

ویار بارداری

ویار بارداری (تهوع و استفراغ حاملگی)

ویار بارداری یکی از علائم شایع بارداری است که به طور معمول در سه ماهه اول بارداری رخ می‌دهد. این مشکل شامل تهوع، استفراغ و گاهی میل شدید به برخی غذاها یا بیزاری از غذاهای دیگر است. تقریباً ۷۵٪ زنان باردار این علائم را تجربه می‌کنند. در بیشتر موارد، این علائم با گذشت زمان و به‌ویژه بعد از سه ماهه اول کاهش می‌یابد.



علائم ویار بارداری:

°تهوع و بی‌اشتها

°استفراغ پیوسته

°کاهش وزن یا عدم افزایش وزن طبیعی

°سردرد، گیجی و رنگ پریدگی

°نشانه‌های کم‌آبی بدن (دهان خشک، سرگیجه)

علل ویار بارداری:

°هورمونی: افزایش هورمون‌های بارداری (HCG و استروژن)

°ژنتیک: سابقه خانوادگی

°شرایط خاص: بارداری دوقلو، مشکلات گوارشی یا هورمونی

°حساسیت به بو: بوی غذاها یا محیط اطراف ممکن است شدیدتر از قبل احساس شود.

راه‌های کاهش علائم ویار:

1. تنظیم وعده‌های غذایی: مصرف وعده‌های غذایی کوچک و متعدد (۶ وعده در روز به جای ۳ وعده).

2. غذاهای مناسب: پرهیز از غذاهای چرب، سرخ‌شده و پرادویه. مصرف مواد غذایی سبک مانند نان سوخاری یا میوه‌های تازه.

3. لیمو و زنجبیل: مصرف لیمو و زنجبیل برای کاهش تهوع و بهبود هضم.

4. استراحت و آرامش: استراحت کافی و استفاده از روش‌های تن آرامی برای کاهش استرس.

5. پرهیز از مواد خطرناک: اجتناب از مصرف پنیر نرم، ماهی خام، گوشت نیم‌پز و لبنیات غیرپاستوریزه.



تهیه کننده:
نیلوفر مددی زاده
بیمارستان خاتم الانبیاء بافت
بخش لیبر

کد سند: P_PH/C_T/167/01
تاریخ تنظیم: 1404/5/17
تاریخ بازنگری: 1405/5/17



پیشنهادهای ویژه:

به هیچ عنوان دارویی بدون مشورت پزشک مصرف نکنید

در صورت وجود مشکل گوارشی، پزشک خود را مطلع کنید

برای مشاوره بیشتر، با پزشک زنان خود تماس بگیرید

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

اگر تهوع و استفراغ شدید و طولانی مدت شد

در صورت بروز علائم کم آبی شدید

اگر وزن به طور غیرطبیعی کاهش یافت



آیا تفاوتی بین ویاړ نوزاد پسر یا دختر وجود دارد؟

اینکه نوع بارداری میتواند جنسیت فرزند شما را تعیین کند، چندان قابل اعتماد نمی باشد. البته شواهدی وجود دارد که نشان میدهد هورمونهایی که نوزادان دختر تولید میکنند میتوانند ویاړ بیشتری در مادر ایجاد کنند همچنین مادران مبتلا به ویاړ بارداری شدید در سه ماهه اول بارداری احتمال اینکه جنین دختر در شکم داشته باشند، بیشتر است