

تهوع در بارداری

وضعیت که بیماری صبحگاهی خوانده می‌شود در بعضی‌ها، صبح‌ها بدتر است و با گذشت روز بهتر می‌شود. تهوع معمولاً در حدود هفته ۶ شروع می‌شود ولی می‌تواند زودتر، در هفتم، چهارم، نیز شروع شود. تحقیقات اخیر نشان داده مادرانی که تهوع صبحگاهی را تجربه می‌کنند، در مقایسه با مادرانی که این علائم را ندارند، احتمال کمتری دارد که جنین‌شان سقط شود.

تهوع بارداری به چه علتی ایجاد می‌شود؟

علت قطعی آن مشخص نیست ولی احتمالاً ناشی از تغییرات فیزیولوژیک بارداری است و ۶ فرضیه در مورد آن، مطرح است:

(۱) افزایش سریع هورمون‌های جفتی در اوایل بارداری:

زمانی که میزان این هورمون در بدن به بالاترین مقدار خود می‌رسد تهوع نیز به حداکثر می‌رسد. تصور بر این است که استروژن نیز ممکن است در این زمینه نقش داشته باشد.

(۲) افزایش قدرت حس بویایی و حساسیت به بو:

این وضعیت نسبتاً شایع بوده و ممکن است از عوارض افزایش سریع میزان استروژن در بدن باشد.

(۳) حساسیت دستگله گوارش:

دستگاه گوارش بعضی زنان به تغییرات در اوایل بارداری حساس‌تر است. حتی در یک مطالعه، رابطه‌ای میان هلیکوباکتر پیلوری (باکتری که سبب زخم اثنی‌عشر می‌شود) و تهوع شدید در زمان بارداری دیده شده است.

(۴) کمبود ویتامین B:

به نظر می‌رسد مصرف ویتامین B تکمیلی به صورت قرص در بسیاری از زنان باردار به کاهش تهوع کمک می‌کند ولی این به آن معنا نیست که آنها کمبود ویتامین B دارند. در واقع، حداقل در یک مطالعه نشان داده شده است که هیچ تفاوت معناداری از نظر سطح ویتامین B6 میان زنان دچار بیماری صبحگاهی و دیگر زنان باردار وجود ندارد. علت تأثیر ویتامین B6 بر کاهش تهوع مشخص نیست.

(۵) کمبود ویتامین‌ها:

شواهدی نیز دال بر این مطلب وجود دارد که مصرف مولتی ویتامین در زمان لقاح تخمک و اسپرم و اوایل بارداری به جلوگیری از بیماری صبحگاهی شدید کمک می‌کند.

(۶) استرس:

بعضی محققان این نظریه را مطرح کرده‌اند که بعضی زنان از نظر روانی بیشتر مستعد تهوع و استفراغ در دوران بارداری هستند و این مساله یک پاسخ غیر طبیعی به استرس است. با این حال، شواهد محکمی دال بر تأیید این نظریه وجود ندارد. البته تهوع و استفراغ دایمی می‌تواند عاملی برای استرس بیشتر باشد.

چرا تهوع در بعضی‌ها بیشتر دیده می‌شود و در بعضی‌ها کمتر؟

در بارداری‌های دو قلو یا چند قلو که این تهوع، شدیدتر است؛ علت ممکن است مقادیر بالاتر هورمون‌های جفتی یا هورمون‌های دیگر در بدن باشد. البته این مساله قطعی نیست و بعضی زنان که بارداری دوقلو یا چند قلو دارند اصلاً تهوع ندارند. اما وجود تهوع و استفراغ در بارداری‌های قبلی، سابقه استعداد به بیماری حرکت و استعداد ژنتیکی و خانوادگی تهوع بارداری، شیوع آن را بیشتر می‌کند.

آیا این تهوع روی جنین هم اثری دارد؟

تهوع خفیف و استفراغ گهگاهی که معمولاً در بیماری صبحگاهی وجود دارد تا زمانی که مادر غذا را تحمل کند و مقادیر زیاد مایعات بنوشد، تهدیدی برای سلامت جنین نیست. از این گذشته، جنین در عمده زمان ۳ ماهه اول آن قدر کوچک است که به کالری چندانی نیاز ندارد.

اگر مادر نتواند یک رژیم غذایی متعادل داشته باشد بد نیست که مولتی ویتامین مصرف کند. اگر آهن تهوع را بدتر می‌کند، بهتر است از مولتی ویتامین‌هایی استفاده شود که دوز آهن آنها کم بوده و یا آهن نداشته باشند.

چرا بعضی از زنان باید بستری شوند؟

گاهی حالت تهوع در بارداری به حدی شدید است که زنان باردار قادر به استفاده کافی از غذاها نیستند و تهوع شدید و شدیدتر رخ می‌دهد و به دنبال آن احساس منگی، گیجی و حتی گاهی زمین خوردن اتفاق می‌افتد و زن باردار آب زلّادی از بدن اش دفع می‌شود که عوارض وخیمی را به همراه خواهد داشت که در این حین سلامت جنین نیز در معرض خطر می‌افتد و اینکه علت اصلی این نوع تهوع و استفراغ چیست، هنوز مشخص نشده است.

بالا بودن هورمون جفت انسانی یکی از علل اصلی در این زمینه است. این تهوع بیشتر در بارداری‌های مول (انگورک یا بچه‌خوره)، بارداری چند قلو، بارداری شکم اول و بارداری زنان جوان محسوس است.

