



بسمه تعالی



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی طالقانی تبریز

تهوع و استفراغ بارداری



تهیه و تنظیم: افسانه سلمانی (کارشناس پرستاری)

تدوین: زمستان ۱۴۰۰

بازنگری: بهار ۱۴۰۳

منبع: بارداری و زایمان ویلیامز / کتاب راهنمای

کشوری ارائه خدمات مامایی و زایمان

مادرانی که نمی‌توانند مواد غذایی و مایعات را تحمل کنند با مایعات وریدی مانند سرم درمان می‌شوند این درمان تنها در بیمارستان بسته به شدت استفراغ صورت می‌گیرد برای مدت کوتاهی به این خانم‌ها توصیه می‌شود چیزی نخورند یا نیشامد تا دستگاه گوارش آنها استراحت کند غذا و مایعات به تدریج و هستی در خانم‌هایی که بهتر شده‌اند شروع می‌شود.

بسیاری از خانم‌هایی که تهوع و استفراغ بارداری دارند معمولاً بدون عارضه خاصی بهبود پیدا می‌کند خانم‌هایی که تهوع و استفراغ ملایم تا متوسط دارند در اوایل حاملگی افزایش وزن کمتری دارد این مسئله معمولاً مشکلی برای جنین ایجاد نمی‌کند.

در صورت ادامه داشتن یا شدید بودن تهوع و استفراغ و بهبود نیافتن با توصیه های فوق توسط پزشک شما و سریع شدن در بیمارستان توصیه خواهد شد.

• علائم و نشانه های کاهش مایع

• کاهش حجم ادرار رنگ تیره ادرار

• سرگیجه هنگام ایستادن

• استفراغ مکرر مخصوصاً اگر خون در آن باشد.

• درد شکم و لگن و هرگونه عدم تحمل خوراکی و آشامیدنی بیش از ۱۲ ساعت

زنانی که تهوع دارند باید قبل از اینکه احساس گرسنگی کنند غذا بخورند و اجازه ندهند معده شان خالی بماند. زیرا گرسنگی سبب تهوع میشود. خوردن نان خشک قبل از بلندشدن از بستر خواب چون کاهش قند ی از عوامل تهوع و استفراغ است. به خانم ها توصیه می شود در دفعات بیشتر و به مقداری کم در هر وعده غذا بخورند استفاده از غذاهای مغذی و کمتر توصیه می شود استفاده از مایعات سرد و صاف شده و گازدار مانند لیمو نعنای پرتقال در این مادران مفید است اجتناب از مواد محرک بو و مزه فعالیت‌های محرک تهوع هستند.

تعریف :

در اولین هفته های حاملگی شایع ترین نشانه ای که وجود دارد تهوع و غالباً استفراغ است که هرچند به این اختلال ناراحتی صبحگاهی می گویند ولی می تواند در هر ساعتی از شبانه روز رخ دهد به طور معمولی در بین هفته های ۵ تا ۱۵ حاملگی در ۵۰ تا ۹۰ درصد زنان باردار دیده می شود و در هفته های نه شدیدتر می شود در بین هفته های ۱۶ تا ۱۸ هفتگی حاملگی بهبودی حاصل می شود در ۱۵ تا ۲۰ درصد خانم ها تا سه ماهه وام و در ۱۵ درصد زنان تا زمان زایمان ادامه پیدا می کند. غالباً این شکل هنگامی که به مقدار کافی غذا نخورده اید بروز می کند بنابراین همیشه مقداری غذای ثبات مانند بیسکویت خشک یا میوه تازه همراه داشته باشید استفاده از زنجبیل تازه به صورت ماده افزودنی تهوع را کنترل می کند از این ماده همچنین می توان به شکلهای دیگر مانند چای اسانس کپسول قرص بیسکویت و کیک استفاده کرد.

از آنجا که حاملگی حس بویایی را افزایش می دهد بعضی از غذاها می توانند باعث تحرک و آغاز تحویل شود که نمونه های متداول آنها عبارتند از چای قهوه شکلات و غذاهایی که حاوی چربی با قند زیاد هستند ممکن است حتی بوی عطر مورد علاقه شما باعث ایجاد تهوع شود .

تهوع و استفراغ تشدید دوران بارداری به بیماران اطلاق می شود که دارای استفراغ پایدار باشد و بیش از ۵ درصد از وزن شان را از دست می دهند یا ادرارشان که تن دارند که تنها ترکیبات اسیدی هستند در هنگامی که گلوکز کافی برای تولید انرژی نداشته باشند از سوزاندن چربی ها برای تولید انرژی استفاده می کنند.

علت تهوع و استفراغ بارداری :

در طول بارداری به دلیل سازگاری های بدن مادر ناشی از تغییرات متابولیک و تغییرات هورمونی شکایت تهوع و استفراغ مطرح می شود و آن در بارداری ۵۰ درصد است معمولاً بین اولین و دومین قاعدگی فراموش شده یعنی

حدود ۴ هفته بارداری به دلیل تغییرات هورمونی استروژن و پروژسترون و گنا دوتروپین های کوریونی شروع شده و حدود هفته ۱۴ تا ۱۶ پایان می یابد جهت رفع آن می توان یک سری توصیه ها را ارائه داد هرچند با این توصیه ها درمان کامل موفقیت آمیزی نیست ولی شدت ناراحتی مادر را کم می کند.

دلیل تهوع و استفراغ مشخص نیست عوامل زیاد دیگری شامل فاکتورهای روانی افزایش سطح هورمون ها مثل استروژن کاهش حرکات معده مصرف غذاهای پرچرب و عفونت یا هلیکوباکتر بارداری اول حاملگی چند کیلویی سن کمتر از ۲۴ سال و چاقی.

درمان تهوع و استفراغ دوران بارداری :

زنانی که تهوع و استفراغ خفیف تا متوسط دارند نیاز به هیچ درمانی ندارد، ولی زنان با تهوع و استفراغ شدید باید ارزیابی گردند. زنانی که باید تحت مراقبت قرار گیرند دارای علائم زیر می باشند :