

Hamilelikte bulantı - Bir bakışta gerçekler

Hamilelikte bulantı sabah bulantısı olarak da adlandırılır, ancak bu yanlıtıdır, çünkü keyifsizlik ve kusma hissi çoğu zaman bütün gün sürer. Şikayetlerin süresi ve ağırlığı kadından kadına değişir. Bunlar midede hissedilen rahatsız edici bir duygudan şiddetli bulantıya ve sık sık kusmaya kadar uzanır.

%85

Hamilelik sırasında kadınların %85'i zaman zaman bulantı hissediyor ya da kusuyor.¹

%95

Etkilenen kadınların %95'inde semptomlar sabah saatlerinden çok sonra da devam eder.



Semptomlar son adetten 4 ilâ 6 hafta sonra bile başlayabilir.²⁻⁵



Hamilelik sırasında mide bulantısı ve kusma genel olarak 6 ilâ 8 hafta sürer.

%10

Ancak kadınların %10'unda semptomlar tüm hamilelik süresi boyunca kalıcı olur.^{4,5}

Daha fazla bilgi edinmek ister misiniz?

Web sitemizde çok daha fazla bilgi sizi bekliyor. Bizi www.schwangerschaftsuebelkeit.com adresinden ziyaret edin.

İletişim için

ITF Pharma GmbH
Steinsdorfstraße 2
80538 München
Telefon: +49 89 69392021
Faks: +49 89 69392046
E-posta: medinfo@itfpharma.de

HAMİLELİKTE MİDE BULANTISI *bir kader mi?*

1 Madjunkova, S., Maltepe, C., Koren, G.: The Delayed-Release Combination of Doxylamine and Pyridoxine (Diclegis®/Diclectin®) for the Treatment of Nausea and Vomiting of Pregnancy, *Pediatr. Drugs* 2014, 16: 199-211; 2 Klebanoff, MA. et al., *Obstet Gynecol.* 1985, 66: 612-616; 3 Flaxman, SM., Sherman, PW., *Q Rev Biol.* 2000, 75: 113-148; 4 Vellacott, ID. et al., *Int J Gynaecol Obstet.* 1988, 27(1): 57-62; 5 Lacroix, R. et al., *Am J Obstet Gynecol.* 2000, 182: 931-937; 6 ACOG Practice Bulletin, *Obstet Gynecol.* 2018, 131: 15-30; 7 Miller, F., *Am J Obstet Gynecol.* 2002, 186: 182-183; 8 Mazzotta, P. et al., *J Psychosom Obstet Gynaecol.* 2001; 22: 7-12; 9 O'Brien, E. et al., *Nausea and vomiting during pregnancy: effects on the quality of women's lives.* *Birth* 1992, 19(3): 138-43.

Hamilelik bir çok kadın için mutlu bir olaydır. Ancak buna sıklıkla mide bulantısı ve kusma eşlik eder. Bu, duruma göre o kadar ileri gider ki, şikayetler günlük hayata egemen olur ve işinizi veya diğer görevlerinizi neredeyse yerine getiremez hale gelirsiniz. Bazı kadınlar bebeğin sevincini yaşamak yerine kendilerini perişan hissederler.

Daha fazla bilgi için
www.schwangerschaftsuebelkeit.com

Hamilelik bulantısının etkileri nelerdir?

Önce iyi haber: Hafif bir hamilelik bulantısı bebeğinize zarar vermez. Ancak kusmanın şiddetli olduğu durumlarda ortaya noksanlık belirtileri çıkabilir. Bu durumda zaman kaybetmeden jinekoloğunuzla görüşmelisiniz.⁶

Hamilelik sırasında mide bulantısı ve kusma buna maruz kalan kadınların günlük yaşamını büyük ölçüde etkileyebilir. Gebe kadınların yaklaşık %30 ilâ 40'ı hamilelik sırasında bulantıları nedeniyle ailevi ve sosyal etkinliklere katılmamakta ya da sadece kısıtlı olarak katılmaktadır.⁷⁻⁹ Yataktan kalkmanın bile yeterince zorlayıcı olması bir yana, günlük işler işkence halini alabilir. Bazı hamilelerin işlerine konsantre olmaları neredeyse olanaksızdır. Bulantı net düşüncelere izin vermez ve etkilenen kadınlar çoğu zaman hastalık izni almak zorunda kalırlar.

Hamilelik bulantısına karşı ne yapabilirim?

Beslenmede ve yaşam biçiminde yapılacak küçük değişiklikler çoğu zaman hamilelik bulantısını yatıştırmaya yardımcı olabilir.

- Birçok kadında midenin tamamen boş olmaması bulantıyı ortadan kaldırır. Bu nedenle, gün içerisinde bir çok kez küçük öğünler almanız iyi olur.
- Yatmadan önce alınacak hafif bir atıştırmalık da sabah bulantısını hafifletebilir.
- Sabahları henüz yataktan kalkmadan alacağınız hafif bir atıştırmalık ve bir bardak su da size iyi gelebilir.
- Özellikle zencefil içeren yiyeceklerin, içeceklerin ve şekerlemelerin olumlu etkisi kanıtlanmıştır.
- Yeterince sıvı alın: Sık kusma durumunda vücut sıvı kaybeder. Bu nedenle yeterince sıvı almaya özen gösterin.
- Hoş olmayan kokular (örn. sabah bulaşık makinesinin açılması) ya da sıcak gibi tetikleyici unsurlardan kaçının.

Hyperemesis gravidarum nedir?

Hyperemesis gravidarum hamilelik bulantısının ağır bir şeklidir. Bulantıya sürekli olarak şiddetli kusmanın eşlik etmesi durumunda söz konusu olur.

Etkilenen kadınlar sürekli kusmaya bağlı olarak yeterli sıvı ve besin alamadığından, hem anne hem de çocuk zarar görme riski taşır. Hamilelik bulantısının ağır şekli doktor kontrolü altında belli ilaçların alınmasını gerekli kılabilir. Hatta hastaneye yatmak dahi gerekebilir.

Durumun bu kadar ilerlemesine izin vermeyin ve şikayetlerinizle ve olası tedavi olanaklarıyla ilgili olarak jinekoloğunuzla vakitlice görüşün.

