

Svårt graviditetsillamående och svåra graviditetskräkningar (hyperemesis gravidarum)

Graviditetsillamående och graviditetskräkningar

Det är mycket vanligt med illamående i tidig graviditet, och upp mot hälften av alla kvinnor har också kräkningar.

En liten andel får så svåra besvär med illamående och kräkning att det påverkar salt- och vattenbalansen i kroppen, och krävs behandling på sjukhus. Detta tillstånd kallas hyperemesis gravidarum.

Hyperemesis gravidarum förekommer främst i graviditetsvecka 6-16, men kan fortsätta fram till vecka 20. För 10-20% av alla kvinnor kvarstår besvären i varierande grad hela graviditeten.

Orsaken till hyperemesis gravidarum är inte helt känd, men graviditets-hormoner och graviditetsrelaterade fysiologiska förändringar i blotta magtarmkanalen kan spela roll.

Vilka prover och undersökningar kommer att göras?

Om du söker hjälp för illamående och/eller kräkningar blir du undersökt för att se vilken grad av besvär du har, huruvida du når en nivå som motsvarar hyperemesis gravidarum och om det kan finnas andra orsaker till dina besvär. Fynden avgör om du kan få behandling vid besök hos oss eller om det krävs inläggning.

Undersökning och prover varierar beroende på hur svåra symtom du har men kan till exempel omfatta

- Bedömning av ditt allmäntillstånd
- Mätning av puls och blodtryck
- Vägning
- Urinsticka
- Blodprover för att se om din kropp är påverkad
- Ultraljudsundersökning för att bedöma graviditeten (vid första besöket).

Hur påverkas jag av hyperemesis gravidarum?

I de allra flesta fall är hyperemesis inte någon allvarlig graviditetskomplikation.

Vid mycket svårt illamående/kräkningar kan födointaget bli så nedsatt att man går ned i vikt, får vätskebrist och rubbningar i saltbalansen. Det finns då

också en viss risk för vitaminbrist som kan ge lågt blodvärde och andra symptom. Dessutom kan en längre tid med svårt obehandlat illamående/kräkningar påverka humöret negativt.

Kan mitt barn ta skada?

I allmänhet påverkar illamående/kräkningar inte fostrets tillväxt och utveckling.

Kvarstående illamående/kräkningar under hela graviditeten kan påverka din normala viktuppgång. Om din viktökning blir för liten (mindre än 5-7 kg på hela graviditeten för normalviktiga kvinnor) föreligger det en lätt ökad risk för tillväxthämning och för tidig förlossning.

Vad kan jag själv göra för att må bättre?

- Undvik att ha tom mage.
- Ät många små måltider med t ex 2-3 timmars mellanrum. Små proteinrika mellanmål och lättare snacks som nötter, mejeriprodukter, bönor, torra salta kex rekommenderas.
- Ät lite ”torra kolhydrater” innan du stiger upp på morgonen (t ex kex eller knäckebröd)
- Kall mat går ofta lättare att äta än varm mat
- Undvik starkt kryddad mat, mat med kraftig lukt och fet mat.

Om du i en tidigare graviditet har haft hyperemesis gravidarum är det naturligt att vara orolig för att drabbas igen. Därför kan du försöka förebygga att du drabbas genom att vara frikostig med behandling mot illamående. Prata med din mödravårdsbarnmorska så snart du upptäcker att du är gravid.

Läkemedel mot illamående

- Receptfria läkemedel som du kan köpa själv på apotek:
 - T Postafen® 25 mg, 1 tablett två gånger dagligen
- T Pyridoxin (B-vitamin) 40 mg, 1 tablett 2-3 gånger dagligen.

Om ovanstående är otillräckligt finns det också receptbelagda läkemedel som du kan få utskrivet.

Vad kan sjukvården hjälpa mig med?

Om ovanstående råd inte räcker för att lindra dina besvär kan vi hjälpa dig med att säkerställa att du får tillräckligt med vätska, salter och vitaminer samt medicin mot illamående. Vid läkemedelsbehandling vägs alltid nyttan mot risken för dig och fostret.

Vid svår vätskebrist och rubbad saltbalans kan du få behandling med intravenös vätska (salt- och sockerlösning).

Sjukskrivning?

Om ditt graviditetsillamående är så svårt att det påverkar din förmåga att arbeta finns möjlighet till sjukskrivning – i lätta till måttliga fall rekommenderas deltidssjukskrivning, i svårare fall hel sjukskrivning, under en kortare period.

Inläggning eller inte?

I första hand kommer du att få poliklinisk behandling vid besök på sjukhuset. Som regel räcker det med intravenös vätska var tredje dag. Däremellan får du fortsätta att vila hemma.

För ett litet antal kvinnor är besvären så uttalade att inläggning blir nödvändigt. Det beror på hur påverkade ditt allmäntillstånd och dina prover är. Eventuell inläggning blir oftast kortvarig (något till några dygn).

Vad skall du reagera på?

Vid tillkomst av feber, buksmärter, tilltagande besvär trots behandling eller fortsatt viktnedgång bör du kontakta sjukhuset.

Kontaktinformation

Kontakta i första hand din MVC, se 1177.se för telefonhänvisning.

Länets gynmottagningar: 010-452 63 00

Kalix sjukhus gynmottagning: 0923-106 66

Gällivare sjukhus gyn-avdelning: 0970-196 83

Sunderby sjukhus gyn-avdelning: 0920-28 20 49

Sjukvårdsrådgivningen: 1177