



حالت تهوع صبحگاهی
Morning Sickness



انجمن متخصصین زنان و زایمان آمریکا

حالت تهوع صبحگاهی

- حالت تهوع صبحگاهی چیست؟
- علت حالت تهوع صبحگاهی چیست؟
- چه مدت باید انتظار داشت که حالت تهوع صبحگاهی طول بکشد؟
- اثرات حالت تهوع صبحگاهی بر بارداری چیست؟
- چه موقع حالت تهوع صبحگاهی جدی تلقی می‌شود؟
- آیا درمانی برای حالت تهوع صبحگاهی وجود دارد؟
- چگونه می‌توان علائم حالت تهوع صبحگاهی را کاهش داد؟
- هیچ مکمل گیاهی وجود دارد که بتواند به من کمک کند؟
- چگونه علائم شدید حالت تهوع صبحگاهی درمان می‌گردد؟
- واژه نامه

حالت تهوع صبحگاهی چیست؟

حالت تهوع و استفراغ که در طی ابتدای بارداری رخ می‌دهد حالت تهوع صبحگاهی نامیده می‌شود. برخلاف نام آن، حالت تهوع صبحگاهی می‌تواند در هر ساعت از روز رخ دهد.

علت حالت تهوع صبحگاهی چیست؟

اگرچه هیچ یک از علت‌های حالت تهوع صبحگاهی کاملاً مشخص نیست ولی افزایش سطح هورمون‌ها در دوره‌ی بارداری ممکن است نقش اصلی داشته باشد.

چه مدت باید انتظار داشت که حالت تهوع صبحگاهی طول بکشد؟

معمولاً علائم تهوع و استفراغ خفیف است و در اواسط بارداری برطرف می‌گردد.

اثرات حالت تهوع صبحگاهی بر بارداری چیست؟
اغلب علائم خفیف تهوع و استفراغ آسیبی به سلامت شما یا نوزاد نمی‌زند، حالت تهوع صبحگاهی به معنای بیمار بودن نوزاد شما نیست.

چه موقع حالت تهوع صبحگاهی جدی تلقی می‌شود؟

حالت تهوع صبحگاهی در صورتی شدید و جدی تلقی می‌شود که شما نتوانید هیچ غذا و مایعاتی بخورید و وزن‌تان کاهش یابد. این عارضه ^(۱) "Hyperemesis Gravidarum" نام دارد.

آیا درمانی برای حالت تهوع صبحگاهی وجود دارد؟

هیچ درمان قطعی برای حالت تهوع صبحگاهی وجود ندارد. برخی محققین عقیده دارند که زنانی که مکمل‌های مولتی‌ویتامین را به طور منظم قبل از حاملگی مصرف می‌کنند، کمتر احتمال دارد که به موارد شدید حالت تهوع صبحگاهی مبتلا شوند.

هیچ درمان قطعی برای حالت تهوع صبحگاهی وجود ندارد

چگونه می‌توان علائم حالت تهوع صبحگاهی را کاهش داد؟

- اگر شما حالت تهوع صبحگاهی را تجربه کرده اید، چندین اقدام می‌تواند به بهبود شما کمک کند:
- ✱ بیشتر استراحت کنید.
- ✱ از بوهای آزاردهنده دوری کنید.
- ✱ به جای سه وعده‌ی کامل در طول روز ۵ یا ۶ وعده سبک داشته باشید.
- ✱ قبل از رفتن به رختخواب کمی شیرینی میل کنید تا در صبح به تسکین معده کمک کند.
- ✱ در طول روز میان وعده‌های غنی از پروتئین بخورید (نظیر یک لیوان ماست یا شیر).
- ✱ از خوردن غذاهای ادویه دار، تند و پرچرب خودداری کنید.

هیچ مکمل گیاهی وجود دارد که بتواند به من کمک کند؟

زنجبیل ممکن است برای برخی زنان مفید باشد. در روز مصرف سه کپسول ۲۵۰ میلی‌گرمی زنجبیل علاوه بر یک کپسول دیگر بلافاصله قبل از خواب ممکن است حالت تهوع را بهبود دهد. به یاد داشته باشید که با پزشک خود قبل از مصرف هر گونه دارو یا مکمل گیاهی مشورت کنید. شما همچنین می‌توانید آبجو بدون الکل (ماء الشعیر) زنجبیلی یا چای زنجبیلی ساخته شده با زنجبیل طبیعی را مصرف کنید.

چگونه علائم شدید حالت تهوع صبحگاهی درمان می‌گردد؟

یزشک شما ابتدا تشخیص می‌دهد که علت تهوع و استفراغ شما به علت حالت تهوع صبحگاهی است یا اینکه علت بالینی دیگری وجود دارد. اگر علت‌های دیگر دخیل باشند، برخی داروهای خاص شاید تجویز گردد. ویتامین B6 به تنهایی ممکن است در ابتدا پیش‌پنهاد گردد. در صورت عدم کارایی ویتامین B6 به تنهایی، ممکن است داروهای ضد تهوع و استفراغ نیز تجویز شود. اگر بدن شما آب زیادی از دست داده باشد، شما به یک بازیابی آب بدن خود از طریق سرم نیاز دارید.

به جای سه وعده ی کامل در طول روز
۵ یا ۶ وعده سبک داشته باشید.

واژه نامه

۱-Hyperemesis Gravidarum تهوع و استفراغ شدید در دوره ی بارداری که می‌تواند منجر به از دست دادن وزن و مایعات بدن گردد.



در صورت داشتن سوالات بیشتر، با متخصص زنان و زایمان خود تماس بگیرید.

این مجموعه براساس اطلاعات و نظریات مرتبط با سلامت زنان توسط کلج آمریکایی متخصصین زنان و زایمان ACOG طراحی شده است. این اطلاعات یک مسیر منحصر بفرد از درمان را به منظور پیگیری دیکنه نمی‌کند و نباید به عنوان حنغ دیگر روش‌های قابل قبول عملی اسشابط گردند. با توجه به نیازهای فردی بیمار، محدودیت‌های ویژه هر شخص و یا مرکز درمانی، روش‌ها ممکن است تغییر یابند.

گروه آزمایشگاه‌های دنا

• تهران، آزمایشگاه دنا (نیلوفر سابق)، خیابان ولیعصر، بین بیمارستان دی و پل همت، خیابان نیلو، تیش بن بست دوم
تلفن: ۴۳۹۳۶
• اسلامشهر، آزمایشگاه گامت، خیابان امام سجاده (زرافشان)،
نیش کوچه ۲۱ (شهید موسوی)، پلاک ۳
تلفن: ۵۶۳۴۰۲۴۳
• کرج، آزمایشگاه دنا، خیابان طالقانی شمالی، بالاتر از خیابان بیمار،
نیش خیابان کاج، پلاک ۱۵۱
تلفن: ۰۲۶ - ۳۲۲۱۲۵۹۵

www.DNA-Lab.ir

