بیمارستان آموزشی درمانی نهم دی

آموزش های لازم به مادر باردار دچار ویار بارداری

علل احتمالی ویار

❋عوامل روحی وروانی

❋کمبود ویتامین های گروه ب و(ب۱ وب۲)

❋خالی بودن معده

❋مصرف زیاد مایعات و غذاهای آبکی

❋بارداری چند قلویی

❋بارداری مول

راه های درمان:

❋مصرف همه روزه ویتامین های گروه ب، سیرابی ، شیردان،دل وقلوه وجگرسیاه از بهترین منابع این ویتامین ها می باشند اما هفته ای یک بار بیشتر استفاده نشود. سیرابی و شیردان جهت جلوگیری از تهوع اثر معجزه آسا دارد.زیرا علاوه بر داشتن مقادیر زیاد ویتامین های ب موادی دارند که برای تقویت معده نیز مفید است .

جهت جلوگیری از خالی بودن معده،بهتر است تعداد دفعات غذا بیشتر باشد اما هر نوبت مقدار کمتری غذا مصرف شود.در ضمن یبوست مزاج نیز حالت تهوع را بیشتر می کند بنابراین رژیم غذایی مناسب و استفاده از ملین ها نیز مفید است.

***محدود کردن مصرف غذاهای آبکی مانند سوپ وآبگوشت وآش ،و همچنین از آشامین آب بلافاصله بعد از غذا خودداری شود.**

از مصرف غذاهای هم دما با دمای اتاق خودداری شود یعنی مایعات داغ یا سرد بهتر است.

تذکر مهم:در صورت تهوع واستفراغ شدید وعدم توانایی در غذا خوردن بایستی به پزشک مراجعه شود .زیرا این وضعیت منجر به کم آبی شدید بدن میگردد و تعادل الکترولیت های بدن نیز بهم می خورد که این حالت بسیار خطر ناک است.

***خوردن میوه" به" نیز از ویار جلوگیری میکند .**

***ماست و پنیر به علت داشتن ویتامین های ضروری جهت جلوگیری از تهوع مفید است ولی ماست ترش مفید نیست .**

***خوردن همه روزه شیر برای خانم باردار مفید است.**

چند توصیه غذایی: *متخصصان گیاهان دارویی معتقد میباشند که ریشه خشک شده زنجبیل در درمان تهوع ناشی از بارداری بسیار مفید است.

داروهای مصرفی منزل:

زمان و مکان مراجعه بعدی:

در صورت هر گونه پرسش با شماره ۱۹-۱۶ ۵۲۲۲۶۰داخلی ۳۳۰ تماس بگیرید

کمیته آموزش به بیمار بیمارستان آموزشی –درمانی نهم دی تربت حیدریه پاییز۹۶