

# 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



### Foreldrebrosjyre nr. 19

Brosjyren er utgitt av en tverrfaglig forfattergruppe bestående av leger, farmasøyer og helsesøster. Brosjyren er utarbeidet på grunnlag av tilgjengelig litteratur og ressurser på publiseringstidspunktet i samråd med eksterne sakkyndige. Brosjyren må ikke erstatte kontakt med, undersøkelse hos eller behandling av kvalifisert helsepersonell. Du kan bruke den når du snakker med helsepersonell og apotek. Helsepersonell er selv ansvarlig for bruk av brosjyrens innhold i rådgivning eller pasientbehandling.

**Forfattergruppe:** N. Misvær (helsesøster, Institutt for sykepleie og helsefremmende arbeid, HiOA), H. Nordeng (farmasøyt, Farmasøytisk institutt, UiO), A.K. Brigtsen (barnelege, Barneklubben, UiO), A.M. Brænd (helsestasjonslege, Institutt for helse og samfunn, UiO), S. Bekkevold (farmasøyt, Vitasapotek Ski Stasjonskvartalet).

**Gjennomlest av:** Gro C. Havnen, Relis Sør-Øst, Tryggmammamedisin.no

**Illustratør:** Elisabeth Moseng, Illustratørene.

Revidert utgave juli 2017. 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. Omtrent halvparten av gravide vil også få brekninger og oppkast i tillegg til kvalmen. Hos de fleste går kvalmen over mellom 16. og 20. svangerskapsuke.

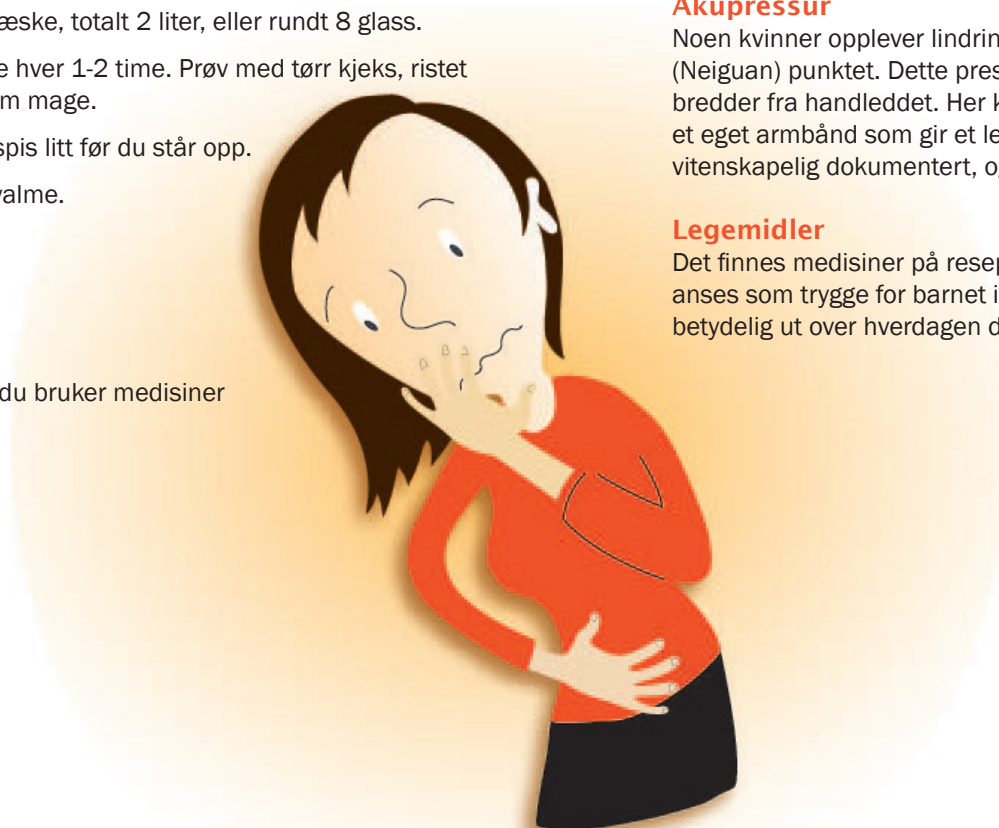
Svært alvorlig svangerskapskvalme forekommer hos rundt 1 av 100 gravide, og kalles hyperemesis gravidarum. Disse kvinnene skal følges tett opp av lege/sykehus.

## LIVSSTIL- OG KOSTHOLDSRÅD

Du kan prøve følgende råd mot kvalme først:

- Sørg for at du får i deg rikelig med væske, totalt 2 liter, eller rundt 8 glass.
- Spis små og hyppige måltider, gjerne hver 1-2 time. Prøv med tørr kjeks, ristet brød o.l. Kvalmen er ofte verst på tom mage.
- Hvis du er kvalm om morgenen, så spis litt før du står opp.
- Prøv å få hvilt deg. Det kan bedre kvalme.
- Prøv å unngå:
  - fettrik mat
  - sterkt krydret mat
  - koffeinholdige drikker

Disse rådene bør du også følge selv om du bruker medisiner mot svangerskapskvalme.



## SPESIELLE RÅD

Hvis livsstils- og kostholdsrådene ikke er tilstrekkelig kan du også vurdere rådene nedenfor. 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 eller finn brosjyrene på nett.

### 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. Ingefær er ikke anbefalt ved mer uttalt kvalme.

### Vitamin B6 (=pyridoksin)

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

### Akupressur

Noen kvinner opplever lindring av svangerskapskvalme ved akupressur på P6- (Neiguan) punktet. Dette presspunktet er på innsiden av underarmen ca. to fingerbredder fra handleddet. Her kan du trykke i 20-30 minutter. Du kan også bruke et eget armbånd som gir et lett og jevnt trykk på dette punktet. Effekten er ikke vitenskapelig dokumentert, og er ikke anbefalt ved mer uttalt kvalme.

### Legemidler

Det finnes medisiner på resept som kan hjelpe mot svangerskapskvalme og som anses som trygge for barnet i magen. Hvis du er så plaget at du føler at det går betydelig ut over hverdagen din bør du snakke med legen din.