



Graviditetskvalme (hyperemesis)

Det er helt normalt at have kvalme og opkastninger i sin graviditet. Ca. 70-80 % oplever morgenkvalme i de første måneder af graviditeten. For ca. halvdelen vil der forekomme opkastninger. Hos nogle bliver kvalmen så dominerende og /eller opkastningerne så hyppige, at de præger den gravides hverdag og medfører stort væsketab. Hos de fleste gravide kvinder svinder symptomerne omkring uge 12-16, men hos enkelte varer symptomerne til ca. 20. graviditetsuge.

Årsagen er ukendt, men den øgede produktion af hormoner, formoder man, har en væsentlig betydning både fysisk og psykisk.

Gode leveregler

- Få rigeligt søvn og hvile
- Dagligt brusebad - det giver velvære
- Frisk luft og motion - gå en tur dagligt
- Vær opsøgende i samvær med andre.

Det er vigtigt, at du ikke giver op, selvom du har det skidt. Vi har erfaring for, at psykiske eller sociale problemer kan forværre, de gener graviditeten kan medføre. Fortæl os om det, så vi kan hjælpe dig.

Kostvejledning

Kroppen har behov for næringsstoffer, og derfor er en vigtig del af behandlingen, at spise så varieret som muligt på trods af kvalme/opkastninger.

- Spis små hyppige måltider.
- Spis nødder, mandler, kiks, saltede kiks, rosiner, brød og henkogt frugt.
- Hvil før og efter et måltid.
- Luft ud inden måltidet.
- Få så vidt muligt andre til at tilberede maden.
- Spis sammen med andre.

- Spis langsomt og tyg maden grundigt.
- Undgå stærk krydret mad.
- Drik kolde forfriskende drikke (kakaomlk, frugtjuice, evt. proteindrik).
- Frisk munden op med syrlige bolsjer eller skyld munden i dansk vand.
- Spis evt. kolde hovedmåltider.

Vær opmærksom på at maden indeholder rimeligt med energi og proteiner. Eks. på skjult fedt: Frosne købesupper, smør i kartoffelmosen, gratinerede grøntsager. eks. på proteiner: kød, fisk, æg, mælkeprodukter.

Forsøg at drikke ca. 1-1,5 l væske dagligt, og vær opmærksom på, at du har minimum 4 vandladninger i døgnet - ellers tal med os om det.

Ved graviditet sker også en forandring i mavetarmkanalen.

Tarmindholdet passerer langsommere igennem tarmsystemet, hvilket kan medføre træg mave, sure opstød og halsbrand. Dette kan forstærke graviditetskvalmen, og derfor er det vigtigt at holde maven i gang. Spis derfor groft, motioner, spis evt. svesker/drik sveskejuice, evt. mikstur laktulose eller Movicol i en kortere periode. Ved sure opstød og halsbrand kan det hjælpe at indtage mælkeprodukter, eller evt. tage syreneutraliserende medicin. Det kan for enkelte være nødvendigt med medicinsk behandling inkl. kvalmestillende medicin. Klinikken tilbyder også akupunktur til lindring af generne.