

بیشتر زنان باردار در دوران حاملگی دچار تهوع و استفراغ می‌شوند که معمولاً زمان برخاستن از خواب شدت بیشتری دارد، این حالت در ۱۰ هفته‌ی اول حاملگی شایع‌تر است و تا ماه چهارم ادامه می‌یابد.

### علت تهوع صبحگاهی چیست؟

تهوع و استفراغ در حاملگی معمولاً به علت تغییرات دوران بارداری رخ می‌دهد.

### آموزشهای پیشگیرانه:

مددجوی گرامی اگر شما مبتلا به این حالت هستید، نکات زیر را رعایت فرمایید:

✱ در صورتی که سوء تغذیه دارید، قبل از تصمیم‌گیری برای بارداری تحت نظر پزشک سوء تغذیه‌ی خود را برطرف کنید.

✱ از نظر روحی برای خود محیطی آرام و بدون استرس فراهم نمایید و خود را با فعالیتهای روزمره سرگرم کنید.

✱ معده‌ی خود را هرگز خالی نگذارید، از مصرف غذاهای شل پرهیز کنید، غذای کم‌حجم را به دفعات زیاد میل کنید.

✱ از خوردن غذاهای محرک مانند: ادویه‌جات، فلفل و غذاهای پرچرب پرهیز کنید.

✱ از غذاهای قندی، خشک و سبک مانند: بیسکویت یا نان خشک بخصوص قبل از برخاستن از خواب استفاده کنید.

✱ غذاهای حاوی پروتئین مانند: گوشت، تخم‌مرغ، لبنیات را بیشتر شبها میل کنید.

✱ در طول روز از مایعات فراوان برای جبران آب از دست رفته‌ی بدن، در اثر استفراغ استفاده کنید.

✱ از بوی موادغذایی در حال طبخ دوری کنید.  
✱ از داروهای ضد تهوع تجویز شده توسط پزشک استفاده نمایید.

### استفراغ‌های شدید دوران حاملگی چیست؟

این وضعیت به صورت استفراغ مداوم می‌باشد که قابل کنترل نیست و در حدود هفته‌های ۶ الی ۱۶ حاملگی رخ می‌دهد.

مددجوی گرامی در صورتی که این حالت در شما مشاهده شد، نیاز به بستری شدن دارید و لازم است، سریعاً به بیمارستان مراجعه نمایید.

### علل ایجاد:

بالارفتن هورمون‌های حاملگی، استرس، عفونت، کم شدن فعالیت معده، روده و غیره.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران  
مرکز آموزشی درمانی ضیائیان  
No ۴۵



در مورد

## استفراغ صبحگاهی

چه می‌دانید؟

تابستان ۱۴۰۰

پمفلت آموزشی مددجو

۳. مایعات وریدی و داروهای ضد تهوع، طبق دستور

پزشک برای شما استفاده خواهد شد.

۴. توصیه می‌شود از مایعات گرم یا سرد به جای

مایعات ولرم استفاده کنید، زیرا مایعات ولرم باعث تهوع

می‌شود.

دالرزوی سلامتی برای شما مددجوی گرامی

جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود

پمفلت‌های آموزش به بیمار

یا <http://www.ziaeian.ir>

<http://help.tums.ac.ir>

جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد

[Ziaeian@tums.ac.ir](mailto:Ziaeian@tums.ac.ir)

استفراغ‌های مداوم می‌تواند عوارض زیر را به

**دنبال داشته باشد:**

۱. از دست دادن آب بدن از طریق استفراغ باعث گود

افتادن چشم‌ها، کاهش فشارخون، خشکی مخاط دهان

و افزایش احتمال عفونت‌های ادراری می‌شود.

۲. استفراغ مداوم و شدید می‌تواند باعث کاهش وزن و

کم‌خونی بدنبال دریافت ناکافی آب، موادغذایی،

مکمل‌های دارویی و از دست دادن مواد مهم بدن شود

که عدم درمان به موقع سبب آسیب به مغز، کلیه و کبد

می‌شود.

**درمان:**

۱. بستری شدن در محیطی آرام و دور از منزل

می‌تواند در بهبود شما موثر باشد.

۲. اقدامات درمانی بعد از بستری شدن در بیمارستان و

تحت نظر متخصص زنان انجام می‌شود.