

Hyperemesis gravidarum (Hamilelikte şiddetli mide bulantısı ve kusma)

Hamilelikte mide bulantısı ve kusma ve hipermezis gravidarum

Hamilelikte bulantı ve kusma (NVP) nedir?

Birçok hamile kadın hamileliğin başlarında kendilerini hasta (mide bulantısı) hisseder veya kusabilir. Bu, hafif hissetmekle ılımlı hissetme arasında değişebilir ve yine de normal hamilelik tecrübesi olarak görülür. İnsanlar buna "sabah hastalığı" diyorlardı ama şimdi bunu mide bulantısı ve kusma veya NVP olarak adlandırıyoruz.

Hafif ve ılımlı NVP'li kadınlar yine de yiyebilir ve içebilir. 10 hamile kadından 7'si NVP'yi hissedecektir ama ilk üç aylık dönemden sonra kendilerini genellikle daha iyi hissederler.

Hyperemesis gravidarum (Hamilelikte şiddetli bulantı ve kusma) (HG) nedir?

Bulantı ve kusma şiddetli hale geldiğinde, birkaç günden fazla sürdüğünde, kadınlar yeterli miktarda yemek veya içmekte zorlanacaklardır. Bu şiddetli

NVP'ye Hyperemesis gravidarum (HG) denir. Yaklaşık 100 kadından 1'i HG'yi yaşayacaktır ama bu sayı daha yüksek olabilir. Bu, vücutta sıvı eksikliğine (vücutta su azalmasına) yol açabilir ve kilo kaybına ve vitamin eksilmelerine neden olabilir.

HG genellikle hamileliğin erken dönemlerinde, kadınların 16 haftalık hamileliğinden önce, başlar. Çoğu kadınlar için HG, 13 ile 20 hafta arasında durur, birkaç kadında tüm hamilelik süresince HG devam eder.

HG kadınların duygusal, zihinsel ve bedensel sağlığında çokça etkili olabilir. Kadınlar sıkça o kadar hasta olabilirler ki işe gidemezler, kendilerine veya başka bir kişiye bakamazlar ve normal günlük etkinliklere katılmakta büyük zorluk çekebilirler.

HG kadınların kendilerini çok kötü hissetmelerine neden olabilir ve sağlık bakımı sağlayıcıları, aileleri ve destekleyicileri ve işverenleri tarafından ciddiye alınmaları gerekir.



Hyperemesis gravidarum (Hamilelikte şiddetli mide bulantısı ve kusma)

Sabah hastalığına özgü

Hamileliğinizin 4 ile 16 haftası arasında kendinizi hasta hissedebilir ve kusabilirsiniz ama genellikle hayatınızı etkileyecek kadar değil. Normal olarak gün boyunca bazı yiyecekleri ve suyu azaltabilirsiniz.



Kusmak

Hyperemesis gravidarum (HG)

Çok fazla kusarsınız ve herhangi bir şey yiyip içmekte ve yiyecekleri az tutmakta zorlanabilirsiniz. Bazı kadınlar için haftalarca ve hatta aylarca kendini iyi hissetmemek ve hasta olmak daimî bir devredir. Kusmak, bazı kadınlar için hamilelik sırasında hafifleyebilir ve yeniden geri dönebilir.

Hamilelikte normal olarak çok kilo kaybetmeyeceksiniz. Kilo kaybetmek yerine almanız daha yaygındır.



Kilo kaybetmek

Oldukça rahatsız olmaktan dolayı kilo kaybedebilirsiniz ve yeterli yiyecek ve/veya içeceği kontrol altında tutamayabilirsiniz.

Hamilelikte biraz yorgunluk yaygındır, ama sizi günlük yaşamda yer almaktan, evden çıkmaktan veya ailenize bakmaktan alıkoymamalıdır.



Yorgunluk

Sürekli hastalıktan yorgun düşebilirsiniz ve günlük görevleri yapamayabilir, işe gidemeyebilir veya başkalarına bakamayabilirsiniz. Düzgün bir şekilde uyumak sorun olabilir. Bazen kendinize bakmakta zorlanabilirsiniz.

Çoğu hamileliklerde normal olarak su eksikliği sıkıntısı çekmeyeceksiniz. Bol suyunuz olması için yeterli sıvı içebilirsiniz.



