

تهوع و یبار حاملگی

ویار بارداری در دوران حاملگی خانم‌ها به شکل‌های مختلفی رخ می‌دهد. ممکن است مادر باردار در زمانهای مختلف دلش غذای خاصی را بخواهد یا ناگهان از غذایی متنفر شود، حتی ممکن است بوی بهترین عطرش حال او را خراب کند. سه ماهه اول بارداری زمان بروز ویار بارداری است. ویار بارداری ممکن است باعث شود زن باردار هیچ غذایی نخورد و تهوع و استفراغ شدید را تجربه کند و دچار سوءتغذیه یا کاهش وزن شود. ویار بارداری که به آن تهوع صبحگاهی هم گفته می‌شود صبح‌ها شدیدتر است.

تعریف ویار بارداری چیست؟

برخی اعتقاد دارند که میل به خوردن ترشی‌ها و شیرینی‌ها، زاییده‌ی تصورات مادران باردار است، ولی آنان اشتباه می‌کنند. در دوران بارداری، ویار بعضی از خوراکی‌ها و بیزاری از برخی دیگر کاملاً حقیقی هستند. این تمایلات، تجربه جدید و نیرومندی هستند که برای غذای خاصی اشتیاق و برای برخی غذاها بی‌میلی بوجود می‌آورد. شدت علائم ویار بارداری در هر خانم متفاوت است. اصطلاح پزشکی ویار بارداری، تهوع و استفراغ بارداری است که سه چهارم زنان را درگیر می‌کند. حتی موارد خفیف ویار بارداری هم می‌تواند خانم باردار را اذیت کند. ویار بارداری زمانی مسئله ای نگران‌کننده است که یک خانم به غذاها و مواد غذایی ناسالم و خطرناک تمایل شدید پیدا کند.

زمان شروع ویار بارداری

این تهوع، اغلب زمانی آغاز می‌شود که خورشید طلوع کرده اما به طور کلی می‌تواند در هر زمان از ساعات شبانه روز رخ دهد. از نظر کلی تهوع و استفراغ بارداری از هفته ۶ بارداری آغاز می‌شود. حس بویایی در زنان باردار به شدت تقویت می‌شود. در نتیجه ویار بارداری می‌تواند نسبت به برخی غذاهای خاص بیشتر شده یا حتی میل به غذاهای دیگر را تشدید کند. خبر خوب اینکه برای بسیاری از مادران باردار، ویار بارداری بیش از ۱۲ تا ۱۴ هفته‌ی طول نمی‌کشد. در برخی از خانم‌ها همچنان در سه ماهه

دوم علائم ویار وجود دارد. در برخی مادران که دوقلو باردار هستند حتی ممکن است تا سه ماهه سوم این مشکل را داشته باشند.

تغییر سریع هورمون‌ها ممکن است علت ویار حاملگی باشد.

هوس بارداری ممکن است به دلیل سوخت و ساز اضافی که بدن انجام می‌دهد، اتفاق بیفتد تا بتواند آن را جبران کند.

یا ممکن است به دلیل احساس خوشایندی باشد که به دنبال مصرف برخی از غذاها هنگام بارداری که بدن دچار تغییراتی شده، به وجود می‌آید،

برخی متخصصین علت ویار بارداری را کمبود مواد مغذی مورد نیاز بدن می‌دانند. از نظر این متخصصین ویار حاملگی اختلال طبیعی بدن است. اما شواهد کافی برای این موضوع نیز وجود ندارد. در صورت تمایل زیاد به ترشی یا پنیر فرآوری شده، ممکن است بدن به سدیم بیشتری نیاز داشته باشد. همچنین ممکن است نیاز به پروتئین، سدیم یا پتاسیم بیشتر با مصرف همبرگر یا سیب زمینی سرخ جبران گردد. میل زیاد به بستنی یا شکلات نیز ممکن است نشانه نیاز به کلسیم یا چربی بیشتر باشد. البته این بدین معنی نیست که بدن به غذای خاصی که شما هوس می‌کنید نیاز دارد، اما ممکن است به ماده غذایی درون آن غذا نیاز داشته باشد و حس چشایی آن را به عنوان هوس چیزی خاص تفسیر می‌کند.

برخی عوامل ویار بارداری

الف) هورمون گنادوتروپین کوریونی انسانی (HCG): این هورمون در طول بارداری به سرعت افزایش می‌یابد. هیچ کس نمی‌داند چطور این هورمون موجب تهوع می‌شود. اما به نظر می‌رسد با افزایش این هورمون تهوع نیز تشدید می‌شود. مواردی که باعث افزایش هورمون HCG می‌شود مانند بارداری دوقلویی می‌تواند بر شدت تهوع اثرگذار باشد. در میان دیگر هورمون‌ها هورمون استروژن نیز در ویار بارداری موثر است.

ب) حساسیت به بو: برای خانم تازه باردار بوی یک غذا از چند متر آن طرف تر هم به مشام می‌رسد. و این موضوع باعث می‌شود به سرعت

واکنش نشان دهند. بعضی محققان معتقدند این موضوع به دلیل سطوح بالای استروژن ایجاد می‌شود اما این موضوع هنوز اثبات نشده است.

ج) حساسیت معده: برخی خانم‌ها به تغییرات حاملگی واکنش سریع تری نشان می‌دهند و گوارش آنها حساس تر می‌شود. همچنین خانم‌هایی که مبتلا به باکتری هلیکوباکتر هستند احتمالاً ویار بارداری شدیدتری دارند.

