



آموزش به بیمار تهوع و استفراغ بارداری



تهیه و تنظیم: علی اکبر اکبرپور

کارشناس ارشد پرستاری
سوپروایزر آموزش سلامت

آبان ماه 1402

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؟

مدجوی 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 .

تهیه و تنظیم : علی اکبر اکبرپور

کارشناس ارشد پرستاری

سوپروایزر آموزش سلامت

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 بعلت بویی 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 .

