



SLABOST IN BRUHANJE MED NOSEČNOSTJO

Tatjana Kitič

1. Zakaj pride do slabosti in bruhanja med nosečnostjo?

Natančnega vzroka še niso uspeli pojasniti, najverjetneje pa gre za medsebojno prepletanje različnih dejavnikov (motnje v delovanju prebavnega trakta, vpliv hormonov).

2. Kako si lahko pomagata sami?

Najpomembnejši ukrep v primeru bruhanja je zadosten vnos tekočin, ker s tem preprečimo dehidracijo. Nosečnica naj zaužije vsaj 2 litra tekočine dnevno in sicer nekaj požirkov vsakih 10 do 15 minut, namesto vode lahko pije tudi drugo tekočino (npr. limonada, razredčen sadni sok, blagi čaj). Pomemben je zadosten vnos vitaminov in mineralov, še posebej folne kisline, ki jo naj uživa v obliki samostojnega pripravka ali pa v kombinaciji z drugimi vitamini. Potrebno je opozoriti, da sta lahko slabost in bruhanje tudi stranski učinek nekaterih vitaminov ali mineralov (najpogosteje železa).

Obroki naj bodo pogostejši in manj obilni, želodec naj ne bo nikoli popolnoma prazen (manjši vmesni prigrizki so dobra rešitev), zjutraj naj si še v postelji privoščijo suh piškot. Odsvetujemo uživanje pikantne in mastne hrane. Večina nosečnic s simptomi slabosti in bruhanja običajno bolje prenaša hrano, bogato z ogljikovimi hidrati in slano hrano. Izogibati se je potrebno hrani z močnim vonjem in okusom. Ugoden vpliv imajo tudi počitek in zmerna vadba, ingver v obliki praška, kapsul ali ekstrakta in limona pa sta znani naravni zdravili proti slabosti in bruhanju.

Nosečnici z izraženo simptomatiko slabosti in bruhanja je potrebno nuditi čustveno oporo s strani družine in zdravstvenega osebja.

3. Kdaj morate k zdravniku?

Če se simptom slabosti in bruhanja kljub pričakovanju in ob ustreznih ukrepih ne izboljšuje, je potrebno obiskati zdravnika, ki mora izključiti druge vzroke omenjenih simptomov. Še posebej pozorno je potrebno obravnavati tiste nosečnice, ki imajo močno izraženo simptomatiko bruhanja in slabosti, saj se lahko razvijejo izsušitev (dehidracija), ketoza, elektrolitske motnje in izguba več kot 5 % telesne mase. V tem primeru je potrebno zdravljenje v bolnišnici, saj je ogroženo zdravje tako nosečnice kot ploda.

4. Katere ukrepe zdravnika lahko pričakujete?

Zdravnik bo nosečnico zelo natančno povprašal o težavah in jo nato še pregledal. Največkrat slabost in bruhanje sama po sebi izgineta po 14. tednu, kadar pa se stanje slabša in kljub pričakovanjem ali ob ustreznem zdravljenju ne izboljšuje, je potrebno izključiti druge vzroke za omenjeno stanje. V tem primeru bo potrebna ustrezna diagnostična obravnava.



5. Najpogostejše diagnoze ob slabosti in bruhanju v nosečnosti?

Druga stanja, ki se lahko kažejo s simptomom slabosti in bruhanja, so bodisi v povezavi z nosečnostjo (npr. akutna maščobna degeneracija jeter med nosečnostjo, preeklampsija) ali pa številne druge bolezni (npr. gastroenteritis, vnetje žolčnika, hepatitis, pankreatitis, peptična razjeda želodca, pielonefritis, hipertiroidizem).

6. Kateri so načini zdravljenja?

Velikokrat so pri blažji obliki slabosti in bruhanja med nosečnostjo uspešni že t.i. nefarmakološki ukrepi, s katerimi nosečnica vpliva predvsem na spremembo prehrane in načina življenja, opisani pa so že zgoraj. Simptome slabosti in bruhanja v zgodnji nosečnosti naj bi ublažili tudi akupresura in akupunktura, vendar so si dokazi o njuni uspešnosti nasprotujoči.

Pri zelo izraženi simptomatiki, ko je lahko že ogroženo zdravje nosečnice in ploda, je potrebno agresivnejše ukrepanje. Predpisati je potrebno ustrezna zdravila (sredstva proti bruhanju (antiemetike), vitamin B₆, antihistaminike, antiholinergike, kortikosteroide ali metoklopramid), nosečnico pa pogosto sprejeti na zdravljenje v bolnišnico zaradi nadomeščanja tekočin in mineralov.

7. Kako poteka spremljanje nosečnice s slabostjo in bruhanjem?

Slabost in bruhanje med nosečnostjo sta neprijetna simptoma, ki običajno izzvenita sama od sebe po 14. tednu nosečnosti. Ob zelo izraženih simptomih je potrebno pogostejše spremljanje nosečnice, nadzorovanje njene telesne teže in ugotavljanje morebitne prisotnosti ketonov v urinu. Če kljub ukrepom in zdravljenju ne dosežemo izboljšanja stanja, je potreben sprejem v bolnišnico.

8. Ali in kako lahko slabost in bruhanje med nosečnostjo preprečite?

Z zgoraj opisanimi nefarmakološkimi ukrepi lahko vplivate na omiljenje ali odpravo slabosti in bruhanja med nosečnostjo.