

GODE RÅD

om svangerskapskvalme

KONTAKT LEGE DERSOM

- Rådene i denne brosjyren ikke hjelper
- Du tror du trenger kvalmestillende legemidler
- Du går ned i vekt fordi du ikke får i deg nok næring
- Du har tegn til uttørring som svimmelhet, tørr munn, sprukne lepper og liten, mørk urinmengde



Apotekforeningen

Foreldrebrosjyre nr. 19

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

Gjennomlest av: Åse Vikanes (gynekolog/post doc stipendiat, Nasjonalt folkehelseinstitutt)

Illustratør: Elisabeth Moseng, Illustratørene

Formgivning: Vendil Åse, Apotekforeningen

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

Mai 2011

Det kan siteres fra brosjyren dersom kilden oppgis.



Svangerskapskvalme er en av de vanligste plagene hos gravide. Studier viser at så mange som 8 av 10 gravide er plaget med kvalme og at halvparten av alle gravide kaster opp. Det finnes flere råd om hvordan svangerskapskvalmen kan lindres.

OM SVANGERSKAPSKVALME

Svangerskapskvalme er svært vanlig, særlig de første månedene av svangerskapet. For kvinnen kan det være veldig plagsomt og gå utover livskvaliteten og daglige gjøremål. Selv om det kalles morgenkvalme vil mange gravide også ha kvalmen utover dagen. Kvalmen går som regel over av seg selv mellom 16. og 20. svangerskapsuke. Noen kvinner vil også få brekninger og oppkast i tillegg til kvalmen.

Svært alvorlig svangerskapskvalme forekommer hos under 1 prosent av alle gravide. Disse kvinnene skal følges opp av lege.

LIVSSTIL- OG KOSTHOLDRÅD

Du kan prøve følgende råd mot kvalme først:

- Spis små og hyppige måltider, gjerne hver 2-3 time. Prøv med tørr kjeks, ristet brød ol. Kvalmen er ofte verst på tom mage.
- Hvis du er kvalm om morgenen, så spis litt før du står opp.
- Sørg for at du får i deg rikelig med væske.
- Prøv å få hvilt deg. Det kan bedre kvalme.
- Prøv å unngå
 - fettrik mat
 - sterkt krydret mat
 - koffeinholdige drikker



SPESIELLE RÅD

Hvis livsstils- og kostholdsrådene ikke er tilstrekkelig kan du vurdere rådene nedenunder. Disse rådene kan brukes i perioden så lenge du er kvalm. Er du plaget av halsbrann eller forstoppelse i svangerskapet, så spør etter egne brosjyrer i samme serie med GODE RÅD.

Akupressur

Noen kvinner opplever lindring av svangerskapskvalme ved akupressur på P6- (Neiguan) punktet. Dette presspunktet er på innsiden av underarmen ca. to fingerbredder fra handledet. Her kan du trykke i 20-30 minutter. Du kan også bruke et eget armbånd som gir et lett, kontinuerlig trykk på dette punktet.

Ingefær

Ingefær har vært brukt i lang tid mot svangerskapskvalme. Ingefær kan spises fersk, drikkes i form av te eller tas som kapsler. Hvis du velger å bruke ingefær, bør mengden ikke overstige 1 gram per døgn.

Vitamin B6 (=pyridoksin)

Vitamin B6 vil hos noen kvinner kunne hjelpe mot svangerskapskvalme. Vanlig dosering er 1 tablett 40 mg morgen og kveld.

Legemidler

Det fins også legemidler som brukes ved svangerskapskvalme. Hvis du er så plaget at tror du trenger legemidler skal du snakke med legen din først.