



بیمارستان مادر و کودک شوشتری

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی

شیراز

## تهوع صبحگاهی

شماره سند: PM-Ed-35-1ed



تهیه کننده:

واحد آموزش سلامت-آذر 1403

تأییدکننده: مدیر خدمات پرستاری مامایی  
/سوپروایزر آموزشی

تأیید کننده نهایی: مسئول علمی زنان

منبع: ویلیامز

## تهوع صبحگاهی:

بیماری صبحگاهی شاید نام زیاد مناسبی نباشد. در واقع از لحاظ شرایط و موقعیت پزشکی، تهوع و استفراغ بارداری است. برای برخی از زنان باردار، این علائم در صبح بدتر و در طول روز بهتر می شود اما هر لحظه دیگری نیز می تواند شروع شود و در طول روز ادامه یابد. شدت این علائم نیز در زنان متفاوت است به طور کلی این شرایط بسیاری از زنان باردار را در طول سه ماهه اول تحت تاثیر قرار می دهد.

برخی از زنان فقط حالت تهوع دارند اما برخی از آنها حالت تهوع و استفراغ را با هم تجربه می کنند. این مشکل معمولاً حدود هفته ششم بارداری آغاز می شود اما برخی از زنان ممکن است از هفته چهارم نیز این مشکل را داشته باشند و در ماه های بعدی علائم شدیدتر شود. برخی زنان از هفته 10 ممکن است کمی بهتر شوند اما برخی نیز ممکن است تا پایان هفته 15 این علامت را داشته باشند. تهوع ممکن است در طول بارداری قطع شود و سپس دوباره ادامه پیدا کند. درصد کمی از زنان نیز این علائم را تا زمان زایمان دارند. بیماری صبحگاهی با وجود رایج بودن و اینکه معمولاً چند ماه بیشتر ادامه ندارد ولی آزار دهنده است و شما حتی در حالت تهوع خفیف ممکن است اذیت شوید و این حمله های نامنظم تهوع و استفراغ، می تواند شما را کلافه کند پس بهتر است با پزشک خود درباره راه های رفع آن صحبت کنید.

## موارد موثر در افزایش حالت تهوع:

اگر شما یکی از موارد زیر را داشته باشید بیشتر مستعد تهوع و استفراغ در دوران بارداری هستید:

### بارداری دو یا چند قلو:

این مورد موجب افزایش سطوح هورمون هایی مثل استروژن یا سایر هورمون ها در سیستم بدن می شود. ممکن است علائم در زنانی شدیدتر باشد که دو قلو باردار هستند اگر چه امکان دارد برخی از این مادران اصلاً هیچ حالت تهوعی در دوران بارداری نداشته باشند.

### تهوع و استفراغ در بارداری پیشین:

اگر در بارداری قبلی تهوع داشته اید امکان دارد در این بارداری نیز به آن دچار شوید.

### سابقه تهوع و استفراغ در صورت استفاده از قرص

#### ضدبارداری:

اگر با مصرف قرص های ضد بارداری، تهوع و استفراغ را به عنوان عارضه جانبی داشته باشید. این اتفاق ممکن است نشان دهنده واکنش بدن شما نسبت به هورمون استروژن باشد.

### سابقه تهوع ناشی از ماشین زدگی:

اگر درون ماشین در حال حرکت تهوع داشته باشید امکان داشتن تهوع در دوران بارداری برای شما وجود دارد.

### تأثیر حالت تهوع در سلامت جنین:

حالت تهوع خفیف تا متوسط و استفراغ وقت و بی وقت ناشی از بیماری صبحگاهی تهدیدی برای سلامت کودکان نیست. اگر حالت تهوع باعث بی اشتها بی اشتها بی اشتها شده است و در سه ماهه اول وزنی اضافه نکرده اید در صورتی که کمبود آب نداشته باشید و به قدر کافی غذا بخورید مشکلی وجود نخواهد داشت. در بیشتر موارد اشتهای شما به سرعت بر می گردد و افزایش وزن آغاز می شود. اگر تهوع، مانع از غذا خوردن مناسب شما شده است با مصرف ویتامین از رسیدن مواد غذایی مورد نیاز بارداری مطمئن شوید. مطالعات نشان داده است که استفراغ های شدید و طولانی با احتمال زایمان زودرس و کمبود وزن نوزاد، ارتباط دارد.

اگر چه برخی از مطالعات نشان داده اند زنانی که دچار سقط جنین می شوند کمتر از سایرین حالت تهوع دارند اما زنان زیادی نیز در سه ماهه اول، هیچ تهوعی نداشته و یک بارداری و زایمان خوب را طی کرده اند. در صورت داشتن تهوع، جای نگرانی نیست زیرا پزشک همواره رشد جنین را کنترل می کند و برای بررسی رشد او نیازی به کنترل حالت تهوع ندارد. اگر حالت تهوع ندارید یا خیلی خفیف است خودتان را خوش شانس بدانید و برای نداشتن این رنج خوشحال باشید و افکار منفی را از خودتان دور کنید.

### روشهای غیر دارویی کاهش تهوع بارداری:

اگر تهوع و استفراغ خفیف دارید راهکارهای ساده ای برای رفع آن می توانید انجام دهید. با برخی از این راهکارها در زیر آشنا می شوید هر چند بسیاری از پیشنهادها دارای دلیل مستندی نیست اما پزشکان آنها را توصیه و بسیاری از زنان باردار نیز تاثیر آن را تأیید میکنند:

- در وعده های کوچک و نوبت های بیشتری غذا بخورید.
- از دراز کشیدن بعد از خوردن هر چیزی بپرهیزید.
- در کنار تخت میان وعده های کوچکی داشته باشید.
- صبح ها آرام از روی تخت بلند شوید.
- پرهیز از غذا و بوهایی که باعث تهوع شما می شود.
- سعی کنید غذاهای سرد یا هم دما با دمای اتاق بخورید.
- از غذا های چرب دوری کنید.
- بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید.
- مایعات بیشتری بنوشید.
- نوشیدنی ها را یک دفعه ننوشید
- از سایر محرک ها پرهیز کنید.
- هوای تازه تنفس کنید.

-خستگی باعث افزایش تهوع می شود.

-ویتامین ها و مکمل های خود را با غذا بخورید.

-زنجبیل را امتحان کنید.

-درمان با بوها را امتحان کنید.

### درمان های دارویی حالت تهوع:

اگر روش های غیر دارویی کاهش حالت تهوع به شما کمک نکرد با پزشک خود درباره ی درمان دارویی کاهش تهوع صحبت کنید. گاهی تهوع و استفراغ شما آن قدر شدید است پزشک از شما می خواهد در بیمارستان بستری شوید و تحت درمان با دارو به صورت تزریق وریدی قرار بگیرید. اگر پیش از اقدام به بارداری مولتی ویتامین، مصرف کنید امکان دارد در دوران بارداری حالت تهوع کمتری داشته باشید اگر چه این موضوع اثبات شده نیست.

