



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

هیپرامزیز

❖ فعالیت

✓ استراحت در رختخواب ممکن است برای بعضی از بیماران مفید باشد.

✓ پس از بهبودی، کارهای روزمره خود را تدریجاً و هر قدرکه توانتان اجازه می دهد از سر گیرید. به مقدار متوسط کار و ورزش کنید.

✓ به مقدار کافی استراحت کنید.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

✓ در تمام مراحل حاملگی رژیم غذایی مناسب داشته باشید.

✓ اگر صبح ها احساس تهوع می کنید، قبل از برخاستن از رختخواب از غذای خشک حاوی کربوهیدرات مانند نان سوخاری یا شیرینی خشک و بیسکویت استفاده کنید. وعده های غذایی بهتر است کم حجم و با تعداد زیادتر باشد.

✓ غذاهای سرخ کردنی و چرب و نفاخ یا پر ادویه نخورید؛ این نوع غذاها باعث افزایش حالت تهوع می شوند.

✓ مصرف محصولات لبنی، خصوصاً کره، شیر و پنیر را محدود کنید.

✓ قبل از خواب یک ماده غذایی پر پروتئین مثل پنیر بخورید.

✓ از بوئیدن و یا خوردن غذاهای محرک و تهوع آوراجتناب کنید.

✓ تا 30 دقیقه بعد از مصرف غذا نوشیدنی مصرف نکنید. یخ بجوید.

✓ نوشیدن چای گیاهی بدون کافئین گاهی اوقات مفید است.

✓ مصرف غذاهای شیرین را کاهش دهید.

✓ به جای کره در صبحانه مربا یا عسل بخورد زیرا مواد چرب خصوصاً صبحانه حالت تهوع را بیشتر می کند.

✓ از گرسنگی و خالی بودن معده جلوگیری کنید زیرا خود باعث تهوع می شود.

✓ از خوردن بعضی سبزیجات مثل کلم و اسفناج پرهیز کنید.

✓ یکباره حجم زیادی مایع مصرف نکنید زیرا معده به این ترتیب پر شده و اشتهایتان برای خوردن غذا کم می شود. یک روش خوب این است که یک نوشیدنی را در طول روز جرعه جرعه بنوشید. مصرف شکلات، چای و قهوه به دلیل داشتن کافئین را قبل از خواب کاهش دهید.

♦ چند توصیه جهت کاهش تهوع و استفراغ حاملگی

✓ هیچ دارویی را بدون مشورت با پزشک مصرف نکنید.

✓ تغییر وضعیت ناگهانی ایجاد تهوع می کند. وضعیت خود را از نشسته به ایستاده و خوابیده آهسته تغییر دهید.

✓ در ساعات اولیه خارج شدن از بستر، از انجام حرکات شدید پرهیز کنید.

✓ بلافاصله بعد از مصرف غذا مسواک نکنید زیرا باعث تحریک حالت تهوع می شود.

✓ از اضطراب و آشفتگی دوری کنید زیرا باعث اختلال دستگاه گوارش و در نتیجه تهوع می شود.

✓ تماشای تلویزیون و یا رفتن به منزل یکی از دوستان یا بستگان راه خوبی برای مقابله با استرس بوده و حواس شما را از حالت تهوع پرت می کند.

✓ به محض احساس اولین نشانه های تهوع دراز بکشید. به طور منظم 20 دقیقه بعد از مصرف غذا دراز بکشید.

✓ در صورت ادامه حالت تهوع می توانید از کیف یخ یا حوله سرد روی ناحیه معده استفاده نمایید.

✓ مصرف زنجبیل، باعث بهبود شدت حالت تهوع و دفعات استفراغ می شود.

✓بر روی گردن خودمی توانید حوله سرد بگذارید.سعی کنید به اندازه کافی استراحت کنید و اگر می توانید در طول روز چرتی بنزید.

✓سعی کنید ویتامین هایی را که برایتان تجویز شده ،همراه با غذا یا درست قبل از خواب بخورید.از پزشک معالجتان در مورد ویتامین B6پرسید.

✓اگر آهن موجود در قرص های مولتی ویتامین تهوع شما را زیادمی کند از پزشکتان بخواهید که داروی شما را عوض کند.

✓اگر هیچ یک از راه های فوق مؤثر نبود از پزشکتان بخواهید برایتان داروی ضد تهوع تجویز کند.

♦ زمان مراجعه بعدی

✓اگر علیرغم درمان، تهوع، استفراغ یا کاهش وزن بدترشوند.روزانه خود را وزن کنید و هرگونه تغییر غیرطبیعی را به پزشک خود گزارش دهید.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealth

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افضلی پور کرمان. بهار 1403

034 31328143