



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

بیمارستان شهید بهشتی قزوین

آموزش به بیمار با موضوع: تهوع و استفراغ بارداری



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار

تأیید کننده علمی: خانم دکتر شکوفه شاملو رضایی
(متخصص زنان و زایمان)

بهمن ۱۴۰۱

سرگیجه و غش

پارگی در پایین مری (بخشی از دستگاه گوارش)

کاهش وزن جنین

زایمان زودرس

پریدگی رنگ پوست، کاهش میزان ادرار و زردی هم از

دیگر عوارض استفراغ شدید در بارداری هستند که به

مادر و جنین صدمه می زند. به همین علت باید برای

تهوع و استفراغ شدیدتان تحت نظر و درمان قرار بگیرید.

منبع: بارداری و زایمان ویلیامز - راهنمای خدمات
کشوری مامایی



با آرزوی سلامتی و تندرستی

در چه صورتی تهوع و استفراغ بارداری

نیاز به مراجعه به پزشک دارد؟

از دادن وزن بیش از یک کیلوگرم

آغاز تهوع و استفراغ بعد از هفته‌ی ۹ بارداری

ادامه‌ی تهوع و استفراغ بارداری تا ماه پنجم بارداری

استفراغ خونی

سرگیجه

تیرگی رنگ ادرار و بدبویی آن

درد شکم، تب، سردرد، یا تورم در جلوی گردن

استفراغ در بارداری خطرناک است؟

تهوع در بارداری اگر خفیف یا متوسط باشد مشکلی برای

مادر یا جنین ایجاد نمی کند. اما در صورتی که نوع تهوع

و استفراغ تان شدید است، ممکن است دچار مشکلات زیر

شوید:

کم آبی بدن

قلیایی شدن خون

از دست دادن پنج درصد وزنی که قبل از حاملگی

داشته اید

کمبود پتاسیم

اختلالات کبدی

تهوع و استفراغ بارداری :

تهوع و استفراغ بارداری یکی از شایع ترین عوارض بارداری می باشد بطوری که بیش از نیمی از زنان باردار را مبتلا میکند که مهمترین علت تهوع و استفراغ تغییرات هورمونی در طول بارداری و فشار به معده ناشی از بزرگی رحم می باشد .

علت تهوع در بارداری

هیچ کس به درستی نمی داند چه چیزی باعث حالت تهوع در دوران بارداری می شود، اما احتمالاً ترکیبی از تغییرات فیزیکی بدن در این دوران، منجر به آن خواهد شد. برخی علل احتمالی عبارتند از:

هورمون بارداری (hCG): این هورمون در اوایل بارداری به سرعت افزایش می یابد. نحوه اثرگذاری این هورمون بر تهوع نامشخص است، اما به دلیل افزایش هم زمان میزان تهوع و استفراغ در بارداری با بالا رفتن سطح این هورمون، احتمال داده می شود که در ایجاد این مشکل مؤثر باشد

هورمون استروژن: استروژن نیز هورمونی است که به سرعت در اوایل حاملگی افزایش می یابد و یک علت احتمالی دیگر است.

افزایش حس بویایی: افزایش میزان **حس بویایی زنان**

باردار و واکنش سریع آنان نسبت به بوهای محیطی نیز در ایجاد تهوع در فرد بی تأثیر نیست. محققان معتقدند تغییر در حس بویایی نیز یکی دیگر از نتایج افزایش هورمون استروژن در بارداری است.

حساسیت معده: دستگاه گوارش برخی از زنان به تغییرات اوایل حاملگی حساس تر است. هم چنین، برخی تحقیقات نشان داده که زنان دارای نوعی باکتری معده به نام «هلیکوباکتر پیلوری» با احتمال بیشتری تهوع و استفراغ بارداری را تجربه خواهند کرد.

استرس و فشار: همان طور که استرس و فشار بر معده و دستگاه گوارش اثر نامطلوب دارد می تواند به صورت بیماری صبحگاهی نیز بروز کند. با این حال، هیچ گونه دلیل قطعی برای حمایت از این نظریه وجود ندارد.

روش های کاهش تهوع در بارداری

اگر تهوع و استفراغ شما خفیف باشد امکان بهبود آن با چند اقدام ساده ولی کاربردی وجود دارد:

کاهش حجم مواد غذایی در هر وعده و افزایش تعداد وعده های غذایی در شبانه روز

اجتناب از خالی ماندن معده در طول روز با خوردن تنقلات و ریزه خواری

مصرف مواد غذایی سرشار از پروتئین و کربوهیدرات های پیچیده

آرام خوردن غذا

اجتناب از دراز کشیدن بعد از غذا

استفاده از نان تُست یا بیسکوئیت بیست تا سی دقیقه قبل از بلند شدن از تخت خواب

آرام خارج شدن از تخت خواب

دوری از بوهای زننده

خوردن غذاها به صورت نیمه گرم (به دلیل بوی که در هنگام داغی ایجاد می کنند)

اجتناب از غذاهای چرب، تند و سرخ کردنی

شستشوی دهان و مسواک زدن دندان ها پس از غذا

مصرف آب و مایعات به اندازه ی کافی و به صورت جرعه جرعه در طی روز

پرهیز از محرک هایی محیطی مانند سوسو کردن نور لامپ، بوی شدید عطر ، ماشین سوار شدن طولانی، اتاق گرم و گر گرفته

قرار گرفتن در هوای تازه (قدم زدن و یا باز کردن یک پنجره ممکن است حالت تهوع را تسکین دهد)

داشتن استراحت کافی

مصرف ویتامین های دوران بارداری همراه با غذا یا قبل از خواب

مصرف زنجبیل

چای نعناع یا مکیدن آب نبات نعناع به خصوص پس از خوردن غذا

استفاده از طب فشاری بر روی نقطه ی موجود در سه انگشت بالاتر از مچ دست

رایحه درمانی با عطرهایی مانند لیمو، نعناع یا نارنج

افزایش وعده های غذایی با حجم کم