



تاریخ
۲۴
بهمن
۱۴۰۱
دوشنبه

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: حالت تهوع در بارداری



می‌کنند. اگر با کتری به نام هلیکوباکتر پیلوری در معده این خانم باردار وجود داشته باشد، فرد را به شدت دچار حالت تهوع و استفراغ می‌کند. برخی از محققین نیز معتقدند زنان در دوران بارداری به دلیل داشتن استرس و نگرانی‌های بارداری دچار حالت تهوع می‌شوند. این فرضیه چندان قابل قبول نیست ولی بی‌تاثیر هم نمی‌تواند باشد.

تذکر: مصرف غذاهای پرچرب و کمبود ویتامین‌هایی مانند b6 از علت‌های تهوع در بارداری است.

انواع حالت تهوع در بارداری

حالت تهوع در بارداری به دو نوع تهوع خفیف و تهوع شدید دسته‌بندی می‌شود. این حالت‌های تهوع در ۵۰الی ۹۰ درصد حاملگی‌ها وجود دارد و خانم‌های باردار به آن مبتلا می‌شوند. در ۲۵ الی ۵۵ درصد این زنان باردار، حالت تهوع با استفراغ همراه است. ۱۵ الی ۲۰ درصد زنان باردار در ۳ ماهه اول بارداری دچار حالت تهوع می‌شوند و حدود ۵ درصد از آن‌ها در ماه‌های آخر بارداری این حالت را دارند.

تهوع خفیف

این نوع حالت تهوع در بارداری معمولاً صبح‌ها رخ می‌دهد ولی در طول روز همراه زنان باردار است. برای درمان این نوع حالت تهوع باید از غذاهای کم چرب استفاده کرد و غذاهای پروتئینی و کربوهیدراتی را به مقدار کم ولی در فواصل متعدد مصرف کرد.

برخی نوشیدنی‌های خنک نیز در درمان حالت تهوع خفیف بسیار موثر هستند از جمله این نوشیدنی‌ها نعنا، پونه، لیموناد و زنجبیل و حتی بو کردن لیموی تازه است. در این دوران باید از مصرف انواع ادویه‌ها، عطرها، سیگار و قهوه پرهیز کرد. زنان باردار باید سعی کنند که ۳ الی ۴ ساعت غذای کم حجم میل کنند و از آب میوه‌های ترش و شیرین نیز استفاده کنند. انجام این کارها موجب کاهش حالت تهوع در دوران بارداری می‌گردد.

تهوع شدید

در این نوع حالت تهوع در بارداری معمولاً فرد دچار کم خونی است و به دلیل تهوع و استفراغ شدید بدن دچار کم آبی نیز می‌شود. در زنانی که دارای حالت تهوع شدید در بارداری هستند، معمولاً استفاده از قرص آهن و پروتئین را قطع می‌کنند و به جای آن روزی ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیک تجویز می‌شود.

گاهی برای پیشگیری از حالت تهوع شدید فرد باید بستری شود. زنانی که در بارداری قبلی خود نیز حالت تهوع و استفراغ داشته‌اند، بیش از ۲۰ درصد نیاز به بستری دارند. زنانی که در حاملگی اول خود تهوع نداشتند در حاملگی‌های بعدی خود نیز این احتمال بسیار کم است.

مراقبت‌های لازم در تهوع بارداری

مراقبت‌هایی که لازم است یک خانم باردار و اطرافیان در خصوص حالت تهوع بارداری انجام بدهند، توسط پزشک یا ماما توضیح داده می‌شوند. ابتدا باید بدانید که اغلب حالت تهوع در بارداری هنگام بیدار شدن از خواب در صبح‌ها به وجود می‌آید اما ممکن است این حالت نسبت به برخی بویها، عطرها و طعم‌ها نیز باشد. نکته قابل پیشگیری پرهیز از تماس با موارد ذکر شده است. جهت کاهش شدت تهوع بارداری در صبح موارد زیر توسط پزشکان توصیه می‌گردد:

کنار تخت میان وعده‌های کوچک مانند بیسکویت‌شور قرار دهید تا بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب بخورید. صبح‌ها هنگام بیدار شدن آرام روی تخت ابتدا چند دقیقه بنشینید، سپس بلند شوید. از دراز کشیدن بعد از خوردن هر خوراکی بپرهیزید. استفاده از زنجبیل را امتحان کنید. ویتامین و مکمل‌های خود را با غذا بخورید. تعداد وعده‌های غذایی را بیشتر و کوچک‌تر کنید. از غذاهایی که بوی آن سبب تهوع می‌شود، پرهیز کنید. بهتر است غذاهای سرد یا هم دما با محیط بخورید تا تهوع کمتر شود. غذاهای تند، چرب و سرخ‌شده مصرف نکنید. روزانه ۳ بار مسواک بزنید. اگر به خمیردندان حساس هستید، بدون مایعات بیشتری بنوشید ولی یک دفعه بدون وقفه نخورید. تنفس هوای تازه و پیاده‌روی را فراموش نکنید.

