

### ❖ شرح بیماری

ویار به دلیل به هم خوردن تعادل بین انتقال دهنده‌های عصبی بدن مادر و حالت روحی و روانی خاص و همچنین نیازهای تغذیه‌ای او به وجود می‌آید. اگرچه هنوز علت دقیق ویار مشخص نشده اما نظریه‌های مختلفی در این باره ارائه شده است.

در بیشتر موارد، مادران به مواد خوراکی عادی میل شدیدی پیدا می‌کنند اما برخی افراد ویا رهای عجیبی دارند یعنی مواد غیرخوراکی از قبیل خاک، گچ، صابون، مداد شمعی، برفک‌های فریزر و... در این حالت خانم باردار آن ماده را بدون هیچ محدودیتی می‌خورد که برای سلامت خود و جنینش واقعاً خطرناک است. اگرچه دلیل این هوس مادران باردار هنوز دقیقاً مشخص نیست. اما تحقیقات نشان داده زنانی که در دوران بارداری چنین موادی را طلب می‌کنند، معمولاً ماده مغذی‌ای را در بدنشان کم دارند که این ماده معمولاً آهن است.

مزه‌ها علاقه زیادی نشان می‌دهد و در مقابل از بعضی بوها و مزه‌ها گریزان می‌شود (بیماری صبحگاهی و حالت تهوع ناشی از آن).  
✓ کمبود موادی مثل آهن، کلسیم و روی می‌تواند دلیلی برای تمایل مصرف مادر به مواد غیر خوراکی باشد.

### ❖ درمان

✓ مهم‌ترین هشدار درباره ویار مادران باردار جایگزین نکردن ویا رانه‌ها به جای وعده‌های اصلی غذایی مادر است. به عبارتی مادران نباید ویا رانه را در زمانی که چند ساعت گرسنه مانده‌اند و قند خونشان پایین است، میل کنند؛ زیرا دیگر میلی به خوردن وعده اصلی غذایی نخواهند داشت و نیازهای تغذیه‌ای اصلی خود و جنینشان تأمین نمی‌شود.

✓ توصیه می‌شود به محض تمایل به خوردن ماده‌ای غیرخوراکی، پزشک متخصص معالجتان را در جریان بگذارید تا آزمایش‌های فقر آهن و مراقبت‌های لازم را برای‌تان تجویز کند.

### ❖ عوارض احتمالی

✓ در صورتی که مادر باردار در طی بارداری تمایل به مصرف مواد غیر خوراکی مانند خاک، گچ، صابون، مداد شمعی، برفک‌های فریزر و... را داشته باشد امکان بروز مشکلات زیر وجود خواهد داشت.

✓ مسمومیت در دوران بارداری

✓ اختلالات تکاملی، مهارت‌های کلامی، کاهش ضریب هوشی، مشکلات شنوایی، ناتوانی در یادگیری، اختلال کم‌توجهی و معلولیت جسمی برای نوزاد.

### ❖ رژیم غذایی

✓ صبح به محض بیدار شدن و ترک رختخواب، کمی نان خشک یا بیسکویت بخورید.

✓ 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.

✓ بهتر است که از مصرف سیر، پیاز و کلم که ترکیبات گوگردی بودار و محرک دارند خودداری کنید.

✓ توجه داشته باشید که غذاهای سرخ کرده و چرب و سس دار هم به علت تشدید اسید معده، می‌توانند باعث تشدید حالت تهوع شوند.



### ❖ علل و عوامل شایع

✓ تمایل به برخی غذاها در واقع درخواست بدن به موادی است که نیاز دارد. مثلاً وقتی هوس پنیر می‌کنید ممکن است بدن‌تان به کمی سدیم بیشتر نیاز داشته باشد یا اگر دل‌تان یک همبرگر بزرگ بخواد ممکن است بدن‌تان پروتئین، سدیم و پتاسیم بیشتری بطلبد یا در صورتی که تمایل به مصرف بستنی داشته باشید بدن شما نیاز به کلسیم و چربی بیشتری داشته باشد. به عبارتی آن‌چه شما را بی‌تاب می‌کند، دقیقاً همان خوراکی به خصوصی که ویا رش را کرده‌اید نیست، بلکه بدن‌تان احتمالاً به ماده غذایی به خصوصی که در آن خوراکی وجود دارد، نیاز دارد.

✓ سطح هورمون‌های بدن در طول بارداری می‌تواند حس چشایی و بویایی خانم‌ها را تغییر دهند به همین دلیل مادر به برخی بوها و

- ✓ هنگام آشپزی پنجره‌ها را باز کنید که بوی حاصل از طبخ غذا بیرون برود تا معده شما را تحریک نکند.
- ✓ توصیه می‌شود از عطرها و تند و محرک استفاده نکنید.
- ✓ برای بعضی از خانم‌های باردار خوردن شیرینی‌ها و مواد نشاسته‌ای باعث کاهش حالت تهوع می‌شود.

## ❖ مراقبت

- ✓ در سه ماهه دوم و سوم بارداری به شدت مراقب مصرف قندهای ساده باشید؛ اگر به دیابت دوران بارداری مبتلا شده‌اید به هیچ‌وجه سرخود و بی‌برنامه خوراکی‌های شیرین و حاوی کربوهیدرات را میل نکنید زیرا این هوس‌ها می‌تواند سلامت شما و جنین‌تان را به خطر بیندازد.
- ✓ بهترین راه‌حل این است که جایگزین وبار معین کنید. بهتر است ببینید وبارتان 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.
- ✓ اگر لواشک و هله‌هوله‌های ترش را هوس کرده‌اید، به جای آن‌ها آلوی خشک یا تازه یا کمی ترشی (سبزی‌هایی که در سرکه مانده‌اند) با غذای‌تان بخورید.

## ❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ✓ 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.