

آموزش به بیمار

تهوع بارداری

تهیه کننده: مینا ملک تویه

کارشناس پرستاری

تائید کننده مطالب: دکتر نفیسه شفیعی، متخصص زنان

۵- استفاده از غذاهای سازگار با معده خود

۶- استفاده از رازیانه برای تهوع بارداری یکی دیگر از موارد مفید برای جلوگیری از حالت تهوع بارداری، رازیانه است. رازیانه دستگاه گوارش را آرام میکند. به همین دلیل باعث هضم بهتر غذا شده و حالت تهوع را کاهش میدهد.

۷. افزایش میزان مصرف ویتامین B6

مصرف ویتامین B6 میتواند به کاهش حالت تهوع کمک کند. با این حال، بهتر است پیش از مصرف ویتامین B6 با پزشک خود مشورت کنید.

۸--تنفس هوای تازه

جهت پاسخگویی به سوالات مربوط به این بیماری با شماره تلفن زیر تماس

حاصل فرمایید

تلفن: ۰۲۸۵۲۲۵۱۲۰ الی ۲۸

واحد آموزش سلامت

جهت اطلاعات تکمیلی به سایت ذیل مراجعه نمایید: Vlayathose.semums.ac.ir

منابع: راهنمای آموزش به بیمار منیژه نصیری زاده

راه های درمان

۱- نوشیدن آب برای تهوع بارداری

۲. استفاده از لیموی تازه لیمو

لیمو می تواند گزینه خوبی برای کنترل حالت تهوع در بارداری در خانه باشد. در خانه لیموی تازه مصرف کنید تا از بروز حالت تهوع جلوگیری کند. همچنین از آنجایی که لیمو خواص آرامش بخشی دارد، میتواند بوی لیموی تازه را استشمام کنید. اگر میخواهید به سرکار بروید یا از منزل بیرون بروید، میتوانید مقداری از آب لیموی تازه را روی یک دستمال کوچک بچکانید و در زمان احساس تهوع، آن را استشمام کنید.

۳-درمان حالت تهوع بارداری با زنجبیل

یکی از بهترین روشهای درمان حالت تهوع در زنان باردار، استفاده از زنجبیل است. طبق تاکید طب سنتی، زنجبیل فواید بسیاری برای دستگاه گوارش دارد. زنجبیل از ترشح اسید معده جلوگیری میکند که باعث جلوگیری از بروز تهوع بارداری میشود. همچنین زنجبیل با عطر و طعم خوشایندی که دارد، به رفع تهوع در بارداری کمک بسیاری میکند.

۴- استفاده از نعناع

خوردن نعناع روش دیگری برای درمان حالت تهوع بارداری است. مصرف نعناع در دوران بارداری میتواند معده را آرام کرده و از ایجاد تهوع در بارداری جلوگیری کند.

تهوع بارداری

بارداری یکی از شیرینترین و البته پراسترس ترین دوره های زندگی یک خانم است. نگرانی از سلامت جنین، تغییرات جسمی مادر، دردهای گاه و بوی گاه، حالت تهوع و استفراغ باعث میشوند این دوره به حساسترین دوره زندگی تبدیل شود. حالت تهوع در بارداری یکی از مهمترین تغییرات این دوره است که اذیت کننده بوده و همه از آن فرار میکنند. اکثر خانمهای باردار از هفته ششم بارداری، دچار حالت تهوع می شوند. این وضعیت گاهی اوقات آنقدر شدید میشود که مادر را از کار و زندگی می اندازد. در این مقاله میخواهیم در مورد تهوع بارداری صحبت کنیم و انواع روشهای درمان آن را برایتان بگوییم. با ما همراه باشید

علائم تهوع در بارداری

از جمله علائم تهوع در بارداری عبارتاند از:

۱- حالت تهوع به دلیل گرما و ترشح بزاق

۲- احساس تهوع نسبت به برخی عطرها و غذاها

۳- حالت تهوع به همراه استفراغ در سه ماهه اول

۴- حالت تهوع بعد از غذا خوردن مخصوصاً غذاهای تند

۵- شروع حالت تهوع در صبح و ادامه یافتن آن در تمام طول روز

علت تهوع در بارداری

تهوع بارداری برای همه خانمهای باردار پیش می آید؛ اما شدت و علائم آن ممکن است متفاوت باشد. البته ناگفته نماند که در برخی موارد ممکن است تهوع در بارداری اول خیلی شدید باشد؛ اما حالت تهوع در بارداری دوم خیلی کم باشد و زود هم تمام شود.

همچنین تهوع در بارداری، **علل متفاوتی** هم دارد که برخی از آنها عبارتند از:

- مسافرت مکرر، استرس عاطفی، خستگی مفرط، کاهش قند خون، داشتن دوقلو یا سه قلو - افزایش سطح هورمون در طی هفته های اول بارداری

- ژنتیک میتواند یکی از موارد تأثیرگذار در تهوع بارداری باشد. بدین ترتیب که اگر مادر یا خواهر خاتم باردار، دچار تهوع در بارداری شده باشند، احتمالاً برای او هم این مشکل پیش خواهد آمد

- آب و هوای گرم و احساس گرما در برخی خانمها منجر به افزایش احساس حالت تهوع میشود.

- استرس، فشار عاطفی که استرس و فشار عاطفی ممکن است باعث تحریک دستگاه گوارش شود که این موضوع منجر به افزایش تهوع در بارداری می گردد.

- خستگی: خستگی ممکن است باعث بدتر شدن حالت تهوع شود.

- مغز حساس: در برخی افراد، مغز حساستر است و به هورمونها و هر عامل تحریک پذیر دیگری، سریعتر پاسخ میدهد.