



Patientinformation

Till dig som har graviditetsillamående

Allmänt

Klassiska graviditetstecken är illamående och kräkningar av måttlig karaktär som börjar någon vecka efter utebliven menstruation, uppträder vanligast på morgonen, blir bättre efter ett par timmar och varar oftast under de första tre månaderna av graviditeten.

En del gravida, 1 - 2 %, drabbas av en svårare form av illamående och kräkningar, som upptar stor del av dygnet, är mer plågsamma och påverkar i högre grad livssituationen för den gravida och hela familjen. Varför vissa drabbas värre än andra är inte riktigt klarlagt.

Under vårdtiden

Här på avdelningen kan vi hjälpa dig med att få tillräckligt med vätska.

Det första dygnet får du dropp och medicin för illamåendet. Efter hand kan du börja äta och dricka lite. Vi bär gärna in en bricka till dig om du har svårt för att vistas i matsalen. Många kan uppleva obehag av matlukt och att sitta med andra medpatienter.

Du behöver inte vara rädd att barnet tar skada om du har svårt att behålla det du äter och dricker i början av graviditeten. Då det vanligen rör sig om en kortare period tar barnet den näring det behöver av din kropps reserver.

Det är viktigt att du försöker att vara uppe ur sängen så mycket som det går. Ta gärna kortare promenader ute eller inne på sjukhuset.

När du klarat av att behålla mat och dryck är det dags att åka hem. Ta kontakt med Akutmottagningen om du blir sämre igen.

Kostråd

Det brukar fungera bra att äta små och täta måltider. De flesta blir illamående när magen är tom, försök därför äta något en timma innan du går upp på morgonen, till exempel nyponsoppa och en skorpa eller något annat du tycker om.

Vanligen mår du bättre av att undvika feta och starkt kryddade rätter, vissa tål inte heller söta rätter. Sura drycker som apelsinjuice kan också öka illamåendet. Somliga tolererar kall mat bättre än varm, till exempel frukt, glass och yoghurt. För andra kan det vara lättare att äta föda än att dricka.

En del undersökningar talar för att de flesta mår bättre av äta mindre mängd köttprodukter och mer kolhydratrik mat som till exempel pasta, potatis, ris och bröd. Naturligtvis är även frukt och grönsaker viktigt.

Som du ser av ovanstående är det väldigt individuellt vad som går bra att äta och dricka, du får prova dig fram till vad som fungerar bäst för dig.

När du kommer hem

Det bästa för dig är att så snart som möjligt återgå till ditt "vanliga" liv, det underlättar om du har någon i din närhet som kan vara delaktig och behjälplig i din situation. Du får även stöd hos din barnmorska på hemorten.