

Illamående under graviditet

Att må illa och kräkas under graviditeten är mycket vanligt, upp till 80% av alla gravida upplever detta i någon utsträckning. Man vet inte säkert varför, men hormonförändringar under graviditeten spelar roll. Graviditeter med höga hormonnivåer, till exempel tvillinggraviditet, är en riskfaktor. Att magtarmkanalens rörlighet minskar, med långsammare tömning av maginnehåll har troligen också betydelse.

- Ät små portioner och ofta. En tom magsäck ger lättare illamående.
- Ät något innan du går upp, kex brukar fungera bra. Ibland kan det vara bra att äta lite även på natten
- Ät sådant som du gillar. Bra mat kan vara mat som inte är så fet. Ris, pasta, potatis, kyckling, fisk och ägg brukar fungera för de flesta. Ät gärna färsk frukt, eventuellt mixat till en fruktdrink.
- Gå upp långsamt, försiktiga rörelser, har du väl börjat må illa kan det vara svårt att bryta det.
- Borsta inte tänderna direkt efter att du ätit. Om du mår illa av tandkrämen, undvik den.
- Det är bra att vara ute och röra på sig men även att vara lyhörd när du behöver vila.
- Undvik att ligga platt på rygg, höjd huvudända minskar risken för sura uppstötningar. Sura uppstötningar kan starta illamåendet.
- Ta ordinerad medicin, sluta aldrig med alla tabletter på en gång utan minska dosen gradvis. Skulle du må sämre så ökar du dosen igen.

Kontakta din barnmorskemottagning om du har mycket besvär eller går ner i vikt. Sök vård direkt på en vårdcentral eller akutmottagning om du kräks så mycket att du blir torr i munnen, kissar väldigt sällan och liten mängd eller känner dig yr.

Kontaktuppgifter

Sjukvårdsrådgivningen: 1177
Gynekologimottagning: 033 – 616 17 00
Måndag – fredag kl. 07:30 – 15:30

Du kan läsa mer om diagnoser, undersökningar, behandlingar och läkemedel på www.1177.se, landstingens och regionernas gemensamma webbplats för råd om vård. Via 1177 e-tjänster kan du även utföra dina vårdärenden digitalt på ett säkert sätt. Mer information hittar du på www.1177.se/Vastra-Gotaland/Tema/E-tjanster

Information om handlingen

Handlingstyp: Patientinformation

Gäller för: Kvinnoklinik

Innehållsansvar: Asmaa Soubhi Said, (asmso), Överläkare

Godkänd av: Karolina Andersson, (karan56), Verksamhetschef

Dokument-ID: SAS9641-1173499273-84

Version: 6.0

Giltig från: 2025-06-13

Giltig till: 2027-06-13