

# ۱۴۱ تهوع و استفراغ در دوران بارداری

تنها پس از خواندن نمودار ۹۸، استفراغ (صفحه ۲۱۰)، از این نمودار استفاده کنید. اکثر زنان طی ۳ ماه نخست بارداری دچار تهوع و استفراغ می‌شوند. به این علایم «تهوع صبحگاهی» می‌گویند، هرچند که در هر زمانی از روز، به ویژه در مواقع خستگی یا گرسنگی زن باردار، ممکن است رخ بدهد. تهوع صبحگاهی احتمالاً از تغییرات قابل توجه هورمون‌ها در اوایل بارداری ناشی می‌شود. شاید بتوان با استفاده از چند اقدام ساده این علایم را تسکین داد. معمولاً این علایم در حدود هفته دوازدهم بارداری بهبود پیدا می‌کنند. استفراغ‌هایی که بعد از این مدت شروع می‌شوند ممکن است به علت عفونت ادراری یا مشکلات دیگری ایجاد شده باشد. که با بارداری مرتبط نیستند.

## شروع

آیا کمتر از ۱۲ هفته از آغاز بارداری می‌گذرد؟

خیر

آیا تهوع و استفراغ اخیراً شروع شده است؟

خیر

**علت احتمالی:** برگشت محتویات معده به مری (ریفلاکس) یکی از تشخیص‌های احتمالی است. در این اختلال، محتویات اسدی معده به داخل مری برمی‌گردند و موجب التهاب و درد می‌شوند. این بیماری در دوران بارداری که دربرگیرنده بین مری و معده شل می‌شود، شایع‌تر است.

**اقدامات لازم:** به پزشک خود مراجعه کنید. در صورت تأیید تشخیص برگشت محتویات معده به مری توسط پزشک، وی احتمالاً داروهای ضد اسید برای شما تجویز خواهد نمود. علاوه بر آن از مهارت‌های کمک‌کننده برای پیشگیری از سوءهاضمه (صفحه ۲۱۷) و درمان برگشت محتویات معده به مری (صفحه ۲۰۹) استفاده کنید.

## مهارت‌های کمک‌کننده

### مقابله با تهوع صبحگاهی

تهوع و احساس ناخوشی در اوایل بارداری شایع است. این علایم با گرسنگی یا خستگی شدیدتر می‌شوند. اقدامات زیر می‌توانند در این زمینه مفید باشند. اگر معمولاً بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب احساس تهوع و ناخوشی می‌کنید. غذاهای خشکی مثل بیسکویت‌های ساده کنار تختخواب خود بگذارید و پس از بیدار شدن و قبل از ترک بستر مقداری از آن را بخورید. در طول روز به دفعات زیاد ولی هر دفعه با حجم کم غذا بخورید. از غذاهای چرب یا سرخ کرده پرهیز کنید. تماماً مقادیر زیادی مایعات بنوشید. نوشیدنی‌های گیاهی حاوی زنجبیل یا نعناع نیز ممکن است مفید واقع شوند. ممکن است استفاده از باندهای مخصوص بیماری ناشی از حرکت که بر روی نواحی خاصی در مچ دست بسته می‌شوند، مفید باشد.

هیچ دارو یا فرآورده‌ای را مصرف نکنید مگر آن که پزشک آن را تجویز کرده باشد. در صورتی که نمی‌توانید هیچ غذا یا مایعی را در معده خود نگه دارید، باید در عرض ۴۲ ساعت به پزشک خود مراجعه کنید.

آیا هیچ یک از موارد زیر در مورد شما صادق است؟

- هر غذایی که می‌خورید استفراغ می‌کنید؟
- مایعات نوشیده شده را هم بالا می‌آورید.
- دچار کاهش وزن شده اید.

خیر

**علت احتمالی:** احتمالاً مبتلا به تهوع صبحگاهی این بیماری در اوایل بارداری شایع است و در طی آن تهوع یا استفراغی روی می‌دهد که احتمالاً ناشی از تغییرات هورمونی است. این بیماری در هر زمانی در طول روز ممکن است استفاق بیفتد و فقط منحصر به صبح‌ها نیست.

