

Behandling af svær graviditetskvalme

Der er flere ting, du kan gøre for at lindre din svære graviditetskvalme, også kaldet hyperemesis gravidarum. Du skal først og fremmest komme til behandling på hospitalet. Derudover kan du følge en række kostråd derhjemme samt tage den kvalmestillende medicin, lægen har ordineret til dig.

Vi kan ikke garantere, at du bliver fuldstændig fri for kvalme og opkastninger, selvom du modtager behandling. Det er helt naturligt at gravide har kvalme og opkastninger. Kroppen gennemgår store forandringer, herunder hormonelle forandringer, så mindre ubehag kan være en del af at være normal gravid.

Sådan foregår behandlingen

Et forløb med svær graviditetskvalme vil variere fra person til person. Vi arbejder på, at du med vores hjælp, kan få en mere tålelig hverdag, mens kvalmen og opkastningerne er værst.

Du har fået ordineret kvalmestillende medicin af lægen. Det er vigtigt, at du tager denne medicin fast, for at opnå optimal effekt, indtil kvalmen er aftaget væsentligt og over flere dage. Virker medicinen slet ikke eller oplever du bivirkninger, må andre præparater overvejes i samarbejde med lægen.

Behandlingerne består udover den kvalmestillende medicin hovedsageligt af væsketerapi, hvor du får 2 liter væske via et drop i armen.

Du bliver vejjet, får taget blodprøver og får individuel diætvejledning. Du kommer også til at tale med en sygeplejerske eller jordemoder om, hvordan du forholder dig bedst, så vi sammen kan forebygge et længere indlæggelsesforløb.

Personalet vil løbende ud fra dine symptomer og din vægt vurdere dit behov for videre behandling. Du skal møde til ambulans behandling 2 gange om ugen.

Hvis du bliver forhindret i at komme til behandling, er det vigtigt, at du giver os besked.

Gode råd om kost

Giv din krop næring

Kvalmen kan mindskes hvis du indtager regelmæssige små måltider. Din krop har brug for næringsstoffer fra din mad, og du skal derfor forsøge at spise og drikke mest muligt på trods af kvalmen.

- Forsøg dagligt at spise og drikke produkter fra dyreriget, fx mælk, ost, æg, fjerkræ, fisk og kød.
- Tilsæt fedtstof til alle måltider, så du får kalorier nok.
- Tag vitamintilskud, fx GraVitamin.
- Spis, når appetitten er god.
- Få om muligt en anden til at tilberede dine måltider. Så kan maden virke mere indbydende, og du risikerer ikke at fremkalde kvalme ved at håndtere fødevarerne under tilberedningen.
- Start med en lille smagsprøve, når du spiser.
- Spis hellere lidt hver time end for store mængder sjældnere.

Spis letfordøjelig mad med neutral smag

Det kan være en god idé at spise mad med neutral smag, og som er let at fordøje. Det kan være:

- kartoffelmos, pasta, ristet franskbrød, mysli
- hytteost, kogt æg, kogt kylling, dampet fiskefilet
- lys sauce eller smør
- gulerodsråkost, kogt gulerod, broccoli
- rosiner, mild frugt så som banan, frugtgrød
- nødder, mandler
- letmælk, minimælk, drikkeyoghurt
- kakaomælk, proteindrik
- tyndt saftevand.

Undgå mad, som fremkalder kvalme

Vær opmærksom på, at nogle produkter kan fremkalde kvalme:

- Sure produkter, fx rugbrød, juice, surmælksprodukter, sur eller syrlig frugt
- Stærkt krydrede, fede og røgede retter
- Stegte kødretter og brun sauce
- Stærk sødet saft
- Nogle lugte fra varme retter kan fremkalde kvalme. Servér i så fald hellere kold mad.

Forslag til måltider

Morgenmad:

- Havregrød med sukker, smør og mælk
- Øllebrød med mælk eller fløde
- Mysli med mælk
- Ristet franskbrød med smør og eventuelt honning, Nutella eller hytteost.

Frokost:

- Pasta med kogt kylling
- Ristet franskbrød og kogt laks
- Omelet, gratin.

Aftensmad:

- Kartoffelmos
- Kylling, kalkun, rødspættefilet
- Lys sauce eller lidt smør
- Lidt kogte grøntsager
- Supper med fløde.

Mellemmåltider:

- Frugtgrød med mælk
- Kiks eller lyst knækbrød med smør
- Henkogt frugt
- Softice med frugtmos.

Drikkevarer:

- Mælk
- Drikkeyoghurt
- Tynd saft
- Vand
- Kakaomælk
- Cola
- Te
- Proteindrik
- Milkshake.

Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Egen praktiserende læge

Aalborg Jordemodercenter

Tlf. 97 66 28 28

Vi træffes bedst:

Mandag 8.00 – 14.00

Tirsdag – torsdag 8.00 – 16.30