

# کنترل و یار دوران بارداری

دوران بارداری به ندرت طبیعی و بدون عارضه سپری می شود، در بیشتر موارد ناراحتی ها و عوارض گوناگونی پیش می آید که شایع ترین آن داشتن یار یا به عبارتی حالت تهوع و استفراغ است. و یار یکی از شایع ترین مشکلات دوران بارداری است که بیشتر بانوان آن را تجربه می کنند، و یار میل هوسانه ای است که نسبت به بعضی از غذاها پیدا می شود. حالت یار نه تنها نسبت به مواد غذایی عادی است، بلکه گاهی موادی دیگر که جزو غذاها نیستند و برای بدن ضرر دارند مانند گچ دیوار، خاک، زغال و... مورد میل و هوس زن حامله قرار می گیرند. برای کنترل این عارضه در دوران بارداری مطالعه این گزارش مادر توصیه می شود؛

این مشکل بین ۶ تا ۱۶ هفتگی بارداری رایج است؛ اما می تواند در هفته های بعدی بارداری هم دیده شود. علت تهوع در دوران حاملگی دقیقاً مشخص نیست، ولی احتمالاً ناشی از تغییرات فیزیکی زیادی است که در بدن زن حامله رخ می دهد. و افزایش ناگهانی برخی هورمون ها در این دوران نیز موثر خواهد بود، اما ارتباط آن با ژنتیک و سبک زندگی و همچنین رژیم غذایی به اثبات رسیده است. در کسانی که سابقه بیماری دیابت، پرکاری تیروئید و آسم، دارند احتمال تهوع در دوره بارداری بیشتر است. همینطور گزارش شده است در حاملگی هایی که جنین دختر بوده ، این بیماری بیشتر و شدیدتر دیده می شود.

حالت تهوع معمولاً هنگام صبح به وجود می آید اما گاهی در ساعات دیگر روز نیز ظاهر می شود. حالت تهوع صبحگاهی، اغلب در شروع بارداری شدید است؛ اما کم کم کاهش پیدا می کند و از بین می رود.

در ابتدای گزارش اشاره شد که برخی از زنان حامله میل یا هوس خوردن مواد یا اشیا غیر خوراکی را دارند؛ اما اینها باید بدانند، خوردن مواد غیرخوراکی می تواند به اختلالات تکاملی، مهارت های کلامی، کاهش ضریب هوشی، مشکلات شنوایی، ناتوانی در یادگیری، اختلال کم توجهی و معلولیت جسمی نوزاد منجر شود. مسمومیت در طول بارداری هم از عوارض شایع خوردن این مواد غیرخوراکی است. توصیه می کنم به محض تمایل به خوردن ماده ای غیرخوراکی، پزشک متخصص را در جریان بگذارید تا آزمایش های فقر آهن و مراقبت های لازم را تجویز کند.

غذاهای برطرف کننده تهوع؛ آب میوه ، دوغ، لواشک، آلو یا آلبالو،

نان و آبلیمو هستند.

### شایعترین توصیه ها

- \* از غذاها و بوهای که سبب تهوع می شوند پرهیز کنید.
  - \* خالی بودن معده باعث حالت تهوع بیشتر می شود، تعداد دفعات غذا خوردن را بیشتر کنید و در عوض هر بار مقدار کمتری غذا بخورید.
  - \* سعی کنید به اندازه کافی استراحت کنید.
  - \* تازه بودن هوای اتاق و مطبوع بودن فضا کمک بسیاری به شما خواهد کرد.
  - \* خوردن غذاهای سرد بدون چربی یا روغن و ادویه توصیه می شود. از خوردن غذاهای پر چرب و سرخ شده مانند آبگوشت چرب، آش و کره به مقدار زیاد پرهیز کنید.
  - \* از گرسنگی اجتناب کنید و از مصرف آشامیدنی‌ها با غذا و غذاهای سرخ کرده پرهیز کنید.
  - \* از مایعات بسیار گرم یا بسیار سرد استفاده کنید.
  - \* یبوست باعث تشدید حالت تهوع می شود. بنابراین با رژیم غذایی مناسب و گاهی با استفاده از غذاهای ملین مثل سوپ، یبوست را بر طرف کنید.
  - \* اگر هیچ یک از راه های فوق مؤثر نبود از پزشکتان بخواهید برایتان داروی ضد تهوع تجویز کند. توجه داشته باشید که مصرف هر گونه دارو در زمان حاملگی حتماً باید با نظر پزشک صورت گیرد.
- منبع: مجله پزشکی مادر