

## یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء

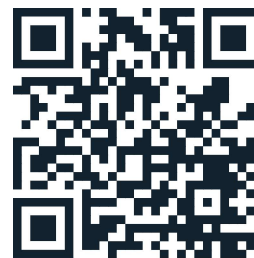
### راهنمای بیمار

### خود مراقبتی در استفراغ بارداری



## درمان

- ◆ بستری شدن در بیمارستان و انجام اقدامات درمانی تحت نظر متخصص زنان
- ◆ نگه داشتن بیمار در محیطی آرام و دریافت مایعات وریدی بر طبق نظر پزشک
- ◆ مصرف داروهای ضد تهوع بصورت تزریقی و خوراکی بر طبق نظر پزشک
- ◆ توصیه به استفاده از مایعات گرم و سرد به جای مایعات ولرم زیرا مایعات ولرم باعث تهوع می شود .
- ◆ توصیه می شود تا حد امکان از پخت غذا در مکانی که بیمار حضور دارد ، اجتناب شود .



سایت بیمارستان: [kazeroonhp.sums.ac.ir](http://kazeroonhp.sums.ac.ir)

شماره تلفن: 07142227080 داخلی: 306

## استفراغ های مداوم می توانند عوارض زیر را به دنبال داشته باشند .

- ◆ استفراغ مداوم می تواند باعث کاهش وزن و در نتیجه آسیب به کلیه و کبد شود .
- ◆ کم خونی و از دست دادن مواد مهم بدن در اثر استفراغ سبب آسیب به مغز و کلیه می شود .
- ◆ از دست دادن آب بدن از طریق استفراغ باعث گود افتادن چشم ها ، افت فشار خون و خشکی مخاط دهان می شود .

## تهوع و استفراغ صبحگاهی

بیشتر زنان باردار در دوران حاملگی دچار تهوع و استفراغ می شوند، که معمولاً زمان برخاستن از خواب شدت بیشتری دارد، این حالت از هفته ۶ شروع و تا هفته ۱۶ حاملگی ادامه دارد و در هفته ۱۰ شایعتر است.

## علت

تهوع و استفراغ صبحگاهی در حاملگی معمولاً به علت تغییرات دوران بارداری رخ می دهد.

## توصیه های پیشگیرانه

مددجوی گرمی اگر شما مبتلا به این حالت شدید نکات زیر را رعایت فرمایید:

♦ برای خود از نظر روحی محیطی آرام و بدون استرس فراهم کنید و خود را با فعالیت های روزمره سرگرم نمایید.

♦ معده خود را هرگز خالی نگذارید، بهتر است غذای کم حجم و به دفعات زیاد میل کنید.

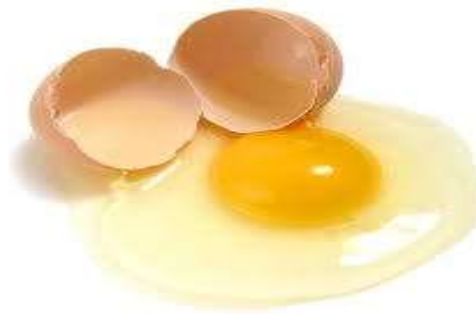
♦ از خوردن غذاهای محرک مانند: ادویه جات، فلفل و غذاهای پرچرب ... پرهیز کنید.

♦ از غذاهای قندی، خشک و سبک مانند: بیسکویت یا نان خشک بخصوص قبل از برخاستن از خواب استفاده کنید.



♦ غذاهای حاوی پروتئین مانند: گوشت، تخم مرغ، لبنیات را بیشتر شبها استفاده کنید.

♦ از بوی مواد غذایی در حال طبخ دوری کنید.



## استفراغ های شدید حاملگی

این وضعیت به صورت استفراغ مداوم می باشد که قابل کنترل نیست و در حدود هفته های ۶ الی ۱۶ حاملگی رخ می دهد.

## علل ایجاد استفراغ شدید حاملگی

♦ بالا رفتن هورمون های حاملگی

♦ استرس

♦ عفونت

♦ کم شدن فعالیت روده و معده

