



بیمارستان و زایشگاه جوادالائمه(ع)

Javad Al Aemeh Hospital and Maternity

تهوع و ویار بارداری



گروه هدف: بیماران و همراهان

شماره سند: JAMH/B-1/PA/04/07

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۶/۲۰

واحد آموزش بیمار



ترش و نیز گاهی ویار به مواد غیر غذایی و مضر مثل گچ دیوار، خاک، زغال و... در زنان باردار شایع است.

علل ایجاد ویار چیست؟

دلیل آن مشخص نیست اما ممکن است فقر مواد غذایی لازم برای بدن بویژه آهن باعث ویار شود. در هر حال اگر غذای روزانه کامل و دارای ویتامین و مواد لازم باشد و از طرف دیگر مرتب و منظم میل شود کمتر عارضه ویار ایجاد می شود.

آموزش های خود مراقبتی:

در صورت غیر طبیعی بودن استفراغ و حالت تهوع شدید حتما به پزشک مراجعه کنید.

منابع:

بارداری و زایمان ویلیامز ۲۰۱۸

MedlinePlus

کلینیک سلامت همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ تا ۱۲
پاسخگوی سوالات شما خواهد بود. داخلی ۲۵۶

آدرس: مشهد، خیابان طبرسی، حدفاصل میدان طبرسی و چهارراه

مقدم تلفن: ۰۵۱-۳۳۰۱۲

www.jmhc.ir

- مصرف گیاه بابونه توسط زنان باردار به عنوان یک آرام بخش قوی بوده از حالت تهوع آنها جلوگیری می کند و همچنین التهاب صورت را از بین می برد. عصاره این گیاه حاوی آنتی باکتریال است که باعث شادابی و سلامتی پوست و بدن می شود.

- برگ تمشک نیز در تامین انرژی مورد نیاز بدن در دوران بارداری، تولید شیر و پیشگیری از سقط جنین و بهبود حالت تهوع موثر است.

- برگ گزنه حاوی مواد کمک کننده در رشد جنین است و از خونریزی پس از زایمان پیشگیری می کند، به کیفیت شیر مادر کمک کرده و باعث تقویت سیستم عصبی و تعادل هورمونی مادر پس از زایمان می شود.

- گیاه رازیانه نیز در رفع حالت تهوع و سوء هاضمه در طول دوران بارداری و گوارش نوزاد پس از زایمان تاثیر دارد.

- چنانچه با روش های فوق تهوع رفع نشد حتما به پزشک مراجعه کنید تا تحت درمان قرار گیرید زیرا با ادامه داشتن این حال دچار سوء تغذیه در دوران بارداری می شوید.

ویار چیست؟

ویار میل هوسانه ای است که نسبت به بعضی از غذای و غیر غذایی پیدا می شود. این میل به طور کلی مخصوص زنان باردار است اما در برخی افراد غیر حامله هم وجود دارد.

حالت ویار نسبت به مواد غذایی مثل انواع ترشی و غذاهای

تهوع در مادران عصبی مزاج و تند خو و یا آنها که روحیه ضعیف دارند شدیدتر است.

روش های جلوگیری از حالت تهوع حاملگی:

- اگر صبح ها بعد از بلند شدن از خواب دچار حالت تهوع می شوید کمی در بستر استراحت کنید و بعد بلند شوید.
- اگر اشتها داشتید صبحانه را کامل بخورید در غیر این صورت یک استکان چای یا قهوه گرم همراه چند عدد بیسکویت بخورید و سپس استراحت کنید. فراموش نکنید که استراحت بعد از صرف هر غذا برای از بین بردن حالت تهوع مناسب است.
- چون خالی بودن معده حالت تهوع را بیشتر می کند تعداد وعده های غذایی را بیشتر کنید و در عوض هر با مقدار کمتری غذا بخورید.
- شبها قبل از خواب مقداری بیسکویت کنار تخت بگذارید و تا صبح چندان از آنها را میل کنید.
- در ساعت های ۱۰ صبح تا ۴ بعداز ظهر مقداری آب میوه یا چای با بیسکویت میل کنید
- شبها شام را سبک بخورید و قبل از خواب یک لیوان شیر یا چای میل کنید.
- از خوردن مایعات و نوشابه های ولرم خودداری کنید زیرا حالت تهوع را تشدید می کنند در عوض می توانید از مایعات بسیار گرم یا بسیار سرد استفاده کنید.

شایع ترین عارضه دوران بارداری حالت تهوع و استفراغ است. برخی از زنان در طول سه ماهه اول حاملگی از دل بهم خوردگی و استفراغ شکایت می کنند. حالت تهوع معمولا هنگام صبح به وجود می آید اما گاهی در ساعات دیگر روز نیز ظاهر می شود. حالت تهوع صبحگاهی اغلب در شروع بارداری شدید است اما کم کم کاهش پیدا کرده و از بین می رود.

تخیلات و افکار گوناگون زمان حاملگی همراه با احساس مسئولیت مجموعه ناراحتی های عصبی و روانی را به وجود آورند که به تنهایی و یا همراه عوامل دیگر زمینه را برای به هم زدن سیستم عصبی معده فراهم می کند و بدین ترتیب حالت تهوع را به وجود می آورد.

گروهی از پزشکان معتقدند که بدن مادر نسبت به جنین نوعی حساسیت مخصوص پیدا می کند و در نتیجه باعث اختلال در کار دستگاه گوارش شده و حالت تهوع و استفراغ به وجود می آید.

- از خوردن غذاهای پرچرب و سرخ شده مانند آبگوشت چرب و آش و کره به مقدار زیاد پرهیز کنید. همچنین کلم و گل کلم و اسفناج به دلیل سخت هضم شدن در معده گاهی باعث ناراحتی معده می شوند ولی مایعات فراوان ، سالاد، نان برشته و یا نان تست یا بیسکویت سبوس دار، مربا و زله برای شما مفید است.

- یبوست باعث تشدید حالت تهوع می شود. بنابراین رژیم غذایی مناسب و گاهی با استفاده از غذاهایی مثل سوپ می توان یبوست را برطرف کرد.

- زنجبیل حالت تهوع را از بین می برد خوردن ۴ قاشق چایخوری زنجبیل در طول روز باعث کاهش تهوع صبح گاهی در زنان باردار می شود.

