

## Vejledning til kvinder indlagt med hyperemesis (graviditetskvalme)

### Patientinformation

Denne vejledning er til kvinder, der bliver indlagt med kvalme og opkastning tidligt i graviditeten (hyperemesis), og til de pårørende.

#### **Hvad er graviditetskvalme?**

Den egentlig årsag til tilstanden kendes ikke. Muligvis er der en sammenhæng med højt graviditetshormonniveau (HCG) i blodet, og sociale og psykiske belastninger.

Det er helt normalt at have kvalme og opkastning i sin graviditet. Hos nogle gravide kvinder udvikler det sig for meget. Kvalmen bliver dominerende, og opkastningerne så hyppige og kraftige, at de præger den gravides hverdag og medfører stort væsketab. Afhjælpning af gener ved hyperemesis kan også foregå ved ambulante besøg. Det kan være nødvendigt for kvinden at blive indlagt i kortere eller længere perioder.

#### **Symptomer**

Det er varierende, hvor mange og i hvilken grad, symptomerne opstår hos den enkelte, men de hyppigste er:

- Kvalme
- Opkastning
- Træthed
- Appetitløshed
- Madlede
- Vægttab
- Nedtrykthed
- Bleg kulør
- Øget følsomhed over for lugte

Hos de fleste gravide kvinder svinder symptomerne omkring 12. uge, men hos enkelte varer symptomerne til ca. 20. uge i graviditeten.

#### **Hvad kan du selv gøre for at mindske/afhjælpe dine symptomer?**

- Stå roligt ud af sengen, bevæg dig langsomt og undgå pludselige bevægelser
- Sørg for at have lidt mad og drikke stående ved sengen, og indtag lidt, inden du står op
- Spis små hyppige måltider, gerne hver 2.-3. time, også selvom du ikke har lyst. Dette kan bl.a. være kiks, rosiner og nødder
- Drik små mundfulde hyppigt, i alt helst 1½ - 2 liter om dagen
- Sid op efter måltidet, så tyngdekraften hjælper dig til at holde maden nede
- Sørg for at have noget tøj på, der føles behageligt og derved ikke strammer

- Sørg for at få frisk luft og lidt motion hver dag, samt anden aktivitet, når du har dine ”gode perioder”
- Hvil dig flere gange om dagen
- Undgå fed, krydret og syrlig mad
- Forebyg at du bliver forstoppet, da dette kan forværre kvalmen. (Forebyg med bl.a. væske, fiber og motion).
- Tænke over, om der er noget i dagligdagen/arbejdsliv eller familieliv, der er problematisk

### **Hvad kan dine pårørende gøre?**

- De er velkomne til at medbringe små portioner af dine ”livretter”
- Komme på besøg i dine ”gode perioder”
- Give dig ro og hvile
- Støtte op om dine ønsker og behov

### **Hvad kan vi tilbyde?**

Under indlæggelsen kan vi sammen med dig finde den bedst mulige lindring af de gener, du har. Det er vigtigt at huske, at vi under indlæggelsen ofte kun kan lindre, men ikke fjerne dine gener.

### **I afdelingen kan vi f.eks. tilbyde dig:**

- Ro og aflastning
- Samtaler med plejepersonalet
- Kontakt til andre faggrupper, f.eks. læge, jordemoder og diætist
- Hyppige måltider
- At holde øje med din væske- og ernæringsbalance
- Kostvejledning
- Proteintilskud
- Vitamintilskud, bl.a. B-6-vitamin
- Ingefærkapsler
- Kvalmestillende medicin
- Forebygge forstoppelse
- Akupunktur ved jordemoder eller sygeplejerske

### **Forventet indlæggelsesforløb**

Det er meget individuelt, hvor længe der er behov for indlæggelse, det kan være få dage til uger. Et ambulante forløb kan også være aktuelt.

Vi opfordrer dig til, at du inden udskrivelse evt. prøver at tage hjem på orlov i dine ”gode perioder” for at se, hvordan det går – for derved at undgå nederlag og gentagne indlæggelser.

Med venlig hilsen  
Plejepersonalet