

# GODE RÅD

## om svangerskapskvalme

### KONTAKT LEGE DERSOM

- Rådene i denne brosjyren ikke hjelper
- Du tror du trenger kvalmestillende medisiner
- Du går ned i vekt fordi du ikke får i deg nok næring
- Du har tegn på væskemangel som svimmelhet, tørr munn, sprukne lepper og liten, mørk urinmengde

Ønsker du å kartlegge svangerskapskvalmen din? Forskere ved Universitetet i Oslo har utviklet en mobil applikasjon (app) som kartlegger alvorlighetsgraden av kvalme. Den heter «MinSafeStart» og kan lastes ned gratis fra Appstore.

### Foreldrebrosjyre nr. 19

Brosjyren er utgitt av en tverrfaglig forfattergruppe bestående av leger, farmasøyer og helsesøster. Brosjyren er utarbeidet på grunnlag av tilgjengelig litteratur og ressurser på publiseringstidspunktet i samråd med eksterne sakkyndige. Brosjyren må ikke erstatte kontakt med, undersøkelse hos eller behandling av kvalifisert helsepersonell. Du kan bruke den når du snakker med helsepersonell og apotek. Helsepersonell er selv ansvarlig for bruk av brosjyrens innhold i rådgivning eller pasientbehandling.

**Forfattergruppe:** H. Nordeng (farmasøyt, Farmasøytisk institutt, UiO), M. Falck (barnelege, Oslo universitetssykehus), A.M. Brænd (helsestasjonslege, Institutt for helse og samfunn, UiO), A.D. Midtsund (helsepsykepleier, Oslo kommune), G. C. Havnen (farmasøyt, RELIS Sør-Øst, Tryggmammamedisin.no).

**Gjennomlest av:** Marthe-Lise Næss-Andresen (Fastlege og stipendiat ved Institutt for Helse og Samfunn UiO).

**Illustratør:** Elisabeth Moseng, Illustratørene.

Revidert utgave mars 2024. Det kan siteres fra brosjyren dersom kilden oppgis.



Svangerskapskvalme er en av de vanligste plagene hos gravide. Studier viser at så mange som 8 av 10 gravide er plaget med kvalme og at halvparten av alle gravide kaster opp. Det finnes flere råd om hvordan svangerskapskvalmen kan lindres.

## OM SVANGERSKAPSKVALME

Svangerskapskvalme er svært vanlig, særlig de første månedene av svangerskapet. Det er ikke vist at fosteret tar skade av svangerskapskvalmen. For kvinnen derimot kan kvalmen gå utover hennes livskvalitet, daglige gjøremål og psykisk helse. Selv om det kalles morgenkvalme, vil mange gravide også være kvalme utover dagen. Omtrent halvparten av gravide vil også brenne seg og/eller kaste opp i tillegg til kvalmen. Hos de fleste går kvalmen over mellom 16. og 20. svangerskapsuke.

Svært alvorlig svangerskapskvalme forekommer hos rundt 1 av 100 gravide, og kalles hyperemesis gravidarum. Disse kvinnene skal følges tett opp av lege/sykehus.

## LIVSSTIL- OG KOSTHOLDSRÅD

Du kan prøve følgende råd mot kvalme først:

- Sørg for at du får i deg rikelig med væske, totalt 2 liter, eller rundt 8 glass.
- Få i deg litt mat jevnlig, gjerne hver 1-2 time slik at magen aldri går helt tom. Prøv med tørr kjeks, ristet brød o.l. Kvalmen er ofte verst på tom mage.
- Hvis du er kvalm om morgenen, så spis litt før du står opp.
- Prøv å få hvilt deg. Det kan bedre kvalmen.
- Prøv å unngå:
  - fettrik mat
  - sterkt krydret mat
  - koffeinholdige drikker

Disse rådene bør du også følge selv om du bruker medisiner mot svangerskapskvalme.

## SPEIELLE RÅD

Hvis livsstils- og kostholdsradene ikke er tilstrekkelig kan du også vurdere rådene nedenfor. Disse rådene kan brukes i perioden så lenge du er kvalm. Er du plaget av halsbrann eller forstoppelse i svangerskapet, så spør etter egne brosjyrer i samme serie med GODE RÅD eller finn brosjyrene på nett.

### Ingefær

Ingefær har vært brukt i lang tid mot svangerskapskvalme. Ingefær kan spises fersk, drikkes i form av te eller tas som kapsler. Hvis du velger å bruke ingefærkapsler, bør mengden ikke overstige 1 gram per døgn. Ingefær-shot inneholder store mengde ingefær, og anbefales ikke pga. manglende kunnskap om sikkerhet hos gravide. Ingefær er ikke anbefalt ved mer uttalt kvalme.

### Vitamin B6 (=pyridoksin)

Vitamin B6 kan hjelpe mot svangerskapskvalme hos noen kvinner. Vanlig dosering er 1 tablett 40 mg morgen og kveld.

### Akupressur

Noen kvinner opplever lindring av svangerskapskvalme ved akupressur på P6-(Neiguan) punktet. Dette presspunktet er på innsiden av underarmen ca. to finger-bredder fra handleddet. Her kan du trykke i 20-30 minutter. Du kan også bruke et eget armbånd som gir et lett og jevnt trykk på dette punktet. Effekten er ikke vitenskapelig dokumentert, og er ikke anbefalt ved mer uttalt kvalme.

### Legemidler

Det finnes reseptbelagte medisiner som kan hjelpe mot svangerskapskvalme og som anses som trygge for barnet i magen. Hvis du er så plaget at du føler at det går betydelig ut over hverdagen din, bør du snakke med legen din.

Har du spørsmål om medisiner mot svangerskapskvalme, kan du stille spørsmål til helsepersonell eller til Trygg mammamedisin ([www.tryggmammamedisin.no](http://www.tryggmammamedisin.no)).