طب فشاری که ریشه در طب سنتی دارد. در این حالت زن باردار با فشار دادن سه انگشت بالاتر از مع دست تهوع را کنترل می‌کند.

آیا حالت استفراغ و تهوع در بارداری برای مادر و جنین خطری دارد؟ اگر در حد خفیف یا متوسط باشد، جای نگرانی نیست و می‌توان آن را جزو شرایط طبیعی و معمول بارداری دانست ولی اگر شدید شد، نیاز به مراجعه به پزشک است.

پزشک راه‌های درمانی موثر را می‌گوید تا آسیبی به مادر و جنین نرسد. همچنین برخی از این آسیب‌ها عبارتند از:

کاهش آب بدن

قلیایی شدن خون

کمبود پتاسیم

سرگیجه و غش

آسیب کبدی

پارگی در قسمت پایین مری

کاهش وزن جنین

زایمان زودرس

کم شدن میزان ادرار

پریدگی رنگ پوست

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: حالت تهوع در بارداری

صفحه
۶
شماره
۳۵۷۶
سال
بیست و هشتم



۵ دلیل تهوع بارداری در خانم‌ها



باشد

۳- وجود سابقه تهوع و استفراغ به عنوان عارضه مصرف قرص‌های ضدبارداری

۴- سابقه استعداد به بیماری حرکت

۵- استعداد ژنتیکی تهوع بارداری

۶- سابقه سردردهای میگرنی

پیکا در بارداری نشانه چیست؟

الماسی درباره پیکا توضیح می‌دهد: در بارداری از پیکا به عنوان ویار نام برده می‌شود. در صورتی که پیکا یعنی زن باردار موادی را مصرف می‌کند که ارزش تغذیه‌ای چندانی ندارند. پیکا عبارت است از مصرف مواد با ارزش تغذیه‌ای کم یا بدون ارزش تغذیه‌ای و همچنین اشتیاق زنان باردار به خوردن غذاهای عجیب و غریب پیکا نامیده می‌شود. تمایل به مواد غذایی مانند یخ، نشاسته و خاک برجسته‌ترین مثال‌ها درباره ویار هستند.

علت پیکا به روشنی مشخص نیست اما نیاز غریزی برای کمبود مواد معدنی در رژیم غذایی باعث این عارضه می‌شود مثلاً خوردن خاک رس برای کمبود آهن درست است. بر همین اساس الماسی می‌گوید: عوامل روانی مرتبط با زندگی در مکان نامطلوب، درآمد کم و محرومیت‌های روانی هم می‌تواند باعث بروز پیکا شود. همچنین پیکا ممکن است منجر به بروز سوءتغذیه شود.

پیکا عوارضی هم دارد. چون بسیاری از مواد غیرخوراکی حاوی مواد سمی هستند، مصرف آنها باعث بروز مسمومیت و کاهش جذب مواد معدنی مورد نیاز بدن می‌شود.

از سایر عوارض پیکا می‌توان به انسداد روده به دلیل مصرف بیش از حد نشاسته یا گل، صدمه به دندان به دلیل جویدن مواد غیر خوراکی و ابتلا به عفونت‌های انگلی به دلیل خاک خوردن اشاره کرد. عوامل افزایش‌دهنده خطر پیکا شامل سابقه خانوادگی پیکا، تغذیه نامطلوب، فقر، عقب‌ماندگی ذهنی، بیماری‌های روانی و کم‌خونی هستند.

تهوع صبحگاهی در بارداری چیست؟

دکتر مائده خسروی

تهوع صبحگاهی چه زمانی تمام می‌شود؟

حالت تهوع معمولاً بین هفته های ۸ تا ۱۱ به اوج خود می‌رسد و معمولاً در پایان سه ماهه اول از بین می‌رود. با این حال برخی از زنان ممکن است در سه ماهه دوم و حتی سه ماهه سوم حالت تهوع را تجربه کنند. اگر حالت تهوع صبحگاهی شما بیشتر از ۳ماه باشد ممکن است نسبت به اثرات تهوع اور تغییرات هورمونی در دوران بارداری حساس‌تر یا ممکن است فقط معده ظریف‌تری داشته باشید. اما هرگز ضرری ندارد که ویار صبحگاهی خود را با پزشک یا ماما خود مطرح کنید.

چه موقع به پزشک مراجعه کنیم؟

اگر بیش از ۲ تا ۳ بار در روز استفراغ می‌کنید و نمی‌توانید چیزی را پایین بیاورید، ممکن است به هایپوآمیسیس گراویداروم (HG) مبتلا باشید که نوعی حالت تهوع شدید صبحگاهی است.

