

**KONTAKT LEGE HVIS DU IKKE BLIR BEDRE  
PÅ TROSS AV DISSE RÅDENE.**

## GODE RÅD

**mot sure oppstøt og halsbrann hos  
gravide og ammende**



Apotekforeningen



Foreldrebrosjyre nr. 17

**Forfattergruppe:** A.K. Brigtsen (barnelege, Barnesenteret, Ullevål universitetssykehus), P. Lagerløv (allmennlege, Institutt for allmenn- og samfunnsmedisin, UiO), N. Misvær (helsesøster, Høgskolen i Oslo), H. Nordeng (farmasøyt, Farmasøytisk institutt, UiO), Å. Ertesvåg (farmasøyt, Vitusapotek Blindern).

**Gjennomlest av:** Overlege Britt-Ingjerd Nesheim, Kvinneklubben, Ullevål universitetssykehus.

**Illustratør:** Elisabeth Moseng, Illustratørene

**Formgivning:** Vendil Åse, Apotekforeningen

**Trykking, distribusjon og bestilling:** Apotekforeningen © www.apotek.no  
apotekforeningen@apotek.no

Reviderte utgave, februar 2010

Det kan siteres fra brosjyren, dersom kilden oppgis.



**Halsbrann og sure oppstøt er vanlig blant gravide  
og ammende. Det finnes flere råd du kan forsøke  
mot slike plager.**

## ÅRSAKER

Både hormonelle endringer i svangerskapet og den voksende livmoren som presser mageinnholdet oppover, medvirker til at gravide er mer utsatt for sure oppstøt og halsbrann enn andre.

Halsbrann frembringes av de sure mageinnholdet, som virker irriterende og etsende på slimhinnen i spiserøret. Kvinner som er plaget før svangerskapet, blir oftere mer plaget når de er gravide.

## TILTAK

Det er to typer tiltak mot sure oppstøt og halsbrann:

- kosthold- og livsstilsendringer
- bruk av legemidler

Alle som opplever plagsom sure oppstøt og halsbrann, anbefales å prøve noen enkle kosthold- og livsstilsråd som erfaringsmessig kan bedre symptomene. Legemidler mot sure oppstøt og halsbrann brukes hvis symptomene fortsatt er plagsomme etter at kostholds- og livsstilsendringer er gjennomført. Flere av de aktuelle legemidlene er reseptfrie, men vi anbefaler likevel at du snakker med farmasøyt, jordmor eller lege før du bruker dem. Som alltid når det gjelder bruk av legemidler i svangerskapet, bør inntaket begrenses til lavest mulig virksomme dose.

### • Kostholds- og livsstilsendringer

#### Måltider

Spis hyppige små måltider i stedet for få store måltider. Unngå måltider tett opp mot sengetid.

#### Valg av mat

Unngå fettrike matvarer. Andre matvarer som bør unngås er sjokolade, kaffe, løk, paprika, tomater, tomatsaus, sitrusfrukter og juice.

#### Liggestilling

Unngå å legge deg ned rett etter måltider. Hvis du trenger å hvile i løpet av dagen, så velg heller å hvile sittende i en stol. Om natten kan hodeenden av sengen heves ca. 15 cm.

#### Fysisk aktivitet

Unngå større fysisk aktivitet rett etter at du har spist.

### • Legemidler mot halsbrann og sure oppstøt

Det finnes tre typer legemidler mot halsbrann og sure oppstøt:

#### Alginat

Dette er et middel som legger seg som et "lokk" over mageinnholdet og som dermed holder dette nede. Alginat er førstevalget ved halsbrann og sure oppstøt hos gravide og ammende. Det tas ikke opp i kvinnens kropp og påvirker derfor ikke fosteret.

#### Syrenøytraliserende midler

Dette er midler som raskt lindrer symptomene ved halsbrann ved å nøytralisere magesyren. Disse legemidlene virker lokalt i magen og tas i svært liten grad opp i kvinnens kropp. Syrenøytraliserende midler kan derfor brukes av gravide eller ammende hvis ikke alginat bedrer plagene.

#### Legemidler som hemmer produksjon av magesyre

Dette er midler som hemmer dannelsen av magesyre. Det foreligger begrenset erfaring med bruk av disse midlene blant gravide og ammende. Slike legemidler skal derfor kun unntaksvis brukes, og da i samråd med lege.

