

## ویار چیست؟

علائمی مثل تهوع و استفراغ یکی از نشانه های بارداری می باشد که به اصطلاح به آن ویار می گویند. ویار بارداری از جمله تغییرات بارداری است که در سه ماهه اول بارداری ممکن است به شدت با آن درگیر باشید. ویار بارداری که به آن تهوع صبحگاهی هم گفته می شود صبح ها شدیدتر است. هرچند این وضعیت در هر زمانی ممکن است رخ دهد. شدت علائم ویار بارداری هم در هر خانم متفاوت است.

## ویار بارداری چه زمان شروع می شود؟

از نظر کلی تهوع و استفراغ بارداری از هفته ۶ بارداری شروع می شود. از آنجایی که حس بویایی در زنان باردار به شدت تقویت شده است، ویار بارداری می تواند نسبت به برخی غذاهای خاص بیشتر شده یا حتی میل به غذاهای دیگر را تشدید کند. برای بسیاری از مادران بارداری ویار بارداری بیش از ۱۲ تا ۱۴ هفتگی طول نخواهد کشید. هرچند برخی خانم ها همچنان در سه ماهه دوم علائم همچنان وجود دارد و برخی مادران که دوقلو باردار هستند حتی ممکن است تا سه ماهه سوم این مشکل را داشته باشند.

## علت ویار بارداری

هیچ کس نمی داند ویار بارداری دقیقا به چه دلیل ایجاد می شود اما احتمالا ترکیبی از تغییرات جسمی در بدن شمامست. برخی از علل احتمالی عبارتند از:

✚ **هورمون ها:** مواردی که باعث افزایش هورمون HCG می شود مانند بارداری دوقلویی می تواند بر شدت تهوع اثر بگذارد. در میان دیگر هورمون ها استروژن نیز در ویار بارداری موثر است.

✚ **حساسیت به بو:** برای خانم تازه باردار بوی یک ساندویچ مرغ از چند متر آن طرفتر هم به مشام می رسد و به همین دلیل به سرعت واکنش نشان می دهد.

✚ **حساسیت معده:** برخی خانم ها به تغییرات حاملگی واکنش سریعتری نشان می دهند و گوارششان حساس تر می شود. خانم هایی که مبتلا به باکتری هلیکوباکتر هستند احتمالا ویار بارداری شدیدتری دارند.

✚ **استرس**

## تهوع شدید بارداری را جدی بگیرید

در موارد خفیف این مشکل با رژیم غذایی، استراحت و آنتی اسیدها درمان می شود. موارد شدیدتر اغلب نیاز به بستری در بیمارستان دارد تا مادر از طریق وریدی تغذیه شود. هیچ دارویی بدون

مشورت با پزشک مصرف نکنید. در صورتی که دچار تهوع و استفراغ بیش از حد شدید، تب داشتید و در سه ماهه دوم همچنان حالت تهوع شما را رها نمی کرد، با پزشک مشورت کنید.

## مقابله با ویار دوران بارداری

### ۱- آب بنوشید.



هنگامی که احساس تهوع یا استفراغ دارید، بهترین راه درمان به خصوص در دوران بارداری، نوشیدن آب است. شدت تهوع در زنانی که معمولا در هر یک ساعت، آب می نوشند کمتر است. نوشیدن آب به هیدراته نگه داشتن بدن نیز کمک می کند. هیدراته بودن بدن برای زنان باردار و جنین داخل رحم آن ها بسیار ضروری است. خوردن تکه های یخ نیز سبب کاهش تهوع میشود.

### ۲- استفاده از زنجبیل



زنجبیل برای دستگاه گوارش بسیار مفید است؛ زیرا از ترشح اسید معده که باعث ایجاد تهوع میشود، جلوگیری می کند. همچنین زنجبیل به دلیل عطر و طعم خوشایندی که دارد، در رفع احساس تهوع و ویار بارداری نیز به شما کمک می کند.

### ۳- لیمو



لیمو ماده دیگری است که به مقابله با تهوع در دوران بارداری کمک می کند. لیمو بوی آرام بخشی دارد که به آرامش طبیعی بدن کمک کرده و از تهوع در بارداری جلوگیری می کند. همچنین لیمو حاوی ویتامین C نیز می باشد که مصرف آن برای زنان باردار و جنین آن ها بسیار مفید است.

### ۴- میزان مصرف ویتامین B6 را افزایش دهید.



یک رژیم غذایی سالم و متعادل که حاوی مقدار زیادی از ویتامین B6، نیز می تواند تا حد زیادی به کاهش تهوع و ویار بارداری کمک کند. غذا هایی مانند: برنج قهوه ای، آووکادو، موز، ماهی، ذرت و آجیل حاوی مقدار زیادی از این ویتامین می باشند.

## توصیه های خود مراقبتی برای ویار دوران بارداری



### تهیه و تنظیم:

معصومه صمدی شمس- سوپروایزر آموزشی

لیسانس پرستاری- دکترای تخصصی زبان انگلیسی

تهیه و تنظیم: بهمن ۱۳۹۸

تاریخ بازنگری: بهمن ۱۴۰۰

مرکز آموزشی درمانی الزهراء(س)

### ۵- استفاده از بیسکویت ها به عنوان میان وعده



بهتر است یک جعبه بیسکویت در کنار تخت تان بگذارید و هر صبح بعد از این که بیدار شدید، چند عدد از آن را بخورید. کمی صبر کنید تا هضم شود و سپس به آرامی از تخت بلند شوید. میتوانید با مصرف چند عدد بیسکویت، از گرسنگی بیش از حد و حالت تهوع پیش گیری کنید.

### ۶- پیاده روی منظم داشته باشید.



پیاده روی به رقیق تر شدن مقدار هورمون پروژسترون در بدن که عامل ایجاد تهوع است، کمک می کند. همچنین راه رفتن و پیاده روی کردن به هضم شدن غذا کمک می کند، و احتمال استفراغ و تهوع نیز کاهش می دهد. هنگام پیاده روی در فضای باز، هوای تازه به شما کمک می کند تا احساس بهتری داشته باشید.

### نکات دیگر:

- از خوردن غذا های سنگین اجتناب کنید. در طول روز، چندین بار، وعده های غذایی سبک میل کنید. حتما در فواصل بین وعده های اصلی غذایی تان از میان وعده استفاده کنید. غذا های چرب و سرخ کردنی نخورید، زیرا هم به سختی هضم شده و هم باعث ایجاد حالت تهوع می شوند. از غذاهایی استفاده کنید که کم چرب باشند، راحت تر هضم شوند و درصد بیشتری از کربوهیدرات و پروتئین داشته باشند.
- شب ها زودتر بخوابید و صبح ها دیر تر بیدار شوید. همچنین بهتر است صبح ها بعد از بیدار شدن، کمی در تخت خواب بمانید. بلافاصله بعد از صرف شام نخوابید. حداقل ۳۰ دقیقه بعد از شام، صبر کنید و بعد بخوابید.
- هنگام صبحانه از میوه های خنک و یا غذاهایی با طعم میوه ها استفاده کنید، تا حالت تهوع صبح گاهی شما را کمتر کنید.

رفرنس:

✓ راهنمای جامع تغذیه مادر باردار و شیرده (وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی)

چاپ دوم - زمستان ۹۲