



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل

شبکه بهداشت و درمان مشگین شهر

بیمارستان ولیعصر(عج) مشگین شهر

عنوان : ویار بارداری



تهیه و تدوین: حبیبه موسوی

تنظیم: دفتر بهبود کیفیت

1396

- حمایت روانی:

خانم باردار به حمایت عاطفی از طرف اطرافیان و مخصوصا همسر احتیاج دارد. با ایجاد فضای آرام و به دور از استرس می توان اعتماد به نفس بیمار را افزایش داد. به هیچ عنوان نباید نسبت به ورود نوزاد به زندگی زناشویی واکنش نشان داد حتی اگر بارداری نا خواسته باشد. چرا که این واکنش منفی خانم باردار را به شدت از نظر روحی و روانی متزلزل و آسیب پذیر نموده و در نتیجه مشکل شدت خواهد یافت. نگرانی در مورد جنسیت نوزاد نیز می تواند باعث بروز و تشدید حالت تهوع گردد که این نگرانی باید از طرف همسر برطرف شود و در نهایت باید به خانم باردار این اطمینان را داد که به زودی مشکل تهوع برطرف شده و ادامه بارداری لذت بخش و نشاط آور است.



- در صورتی که رعایت توصیه های فوق منجر به بهبودی نگردد ، تجویز ویتامین B6 به روش عضلانی می تواند به درمان کمک کند. مقدار معمول ویتامین B6 برای در مان تهوع بارداری بین 10 تا 25 میلی گرم ، سه بار در روز است ، ولی بهتر است قبل از مصرف با پزشک خود مشورت کنید.



- در مراحل حاد بیماری که حالت تهوع منجر به استفراغ های مکرر و بیش از حد می شود به بیمار مایعات وریدی (سرم) داده می شود تا آب از دست رفته بدن جبران شود.

ویار بارداری

یکی از مشکلات دوران بارداری که می تواند سبب بروز سوء تغذیه و اختلال در روند صحیح بارداری شود، حالت تهوع است. این حالت در نیمی از موارد موارد بارداری دیده می شود و در هر زمانی از روز بخصوص صبح ها می تواند بروز کند.

تهوع معمولاً در اوایل ماه دوم شروع می شود البته دیده شده است که در برخی موارد به محض اطلاع از بارداری تهوع شروعی می شود که این امر، نقش استرس و عوامل روانی را در کنار عوامل هورمونی در ایجاد تهوع نشان می دهد به عبارت دیگر بعضی زنان از نظر روانی بیشتر مستعد تهوع در دوران حاملگی هستند و این مسئله یک پاسخ غیرطبیعی به استرس است.



حالت تهوع در طول ماه بعد شدیدتر می شود حدود نیمی از زنان مبتلا به این بیماری در اوایل ماه چهارم کاملاً بهبود می یابند در باقی موارد این مشکل یک ماه دیگر یا کمی بیشتر نیز طول می کشد.

عوامل مستعد کننده:

حاملگی دوقلو یا چند قلو، که باعث تولید مقادیر زیاد هورمون جفتی می گردد . بیماری مجاری صفراوی، بیماری های تیروئید ، حاملگی در سنین کم، افزایش سن مادر، استرس عاطفی

- درمان تغذیه ای :

اگر دچا تهوع بارداری شده اید نکات زیر را کاملاً رعایت کنید:

- از حجم غذای خود کاسته و در مقابل تعداد وعده های غذایی را افزایش دهید. به این معنی که هر چهار ساعت یکبار، مقدار کمی غذا سرو کرده و صرف نمایید. (مشاهده حجم زیاد غذا می تواند عامل محرکی برای ایجاد حالت تهوع باشد).
- از خوردن مواد محرک مانند ادویه جات تند و مواد نفاخ مثل حبوبات و کلم و گل کلم پرهیز کنید.
- پنیر کم چرب ، نان برشته ، کباب ، تخم مرغ پخته ، سیب زمینی ، بستنی و ژله را می توانید در برنامه غذایی قرار دهید.
- از نان سوخاری و بیسکویت ترد ، صبح پیش از بلند شدن از رختخواب استفاده کنید.
- هیچگاه به مدت طولانی گرسنه نمانید.
- به آرامی غذا بخورید و بعد از صرف غذا استراحت کنید.