

الکترولیت و مشکلات جدی به بار آورد . با رعایت نکات پرستاری فوق می توان شدت این عارضه را به حداقل رساند.

احتمال تهوع و استفراغ در زمان حاملگی در شرایط زیر بیشتر است:

حاملگی دوقلو یا چند قلو.

علت آن ممکن است مفادیر بالاتر یا هورمون های دیگر در بدن HCG باشد . احتمال شدیدتر بودن تهوع و استفراغ نیز در این صورت وجود دارد . البته این مسئله قطعی نیست و بعضی زنان که حاملگی دوقلو یا چ ند قلو دارند اصلاً تهوع ندارند

-وجود تهوع و استفراغ در حاملگی های قبلی

-وجود سابقه تهوع و استفراغ به عنوان و استفراغ به عنوان عارضه مصرف و قرص های ضدبارداری.

علت این مس ثله ممکن است پاسخ بدن به افزایش سطح استروژن باشد.

سابقه استعداد به بیماری حرکت

(motion sickness)

مراقبت ها

صبح ها قبل از برخاستن از رختخواب مقداری ماده غذایی خشک (بیسکویت ، کلوچه) مصرف کنید.

کاهش حجم غذای مصرفی و افزایش تعداد دفعات آن در روز. تا آنجا که ممکن است معده هیچ زمان خالی نباشد . فاصله ق رار دادن بین نوشیدن غذا و مایعات حداقل نیم تا یک ساعت است.

از غذاهای چرب ، سرخ کردنی و پرادویه و بودار پرهیز کنید زیرا هضم آنها به ویژه در حاملگی که بیشتری نیاز تخلیه معده به زمان دارد بیشتر طول می کشد.

دوره استراحت روزانه افزایش یابد اگر می توانید در طول روز چرتی بزنید. تماشای تلویزیونی و یا رفتن به منزل یکی از دوستان یا بستگان راه خوبی برای مقابله با استرس بوده و حواس شما را از تهوع تان پرت می کند. پوزیش مناسب بعد از غذا ، گذاشتن بالش اضافه زیر سر.

تهوع و استفراغ حاملگی عارضه ای است که حدود نیمی از زنان حامله از آن شکایت دارند. این عارضه غالباً در جریان 10 هفته اول حاملگی شایعتر بوده و تا چهارمین دوره فقدان قاعدگی ادامه می یابد . به ندرت استفراغ آنقدر شدید است که دهیدراتاسیون ، اختلالات

شیوع: 50 درصد حاملگی ها در سه ماهه اول بار داری (گاهی در تمام طول بارداری)

زمان:

اکثراً از هفته 2 حاملگی تا هفته 20 حاملگی.

بدلیل وقوع بیشتر در صبح به Morning بیماری صبحگاهی معروف است. ولی Sickness ممکن است در طول روز و شبها هم وجود داشته باشد . تهوع ممکن است با سایر نشان ها از قبیل خستگی ، بی اشتهاپی، سرگیجه ، کج خلقی و اختلالات خواب همراه باشد البته برخی از زنان در موقع عصر یا ساعات شب به تهوع و استفراغ مبتلا می گردند.

علت: ناشناخته است ولی تئوری های متفاوتی شامل علل جنینی یا هورمونی : افزایش هورمون HCG گنادوتروپین انسانی ، علل عصبی و روانی : ناشی از ترس از حاملگی ، ترس از بزرگ کردن بچه و اختلال غدد نارسایی آدرنال ، پرکاری تیروئید مطرح است.

علامه استفراغ بدخیم حاملگی شامل:

کاهش وزن، خشکی پوست و لب ها، گودی چشم ها، رنگ پریدگی ، بیحالی، زبان قرمز ، نبض تند، تنفس تند، درد اپی گاستر، بیوست ، کاهش حجم ادرار



-استعداد ژنتیکی تهوع حاملگی در صورتیکه مادر یا خواهرتان بیماری صبحگاهی شدید داشته اند، احتمال ابتلای شما بیشتر است.
سابقه سردردهای میگرنی.

تهوع و استفراغ دوران بارداری nausea and vomiting in pregnancy

کد: f/06



سایت آموزش به بیمار بیمارستان ولی عصر
(عج):

<http://www.bums.ac.ir/valiasr/fa/educatio>