

ویار بارداری

شماره پرونده:					
نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:		
		اتاق:			
		تخت:			
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:		
	جنس: ☐ زن ☐ مرد				

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- صبح بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب برای جلوگیری از حالت تهوع صبحگاهی تکه‌ای نان تست یا بیسکویت میل کنید. در رژیم غذایی تان از غذاهای سرشار از کربوهیدرات، کم چرب و زود هضمی مثل نان تست و سیب زمینی پخته استفاده کنید. برای کم کردن افت و افزایش قندخون قبل از خواب کربوهیدرات به همراه پروتئین مصرف کنید تا حالت تهوع صبحگاهی تان کمتر شود.
- توصیه می‌شود که نیم ساعت قبل و نیم ساعت بعد از صبحانه و حتی در حین خوردن صبحانه، مایعات ننوشید چون نوشیدن مایعات تهوع را تشدید می‌کند.
- تعداد وعده‌های غذایی را زیاد و مقدار غذای مصرفی در هر وعده را کم کنید. به این صورت که به جای ۳ وعده، ۵ تا ۶ وعده کوچک غذا بخورید تا معده شما هیچ وقت خالی نماند چون خالی ماندن معده دستگاه گوارش را تحریک می‌کند.
- از خوردن خوراکی‌های سرشار از نمک بپرهیزید. غذاهای دارای چربی زیاد را به خاطر دیر هضم بودن از رژیم غذایی حذف کرده و مصرف کمی زنجبیل را به رژیم غذای تان اضافه کنید.
- توجه داشته باشید که غذاهای سرخ کرده و چرب و سس‌دار هم به علت تشدید اسید معده، می‌توانند باعث تشدید حالت تهوع شوند.
- بیشتر در معرض هوای باز قرار بگیرید و زمانی که در منزل هستید پنجره‌ها را باز کنید تا هوای تازه به مشام تان بخورد.
- از میل کردن غذاهایی مثل سیر، کلم و پیاز که باعث ایجاد حالت تهوع و استفراغ می‌شوند تا حد امکان بپرهیزید.
- هنگام آشپزی پنجره‌ها را باز کنید که بوی حاصل از طبخ غذا بیرون برود تا معده شما را تحریک نکند.
- توصیه می‌شود از عطرهای تند و محرک استفاده نکنید.
- برای بعضی از خانم‌های باردار خوردن شیرینی‌ها و مواد نشاسته‌ای باعث کاهش حالت تهوع می‌شود.
- بهترین راه حل این است که جایگزین ویار معین کنید. بهتر است ببینید ویارتان نشانه چیست و آن را با مواد سالم‌تر جایگزین کنید مثلاً اگر هوس همبرگر کرده‌اید، سراغ اولین مغازه فست‌فود نروید بلکه خودتان کمی گوشت چرخ شده را بدون چربی و روغن در تابه کباب کنید.
- به جای خوردن یک شیرینی مربایی، کمی نان و عسل طبیعی بخورید.
- داروهای تجویز شده توسط پزشک تان را به طور منظم و دقیق استفاده کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید

- در صورتی که حالت تهوع شما بسیار شدید بوده به شیوه‌ای که قادر به مصرف هیچ‌گونه مواد غذایی نباشید.
- در صورت مشاهده دیگر علائم نگران کننده.