**اقدامات لازم:** از مهارت‌های کمک‌کننده برای مقابله با تهوع صبحگاهی (همین صفحه) استفاده کنید. در صورت مفید واقع نشدن این اقدامات، باید به پزشک خود مراجعه کنید.

آیا سردرد شدید یا اختلالات بینایی مثل دیدن جرقه‌های نورانی داشته‌اید؟

خیر

آیا هیچ یک از علایم زیر را دارید؟

- درد کمر ناحیه زیر دنده‌ها
- سوزش ادرار
- کدر بودن ادرار
- احساس اضطرار برای دفع مکرر ادرار
- دمای بدن ۳۸ درجه سانتیگراد یا بیشتر

خیر

اگر با استفاده از این نمودار نمی‌توانید به هیچ تشخیصی برسید به پزشک خود مراجعه کنید.

## هشدار!

صرف دارو در دوران بارداری: برخی از داروهای بدون نسخه می‌توانند به جنین صدمه برسانند. در صورت باردار بودن هرگز هیچ یک از داروهای بدون نسخه (COT) را (جز استامینوفن) قبل از آن که با داروساز و پزشک مشورت کرده باشید، مصرف نکنید. قطع داروهایی که تا کنون مصرف می‌کرده‌اید، هم ممکن است برای شما و کودکانتان مضر باشد.

## در عرض ۲۴ ساعت به پزشک خود مراجعه کنید.

**علت احتمالی:** تهوع و استفراغ شدید (معروف به هیپرامزیس) در صورت عدم درمان، می‌تواند برای شما و کودکانتان خطرناک باشد. علت این مشکل ناشناخته است، اما در زنان باردار و دوقلو یا چندقلو شایع‌تر است.

**اقدامات لازم:** پزشک احتمالاً شما را به بیمارستان ارجاع خواهد داد و در آنجا احتمالاً در آغاز برایتان مایعات وریدی و داروهای ضد استفراغ تجویز خواهد شد. برای ارزیابی بارداری، سونوگرافی (صفحه ۲۸۰) انجام خواهد شد. به تدریج خواهید توانست خوردن را به صورت طبیعی شروع کنید.

## همین حالا با پزشک خود تماس بگیرید.

**علت احتمالی:** ممکن است مبتلا به میگرن باشید. احتمال خطرناک‌تر آن است که این علایم ناشی از فشار خون بالا در دوران بارداری (صفحه ۲۸۳) باشند، به ویژه در صورتی که سن بارداری بیش از ۲۸ هفته باشد. این بیماری ممکن است جان شما و کودکانتان را به خطر بیندازد.

**اقدامات لازم:** پزشک برای یافتن شواهد فشار خون بالا در دوران بارداری فشار خون شما را اندازه‌گیری و آزمایش ادرار درخواست خواهد کرد. اگر میگرن علت این علایم باشد، می‌توان استراحت در اتاق تاریک و مصرف داروهای مسکن را امتحان کرد. در صورت ابتلا به فشار خون بالا در دوران بارداری، باید فوراً در بیمارستان بستری شوید تا فشار خون تحت نظر گرفته و کنترل شود. ممکن است، زایمان فوری صورت پیدا کند.

## همین حالا با پزشک خود تماس بگیرید.

**علت احتمالی:** پیلونفریت که التهاب کلیه در اثر نوعی عفونت با باکتری هاست، می‌تواند موجب تهوع و استفراغ شود. پیلونفریت درد دوران بارداری شایع‌تر است و ممکن است موجب زایمان زودرس شود.

**اقدامات لازم:** پزشک برایتان آزمایش ادرار درخواست و احتمالاً آنتی‌بیوتیک تجویز خواهد کرد. در صورتی که شدیداً ناخوش باشید، احتمالاً در بیمارستان بستری خواهید شد تا درمان مناسب برایتان آغاز شود.