

ویار بارداری



تاریخ تدوین: ۱۴۰۱/۰۸/۱۵

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۴/۰۹/۲۰

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۹/۰۱

MH.BR.PE.OBE.۲۹۵

واحد آموزش، به شمار

تهوع در بارداری از چه زمانی شروع میشود؟

تهوع در بارداری معمولاً از هفته ۸ یا ۹ بارداری شروع میشود اما نکته ای که وجود دارد این است که حداقل ۵۰٪ موارد تا هفته ۱۴ بارداری و ۹۰٪ موارد نیز تا هفته ۲۲ بارداری خود به خود از بین میروند. تنها ۱٪ موارد تهوع به حدی شدید است که سبب کاهش وزن و کمبود آب و الکترولیت شده و نیاز به درمان جدی تر و بستری خواهد داشت. موارد خفیف و متوسط تهوع و استفراغ، مشکلی برای جنین و زایمان به وجود نخواهد آورد.

تهوع و استفراغ از مشکلات شایع در طول نیمه اول بارداری است که با شدت های مختلف در شروع بارداری تا هفته های ۱۴ تا ۱۶ بارداری ادامه می یابد. هر چند تهوع و استفراغ صبح ها شدید تر است و در طول روز نیز ممکن است ادامه یابد.

گاهی تمایل به خوردن گچ، خاک، مَهر و نشاسته است که این ویارها اغلب به دلیل

کمبود موادی مثل آهن، کلسیم و روی میتواند دلیل این مشکل باشد.

عوامل مستعد کننده ویار:

۱. حاملگی چندقلویی
۲. التهاب لوزالمعده
۳. حاملگی در سنین کم
۴. استرس
۵. اولین حاملگی
۶. وزن بالای مادر
۷. خانم های با پوست روشن

علت:

علت اصلی ویار به درستی شناخته نشده است، اما به نظر میرسد عوامل روانی (واکنش به موقعیت ناگوار و سخت) و تغییرات هورمونی نقش اصلی را ایفا میکنند.



مواد غذایی تمریک کننده ویار عبارتند از:

- *ادویه ها (فلفل سبز و قرمز ، خردل ، کاری)
- *فراورده های گوشتی نمک سود، به ویژه سوسیس و کالباس
- *سبزی های گوگرد دار
- نظیر: سیر، پیاز، تربچه و مارچوبه
- *چای و قوه غلیظ
- *اسفناج، گوجه
- فرنگی، گیلاس، زردآلو، سیب، کلم و کاهو
- *غذاهای سرخ کرده، چرب و سس دار

پیشگیری:

- به هنگام بارداری هیچ دارویی را بدون مشورت با پزشک مصرف نکنید
- در تمام مراحل بارداری رژیم غذایی مناسب داشته باشید
- روزانه خود را وزن کنید و هرگونه تغییر غیرطبیعی را به پزشک خود اطلاع دهید
- پرهیز از تغییر وضعیت ناگهانی

پند شیوه پیشگیری از ویار (فودمراقبتی)

- ۱- کم کردن مقدار غذا در هر وعده و افزایش تعداد وعده های غذایی (حتی در طول شب)
- ۲- مصرف زیاد هیدروکربن ها مانند نان خشک، موز، سیب زمینی پخته، برنج و صبحانه حاوی حبوبات و شیر.
- ۳- مصرف چای زنجبیلی با عسل یا زنجبیل شیرین شده به استثنا زنان باردار تحت درمان با داروهای ضد انعقاد خون یا بیماری های زخم دوازدهه و انسداد روده
- ۴- مصرف کمی نان خشک یا بیسکویت، صبح ها به محض بیدار شدن، قبل از ترک رختخواب
- ۵- قبل از خوردن صبحانه و در حین خوردن صبحانه مایعات نوشیده نشود
- ۶- در حین پخت و پز، تهویه برقرار باشد.
- ۷- از عطر های تند و محرک استفاده نشود.

دلایلی برای آن مطرح است که شامل:

- افزایش سریع هورمون های بارداری
- عفونت های هلیکو باکتریایی معده
- استعداد ژنتیکی
- مسایل روحی و روانی

دارو درمانی:

- ✓ مصرف ویتامین B6
- ✓ مصرف آنتی اسید ها
- ✓ پرومتازین
- ✓ آنتی هیستامین
- ✓ مصرف دارو خصوصا در دوران بارداری مطلقا ممنوع، و با دستور پزشک میباشد.

