

**Information til gravide om svær
kvalme og opkastning i graviditeten
(Hyperemesis Gravidarum)**



REGION SJÆLLAND
HOLBÆK SYGEHUS



-vi er til for dig

Kvalme og opkastninger i graviditeten

Det er ret almindeligt at have kvalme i starten af graviditeten, og opkastninger forekommer hos op mod halvdelen af de gravide. Et lille antal gravide (0,5-2%) har så svær kvalme og opkastning, at det kræver behandling på sygehus. Denne tilstand betegnes Hyperemesis Gravidarum. Hyperemesis Gravidarum forekommer hyppigst i 6. – 16. graviditetsuge, men kan fortsætte frem til uge 20. Hos omkring 10-20 % varer tilstanden dog hele graviditeten. Årsagen til Hyperemesis Gravidarum er endnu ikke fuldt belyst, men det menes, at en del af forklaringen er graviditetshormoner og funktionsændringer af den gravides organer, bl.a. mave-tarmkanalen.

Hvilke undersøgelser kan jeg få foretaget?

Hvis du søger læge pga. kvalme og/eller opkastninger, vil du blive undersøgt for at afklare graden af graviditetskvalme og opkastninger, samt udelukke andre årsager til kvalmen og/eller opkastningerne. Undersøgelserne kan variere afhængigt af sværhedsgraden af dine symptomer, men kan omfatte:

- Helbredsundersøgelse
- Vejning inklusiv vurdering af dit eventuelle vægttab i forhold til vægt før graviditeten.
- Måling af blodtryk og puls.
- Undersøgelse af urinen.
- Blodprøver for at se om din krop er påvirket.

- Scanning for at sikre at fosteret har det godt.

Formålet med disse undersøgelser er bl.a. at vurdere, hvor meget din krop er påvirket, afgøre, hvilken behandling du kan tilbydes, samt om behandlingen kan foregå hjemme eller på sygehuset.

Hvordan påvirkes jeg?

Der er oftest ingen alvorlige komplikationer for dig ved lettere tilfælde af Hyperemesis Gravidarum. Ved svær kvalme og opkastninger kan kalorieindtaget være så nedsat, at det kan medføre vægttab, væskemangel og skæv saltbalance (natrium og kalium). Desuden kan der opstå vitaminmangel (bl.a. vitamin A, B1, B2, B6 og B12), som kan føre til blodmangel og andre sygdomme. Herudover kan utilpashed, kvalme og opkastning gennem længere tid påvirke humøret.

Kan mit barn blive påvirket?

Det skal understreges, at almindelig kvalme og/eller opkastninger ikke påvirker fosterets vækst og udvikling. Vedvarende kvalme, opkastninger og nedsat fødeindtag kan påvirke den normale vægtøgning i graviditeten. Hvis vægtøgningen er for lille (mindre end 5-7 kg hos normalvægtige gravide), er der en let øget risiko for, at barnet bliver lille eller født for tidligt. Det anbefales derfor, at du søger læge med henblik på råd og behandling, såfremt kvalmen

og opkastningerne påvirker dit kostindtag eller din vægt.

Hvad kan jeg selv gøre?

Oplever du kvalme og opkastninger, kan du forsøge at følge nedenstående råd:

- Undgå tom mave.
- Drik små mængder hyppigt – gerne sukkerholdige drikke.
- Indtag mange små måltider f.eks. med 2-3 timers mellemrum. Små proteinrige mellemmåltider, og lettere snacks fx nødder, mejeriprodukter, bønner og tørre salte kiks.
- Spis lidt "tørre" kulhydrater (fx kiks eller knækbrød) i sengen om morgenen.
- Kold mad er ofte lettere at spise end varm mad.
- Undgå stærkt krydret mad, mad med kraftig lugt og fed mad.
- Anvend evt. næseklemme, så mindskes lugten fra maden og det tager noget af smagen.

Hvis du i en tidligere graviditet har haft Hyperemesis Gravidarum, er det naturligt at være bange for at opleve det igen ved næste graviditet. Man kan derfor forsøge at forebygge, at du igen får Hyperemesis Gravidarum ved f.eks. at behandle forebyggende med medicin, så snart du opdager, at du er gravid. Snak med din læge herom.

Hvad kan lægen/jordemoderen hjælpe mig med?

Hvis ovenstående råd ikke er nok til at lindre din kvalme og opkastninger, kan din læge hjælpe dig med at sikre, at du får tilstrækkeligt med væske og vitaminer, og måske kvalmestillende medicin. Akupunktur kan også have effekt på kvalmen, og er ufarligt for dig og fosteret. Der findes forskellige slags medicin, der kan lindre kvalmen og opkastningerne. Anvendelse af kvalmestillende medicin hos gravide kræver altid nøje overvejelser omkring effekten på kvalmen og opkastningerne, i forhold til de mulige bivirkninger som kan forekomme hos dig og hos fosteret. Snak med lægen/jordemoderen omkring virkninger og bivirkninger af medicinen, så I finder den løsning, som passer bedst til dig. Ved svær væskemangel og forstyrrelse af saltbalancen vil du få et drop i hånden og væske den vej. Formålet er at sikre din væske- og saltbalance, og at du får det bedre.

Indlæggelse eller ej?

For nogle gravide er der så svær Hyperemesis Gravidarum, at det er nødvendigt at blive indlagt. Beslutningen om indlæggelse vil afhænge af, hvor påvirket du er af kvalmen og opkastningerne. Nogle gange kan man blive tilbudt en kortvarig indlæggelse til væskebehandling og kvalmestillende medicin. Herefter kan man blive fulgt tæt for at sikre, at man får det bedre. Hvis den ambulante

behandling er utilstrækkelig, anbefales det ofte, at man igen bliver indlagt.

Hvad skal du reagere på?

Hvis du har haft kontakt til sygehuset i forbindelse med Hypertensio Gravidarum, vil vi oplyse dig om, hvad du skal være særligt opmærksom på. Det kan f.eks. være, hvis du føler, du får det værre (brug f.eks. det udleverede egenmonitorerings-skema til at få overblik over symptomerne), får mavesmerter eller blødning fra skeden, eller taber dig mere end det, I har aftalt er acceptabelt.

Praktiske oplysninger

Har du spørgsmål omkring din behandling eller brug for at bestille en tid til akupunkturbehandling, er du velkommen til at kontakte vores Hyperemesis ambulatorie.

Mandag og torsdag

Kl. 7.30 - 14.30

Telefon: 59484259

Med venlig hilsen
Læger og jordemødre,
Holbæk Sygehus

Gynækologisk/Obstetrisk Afdeling

Holbæk Sygehus

Smedelundsgade 60

Fødeafdeling 05-3

Telefon 59484293

Barselsafdeling 06-3

Telefon: 59484300/59484302

www.regionsjaelland.dk/holbaeksygehus