



دانشگاه علوم پزشکی یاسوج

بیمارستان امام خمینی (ره) دهشت

## آموزش به بیمار تهوع و استفراغ بارداری



تاریخ تهیه: مهرماه ۹۸

تایید: دکتر پرهیز

بازنگری بعدی: مهرماه ۹۹

حسینی منفرد - واحد آموزش به بیمار

۳- از دست دادن آب بدن از طریق استفراغ باعث گود افتادن چشم ها ،افت فشارخون و خشکی مخاط می شود.

### درمان :

بستری شدن در بیمارستان و انجام اقدامات درمانی تحت نظر پزشک متخصص زنان .

نگه داشتن بیمار در محیطی آرام و دریافت مایعات وریدی طبق دستور پزشک.

-مصرف داروهای ضد تهوع ،طبق تجویز پزشک ،اغلب به صورت تزریقی .

توصیه به استفاده از مایعات گرم یا سرد به جای مایعات ولرم زیرا مایعات ولرم باعث تهوع می شود.



### استفراغ های شدید دوران حاملگی چیست؟

این وضعیت به صورت استفراغ مداوم می باشد که قابل کنترل نیست و در حدود هفته های 6 الی 16 هفتگی رخ می دهد و این نگرانی برای مادربه وجود می آید که آیا مواد مغذی به اندازه کافی به جنین می رسد؟

مددجوی گرامی در صورت بروز چنین حالاتی به بیمارستان مراجعه کنید.

### علت بروز استفراغ های شدید دوران بارداری:

ممکن است چندقلویی ،دیابت بارداری ،پرکاری تیروئید ،سابقه حالت تهوع علاوه بر مواردی که قبلا ذکر شده است ، موثر باشند.

### استفراغ های مداوم می تواند عوارض زیر را به دنبال داشته باشد:

۱- کاهش وزن و در نتیجه آسیب به کلیه ها و کبد.

۲- کم خونی و از دست دادن مواد مهم بدن در اثر استفراغ ، سبب آسیب به مغز و کلیه می شود.

## بارداری یکی از زیباترین دوران زندگی است .

دربارداری تغییراتی در بدن ما رخ می دهد که ممکن است با ناراحتی هایی همراه باشد . این تغییرات اغلب نیازی به مداخله پزشکی ندارند . دو تغییر اساسی در بارداری به وجود می آید . یکی تغییر در سیستم غدد درون ریز ، دیگری تغییرات فیزیکی در بدن مادر . افزایش تدریجی هورمونها در طی بارداری بر کل سیستم های بدن اثر می گذارد . این هورمونها در نگره داری روند زایمان اهمیت دارند .

قبل از بارداری رحم ، عضوی سخت ، کوچک و گلابی شکل است و در پایان بارداری به عضوی با دیواره های نازک ، محفظه ای برای جنین ، جفت و مایع اطراف جنین تبدیل می شود . جریان خون رحم در بارداری به طور قابل توجهی افزایش می یابد ، تا شرایط برای رشد جنین شما مهیا شود . سیستم قلب و عروق ، سیستم عضلانی و اسکلتی ، پستانها ، سیستم گوارشی ، تنفسی ، کلیوی و ادراری ، سیستم پوستی بدن ( پوست ) و حتی تصویر ذهنی شما تغییر می کنند تا برای رشد جنین همکاری کنند و شما برای مادر شدن آماده شوید .

## تهوع و استفراغ صبح گاهی چیست ؟

بیشتر زنان باردار در دوران حاملگی دچار تهوع و استفراغ میشوند . که معمولا هنگام برخاستن از خواب شدت بیشتری دارد . این حالت در 10 هفته اول بارداری تا ماه چهارم شایع تر است .

## علت تهوع صبح گاهی چیست ؟

به طور کامل نمی دانیم ، اما ممکن است تغییرات در هورمونهای مادر و افزایش آنها ، تشدید حس بویایی ، استرس ، عفونت از جمله عوامل دخیل در آن باشند .

## آموزش های پیشگیرانه :

مددجوی گرامی اگر شما مبتلا به این حالت هستید ، نکات زیر را رعایت کنید :

برای خود از نظر روحی ، محیطی آرام و بدون استرس فراهم کنید و خود را با فعالیت های روزانه سرگرم کنید .

معده خود را هرگز خالی نگذارید . بهتر است غذای کم هضم و به دفعات زیاد میل کنید .

از خوردن غذاهای محرک مانند ، ادویه زیاد ، فلفل ، غذاهای تند یا غذاهای شیرین و پرچرب پرهیز کنید .

از غذاهای خشک ، قندی و سبک مانند بیسکویت یا نان خشک ، کراکرا استفاده کنید به خصوص بلافاصله پس از بیدار شدن .

غذاهای حاوی پروتئین مثل گوشت ، تخم مرغ و لبنیات را شبها میل کنید .

غذاهای سرد بیشتر استفاده کنید . خوردنی های گرم باعث بوی که دارند ، بیشتر باعث تهوع میشوند .

در طول روز آزمایشات فراوان برای جبران آب از دست رفته استفاده کنید .

از بوی مواد در حال پخت دوری کنید .

سبزیجات و غلات کامل را در برنامه خود قرار دهید .

