



مجمع درمانگاهی امام رضا (ع)

و شهید مطهری

ویار در حاملگی

تهیه کننده: خانم سولماز اسدی

کارشناس مامایی

با نظارت: خانم دکتر اعظم فرجی جراح و

متخصص زنان و فلوشیپ پریناتولوژی

منبع: کتاب بارداری و زایمان ویلیامز

۲۰۲۳

زمستان ۱۴۰۲

پدیده بارداری برای بسیاری از مادران یادآور لحظات سخت و طاقت فرسایی به نام ویار یا بیماری صبحگاهی است.

تقریباً سه چهارم زنان حامله در ۳ ماهه اول حاملگی خود از تهوع رنج می برند. این وضعیت که بیماری صبحگاهی یا ویار خوانده می شود در بعضی از زنان شدید بوده و با گذشت روز بهتر می شوند ولی این بیماری در هر زمانی از روز می تواند بروز کند. گرچه تهوع یا بیماری صبحگاهی ممکن است باعث آزار زنان باردار شود ولی به ندرت به مشکلاتی از قبیل کم شدن آب بدن منجر می شود.

در شرایط معمولی اثری روی جنین ندارد و دال بر بیماری جنین نیست، بلکه تهوع نشانگر آن است که روند حاملگی خوب پیش می رود.

مراقبت های تغذیه ای

طبق بررسی های انجام شده، اگر کمی غذا در معده مادران باردار باشد بهتر از معده خالی یا معده

پر است. مادرانی که از بیماری ویار رنج می برد باید مقادیر کمی غذا به دفعات متعدد در طول روز میل کنند و صبح ها قبل از این که از تخت خواب بیرون بیایند چند قطعه بیسکویت خشک یا نان تست شده مصرف کنند.

همچنین مادران باید از بوها یا غذاهایی که باعث بدتر شدن این حالت می شود پرهیز کنند و همراه با غذا مایعات کمتری میل کنند.

استفاده از کربوهیدرات ها مثل برنج، نان تست یا سیب زمینی تنوری و نیز غذاهای کم چرب و پروتئین مثل شیر، ماست، بیسکویت خشک با پنیر، چها مغز و مقادیری کره بادام زمینی روی برش های سیب به کاهش ویار حاملگی کمک می کند.

روشهایی برای بهبود تهوع

تهویه اتاق به خوبی انجام شود. بوی سیگار یا پخت و پز این حالت را تشدید خواهد کرد.

قبل از خواب کمی راه بروید و در هنگام خواب پنجره را باز بگذارید.

خستگی که در اوایل حاملگی شایع است و منجر به بدتر شدن تهوع می شود پس استراحت می تواند مفید باشد.

فرآورده های ویتامینی حاوی آهن در ایجاد تهوع صبح گاهی موثر است . با نظر پزشک خودتان ، از انواع جویدنی موجود در بازار استفاده کنید.

فرآورده های ویتامین ب ۶ در کاهش تهوع و استفراغ موثرند.

تهوع شدید حاملگی

گاهی حالت تهوع در حاملگی به حدی شدید است که زنان باردار قادر به استفاده کافی از غذاها نیستند و تهوع شدید و شدید تر رخ می دهد.و به دنبال آن احساس منگی ، گیجی و حتی گاهی زمین خوردن اتفاق می افتد و زن باردار آب زیادی از بدنش دفع

می شود که عوارض وخیمی را به همراه خواهد داشت که در این حین جان جنین نیز در معرض خطر می افتد و این که علت اصلی این نوع تهوع و استفراغ چیست هنوز مشخص نشده است .

پزشکان بالا بودن هورمون جفت انسانی را یکی از علل اصلی در این زمینه می دانند و معتقدند این تهوع بیش تر در حاملگی مول (انگورک یا بچه خوره) حاملگی چند قلو ، حاملگی شکم اول و حاملگی زنان جوان محسوس است.



نشانه های کم آبی بدن

برافروختگی چهره ، تشنگی خیلی زیاد ، ادرار کم و غلیظ(به رنگ چای) ، سرگیجه بخصوص در هنگام ایستادن ، گرفتگی عضلات بازو و ساق پا ، سردرد و خشکی دهان و غلیظ شدن آب دهان را از نشانه های کم آبی بدن ذکر و ابراز می کند. قبل از هر گونه درمان خود سرا نه ای باید موضوع را با پزشک متخصص در میان گذاشت.

چه زمانی با پزشک مشورت کنیم ؟

هر گاه تهوع و استفراغ به حدی شدید بود که هیچ غذا یا مایعی در معده نمانده یا تعداد دفعات استفراغ به بیش از ۲ تا ۳ بار در روز رسید و این روند تا ۳ ماهه دوم حاملگی ادامه پیدا کرد و نشانه های کم آبی بدن نیز از سویی دیگر عارض شد ، عاقلانه ترین کاری که باید انجام داد مراجعه به پزشک متخصص است تا با انجام دستورات پزشکی شاهد به دنیا آمدن نوزادی سالم باشیم.