



سازمان اسناد و کتابخانه ملی  
جمهوری اسلامی ایران

بیمارستان دکتر علی شریعتی  
بندر عباس

## ویار بارداری

شناسنامه آموزشی

عنوان: ویار حاملگی

تهیه کننده: سوپروایزر آموزش

سلامت

تایید کننده: کمیته آموزشی

بیمار

ناظر کیفی: دکتر آذین علوی

کد: 99SH/PA/EP/23

درمان :

تهوع صبحگاهی اغلب می تواند با اجتناب از تحریک غذاهایی که باعث ایجاد مشکل می شوند و نوشیدن مایعات فراوان در هنگام کم شدن علائم به منظور هیدراته ماندن ، کنترل شود. اگر حالت تهوع و استفراغ باعث کمبود آب بدن شود ، مایعات از طریق IV دریافت خواهید کرد. همچنین ممکن است به شما داروی ضد تهوع داده شود. اگر حالت تهوع و استفراغ به حدی باشد که ممکن است شما و کودک خود را در معرض خطر قرار دهید ، برای درمان در بیمارستان بستری می شوید. اگر نمی توانید به اندازه کافی غذا بخورید تا مواد مغذی مورد نیاز خود و کودک را تأمین کنید ، ممکن است مواد مغذی اضافی را از طریق IV یا لوله ای که در معده قرار داده شده دریافت کنید. برای کمک به مدیریت علائم در خانه ، این نکات را امتحان کنید.

از عوامل محرک خودداری کنید. ممکن است متوجه شوید که موارد خاصی باعث تهوع و استفراغ می شوند. اینها ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- صداها و صداهای مشخصی ، حتی رادیو یا تلویزیون
- چراغ های روشن یا چشمک زن
- خمیر دندان
- بویی مانند عطر و محصولات استحمام و نظافت معطر
- فشار روی شکم (پوشیدن لباسهای گشاد)
- سوار شدن در ماشین
- دوش گرفتن

وقتی توانایی دارید بخورید و بنوشید. از زمانهایی که برای خوردن و آشامیدن احساس بهتری دارید استفاده کنید. وعده های غذایی کوچک و مکرر بخورید. غذاهای خشک و نرم مانند کراکر یا سیب زمینی را امتحان کنید. سعی کنید هر غذایی که مورد علاقه شما باشد را بخورید. ببینید آیا می توانید اسموتی های مغذی را با میوه ها یا سبزیجات تحمل کنید. مایعات را در ساعاتی از روز که حداقل حالت تهوع دارید افزایش دهید. زنجبیل ممکن است کمک کند.

ویتامین B6 (بیش از 100 میلی گرم در روز) نشان داده است که حالت تهوع را در اوایل بارداری کاهش می دهد. از پزشک خود بپرسید که آیا این ویتامین ممکن است به شما کمک کند یا خیر.

چه موقع با یک پزشک تماس بگیرید؟

- اگر باردار هستید و حالت تهوع و استفراغ شدید دارید یا علائم زیر را دارید با پزشک خود تماس بگیرید:
- علائم کم آبی بدن
  - بیش از 12 ساعت نمی تواند مایعات را تحمل کند
  - سبکی سر یا سرگیجه
  - خون در استفراغ
  - درد شکم
  - کاهش وزن بیش از ۵/۲ کیلوگرم

## پیش آگهی

تهوع صبحگاهی به طور معمول خفیف ، اما مداوم است. این می تواند بین 4 تا 8 هفته بارداری شروع شود. به طور معمول در هفته 16 تا 18 بارداری از بین می رود. حالت تهوع و استفراغ شدید نیز ممکن است از 4 تا 8 هفته بارداری شروع شود و اغلب هفته های 14 تا 16 از بین می رود. بعضی از زنان تهوع و استفراغ را در کل بارداری خود ادامه می دهند.

با شناسایی مناسب علائم و پیگیری دقیق ، عوارض جدی برای کودک یا مادر نادر است.

## عوارض احتمالی:

استفراغ شدید مضر است زیرا منجر به کم آبی بدن و افزایش وزن ضعیف در دوران بارداری می شود. به ندرت ، یک زن ممکن است دچار خونریزی در مری شود یا سایر مشکلات جدی ناشی از استفراغ مداوم داشته باشد. این شرایط می تواند ادامه کار یا مراقبت از خود را دشوار کند. این می تواند باعث اضطراب و افسردگی در برخی از زنان شود که پس از بارداری طولانی می شود.

## علائم

تهوع صبحگاهی می تواند باعث کاهش اشتها، حالت تهوع یا استفراغ شود. این متفاوت از هایپریمیز واقعی است زیرا افراد معمولاً بعضی اوقات قادر به خوردن و نوشیدن مایعات هستند.

## آزمایش ها و بررسی های مورد نیاز:

پزشک شما معاینه فیزیکی می کند. فشار خون شما ممکن است پایین و نبض شما زیاد باشد. آزمایشات آزمایشگاهی زیر برای بررسی علائم کم آبی انجام می شود:

- شمارش کامل خون
- الکترولیت ها
- کتون های ادرار
- کاهش وزن

برای اطمینان از اینکه مشکل کبد و دستگاه گوارش ندارید ، ممکن است نیاز باشد که ارائه دهنده خدمات شما آزمایشاتی را انجام دهد. سونوگرافی بارداری انجام می شود تا ببینید آیا شما دوقلو یا بیشتر نوزاد باردارید. سونوگرافی همچنین مول هیداتیک را بررسی می کند.

## تعریف :

ویار بارداری یا هایپریمیز گراویداروم ، حالت تهوع مداوم و استفراغ در دوران بارداری است. این میتواند منجر به کم آبی ، کاهش وزن و عدم تعادل الکترولیت شود.

## علل:

بیشتر خانم ها به خصوص در 3 ماه اول بارداری ، حالت تهوع یا استفراغ (تهوع صبحگاهی) دارند. علت دقیق حالت تهوع و استفراغ در دوران بارداری مشخص نیست. تهوع صبحگاهی خفیف شایع است. هایپریمیز گراویداریوم کمتر شایع و شدیدتر است.

زنان مبتلا به هایپریمیز گراویداروم حالت تهوع و استفراغ شدید در دوران بارداری دارند. این می تواند باعث کاهش وزن بیش از 5% از وزن بدن شود. این وضعیت ممکن است در هر بارداری اتفاق بیفتد ، اما اگر باردار دوقلوها (یا بیشتر از نوزادان) هستید یا مول هیداتیک دارید کمی بیشتر احتمال دارد. اگر در بارداری قبلی مشکلی داشته باشند یا مستعد بیماری حرکتی باشند ، زنان در معرض خطر ابتلا به هایپریمیز هستند.