اگر خانم باردار نتواند هیچ چیزی (حتی مایعات) را در معده برای ۲۴ ساعت نگه دارد، ممکن است به استفراغ بیش از حد در زمان بارداری مبتلا شده باشد. این عارضه هر چه سریع‌تر تشخیص داده شده و درمان شود، احتمال بهبودش بیشتر است. در این موارد بلافاصله به بیمار مایعات وریدی (سرم) داده می‌شود تا آب از دست رفته بدن جبران شود. سپس برای کنترل الکترولیت‌های خون و اطمینان از وجود نداشتن بیماری‌های زمینه‌ای دیگر که سبب تهوع و استفراغ می‌شوند آزمایشاتی انجام می‌شود.

بسته به مورد، بیمار ممکن است چند روز بستری شود تا راحت بتوان وی را از راه وریدی تغذیه کرد. بسیاری از زنان با گرفتن مایع وریدی و جبران مایعات از دست رفته حالشان بهتر شده و می‌توان تهوع و استفراغ را در آنها با داروهای ضدتهوع کنترل کرد. در بعضی موارد نادر، تهوع و استفراغ ادامه یافته و بیمار مجبور است هر چند وقت یک بار در بیمارستان یا منزل از سرم استفاده کند. این عارضه در صورت عدم درمان می‌تواند به از دست رفتن مزمن آب بدن، کاهش وزن، سوء تغذیه و عوارض دیگر برای مادر و کودک منجر شود.

برخی توصیه‌ها می‌تواند کمک‌کننده باشد؛ مثلاً:

- استفاده از کربوهیدرات‌ها مثل برنج، نان تست یا سیب‌زمینی تنوری و نیز غذاهای کم‌چرب و پرپروتئین مثل شیر، ماست، بیسکویت خشک با پنیر، چهارمغز و مقادیری کره بادام زمینی روی برش‌های سیب به کاهش ویار بارداری کمک می‌کند.
- تهویه اتاق باید به خوبی انجام شود. بوی سیگار یا پخت و پز این حالت را تشدید خواهد کرد. از هوای تازه و آزاد بیشتر استفاده شود. بهتر است قبل از خواب کمی راه بروید و در هنگام خواب پنجره را باز بگذارید.
- نوشیدنی‌های گیاهی حاوی زنجبیل یا نعناع نیز ممکن است مفید واقع شوند.
- از غذاها و بوهایی که سبب تهوع می‌شوند، پرهیز کنید. اگر تقریباً همه چیز باعث تهوع می‌شود اشکالی ندارد که تنها چند غذای محدودی که مشکلی ایجاد نمی‌کنند مصرف شود، حتی اگر تمام مواد غذایی لازم برای بدن را تأمین نکند. یک راه دیگر هم مصرف غذاهای بی‌مزه و یا گرم نکردن غذا است تا بوی آن کمتر باشد.
- سعی کنید همیشه مقداری شیرینی ساده مثل کلوچه کنار تخت خود داشته باشد. هنگامی که از خواب بیدار می‌شوید، یکی دو تا بخورید و قبل از بلند شدن از جای تان ۲۰ تا ۳۰ دقیقه دراز بکشید. داشتن این شیرینی‌ها کنار تخت ممکن است در صورتی که نصف شب با حالت تهوع از خواب بیدار شوید هم کمک‌کننده باشد.
- وعده‌های غذایی تان را کوچک و متعدد کنید تا معده تان هیچ وقت خالی نباشد. بعضی زنان معتقدند که کربوهیدرات‌ها در هنگام تهوع بهترین خوراکی هستند ولی یک مطالعه کوچک نشان داده است که غذاهای دارای پروتئین بالا احتمالاً اثر بهتری دارند.
- از غذاهای چرب پرهیز کنید زیرا هضم آنها به ویژه در بارداری که تخلیه معده به زمان بیشتری نیاز دارد بیشتر طول می‌کشد. همچنین از غذاهای سنگین و چرب، تند، اسیدی و سوخاری شده نیز که می‌توانند باعث تحریک معده و دستگاه گوارش شوند، پرهیز کنید.
- سعی کنید مایعات را بین وعده‌های غذایی مصرف کنید. همچنین سعی کنید یکبار حجم زیادی مایع مصرف نکنید زیرا معده به این ترتیب پر شده و اشتهای تان برای خوردن غذا کم می‌شود. یک روش خوب این است که یک نوشیدنی را در طول روز جرعه جرعه بنوشید.
- سعی کنید به اندازه کافی استراحت کنید و اگر می‌توانید در طول روز چرتی بزنید.
- تماشای تلویزیون و یا رفتن به منزل یکی از دوستان یا بستگان راه خوبی برای مقابله با استرس بوده و حواس شما را از تهوع تان پرت می‌کند.
- سعی کنید ویتامین‌هایی که برای تان تجویز شده را همراه با غذا یا درست قبل از خواب بخورید. اگر آهن موجود در قرص‌های مولتی ویتامین تهوع شما را زیاد می‌کند از پزشک تان بخواهید که داروی شما را عوض کند.
- از پزشک معالج تان در مورد ویتامین **B6** بپرسید. علت بهتر شدن تهوع بر اثر مصرف ویتامین **B6** دقیقاً مشخص نیست ولی مطالعات نشان می‌دهند که مصرف این ویتامین در بعضی زنان مؤثر بوده و در صورتی که با دوز صحیح مصرف شود هیچ خطری ندارد.

• مادران باید بدانند که بارداری پدیده‌ای فیزیولوژیک است و با آگاهی از این موضوع و پیگیری مراقبت‌ها دوران بارداری را به سلامت خواهند گذراند.