



دانشگاه علوم پزشکی سمنان
بیمارستان ولایت دامغان

کد: CT-09--39

تاریخ ابلاغ: 1404/11/15

تاریخ بازنگری: 1405/11/15

آموزش پس از ترخیص تهوع بارداری

درمان پزشکی

در بیشتر موارد، بیماری صبحگاهی نیازی به درمان ندارد. اما اگر حالت تهوع شما شدید باشد، پزشک قرص ویتامین ب₆ و داروهای ضدتهوع برای شما تجویز می کند.

اگر تهوع بارداری خیلی شدید باشد، بایستی در بیمارستان بستری شوید و با تزریق سرم و مصرف داروهای ضد تهوع درمان گردید.

درمان های خانگی

۱- با دقت غذا بخورید. مواد غذایی را که کربوهیدرات بالا و چربی کمی دارند و هضم آنها راحت است را بخورید. مصرف خوراکی های شور و نیز خوراکی های دریای زنجبیل در کاهش تهوع مفیدند، مثل آبنبات زنجبیلی. از مصرف غذاهای چرب و پرادویه خودداری کنید.

۲- میان وعده بخورید. بعد از بیدار شدن از خواب هنگام صبح و قبل از بیرون آمدن از رختخواب، کمی نان تست خشک و یا بیسکویت خشک بخورید. در طی روز هم کم کم چیزی بخورید تا اینکه یکدفعه صبحانه و ناهار و شام سنگینی بخورید. معده خالی، حالت تهوع را بدتر می کند اگر بعد از مصرف قرص ویتامین مورد نیاز برای بارداری، حالت تهوع به شما دست داد، این قرص ها را قبل از خوابیدن در شب و یا همراه با یک خوراکی مصرف کنید.

۳- مایعات زیادی بنوشید. جرعه جرعه آب و یا نوشیدنی زنجبیلی بنوشید. مکیدن آبنبات سفت و یا تکه های یخ نیز مفید است.

۴- از تحریک کننده های تهوع دوری کنید. از مصرف خوراکی ها و بوییدن بوهایی که حالت تهوع شما را بدتر می کنند، خودداری کنید.

۵- هوای تازه را تنفس کنید. اگر هوا خوب است، پنجره خانه و یا محل کار خود را باز کنید تا هوای تازه وارد اتاق شما شود. اگر می توانید هر روز کمی در بیرون از خانه قدم بزنید.

۶- مراقب قرص ویتامین و املاحی که می خورید باشید. اگر بعد از مصرف قرص مولتی ویتامین مورد نیاز برای بارداری، حالت تهوع به شما دست داد، این قرص ها را قبل از خوابیدن در شب و یا همراه با یک خوراکی مصرف کنید. جویدن آدامس و یا مکیدن آبنبات سفت نیز بعد از مصرف قرص ویتامین مفید است.

اگر این کارها موثر نبود، از پزشک خودتان بپرسید چطور می توانید قرص ویتامین و آهن مورد نیاز بارداری را مصرف کنید تا کمتر دچار حالت تهوع شوید.

درمان های مکمل و جایگزین

استفاده از برخی روش های طب مکمل، در بهبود تهوع بارداری مفید است، ولی قبل از استفاده از هر نوع گیاه دارویی و یا روش طب مکمل، با پزشک خودتان مشورت کنید تا ضرری برای شما نداشته باشد و در صورت اجازه ایشان، از این روش ها استفاده کنید.

۱- طب فشاری: دستبندهای مخصوص طب فشاری بدون نیاز به نسخه پزشک در داروخانه ها به فروش می رسند (تصویر کناری). اگرچه این دستبندها، درمان دروغین و کاذبی هستند، ولی در کاهش تهوع برخی زنان باردار مفید بوده اند.

۲- طب سوزنی: تاثیر طب سوزنی برای بهبود تهوع بارداری اثبات نشده است، اما در برخی زنان باردار موثر می باشد.

۳- زنجبیل: مکمل گیاه زنجبیل در کاهش تهوع برخی زنان باردار موثر است. بیشتر محققان معتقدند مصرف زنجبیل در بارداری ضرری ندارد، ولی برخی می گویند زنجبیل روی هورمون های جنسی جنین تاثیر می گذارد.

۴- هیپنوتیزم: اگرچه تحقیقات کمی در این رابطه صورت گرفته است، ولی تهوع برخی زنان باردار با روش هیپنوتیزم بهتر شده است.

جلوگیری

راه اثبات شده ای برای جلوگیری از تهوع بارداری وجود ندارد، اما مصرف قرص های ویتامین قبل از انعقاد نطفه مفید می باشد. تعدادی از تحقیقات قدیمی نشان داده اند زنانی که موقع انعقاد نطفه (لقاح) و اوایل بارداری از قرص مولتی ویتامین استفاده کرده اند، کمتر دچار حالت تهوع شدید شده اند. مصرف قرص اسیدفولیک حداقل یک ماه قبل از بارداری و اوایل بارداری (سه ماهه اول) از بروز نقص های لوله عصبی نوزاد مانند بیماری اسپینا بیفیدا جلوگیری می کند.

شماره تماس بیمارستان 28: الی 02335225120

بخش زنان و زایمان

آدرس سایت بیمارستان: velayathos.semums.ac.ir

جهت دسترسی به مطالب آموزشی مربوط به بیماری خود با اسکن بارکد، وارد سایت آموزش به بیمار، بیمارستان ولایت شوید

