

Hányinger és hányás a terhesség alatt

A hányinger az első trimeszter egyik leggyakoribb panasza — a terhes nők több mint 80%-a tapasztalja. Kellemetlen, de a legtöbb esetben nem jelent veszélyt sem neked, sem a babádnak. Ez a tájékoztató elmagyarázza, mit tehetsz otthon, és mikor kell felhívnod minket.

Miért vagyok hányingeres?

A hányingert a gyorsan emelkedő hCG hormon és a gyomor fokozott érzékenysége okozza. Ez annak jele, hogy a terhesség jól halad. A tünetek általában a 6-12. hét között a legerősebbek, de tovább is tarthatnak.

Mit tehetsz magad?

- Egyél kis adagokat, gyakran — az üres gyomor rontja a hányingert.
- Reggel, felkelés előtt egyél száraz kekszet vagy pirítóst.
- Igyál eleget — kis kortyokban egész nap. Ha a vizet nehezen tartod bent, az Aquarius vagy más izotóniás sportital sokat segíthet.
- A gyömbér segít: gyömbértea, gyömbéres keksz vagy gyömbér-étrend-kiegészítő (szabadon kapható).
- Kerüld az erős illatokat, zsíros ételeket és a hintázó mozgásokat.
- Pihenj eleget — a fáradtság rontja a hányingert.
- Gyomorégés és savas visszafolyás esetén próbálhatsz vény nélkül kapható savlekötőt (pl. omeprazol vagy Rennie). Előbb szólj nekünk.
- Delegáld a feladatokat, amelyeket nem muszáj neked elvégezni: főzés, takarítás, más gyerekek gondozása.

Mikor több ez egyszerű hányingernél?

A Hyperemesis Gravidarum (HG) egy súlyosabb forma, amelyben annyit hánysz, hogy semmit sem tudsz bentartani. Ez kiszáradáshoz és fogyáshoz vezethet. A HG orvosi kezelést igényel.

- Semmit sem tudsz bentartani — még vizet vagy kis kortyokat sem
- Több mint 2 kg-ot fogytál
- Naponta kevesebbet mint 2-szer pisils, vagy a vizelet sötétsárga/barna
- Szédülsz, gyengének vagy zavartnak érzed magad
- A tünetek a 12. hét után rosszabbodnak ahelyett, hogy javulnának

Mit tehetünk érted?

Tudunk gyógyszert felírni (antihisztaminok, B6-vitamin), szükség esetén infúziós folyadékpótlásra beutalni, és végigkísérni a további kezelést. Nem kell egyedül megbirkóznod ezzel.

⚠ Azonnal hívj minket, ha:

- Semmit sem tudsz bentartani (még vizet sem)
- Több mint 2 kg-ot fogytál
- Alig pisils, vagy a vizelet sötét

- Nagyon gyengének vagy szédülősnek érzed magad

☎ 06-51 99 69 03

Mindig először minket hívj — akár éjjel is. Felmérjük a helyzetet, és szükség esetén kapcsolatba lépünk a kórházzal.