بسیاری از زنان ویار صبحگاهی را تحمل می‌کنند زیرا می‌دانند که حالت تهوع در دوران بارداری طبیعی و ممکن است متوجه نباشند که استفراغ شدید، طبیعی نیست و نیاز به توجه دارد. به همین دلیل مهم است که علائم HG یا همان تهوع صبحگاهی را بدانید.

اگر به قدری استفراغ می‌کنید که غیر عادی بنظر می‌رسد و به طور مداوم علائم زیر را دارید در اولین فرصت پزشک خود را در جریان بگذارید این علائم شامل موارد زیر است: به طور مداوم دچار کم آبی بدن می‌شوید

هر روز استفراغ می‌کنید، و یا در طول روز به طور پی در پی استفراغ می‌کنید.

نمی‌توانید هیچ غذا یا مایعی را به مدت ۲۴ ساعت در معده نگه دارید احساس ضعف، سرگیجه و یا سبکی سر داشته باشید

سه کیلو یا بیشتر در یک هفته وزن کم کنید

در استفراغتان خون دیده شود.

درد یا گرفتگی در ناحیه شکم حس می‌کنید

مهم است که بدانید چه چیزی طبیعی است و چه چیزی نیست. اگر چیزی در معده شما بند نمی‌شود، ممکن است لازم شود مایعات را از طریق تزریق سرم دریافت کنید. ممکن است برای جلوگیری از تهوع و استفراغ لازم شود دارو مصرف کنید.

راهکارهایی برای بهبود حالت تهوع در بارداری

لازم نیست آن را سخت کنید و منتظر روزی باشید که تهوع صبحگاهی شما برطرف شود. راه‌های ساده، ایمن و موثر زیادی برای مبارزه با حالت تهوع وجود داردکه مهم‌ترین آن را بررسی می‌کنیم:

کاهش مصرف غذاهای چرب

مصرف وعده های غذایی کوچک تر

زنجبیل مصرف کنید

مصرف ویتامین B6

تهویه اتاق‌ها

مشورت با پزشک خود

علت دقیق تهوع صبحگاهی ناشناخته است. تصور می‌شود تغییرات هورمونی در حالت تهوع صبحگاهی نقش دارد. به ندرت، تهوع یا استفراغ شدید یا مداوم ممکن است ناشی از یک وضعیت پزشکی غیرمرتبط با بارداری باشد مانند بیماری تیروئید یا کبد.

همه خانم‌ها تهوع در بارداری را دوران بسیار رنج‌آوری می‌دانند و در این مورد با هم تفاهم دارند که می‌خواستند آن هرچه زودتر تمام شود و ادامه بارداری را بدون دردسر سپری کنند.

به گزارش گروه رسانه های خبرگزاری تسنیم، تهوع یکی از برجسته‌ترین نشانه‌های بارداری است که بسیاری از شما آن را در خانم‌های فامیل یا سریال‌هایی که از تلویزیون پخش می‌شوند دیده‌اید. همه خانم‌ها تهوع در بارداری را دوران بسیار رنج‌آوری می‌دانند و در این مورد با هم تفاهم دارند که می‌خواستند آن هرچه زودتر تمام شود و ادامه بارداری را بدون دردسر سپری کنند. به همین دلیل ما درباره علل تهوع دوران بارداری و احتمال بروز آن با پریسا الماسی، کارشناس مامایی، گفتگو کردیم.

الماسی درباره تهوع دوران بارداری می‌گوید: ویار در لغت به معنای اشتیاق و میل شدید است که گاهی به میل و خواست شدید زن باردار برای خوردن چیزی گفته می‌شود. اما ویار در دانش پزشکی به تهوع صبح‌گاهی در زنان باردار می‌گویند. تقریباً سه‌چهارم زنان باردار در سه‌ماهه اول بارداری از تهوع رنج می‌برند. این حالت معمولاً در حدود هفته ششم شروع می‌شود اما می‌تواند زودتر و حتی در هفته چهارم هم شروع شود. حدود نیمی از زنان مبتلا به تهوع صبح‌گاهی در هفته چهاردهم بارداری بهبود می‌یابند.

عوامل روحی و عصبی در پیدایش ویار تا حدی موثر هستند. همچنین این تهوع علاوه بر اینکه باعث کم‌اشتها شدن زن باردار می‌شود، می‌تواند برای رحم و جنین هم خطرناک باشد بنابراین پیشگیری از آن ضروری است.

