

آموزش به بیمار تهوع بارداری



تهیه کننده:

مینا ملک‌تویه (کارشناس پرستاری) و سیده زهرا بوذری (دانشجوی بهداشت عمومی)

تأیید کننده مطالب: دکتر نفیسه شفیعی، متخصص زنان

شماره سند: EL-09-47

تاریخ صدور: ۱۴۰۴/۱۱/۱۵

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۱۱/۱۵

دلایل تهوع در بارداری



بوی خاص



غذای خاص



خستگی



استرس و نگرانی



کمبود ویتامینها
یا مواد معدنی



بارداری چندقلویی

دکتر منیژه جوانمرد خوشدل (جراح و متخصص زنان)



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

تلفن: ۰۲۸ ۳۵۲۲۵۱۲۰ الی ۲۸

واحد آموزش سلامت

جهت اطلاعات تکمیلی به سایت ذیل مراجعه نمایید:

Velayathose.semums.ac.ir

منابع: راهنمای آموزش به بیمار منیژه نصیری زاده

راه های درمان

۱. نوشیدن آب
۲. استفاده از لیموی تازه لیمو
۳. استفاده از زنجبیل
۴. استفاده از نعناع
۵. استفاده از غذاهای سازگار با معده خود
۶. استفاده از رازیانه
۷. مصرف ویتامین B6
۸. تنفس هوای تازه



تهوع بارداری

تهوع واستفراغ باعث می‌شوند این دوره به حساس‌ترین دوره زندگی تبدیل شود. حالت تهوع در بارداری یکی از مهمترین تغییرات این دوره است که اذیت‌کننده بوده و همه از آن فرار می‌کنند. اکثر خانم‌های باردار از هفته ششم بارداری، دچار حالت تهوع می‌شوند. این وضعیت گاهی آنقدر شدید می‌شود که مادر را از کار و زندگی می‌اندازد.

علائم تهوع در بارداری

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 می‌آید، 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 هفته‌های اول بارداری

– ژنتیک می‌تواند یکی از موارد تأثیرگذار در تهوع بارداری باشد. بدین ترتیب که اگر مادر یا خواهر خانم 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 و فشار عاطفی: ممکن است باعث تحریک دستگاه گوارش شود که این موضوع منجر به افزایش تهوع در بارداری می‌گردد.

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

– مغز حساس: در برخی افراد، مغز حساس‌تر است و به هورمون‌ها و هر عامل تحریک‌پذیر دیگری، سریع‌تر پاسخ می‌دهد.

