

تأثیر حالت تهوع در سلامت جنین

حالت تهوع خفیف تا متوسط و استفراغ وقت و بی‌وقت ناشی از بیماری صبحگاهی، تهدیدی برای سلامت کودکان نیست. اگر حالت تهوع باعث بی‌اشتهایی شما شده است و در سه ماهه اول وزنی اضافه نکرده‌اید، در صورتی که کمبود آب نداشته باشید و به قدر کافی غذا بخورید، مشکلی وجود نخواهد داشت. در بیشتر موارد اشتهای شما به سرعت برمی‌گردد و افزایش وزن آغاز می‌شود. اگر تهوع مانع از غذا خوردن مناسب شما شده است، با مصرف ویتامین از رسیدن مواد غذایی مورد نیاز بارداری مطمئن شوید. مطالعات نشان داده است که استفراغ‌های شدید و طولانی با احتمال زایمان زودرس و کمبود وزن نوزاد ارتباط دارد.



اگرچه برخی از مطالعات نشان داده‌اند زنانی که دچار سقط جنین می‌شوند، کمتر از سایرین حالت تهوع دارند اما زنان زیادی نیز در سه ماهه اول هیچ تهوعی نداشته و یک بارداری و زایمان خوب را طی کرده‌اند. در موارد سقط جنین به خاطر رشد نکردن کافی جنین، میزان هورمون‌های بارداری کمتر است و در نتیجه تهوع کمتری نیز احساس می‌شود، اما جای نگرانی نیست، زیرا پزشک همواره رشد جنین را کنترل می‌کند و برای بررسی رشد او نیازی به کنترل حالت تهوع خود ندارید. اگر حالت تهوع ندارید یا خیلی خفیف است، خودتان را خوش‌شانس بدانید و برای نداشتن این رنج خوشحال باشید و افکار منفی را از خودتان دور کنید.

موارد مؤثر در افزایش حالت تهوع

اگر شما یکی از موارد زیر را داشته باشید، بیشتر مستعد تهوع و استفراغ در دوران بارداری هستید:

بارداری دو یا چندقلو: این مورد موجب افزایش سطوح hcg، استروژن یا سایر هورمون‌ها در سیستم بدن می‌شود. ممکن است علائم در زنانی شدیدتر باشد که دوقلو باردار هستند، اگرچه امکان دارد برخی از این مادران اصلاً هیچ حالت تهوعی در دوران بارداری نداشته باشند.

تهوع و استفراغ در بارداری پیشین: اگر در بارداری قبلی تهوع داشته‌اید، امکان دارد در این بارداری نیز به آن دچار شوید.

سابقه تهوع و استفراغ در صورت استفاده از قرص ضدبارداری: اگر با مصرف قرص‌های ضدبارداری، تهوع و استفراغ را به عنوان عارضه جانبی داشته باشید. این اتفاق ممکن است نشان‌دهنده واکنش بدن شما نسبت به هورمون استروژن باشد.

سابقه تهوع ناشی از ماشین‌زدگی: اگر درون ماشین در حال حرکت تهوع داشته باشید، امکان داشتن تهوع در دوران بارداری برای شما وجود دارد.



بیماری صبحگاهی شاید نام زیاد مناسبی نباشد. در واقع از لحاظ شرایط و موقعیت پزشکی، تهوع و استفراغ بارداری است. برای برخی از زنان باردار، این علائم در صبح بدتر و در طول روز بهتر می‌شود، اما هر لحظه دیگری نیز می‌تواند شروع شود و در طول روز ادامه یابد. شدت این علائم نیز در زنان متفاوت است. به‌طور کلی این شرایط، بسیاری از زنان باردار را در طول سه ماهه اول تحت تأثیر قرار می‌دهد.



برخی از زنان فقط حالت تهوع دارند، اما برخی از آنها حالت تهوع و استفراغ را با هم تجربه می‌کنند. این مشکل معمولاً حدود هفته ششم بارداری آغاز می‌شود، اما برخی از زنان ممکن است از هفته چهارم نیز این مشکل را داشته باشند و در ماه‌های بعدی علائم شدیدتر شود. برخی زنان از هفته ۱۰ ممکن است کمی بهتر شوند، اما برخی نیز ممکن است تا پایان هفته ۱۵ این علامت را داشته باشند. تهوع ممکن است در طول بارداری قطع شود و سپس دوباره ادامه پیدا کند. درصد کمی از زنان نیز این علائم را تا زمان زایمان دارند. بیماری صبحگاهی با وجود رایج بودن و اینکه معمولاً چند ماه بیشتر ادامه ندارد ولی آزاردهنده است و شما حتی در حالت تهوع خفیف، ممکن است اذیت شوید و این حمله‌های نامنظم تهوع و استفراغ می‌تواند شما را کلافه کند، پس بهتر است با پزشک خود درباره راه‌های رفع آن صحبت کنید.



به نام خالق هستی بخش

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

عنوان:

حالت تهوع و استفراغ دوران بارداری

تهیه کننده: نرجس سیوندی (کارشناس مامایی)

منبع:

کتاب ویلیامز 2018

Review on hyperemesis gravidarum

Predicting adverse obstetric out come after early pregnancy events and complications

Hyperemesis gravidarum- Assessment and management

تاریخ تهیه: مرداد 1400

تاریخ بازنگری:

« مرکز آموزشی درمانی حافظ »



درمان‌های دارویی حالت تهوع □

اگر روش‌های غیردارویی کاهش حالت تهوع به شما کمکی نکرد، با پزشک خود دربارهٔ درمان دارویی کاهش تهوع صحبت کنید. اگر تهوع و استفراغ شما آن قدر شدید است که مراجعه کنید. اگر موقعیت شما خیلی شدید است، پزشک از شما می‌خواهد در بیمارستان بستری شوید و تحت درمان با دارو به صورت تزریق وریدی قرار بگیرید. اگر پیش از اقدام به بارداری، مولتی‌ویتامین مصرف کنید، امکان دارد در دوران بارداری حالت تهوع کمتری داشته باشید؛ اگرچه این موضوع اثبات شده نیست.



روش‌های غیردارویی کاهش تهوع بارداری □

اگر تهوع و استفراغ خفیف دارید، راهکارهای ساده‌ای برای رفع آن می‌توانید انجام دهید. با برخی از این راهکارها در زیر آشنا می‌شوید، هر چند بسیاری از پیشنهادها دارای دلیل مستندی نیست، اما پزشکان آنها را توصیه و بسیاری از زنان باردار نیز تأثیر آن را تأیید می‌کنند:

در وعده‌های کوچک و نوبت‌های بیشتری غذا بخورید
از دراز کشیدن بعد از خوردن هر چیزی بپرهیزید
در کنار تخت، میان‌وعده‌های کوچکی داشته باشید
صبح‌ها آرام از روی تخت بلند شوید

پرهیز از غذا و بوهایی که باعث تهوع شما می‌شود
سعی کنید غذاهای سرد یا هم‌دم با دمای اتاق بخورید
از غذاهای چرب دوری کنید

بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید
مایعات بیشتری بنوشید

نوشیدنی‌ها را یک‌دفعه بنوشید
روزانه یک لیتر و نیم مایعات بنوشید
از سایر محرک‌ها پرهیز کنید
هوای تازه تنفس کنید

خستگی باعث افزایش تهوع می‌شود
ویتامین‌ها و مکمل‌های خود را با غذا بخورید
زنجبیل را امتحان کنید
درمان با بوها را امتحان کنید