

ویار بارداری



تهیه کننده :

دفتر پرستاری

دفتر HSE ، واحد تغذیه

بیمارستان تأمین اجتماعی پاکستان

ویار بارداری

ویار همان حالت تهوع و استفراغی است که از هفته ۲ حاملگی تا هفته ۲۰ حاملگی بوجود می آید.

علت و یار

معمولاً علت آن ناشناخته است ولی برخی از علل آن عبارتند از

:

۱. افزایش هورمون بارداری
۲. استرس
۳. پرکاری تیروئید
۴. حساسیت دستگاه گوارش
۵. کمبود ویتامین B
۶. کمبود سایر ویتامین ها

علائم و یار حاملگی :

- ۱- حالت تهوع
- ۲- استفراغ
- ۳- کاهش وزن (در وبارهای شدید)
- ۴- حالت تهوع و استفراغ صبحگاهی
- ۵- بیحالی
- ۶- کاهش حجم ادرار
- ۷- بیوست
- ۸- تغییر نبض (نبض تند)
- ۹- تغییر فشار خون (فشار خون پایین)



مراقبت بعد از ویار بارداری :

- ۱- خود را سرگرم کنید تا از نظر روانی حالت تهوع یادتان برود .
(تماشای تلویزیون - رفتن به منزل نزدیکان و ...)
- ۲- استفاده از هوای آزاد و دور از دود سیگار و بوی پخت و پز مؤثر می باشد

رژیم درمانی:

- * از خوردن غذاهای نفاخ و پر ادویه پرهیز کنید .
- * غذا را در دفعات بیشتر و حجم کم مصرف کنید .
- * بعد از غذا خوردن وضعیت نیم نشسته داشته باشد .
- * تا نیم ساعت بعد از غذا خوردن دراز نکشید .
- * از پرخوری پرهیز کنید و غذا را آهسته بجوید .
- * بعد از برخاستن از خواب جهت رفع تهوع صبحگاهی از غذاهای خشک مثل نان خشک یا بیسکوئیت استفاده کند .
- * رژیم بهتر است بصورت خشک باشد .
- * استفاده از برنج - نان تست و سیب زمینی تنوری - شیر - ماست - بیسکویت خشک ، پنیر ، چهار مغز ، مصرف کره بادام زمینی روی برش ها سیب مؤثر می باشد .
- * از خوردن غذاهای چرب و سرخ شده پرهیز کنید .
- * مایعات را بین وعده ها ی غذایی مصرف کنید .
- * مصرف قرص ویتامین B۶ با دستور پزشک مؤثر است .
- * بو کردن لیمو ترش تازه حالت تهوع را کمتر می کند .
- * آب پرتقال و لیمو شیرین هم باعث کاهش تهوع می شود .

