

## Terhességi hányinger és hányás



**A** várandósok több mint fele panaszkodik, hogy időnként hányingere van, nehezen visel el bizonyos szagokat és ételeket, sőt sokszor valóban hány. A tartós hányás veszélyes, hisz fogyáshoz és kiszáradáshoz vezethet. E tünetek általában a terhesség 6–14. hete alatt jelentkeznek, de sokszor a terhesség teljes időtartama alatt sem szűnnek meg. Száz terhességből körülbelül egy esetben előfordul, hogy a tünetek súlyossága miatt kórházi felvételre és rehidratálásra van szükség (ezt az állapotot hyperemesis gravidarumnak hívjuk).

### MÁS BETEGSÉGEK IS OKOZHATNAK HÁNYÁST

Nemcsak maga a terhesség, hanem a terhesség alatt kialakuló vagy fennálló betegségek (pajzsmirigy túlműködése, Helicobacter pylori baktérium jelenléte a gyomorban) is okozhatnak hányingert és hányást, ezért mindenképp konzultáljon orvosával, hogy kizárhassa az egyéb problémákat.

### MI A TERHESSÉGI HÁNYINGER OKA?

A terhességi hányinger és hányás oka nem teljesen ismert, de kialakulásához számos tényező járulhat hozzá, bár a legvalószínűbb, hogy a nők szervezetében a terhesség alatt bekövetkező hormonváltozásokkal függ össze. Nem lehet előre megjósolni, hogy kinél fog kialakulni, de megfigyelések szerint többes terhesség esetén gyakoribb, és az is valószínűbb, hogy az első terhesség alatti hányinger a későbbi terhességek során is jelentkezik.

**A terhességi hányinger és hányás a várandósok több mint felénél előfordul, és jelentős hatással lehet a kismamák életvitelére. Bár e tüneteket sokszor „reggeli rosszullétként” emlegetik, bármelyik napszakban előfordulhatnak.**

### KÁROS-E A HÁNYÁS A TERHESSÉGRE?

A mérsékelt hányinger és hányás nem károsítja a fejlődő babát, de a kismama fogyasszon sok folyadékot, hogy elkerülje a kiszáradást. Próbáljon változatosan étkezni, hogy továbbra is hozzájusson a napi vitamin-, ásványianyag- és tápanyagszükséglethez. A terhesvitaminok szedése – azok vastartalma miatt – néha fokozhatja a panaszokat, ilyen esetben mindenképp beszélje meg orvosával, mely vitaminkészítmény a legalkalmasabb az Ön számára.

### MIT TEHET A HÁNYINGER ELLEN?

Az alábbi néhány javaslat segíthet a tünetek enyhítésében:

- Próbálja meg elkerülni azokat a dolgokat (pl. bizonyos szagokat, ételeket), amelyek rosszullétet okoznak Önnek.
- Igyon sok folyadékot. A legjobb, ha gyakran iszik kis mennyiségeket, de nem az evéssel egy időben.
- A hideg vagy jeges italok és hideg ételek gyakran jobban tolerálhatók.
- Ne egye túl magát, és egyszerre csak kis adagokat fogyasszon.
- Próbáljon akkor enni, amikor a legkevésbé érzi magát rosszul.
- Kerülje a zsíros, fűszeres, sült és rántott ételeket, fogyasszon sok fehérjét.
- Közvetlenül evés után ne mosson fogat, mert ez hányingert okozhat.
- Ne várja meg, míg gyomra kiürül, fogyasszon gyakran apró harapnivalókat, például száraz pirítóst, kekszet vagy gyümölcsöt.



**Bizonyos szagok, ételek is rosszullétet okozhatnak**

- Reggel lassan keljen ki az ágyból, és felkelés előtt egyen (tartson kekszet és vizet az ágy mellett).
- Pihenjen, amikor csak tud – a fáradtság súlyosbíthatja a hányingert.
- Néhány gyógytea segíthet – próbálja ki a borsmenta- vagy gyömbértea.

### GYÓGYSZERES KEZELÉS

Ha panaszai a fenti tanácsok ellenére sem enyhülnek, orvosa olyan vényköteles gyógyszert rendelhet az Ön számára, amely terhesség alatt is biztonságosan alkalmazható.

AZ EBBEN A TÁJÉKOZTATÓBAN SZEREPLŐ INFORMÁCIÓK ÁLTALÁNOS JELLEGŰEK, ÉS NEM HELYETTESÍTHETIK AZ ÖN ORVOSÁTÓL VAGY VÉDŐNŐJÉTŐL KAPOTT TANÁCSOKAT.