الماسی با بیان اینکه علت ویار و این نوع تهوع، تغییرات فیزیکی زن در بارداری است، علل ویار را نام می‌برد:

ولین حالت تهوع بارداری،راه آزرین بردن حالت تهوع بارداری

تقریباً سه‌چهارم زنان باردار در سه‌ماهه اول بارداری از تهوع رنج می‌برند

علل ویار بارداری

۱- افزایش سریع هورمون بارداری در اوایل حاملگی

۲- افزایش حس بویایی و حساسیت زن باردار به بو

۳- حساسیت دستگاه گوارش

۴- کمبود ویتامین‌ها از جمله ویتامین B

۵- مشکلات روحی و روانی: از نظر محققان بعضی از زنان از نظر روانی بیشتر مستعد تهوع و استفراغ هستند و این یک پاسخ غیرطبیعی نسبت به استرس است.

احتمال تهوع و استفراغ دوران بارداری در چه شرایطی بیشتر است؟

۱- در بارداری‌های دوقلویی و چندقلویی

۲- اگر خانم باردار سابقه تهوع و استفراغ در بارداری‌های قبلی را داشته

این بیماری شایع که ویار و استفراغ بارداری نیز نامیده می‌شود. تهوع صبحگاهی اتفاقی رایج در هفته‌های اول حاملگی است؛ در حدود ۷۰ درصد از حاملگی‌ها رخ می‌دهد که معمولاً در هفته ۱۶ بارداری برطرف می‌شود.

اما ممکن است در برخی مادران این تهوع تا ماه‌های آخر ادامه پیدا کند. علیرغم نامش، بیماری صبحگاهی می‌تواند در هر زمانی از روز اتفاق بیفتد. به ندرت پیش می‌آید که حالت تهوع صبحگاهی آتقدر شدید باشد که به وضعیتی به نام استفراغ حاملگی تبدیل شود.

معمولاً تهوع صبحگاهی در اولین بارداری شایع‌تر از بارداری‌های دوم و سوم است. براساس تحقیقات؛ مادرانی که در ابتدای بارداری دچار ویار یا تهوع صبحگاهی می‌شوند، بارداری سالم‌تر و کم‌خطرتری دارند و سقط جنین در آن‌ها کمتر است.

فردی با تهوع و استفراغ شدید در بارداری ممکن است با کم آبی شدید بدن و همچنین کاهش وزن مواجه شوند و ممکن است نیاز به بستری شدن در بیمارستان و مصرف دارو داشته باشد.

آیا کاری هست که بتوانم برای بهتر شدن حالم انجام دهم؟

بله. اگر علائم تهوع صبحگاهی شما خیلی شدید نیستند می‌توانید کارهای زیر را امتحان کنید، که عبارتند از:

به محض اینکه احساس گرسنگی می‌کنید، یا حتی قبل از آن، چیزی بخورید.

وعده‌های اصلی غذایی را کم کنید و از خوراکی‌هایی سبک مانند: بیسکویت‌های بی شکر، ماست کم چرب و نان معمولی استفاده کنید.

مصرف نوشیدنی های خنک، ترش مانند: شربت آلبیمو و لیموناد رو فراموش نکنید.

بو کردن پرتقال، نارنج و نعنا را از یاد نبرید.

دراز نکشیدن بلافاصله بعد از غذا خوردن

مسواک زدن درست بعد از هر وعده غذایی

ویتامین را قبل خواب به همراه یک خوراکی خوشمزه؛ ترش یا شیرین مصرف کنید. از مواردی که به شما حالت تهوع می‌دهند دوری کنید، اینها ممکن است شامل اتاق‌های خفه و دم کرده، بویهای تند و قوی، مکان‌های گرم که در نتیجه باعث بی‌خوابی و بیشتر شدن ویاراتان می‌شود، جلوگیری کنید.

تهوع صبحگاهی در بارداری از چه زمانی شروع می‌شود؟

اگر شما یکی از زنان باردار هستید که حالت تهوع صبحگاهی را تجربه می‌کنید، ممکن است حدود هفته ششم بارداری، احساس تهوع داشته باشید.

علائم ممکن است به تدریج ظاهر شوند یا به نظر برسد یک شبه رخ می‌دهند. تهوع صبحگاهی می‌تواند از بیزاری خفیف نسبت به بویا یا غذاها تا حالت تهوع و استفراغ مداوم در موارد شدید متغیر باشد.

آیا در دوران بارداری حالت تهوع در تمام روز طبیعی است؟

گول اسم را نخورید تهوع صبحگاهی می‌تواند در هر زمانی رخ دهد و این کاملاً طبیعی است که تمام روز طول بکشد. حداقل ۷۰ درصد از زنان درجانی از حالت تهوع را در سه ماهه اول تجربه می‌کنند. همچنین برخی از زنانی که در بارداری اول خود حالت تهوع داشتند ممکن است در بارداری دوم اصلاً این حالت را تجربه نکنند و یا بالعکس.