

## استفراغ شدید حاملگی :

گاهی یک علامت میتواند به قدری شدید باشد که نیازمند مداخلات پزشکی و دارویی شود. استفراغ شدید حاملگی از این دسته علائم میباشد درحالی که بسیاری از خانم های باردار دچار تهوع و ناخوشی خصوصا در صبحگاه می شوند اما استفراغ شدید بارداری مسئله ای است که نیاز به مداخله دارد .

### تعریف:

وجود تهوع و استفراغ های مکرر در یک خانم باردار که شدتش به قدری است که باعث کم آبی بدن و تغییر در **یون های خون** شده است. این مسئله بسیار شدیدتر از یک تهوع و یا استفراغ معمولی است.

### تشخیص:

تهوع و بی اشتهاپی شدید/ استفراغ پایدار(معمولا بیش از یک ماه) که اگر درمان نشود تبدیل به استفراغ صفراوی میشود / 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 معمولا هیپرآمزیس گراویداروم با مسائل زیر همراهی دارد:

سابقه خانوادگی/ بارداری هایی که با میزان زیادی هورمون بتا همراهند مثل دو و چند قلوپی، مول ... / 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 میتوان از بروز استفراغ شدید حاملگی جلوگیری کرد ؟

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

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



## نکته درمورد استفراغ شدید بارداری :

نگران وزن گیری و رشد جنین نباشید در هفته های اول بارداری جنین درحال تشکیل است. رشد و وزن گیری جنین در ماه های آخر بارداری اهمیت بیشتری دارد. همچنین کاهش وزن شما باید در نیمه دوم بارداری جبران شود .

## درمان استفراغ شدید بارداری:

بسته به شرایط مددجو درمان به صورت بستری یا سرپایی انجام میشود. در وهله اول با سرم درمانی سعی میشود مایعات و الکترولیت های از دست رفته (مثل سدیم و پتاسیم) جبران شوند. اگر تحمل نوشیدن آب را دارید هرچه بیشتر آب بنوشید. در صورت امکان استرس را کم کنید.

گاهی ممکن است نیاز به تزریق ویتامین ها و داروهای ضد استفراغ به داخل سرم داشته باشید.

اگر داروهای دیگری برای شما تجویز شوند به دستورالعمل مصرف آنها توجه کنید .

بدون نظر پزشک هیچ دارویی را برای جلوگیری از استفراغ مصرف نکنید .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
استان گیلویه و بومساز  
یارسان امام سجاد (ع)

## استفراغ شدید بارداری



وحیده اسدپور (کارشناس ملامتی)

حمیده بیات منش (موسس و اینتر آموزشی)

### در چه شرایطی برای استفراغ بارداری باید به پزشک مراجعه نمود؟

- ✓ اگر دچار تپش قلب، تعریق شدید، لرز، غش کردن، استفراغ بیش از ۴ بار در روز، استفراغ خونی، ایجاد یرقان، اختلال در دید و کاهش وزن شدید.
- ✓ اگر شما با یکی از اعضای خانواده تان علائم استفراغ شدید حاملگی را دارید.
- ✓ اگر علیرغم درمان، تهوع، استفراغ یا کاهش وزن بدتر شود.



### رژیم غذایی:

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

✓ اگر صبح‌ها احساس تهوع می‌کنید قبل از برخاستن از رختخواب نان سوخاری یا شیرینی خشک بخورید. باشد.

✓ غذاهای سرخ‌کردنی یا پر ادویه نخورید این نوع غذاها باعث افزایش تهوع می‌شوند مصرف محصولات خصوصا کره، شیر و پنیر را محدود کنید.

✓ پس از اتمام غذا ۴۵ 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 وعده‌های کوچک را امتحان کرد.

