

ویار حاملگی

ویار حاملگی بر خلاف آنچه مردم تصور میکنند ، هوس کردن خوراکی های مختلف در بارداری نیست. به تهوع و استفراغ دوران بارداری که در هفته های اول بارداری شروع میشود ویار حاملگی گفته میشود. اغلب موارد ویار خفیف است و در ۱۶ هفته بارداری خاتمه می یابد اما در بعضی افراد شدت بیشتری دارد. تهوع در دوران بارداری میتواند همراه با استفراغ باشد که در موارد شدید میتواند منجر به کاهش حجم مایعات بدن و کاهش وزن منجر شود. این حالت به ندرت اتفاق میفتد و اغلب موارد ویار حاملگی خفیف هستند. درمان شامل رژیم های غذایی، تغییرات سبک زندگی، درمان های دارویی، بستری و دریافت داروها به صورت تزریقی در افرادی که به درمان های سرپایی جواب نداده اند میشود.



تغییرات رژیم غذایی

زنان باردار باید قبل از احساس گرسنگی و قبل از خالی شدن معده و یا به محض احساس گرسنگی غذا بخورند. خوردن وعده های غذایی کوچک مثل بیسکویت یا مغزها قبل از بلند شدن از رختخواب توصیه میشود.

وعده های غذایی یا میان وعده های مختصر هر یک تا دو ساعت باید استفاده شود. سرعت غذا خوردن باید کم باشد تا از پر شدن سریع معده پیشگیری شود. وارد شدن حجم زیاد غذا به معده میتواند محرک تهوع باشد.

بهتر است مصرف قهوه و مواد غذایی پرادویه و تند را کاهش دهید همچنین از مصرف غذاهای خیلی شیرین یا چرب پرهیز کنید. و به جای آن بهتر است از میان وعده های کم حجم، کم چرب و خشک استفاده کنید.

مایعات باید به فاصله نیم ساعت از مواد غذایی خشک مصرف شوند. مایعات وقتی سرد و ترش و

در حجم کم باشند بهتر تحمل میشوند. در بعضی خانم ها چای لیمو و نعنا بهتر تحمل میشود.

غذاهای جامد سرد بهتر از گرم تحمل میشود.

پرهیز از عوامل محرک

از عوامل محرک مثل بوی عطر ها یا بوی تند غذا یا مواد شیمیایی و سیگار ، گرمای زیاد، رطوبت زیاد محیط، سرو صدا، دراز کشیدن بلافاصله بعد از غذا باید پرهیز شود.

شستن دندان ها و دهان بلافاصله بعد از خوردن غذا پرهیز کنید چون باعث تحریک تهوع میشود. بهتر است از خمیردندان هایی استفاده شود که بو و طعم تندی نداشته باشند.

مصرف مکمل های آهن باید به زمانی پس از بهبود ویار حاملگی موکول شود.

بهتر است مکمل های بارداری همراه با یک میان وعده کوچک قبل از خواب مصرف شود. مصرف ویتامین های جویدنی از قرص و

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی استان آذربایجان غربی

مرکز آموزشی درمانی جامع زنان کوثر



ویار حاملگی

واحد آموزش به بیمار

منبع: پرستاری برونر سوارث ۲۰۲۲

تایید کننده: دکتر امیرابی

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۳

کاهش مایع بدن، افت فشار، ضعف عمومی بدن و حتی در شرایطی اختلال آنزیم های کبدی، آسیب حاد کلیه، افسردگی شدید، کمبود ویتامین کا و اختلالات انعقادی، آسیب مغزی در اثر کمبود شدید ویتامین ب۱، پارگی مری در اثر تهوع و استفراغ های مکرر و خونریزی های گوارشی شود.

در این موارد قطعاً نیاز به بستری و دریافت مایعات و داروهای تزریقی وریدی و درمان‌عوارض ایجاد شده است.

این بستری ممکن است چندین روز طول بکشد. اما تقریباً در تمام موارد، این شرایط آسیبی به جنین نمیزند و بهبودی کامل اتفاق می‌افتد.



کپسول راحت تر است. اگر فرد نمیتواند ویتامین ها را مصرف کند، باید اسید فولیک به میزان لازم مصرف شود. ویتامین ها پس از بهبودی کامل جایگزین شود.

درمان های دارویی

کپسول های زنجبیل به کاهش تهوع و استفراغ بارداری کمک میکند. همینطور ویتامین ب ۶ در بعضی موارد کمک کننده است. برخی از داروهای ضد تهوع با صلاحدید پزشک تجویز میشود.

موارد شدید

در موارد شدید و مقاوم به درمان های اولیه درمان ها متفاوت است. اگر با وجود رعایت نکات مربوط به رژیم غذایی ذکر شده یا مصرف داروهای خوراکی، تهوع و استفراغ بیمار کنترل نشد و یا نتوانستید داروهای خوراکی را به دلیل تهوع شدید مصرف کنید، ممکن است دچار