

## Støtte

Det er viktig at kvinner med HG får god støtte av familie og venner og at hun føler at de er der for henne.



Pårørende bør derfor gjøre seg forstått med situasjonen og innhente informasjon.

Mange kvinner med HG trenger ofte mye hjelp, som for eksempel å holde orden på møter med helsepersonell og andre aktører, slik som NAV.

Kvinnen vil som oftest ikke klare daglige aktiviteter like godt som før, og det kan være at det trengs en hjelpende hånd i hjemmet, for eksempel til husarbeid, barnepass etc.

HG Norge har støttegrupper og informasjon om hyperemesis Gravidarum online. Se baksiden av brosjyren for lenker.

*"Du er ikke alene!"*

**BROSJYREN ER PRODUSERT AV:**

[www.hyperemesis-norge.com](http://www.hyperemesis-norge.com)

Med innspill fra

[www.tryggmammamedisin.no](http://www.tryggmammamedisin.no)

**Samfunnside for HG Norge på Facebook:**

[www.facebook.com/HyperemesisNorge](https://www.facebook.com/HyperemesisNorge)

**Supportside på Facebook for kvinner med HG:**

[www.facebook.com/groups/HyperemesisNorgeSupport/](https://www.facebook.com/groups/HyperemesisNorgeSupport/)

**Supportside på Facebook for pårørende:**

[www.facebook.com/groups/HyperemesisNorgeParorende/](https://www.facebook.com/groups/HyperemesisNorgeParorende/)

*Brosjyre trykket for HG Norge 2017 3. opplag*

## HYPEREMESIS GRAVIDARUM

*- Når det er mye mer enn morgenkvalme*

En informasjonsbrosjyre om  
Ekstrem svangerskapskvalme:

Hyperemesis Gravidarum



**HYPEREMESIS  
GRAVIDARUM  
NORGE**

[www.hyperemesis-norge.com](http://www.hyperemesis-norge.com)

E-post: [kontakt@hyperemesis-norge.com](mailto:kontakt@hyperemesis-norge.com)

# Hyperemesis Gravidarum

Dette er en informasjonsbrosjyre om Hyperemesis Gravidarum (HG) til kvinner med HG, og pårørende.

Brosjyren er ment som en kort introduksjon, og det er viktig at du innhenter mer utfyllende informasjon fra legen din om temaet.

## Hva er HG?

Kvalme i svangerskapet er noe som kan ramme opptil 70-80% av alle gravide. Ca. 45-50 % av kvinnene vil oppleve både kvalme og oppkast.

Hyperemesis Gravidarum, også kalt ekstrem svangerskapskvalme, er en sykdom som rammer mellom 0,8-3,2% av gravide kvinner (Vikanes, 2008).

HG kjennetegnes ved ekstrem kvalme, vekttap og liten mulighet til å holde på mat og drikke.

Forskning har ikke klart å avdekke årsaken til at noen får HG og andre ikke.

HG bedrer seg som regel utover i svangerskapet, men noen få er plaget helt fram til fødsel.

## Symptomer

Svangerskapskvalme er normalt, men hvis dette går vesentlig utover livskvaliteten din, bør du ta kontakt med legen. Du kan da få råd om behandling og lindring.

Kontakt legen din hvis du har noen av disse symptomene:

- Du har mistet 5 % eller mer av din vekt (regnet fra din normalvekt før graviditet).
- Du er så kvalm og/eller kaster opp så ofte at du ikke får i deg hverken væske eller mat på over 24 timer.
- Hvis urinen din er veldig mørk eller du tisser lite eller ingenting (dette kan være tegn på dehydrering).

Det er viktig å vite at HG varierer fra person til person. Noen må tilbringe store deler av svangerskapet på sykehus med intravenøs væske og næring, mens noen HG-pasienter klarer seg hjemme.

Ta kontakt med legen din for å diskutere behandlingsalternativer ved HG. Legen kan bruke et skjema for å klassifisere hvor alvorlig kvalmen er (PUQE score) og sette inn tiltak ut fra dette.

## Behandling

Rådene for vanlig svangerskapskvalme fungerer sjeldent ved HG, og mange kan fort bli frustrert over velmenende råd om å spise ingefær og tørre kjeks etc. Det kan likevel være nyttig å prøve ut slike råd mot kvalme først for å se om noe fungerer. Noen har god effekt av alternativ behandling som for eksempel akupunktur.

Ikke all behandling virker på alle. Det er derfor viktig å finne en egnet behandling sammen med lege.

Ofte vil behandling med kvalmestillende eller intravenøs væske og næring, gi en positiv effekt hos kvinner med HG.

## Spørsmål om medisiner?

Har du spørsmål om medisiner nå som du er gravid?

Send inn spørsmålet ditt til :

[www.tryggmammamedisin.no](http://www.tryggmammamedisin.no) og få personlig svar av helsepersonell. Tjenesten er gratis.