د) استرس: خانم‌ها به لحاظ روانی تصور می‌کنند تهوع و استفراغ واکنش طبیعی به استرس است. با این حال شواهد قطعی برای حمایت از این نظریه وجود ندارد.

آیا تفاوتی بین ویار نوزاد پسر یا دختر وجود دارد؟

اینکه نوع بارداری می‌تواند جنسیت فرزند شما را تعیین کند، چندان قابل اعتماد نمی‌باشد. البته شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد هورمون‌هایی که نوزادان دختر تولید می‌کنند می‌توانند ویار بیشتری در مادر ایجاد کنند. همچنین مادران مبتلا به ویار بارداری شدید در سه ماهه اول بارداری احتمال اینکه جنین دختر در شکم داشته باشند، بیشتر است.

تهوع شدید بارداری

به تهوع شدید بارداری توجه کنید، تهوع شدید بارداری وضعیتی است که علائم زیر در آن بروز می‌کند: تهوع، استفراغ، کاهش وزن، به هم خوردن تعادل الکترولیت

۵ راه برای درمان سریع و خانگی تهوع ویار بارداری بدون دارو

طب سنتی در درمان بسیاری از بیماری‌ها کمک کننده است، در مورد حالت تهوع ویار بارداری هم راههایی وجود دارد که امتحان آنها ضرری ندارد و ممکن است موثر باشد.

۱) مصرف به موقع غذا برای پیشگیری یا درمان ویار حاملگی: هنگامی که در تخت خواب هستید چند کلوچه ۱۰۰ درصد غلات را بخورید. حتی به



عوامل خطرناک ویار بارداری

خانم هایی که باردار می شوند، بالقوه مستعد ویار بارداری هستند. با این حال خطر ویار بارداری در خانم ها با شرایط زیر بیشتر می شود:

خانمی که دوقلو یا بیشتر باردار باشد.

مادری که در بارداریهای قبل دچار ویار بارداری شده است.

خانمی که بر اثر خوردن قرص ضد بارداری دچار تهوع می شود.

خانمی که پیش از بارداری، تهوع صبحگاهی را تجربه کرده باشد.

خانمی که مبتلا به میگرن است و نسبت به برخی بوها و مزه ها حساس می باشد.

مواد غذایی ممنوعه در ویار حاملگی

در دوران بارداری اگر هوس ماده غذایی خاصی کردید، دلیل نمی شود که حتماً باید آنرا مصرف کنید. در این دوران بمنظور کاهش خطرات مواجه با باکتری ها و ویروس ها لازم است از مصرف برخی مواد غذایی حتی با وجود ویار دوران بارداری اجتناب کنید.

پنیر نرم، ماهی دودی، لبنیات محلی، گوشت نیم پز، ماهی خام (سوشی)، سوسیس و کالباس، شیر پاستوریزه نشده

راهکار این است که این ویارها را با مواد غذایی خوشمزه و مغذی مشابه جایگزین کنید.

نکته: در صورتی مشاهده موارد زیر، با پزشک مشورت کنید:

تب، تهوع و استفراغ بیش از حد شدید، ادامه پیدا کردن حالت تهوع در سه ماهه دوم

منبع: بارداری و زایمان ویلیامز

محض بیدار شدن اگر گرسنه نیستید آن ها را بخورید. معده خالی عامل اصلی تهوع می باشد.

۲) حفظ تعادل در رژیم غذایی: رژیم غذایی با پروتئین زیاد نظیر مرغ گریل شده و کربوهیدرات کمپلکس نظیر سبزیجات و غلات مصرف کنید. در صورتی که از غذا های پرچرب استفاده کنید، بیشتر اذیت می شوید.

۳) لیمو برای درمان تهوع ویار حاملگی: لیمو را ببرید، آن را بجشید و یا داخل آب آشامیدنی بریزید. بو و مزه آن شما را آرام می کند. اگر احساس تهوع دارید چند قطره لیمو بخورید.

۴) کاهش کالری دریافتی برای درمان تهوع ویار بارداری: شما می توانید در وعده های غذایی خود از سوپ را امتحان کنید. زیرا به شما کمک می کند تا آب بدن خود را حفظ کنید و برخی کالری های مورد نیاز خود را که از غذای جامد بدست نمی آورید را بدست آورید.

۵) زنجبیل برای درمان حالت تهوع ویار بارداری: ریشه زنجبیل موجب کاهش استرس می شود. زنجبیل در هنگام صبح می تواند تا حدودی باعث کاهش تهوع شود.

درمان ویار بارداری: 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. به هیچ عنوان هیچ دارویی بدون مشورت با پزشک استفاده نکنید.

دارو برای درمان ویار دوران بارداری:

در صورت شدید بودن و عدم بهبود تهوع ویار دوران حاملگی، توسط پزشک متخصص زنان و زایمان برای شما داروهای تجویز خواهد شد.

مصرف ویتامین B6، مصرف زنجبیل حتی بصورت دارو، مصرف آنتی اسیدها با نظر پزشک به جهت کاهش اسید معده

تهوع و ویار حاملگی



شبنم طهماسبی مسئول آموزش به بیمار بخش اورژانس

زیر نظر کارگروه آموزش به بیمار بخش اورژانس

تدوین: بهار ۹۹، بازنگری: پاییز ۱۴۰۱