



بیمارستان شهید مطهری مرودشت

استفراغ شدید حاملگی

(ویژه آموزش به بیمار)

شناسنامه پمفلت آموزشی :

تهیه کننده : مینا عسکری - کارشناس مامایی

منبع : کتاب جامع استانداردهای مامایی و زنان

تایید شده توسط : دکتر مهسا رمضانپور - متخصص

زنان

تهیه شده : خرداد 1404

مقدمه:

گاهی، یک علامت، می تواند به قدری شدید باشد که نیازمند مداخلات دارویی و پزشکی شود. استفراغ شدید حاملگی، از این دسته علائم می باشد. در حالی که بسیاری از خانمهای باردار، دچار تهوع و ناخوشی خصوصا در صبحگاه می شوند، اما استفراغ شدید بارداری مساله ای است که نیاز به مداخله دارد.

استفراغ شدید بارداری (ویا شدید) یعنی وجود تهوع و استفراغ های مکرر در یک خانم باردار، که شدتش به قدری است که باعث کم آبی بدن و تغییر در الکترولیت های سرم خون شده است. این مساله، بسیار شدیدتر از یک تهوع و یا استفراغ معمولی است که اکثر مادران تجربه کرده اند.

تعریف استفراغ شدید حاملگی

استفراغی که شدت آن به حدیست که باعث کاهش وزن، کم آبی، اسیدوز نسبی (بدلیل گرسنگی) یا آلكالوز (بدلیل دفع اسید هیدروکریک) و یا هایپوکالمی شود.

تشخیص استفراغ شدید حاملگی

- تهوع و بی اشتهایی شدید
- استفراغ پایدار (معمولا بیش از یک ماه) که اگر درمان نشود تبدیل به استفراغ صفاوی می شود.
- نشانه های کم آبی در مادر
- عدم وزن گیری مناسب، یا حتی کاهش وزن مادر
- سردرد
- رنگ پریدگی
- گیجی

علت استفراغ شدید حاملگی

علت اصلی استفراغ شدید در بارداری، ناشناخته است. اما معمولاً با مسایل زیر همراهی دارد :

- سابقه خانوادگی
- بارداری هایی که با میزان زیادی هورمون بتا ، همراهند : مثل 2 و چند قلوپی . مول و...
- بیماری صفرا و لوزالمعده و تیروئید در مادر
- جنین دختر باشد
- عوامل روحی روانی (افسردگی – استرس)
- حاملگی در سنین کم
- اولین حاملگی
- خانم های با پوست روشن

آیا می توان از بروز استفراغ شدید

حاملگی ، جلوگیری کرد ؟

معمولاً پیشگیری کامل ، امکان پذیر نیست، اما برای کاهش شدت استفراغ ، توصیه های زیر را رعایت کنید

- ✓ هیچ دارویی را بدون اطلاع پزشک مصرف نکنید.
- ✓ از غذاهای چرب و ادویه دار استفاده نکنید .
- ✓ اگر بیماری خاصی دارید (خصوصاً گوارشی) پزشک تان را مطلع کنید
- ✓ برای کاهش استرس ، در صورتی که منع ندارید ، از روشهای تن آرامی و یوگا در بارداری بهره ببرید .

رژیم غذایی

اگر اختلال به حدی نرسیده باشد که نیاز به بستری شدن و دریافت سرم وجود داشته باشد، این دستورالعمل ها را پیگیری کنید :

- اگر صبح ها احساس تهوع میکنید، قبل از برخاستن از رختخواب نان سوخاری یا شیرینی خشک بخورید .
- وعده های غذایی بهتر است کم حجم و تعدادشان زیادتر باشد .
- غذاهای سرخ کردنی یا پر ادویه نخورید؛ این نوع غذاها باعث افزایش تهوع میشوند.
- مصرف محصولات، خصوصاً کره، شیر و پنیر را محدود کنید .
- پس از اتمام غذا، 45 دقیقه بنشینید .
- اگر نیاز به سرم باشد، پس از مدتی میتوان به ترتیب مایعات شفاف و رقیق، رژیم کامل مایعات، و سپس رژیم عادی در وعده های کوچک را امتحان کرد.



با آرزوی تندرستی