

هایپرآمزیسی بارداری چیست؟

و وضعیتی است که باعث استفراغ مکرر در دوران بارداری می شود.

مثل حالت تهوع صبحگاهی است، با این تفاوت که علائم آن شدیدتر است. حالت تهوع صبحگاهی حالت تهوع و استفراغی است که بسیاری از افراد در دوران بارداری دارند. حتی اگر به آن بیماری صبح می گویند ولی ممکن است در هر زمانی از روز اتفاق بیفتد.

علائم استفراغ بارداری چیست؟

افراد مبتلا به استفراغ بارداری هرروز، اغلب چندبار در روز استفراغ می کنند.

آنها به علت استفراغ زیاد می توانند وزن کم کنند و کم آب شوند.

علائم کم آبی بدن عبارتند از :

- ✓ ادرار کردن کمتر از حد معمول
- ✓ ادرار زرد تیره
- ✓ احساس سرگیجه هنگام ایستادن
- ✓ کاهش وزن

علائم استفراغ بارداری معمولاً در ۲ تا ۳ ماه اول بارداری شروع می شود.

اکثر افراد در اواسط بارداری احساس بهتری دارند. اما برخی افراد تا اواخر بارداری احساس بیماری می کنند.

ایا کاری وجود دارد که بتوانم انجام دهم تا احساس بهتری داشته باشم؟

✓ بله

برای احساس بهتر، می توانید موارد زیر را امتحان کنید:

- به محض احساس گرسنگی یا حتی قبل از احساس گرسنگی غذا بخورید.
- اغلب میان وعده بخورید و وعده های غذایی کوچک بخورید.
- بهترین غذاها برای خوردن پروتئین یا کربوهیدرات زیاد و چربی کم هستند.
- اینها عبارتند از کراکر، نان، چوب شور، آجیل و ماست کم چرب.
- از غذاهای تند و چرب یا اسیدی مانند پرتقال خودداری کنید.
- نوشیدنی های سرد و شفاف، مانند نوشیدنی های ورزشی و دمنوش زنجبیل بنوشید.
- از قهوه اجتناب کنید.
- همچنین سعی کنید بین وعده های غذایی مایعات بنوشید نه با غذا.
- بستنی یا آب نبات چوبی با طعم زنجبیل بکمید.
- بعد صرف غذا دندانهای خود را مسواک بزنید.
- از درازکشیدن بلافاصله پس از صرف غذا خودداری کنید.
- ویتامینهای خود را قبل از خواب با یک میان وعده مصرف کنید نه صبح .
- از چیزهایی در محیط خود که معده شما را ناراحت می کند مثل بوهای تند، مکانهای گرم یا صداهای بلند اجتناب کنید.
- از کسی بخواهید غذاهای شما را درست کند.
- نوارهای "طب فشاری" را روی معده دست خود ببندید.
- اینها باند های خاصی هستند که به تهوع صبحگاهی یا بیماری حرکت کمک کنند.

آیا باید به پزشک یا پرستار مراجعه کنم؟

در صورت داشتن هرگونه علائم ذکر شده در بالا فوراً به پزشک یا پرستار خود مراجعه کنید.

مراقبت در منزل

- استراحت در رختخواب ممکن است برای بعضی از بیماران مفید باشد.
- پس از بهبودی، کارهای روزمره خود را تدریجاً و هر قدر توان شما اجازه می دهد از سر بگیرید. به مقدار متوسط کار و ورزش کنید.
- به مقدار کافی استراحت کنید. با مشورت پزشک در تمام مراحل حاملگی رژیم غذایی مناسب داشته باشید.
- اگر صبح ها احساس تهوع دارید قبل از بیرون آمدن از رختخواب از غذای خشک مثل نان سوخاری یا شیرینی خشک و بیسکویت بخورید.
- وعده های غذایی بهتر است کم حجم و تعداد زیادتر باشد.
- سرخ کردنی و غذا چرب و نفاخ پر ادویه کمتر مصرف کنید.
- یک ماده غذایی پر پروتئین مثل پنیر قبل خواب بخورید.
- از بویدن و خوردن غذا های محرک تهوع خودداری کنید. بوکردن لیمو تازه، پرتقال و نعناع باعث بهبود حال شما می شود.
- تا ۳۰ دقیقه بعد مصرف غذا نوشیدنی مصرف نکنید. یخ بجوید.
- مصرف چای، شکلات، قهوه بعثت داشتن کافئین را قبل از خواب کاهش دهید.
- مصرف غذاهای شیرین را کاهش دهید.
- گرسنگی و خالی بودن معده جلوگیری کنید زیرا باعث تهوع می شود لذا قبل از گرسنگی غذا بخورید.
- یکبار حجم زیاد مایع مصرف نکید زیرا معده پر شده و اشتهاى شما را کاهش می دهد. یک روش خوب این است که یک نوشیدنی را در طول روز جرعه جرعه بنوشید. مایعات خنک و کمی ترش مزه مثل لیموناد در فاصله بین غذا ها مصرف شود.
- هیچ دارویی را بدون مشورت پزشک مصرف نکنید.
- تغییر وضعیت ناگهانی ایجاد تهوع می کند. وضعیت خود را از حالت نشسته به ایستاده و خوابیده آهسته تغییر دهید.
- در ساعات اولیه خارج شدن از بستر از انجام حرکات شدید پرهیز کنید. بلافاصله بعد از مصرف غذا مسواک نزنید زیرا باعث تحریک تهوع می شود.
- از اضطراب و آشفتگی دوری کنید زیرا باعث اختلال دستگاه گوارش و در نتیجه تهوع می شود. تماشای تلویزیون و یا رفتن به منزل یکی از دوستان یا بستگان راه خوبی برای مقابله با استرس است و حواس شما را از تهوع دور می کند.
- به محض احساس اولین نشانه تهوع دراز بکشید.
- در صورت ادامه تهوع می توانید از کیف یخ یا حوله سرد روی ناحیه معده استفاده کنید. بروی گردن خود می توانید حوله سرد بگذارید.
- مصرف زنجبیل موجب بهبود تهوع استفراغ می شود.
- سعی کنید به اندازه کافی استراحت کنید و در طول روز بخوابید.
- ویتامینهایی که برایتان تجویز شده به موقع بخورید. از پزشک خود در مورد ویتامین ب۶ بپرسید.
- اگر آهن موجود در قرص های مولتی ویتامین تهوع شما را زیاد می کند از پزشک خود بخواهید داروی شما را عوض کند.
- پرهیز از جاهای شلوغ، گرم، رطوبت دار، نورهای تحریک کننده، فعالیت زیاد و خستگی.
- پرهیز از تغییر سریع پوزیشن، باعث بهبود حال بیمار می گردد.

در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک مراجعه کنید

- اگر هیچ یک از راههای فوق موثر نبود.
- اگر علی رغم درمان، تهوع، استفراغ یا کاهش وزن بدتر شود.
- روزانه خود را وزن کنید و هرگونه تغییر غیرطبیعی را به پزشک خود اطلاع دهید.