

Graviditetsbetinget kvalme og opkastning (hyperemesis gravidarum)

Mange gravide oplever, at have kvalme (ca. 80 %) og opkastninger (ca. 50 %) i de første tre måneder af graviditeten. Det er derfor helt normalt at kaste op 5 – 10 gange dagligt.

Den egentlige årsag til tilstanden kendes ikke, men muligvis skyldes det et højt niveau af graviditetshormon (HCG) i blodet, ubalance i stofskiftet, samt en forstærkning af de sociale eller psykiske forhold.

Hvad er sygelig graviditetskvalme?

Hvis kvalmen og opkastningerne bliver så kraftige, over 10 gange dagligt, kan det medføre et større vægttab og præger din almene tilstand, hvorfor det kan blive nødvendigt med indlæggelse i kortere tid.

Symptomer

Det er forskelligt, hvor generet man er af de nedenstående symptomer:

- Kvalme
- Opkastning.
- Træthed
- Appetitløshed
- Madlede
- Vægttab
- Nedtrykthed
- Øget følsomhed overfor lugte

Hos de fleste gravide kvinder svinder symptomerne omkring 12. graviditetsuge, men hos enkelte varer symptomerne til ca. 20. graviditetsuge.

Hvad sker der under indlæggelsen?

Når du er mødt i afdelingen, vil du blive modtaget af en sygeplejerske.

Du vil komme til samtale hos en gynækologisk læge, der foretages gynækologisk undersøgelse, ultralydsscanning og journalskrivning.

Herefter bliver du vejet og får taget blodprøver. Dette for at undersøge om du er i væskeunderskud eller din blodprocent er lav. Hvis det er tilfældet, vil du få lagt et drop i hånden og få tilført væske.

Mange har glæde af et vitamintilskud som B-vitaminpræparatet, Pyridoxin og evt. suppleret med et antihistaminpræparat, Postafen.

Du vil blive vejledt om væske- og kostindtagelse. Fx små hyppige måltider og registrering af hvor meget du drikker.

Under indlæggelsen vil vi i fællesskab prøve at finde frem til, hvordan vi bedst kan hjælpe dig.

Hvad kan du selv gøre, når du kommer hjem?

- Spise små hyppige måltider, spis hvad du har lyst til (god idé med salte ting)
- Spise kiks, hasselnødder, rosiner
- Undgå stærkt krydret mad
- Drik små mundfulde hyppigt og drik rigeligt. (cola og faxe-kondi kan være en god idé)
- Hold maven i gang, da forstoppelse kan forværre kvalmen
- Sørge for at hvile dig, men samtidig er det vigtigt, at du holder dig i gang og får frisk luft
- Sørge for at have noget tøj på der føles behageligt
- Undgå for mange besøg og for mange store planer
- Husk at bede om hjælp. Hvis der er ting, du ikke magter eller kan overskue

Hvad kan dine pårørende gøre derhjemme?

- Medbringe små portioner af dine ”livretter”
- Komme på besøg i dine ”gode perioder”
- Give dig ro og hvile
- Motiverer dig til fysisk aktivitet
- Støtte op om dine ønsker og behov

Med venlig hilsen
Personalet i Gynækologisk Sengeafsnit G115
Tlf.: 38 68 36 87