



بیمارستان موسی بن جعفر (ع)
MOUSABN.E.JAFAR.HOSPITAL



ویار بارداری :

(تهوع و استفراغ بارداری)

ویار بارداری چیست؟

ویار یا تهوع و استفراغ دوران بارداری یکی از شایع ترین مشکلات اوایل بارداری است و حدود ۷۰ تا ۸۰ درصد مادران باردار آن را تجربه می کنند. ویار معمولاً از هفته چهارم تا ششم بارداری شروع می شود، در هفته هشتم تا دوازدهم به بیشترین شدت خود می رسد و در بیشتر مادران تا هفته شانزدهم تا بیستم به تدریج برطرف می شود. با وجود اینکه به آن "بیماری صبحگاهی" گفته می شود،

تهوع ممکن است در هر ساعت از شبانه روز اتفاق بیفتد. خبر خوب این است که ویار در بیشتر موارد طبیعی بوده و آسیبی به مادر یا جنین وارد نمی کند. چرا ویار ایجاد می شود؟ علت دقیق ویار هنوز کاملاً مشخص نیست،

اما عوامل زیر در ایجاد آن نقش دارند • افزایش هورمون بارداری (اچ سی جی) • افزایش هورمون استروژن • حساس شدن حس بویایی و چشایی • تغییرات دستگاه گوارش و کند شدن تخلیه معده • افت قند خون • خستگی و کم خوابی • استرس و اضطراب چه کسانی بیشتر دچار ویار می شوند؟ احتمال ویار شدید در این افراد بیشتر است • بارداری اول • دوقلویی یا چندقلویی • سابقه ویار شدید در بارداری قبلی • سابقه بیماری حرکت (ماشین گرفتگی) • سابقه میگرن • سابقه تهوع هنگام مصرف قرص های جلوگیری از بارداری • سابقه خانوادگی ویار شدید

علائم ویار : ممکن است مادر یک یا چند مورد از علائم زیر را داشته باشد :

• تهوع • استفراغ • بی اشتها • حساسیت زیاد به بوها • تغییر حس چشایی • احساس پر بودن معده • ترشح زیاد بزاق • ضعف و بی حالی • چه عواملی ویار را تشدید می کنند؟ • گرسنه ماندن • معده خالی • غذاهای چرب و سرخ شده • غذاهای پر ادویه • بوهای تند مانند عطر، سیگار، پیاز، سیر و روغن داغ • محیط گرم و بدون تهویه • خستگی • استرس • خواب ناکافی

چگونه ویار را کنترل کنیم؟ ۱- وعده های غذایی کوچک به جای سه وعده حجیم، روزانه ۵ تا ۶ وعده کوچک غذا میل کنید ۲- هیچ وقت معده را کاملاً خالی نگذارید گرسنگی باعث تشدید

تهوع می‌شود. قبل از بلند شدن از رختخواب، یک عدد بیسکویت ساده، نان خشک یا کراکر بخورید و ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بعد از تخت خارج شوید. ۳- غذا را آرام بخورید. غذا را خوب بجوید و با عجله غذا نخورید. ۴- مایعات را صحیح مصرف کنید. بین وعده‌های غذایی آب بنوشید نه همراه غذا. جرعه جرعه نوشیدن آب بهتر از یکباره نوشیدن مقدار زیاد مایعات است. ۵- غذاهای مناسب انتخاب کنید. غذاهای خشک و کم‌چرب معمولاً بهتر تحمل می‌شوند.

مانند • نان • برنج • سیب‌زمینی آب‌پز • سوپ سبک • ماست • موز • سیب • بیسکویت ساده • کراکر

۶- از غذاهای محرک پرهیز کنید • غذاهای چرب • غذاهای سرخ‌شده • غذاهای تند • نوشابه‌های گازدار • غذاهای بسیار شیرین • فست‌فود ۷- از بوهای آزاردهنده دوری کنید. در صورت امکان هنگام آشپزی کنار اجاق نایستید. محیط خانه را تهویه کنید. ۸- استراحت کافی داشته باشید. کم‌خوابی و خستگی تهوع را بیشتر می‌کند. ۹- لباس راحت بپوشید. لباس تنگ می‌تواند احساس تهوع را افزایش دهد. ۱۰- پس از غذا دراز نکشید. حداقل یک ساعت پس از غذا در وضعیت نشسته یا نیمه‌نشسته بمانید.

آیا زنجبیل مفید است؟ بله. در بسیاری از مادران مصرف مقدار کم زنجبیل می‌تواند تهوع را کاهش دهد. زنجبیل را می‌توان به صورت • دمنوش • آبنبات زنجبیلی • بیسکویت زنجبیلی مصرف کرد. البته قبل از مصرف مکمل‌های زنجبیل با پزشک یا ماما مشورت کنید.

آیا ویتامین ب۶ کمک می‌کند؟ بله. ویتامین ب۶ یکی از درمان‌های مؤثر برای تهوع بارداری است، اما باید فقط طبق تجویز پزشک یا ماما مصرف شود. از مصرف خودسرانه داروها در دوران بارداری خودداری کنید. آیا ویاژ برای جنین خطرناک است؟ در بیشتر موارد خیر. ویاژ خفیف تا متوسط معمولاً نشان‌دهنده روند طبیعی بارداری است و آسیبی به جنین وارد نمی‌کند. تنها زمانی که تهوع و استفراغ بسیار شدید باشد و باعث کم‌آبی بدن یا کاهش وزن شود، نیاز به درمان پزشکی دارد.

چه زمانی باید سریع به پزشک مراجعه کنیم؟ در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر، به پزشک یا مرکز درمانی مراجعه کنید • استفراغ مداوم و شدید • ناتوانی در نگه داشتن آب یا غذا • کاهش وزن • ادرار بسیار کم یا تیره‌رنگ • احساس تشنگی شدید • سرگیجه یا غش • تپش قلب • وجود خون در استفراغ • درد شدید شکم • تب • کاهش سطح هوشیاری این علائم ممکن است نشانه ویاژ شدید بارداری (هایپرامزیس گراویداروم) باشد و نیاز به درمان دارد.

باورهای نادرست

- ویاړ به معنای ضعیف بودن مادر نیست .
- شدت ویاړ جنسیت جنین را مشخص نمی‌کند.
- گرسنه ماندن باعث بهتر شدن تهوع نمی‌شود؛ بلکه آن را بدتر می‌کند .
- مصرف خودسرانه داروهای ضدتهوع در بارداری خطرناک است.
- به خاطر داشته باشید ویاړ در بیشتر مادران طبیعی و موقتی است.
- وعده‌های غذایی کوچک و متعدد بهترین راه کنترل تهوع هستند.
- مایعات را جرعه‌جرعه و بین وعده‌ها بنوشید.
- استراحت کافی و دوری از بوهای محرک به کاهش علائم کمک می‌کند.
- در صورت شدید شدن تهوع یا استفراغ، حتماً به پزشک یا ماما مراجعه کنید.

منابع

Williams Obstetrics، فصل تهوع و استفراغ بارداری of American College of Obstetricians and Gynecologists. Practice Bulletin No. 189: Nausea and Vomiting of Pregnancy. UpToDate. Nausea and vomiting of pregnancy: Treatment and outcome. Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada. Guideline: Nausea and Vomiting of Pregnancy.