

بسمه تعالی

بیمارستان شهداء بناب

ویار بارداری

تهیه کننده:

معصومه رضائی

کارشناس پرستاری (سوپروایزر آموزش سلامت)

لیلا دربندی

کارشناس پرستاری (پرستار بخش زنان - مامایی)

منبع: بیماریهای زنان

تهیه: زمستان ۱۳۹۸

بازنگری: فروردین ۱۴۰۲

❖ در موارد حاد بیماری که حالت تهوع منجر به استفراغ های مکرر و بیش از حد می شود به بیمار مایعات وریدی (سرم) داده می شود تا آب از دست رفته جبران شود .

❖ ضمناً می توان از یک نوشیدنی حاوی قند ، نمک و پتاسیم استفاده کرد تا املاح از دست رفته جبران شود.

حمایت روانی :

خانم باردار شدیداً به حمایت عاطفی از طرف اطرافیان و مخصوصاً همسر احتیاج دارد.

با ایجاد فضای آرام و بدون استرس می توان اعتماد به نفس بیمار را افزایش داد به هیچ عنوان نباید نسبت به ورود نوزاد به زندگی زناشویی واکنش منفی نشان داد حتی اگر بارداری ناخواسته باشد چرا که این واکنش منفی خانم باردار را به شدت از نظر روحی و روانی متزلزل و آسیب پذیر خواهد کرد.

❖ از غذاهای چرب و سرخ شده پرهیز کنید.
❖ غذاهای خشک و گوشتهها به صورت کبابی بهتر تحمل می شود. -

❖ پنیرکم چرب ، نان برشته ، کباب ، تخم مرغ پخته ، سیب زمینی ، بستنی و ژله را می توانید در برنامه غذایی قرار دهید .

❖ مخصوصاً از نان سوخاری و بیسکویت ترد ، صبح ها بیش از بلند شدن از رختخواب استفاده نمائید.

❖ سعی نمائید از مایعات همراه غذا استفاده نکرده و مایعات مورد نیاز را در فواصل بین وعده های غذایی جرعه جرعه بنوشید.

❖ از آنجا که غذا و مایعات سرد بیش از نوع گرم آنها قابل تحمل می باشد، ترجیحاً مایعات و غذاها را سرد میل کنید .

❖ در صورتی که رعایت توصیه های فوق منجر به بهبودی نگردید تجویز ویتامین B6 به روش عضلانی می تواند به درمان کمک کند .

تعریف ویار:

ویار همان حالت تهوع و استفراغی است که از هفته ۶ حاملگی تا هفته ۲۰ حاملگی به وجود می آید.

یکی از مشکلات دوران بارداری است که می تواند سبب بروز سوء تغذیه و اختلال در روند صحیح بارداری شود. ویار در هر زمانی از روز بخصوص صبح ها می تواند بروز کند .

تهوع معمولا در اوایل ماه دوم ، البته در برخی موارد به محض اطلاع از بارداری شروع می شود که این امر، نقش استرس و عوامل روانی را در کنار عوامل هورمونی نشان میدهد.

حالت تهوع در طول ماه بعد شدیدتر می شود حدود نیمی از زنان مبتلا به این بیماری در اوایل ماه چهارم کاملاً بهبود می یابند . در باقی موارد این مشکل یک ماه دیگر یا کمی بیشتر طول می کشد.



علت ویار :

- ❖ استرس عاطفی
- ❖ پرکاری تیروئید
- ❖ حساسیت دستگاه گوارش
- ❖ کمبود ویتامین B
- ❖ حاملگی در سنین کم
- ❖ کمبود سایر ویتامین ها

علائم ویار حاملگی :

- ❖ حالت تهوع
- ❖ استفراغ
- ❖ کاهش وزن
- ❖ بیحالی
- ❖ کاهش حجم ادرار
- ❖ بیوست
- ❖ تغییر نبض (نبض تند)
- ❖ تغییر فشار خون (فشارخون پایین)

درمان

درمان تغذیه ای :

- ❖ از حجم غذای خود کاسته و درمقابل تعداد وعده های غذایی را افزایش دهید به این معنی که هر ۴ ساعت یکبار ، مقدار کمی غذا صرف نمایید.
- ❖ در صورت امکان تهیه و طبخ غذا را به فرد دیگری واگذار نمایید و تا زمان رفع مشکل حتی الامکان از محیط آشپزخانه و بوی غذا به دور باشید ضمناً در زمان آشپزی ، پنجره آشپزخانه را باز نگه دارید تا بوی غذا خارج گردد.
- ❖ از خوردن مواد محرک مانند ادویه جات تند و مواد نفاخ مثل حبوبات ، کلم و گل کلم و... بپرهیزید.
- ❖ غذای آبدکی مثل آش و سوپ را تا بر طرف شدن مشکل استفاده ننمایید.