

واحد بهبود کیفیت	به نام خدا	 بیمارستان موسی بن جعفر(ع) قوچان
	عنوان سند: تهوع در دوران بارداری	
شماره سند: M.04.N-M/29 تاریخ تدوین: ۱۴۰۲/۰۷/۰۵		
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۷/۰۵		شماره بازنگری: ۱
تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۰۷/۰۵		شماره ویرایش: ۱

تهوع بارداری



واحد آموزش به بیمار

بخش زنان و زایمان



در صورت وجود هر گونه سوال در زمینه بیماری خود می توانید همه روزه (به جز روزهای تعطیل) از ساعت ۸ تا ۱۲ با کلینیک پرستاری آموزش سلامت تماس بگیرید.

شماره تلفن کلینیک پرستاری:

۱۴-۲۲۷۳۳۴۱۲ داخلی ۲۲۷

در صورت نیاز به سوال خارج از ساعت ذکر شده با بخش بستری خود تماس بگیرید.

• جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را* اسکن نمایید



منبع:

بارداری و زایمان ویلیامز ۲۰۱۸

توصیه های تغذیه ای جهت کاهش تهوع:

۱- همیشه مقداری نان خشک یا بیسکوئیت کنار تخت خود داشته باشید تا در صورت احساس تهوع از آن استفاده نمایید.

۲- در صورتی که نتوانید هیچ چیزی حتی مایعات را به مدت ۲۴ ساعت تحمل نمایید یا استفراغ مقاوم به درمان همراه با کم آبی بدن و هم چنین وجود کتون در آزمایش ادرار (نوع شید تهوع بارداری) نیاز به بستری خواهد بود.

۳. برای تسکین تهوع صبحگاهی میتوانید یک قاچ لیمو ترش تازه را بو کنید..

۴- با فشار دادن ناحیه سه انگشت بالاتر از مچ دست خود می توانید حالت تهوع خود را کاهش دهید.



مادر عزیز: در این برگه آموزشی سعی شده تا شما را با تهوع دوران بارداری که گاهی آن را با نام ویار حاملگی می‌شناسیم، آشنا کنیم.

تهوع صبحگاهی تقریباً در ۵۰٪ زنان باردار در سه ماهه اول ایجاد می‌شود. که در بعضی مواقع بصورت استفراغ بروز می‌نماید.

میزان بستری شدن بعلت استفراغ شدید حاملگی ۵۰ تا ۸۰ درصد گزارش شده و حدوداً ۲۵٪ از این افراد در حاملگی‌های بعدی نیز ممکن است به بستری نیاز پیدا کنند.

علل ایجاد تهوع بارداری:

علت ایجاد آن دقیقاً مشخص نیست، ولی افزایش ناگهانی هورمون جفتی در سه ماهه اول و افزایش (استروژن) هورمون زنانه و فشار روحی از علل احتمالی آن می‌باشند.



در تهوع خفیف صبحگاهی، تا زمانی که مادر رژیم غذایی مناسب همراه با مصرف مقدار کافی مایعات داشته باشد، تهدیدی برای سلامت جنین نخواهد.



راههای کاهش تهوع و استفراغ خفیف در بارداری:

۱. خوردن غذاهای خشک و سبک (بیسکوئیت و نان تست)
۲. پرهیز از مصرف غذاهای چرب و پرادویه
۳. غذا با حجم کم و در وعده‌های بیشتر استفاده کنید
۴. دوری از بوی غذای در حال طبخ
۵. مصرف زنجبیل یا نعناع به صورت عصاره یا چای
۶. حمایت روحی و روانی از طرف خانواده

در مواردی که اقدامات فوق به کاهش تهوع کمک نکرد آمپول ویتامین ب ۶ تجویز میشود. در درجات متوسط تهوع پزشک داروهای ضد تهوع تجویز می‌نماید مانند: متوکلوپرامید، اندانسترون و ...

لازم به ذکر است تجویز دارو فقط با تشخیص پزشک صورت می‌گیرد. لطفاً از مصرف خودسرانه دارو خودداری ننمائید. در موارد شدید پزشک ناچار به بستری مادر میشود و این به این علت است که به علت تهوع و استفراغ شدید آب بدن مادر کم شده و ممکن است عوارضی ایجاد نموده و برای جنین خطرناک باشد. که در این موارد تجویز مایعات وریدی و داروهای ضد تهوع نیاز پیدا میکند.

علل استفراغ‌های شدید حاملگی:

بالا بودن میزان سرمی هورمونهای مرتبط با حاملگی، پرکاری تیروئید، سابقه حاملگی مولی، دیابت، بیماریهای گوارشی، آسم و بعضی رژیمهای خاص غذایی محدودکننده.....

