



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

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

حاملگی دوقلو با چند قلو.

علت آن ممکن است مقابله بالاتر با 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 با چند
قلو دارند اصلاً تهوع ندارند

- وجود تهوع و استفراغ در حاملگی های قلی

- وجود سایقه تهوع و استفراغ به عنوان و استفراغ به
عنوان عارضه مصرف و فرض های صدیارداری.
علت این مس نله ممکن است پاسخ بدن به افزایش
سطح استروزون 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 عذای مصرفي و افزایش تعداد دفعات آن در
روز. نا آنجا که ممکن است معدده هیچ زمان خالی
باشد . فاصله ق رار دادن بین نوشیدن غذا و مایعات
حداقل نیم تا یک ساعت است.

از عذای های جرب ، سرخ کردی و برادویه و بودار پرهیز
کنید زیرا هضم آنها به وزنه در حاملگی که بیشتری نیاز
تحلیله معده به زمان دارد بیشتر طول می کشد.

دوره استراحت روزانه افزایش یابد اگر می توانید در طول
روز جزوی بزند. تماشای تلویزیونی و یا رفتن به منزل
بکی از دوستان یا بستگان راه خوبی برای مقابله با
استرس بوده و خواص شما را از تهوع تان برت می کند.
پوزیشن 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 دهدزدانسیون ، اختلالات

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

زمان:

اکثرا از هفته 2 حاملگی نا هفته 20 حاملگی.

بدلیل وقوع بیشتر در صبح به Morning Sickness ممکن است در
صحیگاهی معروف است. ولی Sickness ممکن است در
طول روز و شنبه هم وجود داشته باشد . تهوع ممکن
است با سایر نشان ها از قبل خستگی ، بی
اشتهای، سرگجه ، کج خلقی و اختلالات خواب همراه
باشد البته برحی از زنان در موقع عصر با ساعات شب
به تهوع و استفراغ متلا می گرددند.

علت: ناشناخته است ولی تئوری های متفاوتی شامل
علل جنینی با هورمونی : افزایش هورمون HCG
گندوتوبین انسانی ، علل عصبی و روانی : ناشی از
ترس از حاملگی ، ترس از بزرگ کردن بجه و اختلال عدد
نارسایی ادرنال ، پرکاری تیرونید مطرح است.

علاجم استفراغ بدخیم حاملگی شامل:

کاهش وزن، خشکی پوست و لب ها، گودی جشم ها،
رنگ پریدگی ، بیحالی، زیان قرمز ، نیض تن ، تنفس تن ،
درد ابی گاستر، بیوست ، کاهش حجم ادرار

-استعداد زننده تهوع حاملگی در صورتیکه مادر یا
خواهران بیماری صحکاهی شدید داشته اند، احتمال
ابلای شما بیشتر است.

سابقه سردردهای میگرنی.

تهوع و استفراغ دوران بارداری

نهیه کننده:
رقیه قادری

زایشگاه بیمارستان حضرت رسول (ص) جوانرو