Susuzluk

Sıvıları kaybetmekten susuz kalabilirsiniz. İlaçlar ve içeceklerle tedavi için hastaneye gitmeniz gerekebilir.

İlk üç aylık dönemde bulantılı anlar geçirmek yaygın olabilir ama bu, idare edilebilir ve çok fazla rahatsızlığa neden olmamalıdır. Sıvılar ve dinlenme bu belirtileri gidermede yardımcı olabilir.



Bulantı

Bulantı ve/veya şiddetli olarak kusmak günlük yaşamınızı şiddetle etkiler. HG'si olan kimi kadınlar bu belirtilerin birkaç hafta sonra durduğunu görebilir, diğerlerinde bunlar tüm hamilelik boyunca sürebilir.

Hamileliğin hayatınıza getirdiği büyük değişiklikler hakkında bazı endişeler hissetmek normaldir. Biraz inişli, çıkışlı olsa da çoğunlukla kendinizi iyi hissedip sosyal etkinliklerden ve ilgilerinizden zevk alıyor olmalısınız.



Endişe, depresyon ve tecrit

HG'si olan ve bir süre rahatsız ve yorgun olan kadınlar ayrıca kendilerini yalnızlaşmış, endişeli ve bunalımda hissedebilirler. Hamileliğinizle başa çıkmayı zor bulabilirsiniz ve onun tadını çıkaramayabilirsiniz. Yaşadığınız belirtiler nedeniyle gelecek için hamilelik planlamaktan korkabilirsiniz.

Hyperemesis gravidarum (Hamilelikte şiddetli mide bulantısı ve kusma)

HG'em olup olmadığını nasıl bilirim?

İçme ve yeme yeteneğinizi engelleyen bulantı veya kusma yaşıyorsanız, sağlık bakımı uzmanınızla konuşmalısınız. Size, son 24 saat içinde kendinizi nasıl hissettiğiniz hakkında sorular sorabilir. Aşağıdaki "PUQE-24" derecelendirme sistemi, bulantı ve kusmanızın ne kadar şiddetli olduğunu anlamak için onun yanıtlarınızı nasıl değerlendireceğini gösterir.

"PUQE-24" dereceniz şöyle değerlendirilir:

- 4-6 arasında, ılımlı NVP'niz var
- 7-12 arasında, orta derece NVP'niz var
- 13 ve yukarısı, şiddetli NVP'niz var (HG olarak da bilinir).

PUQE-24 Skoru

1. Son 24 saat içinde midenizde bulantı veya hastalığı ne süreyle hissettiniz?

Hiç (1)	1 saat veya daha az (2)	2-3 saat (3)	4-6 saat (4)	6 saatten uzun (5)
------------	----------------------------	-----------------	-----------------	-----------------------

2. Son 24 saat içinde kustunuz mu veya istifra ettiniz mi?

Kusmadım (1)	1-2 defa (2)	3-4 defa (3)	5-6 defa (4)	7 defa veya daha fazla (5)
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-------------------------------

3. Son 24 saat içinde, istifra etmeden kaç defa öğürdünüz?

Hiç (1)	1-2 defa (2)	3-4 defa (3)	5-6 defa (4)	7 defa veya daha fazla (5)
------------	-----------------	-----------------	-----------------	-------------------------------

HG gerçek ve güçsüzleştirilen bir sağlık durumudur ve dinlenilmiş olmanız ve ihtiyacınız olan tedaviyi görmemiz önemlidir.

Sorulara verdiğiniz yanıtlara bağlı olarak sağlık uzmanınız hastalığınızla nasıl başa çıkacağınızı tavsiye edecektir. İlimli veya orta derece bulantı ve kusma hisleriniz varsa, genellikle başka bir teste ihtiyacınız yoktur, ancak, belirtileriniz için bazı tedaviler size önerilebilir.

Şiddetli NVP ve HG'niz varsa, size hamilelik bakımı sağlayan kişi, kan ve idrar testleri gibi daha başka testler yapmalıdır. Bu testler bulantı ve kusmanızın nedenlerine bakacak ve ne kadar sıvısız olduğunuzu görecektir. Testlerin sonuçları tedavinize yol göstermede yardımcı olacaktır.

HG'ne neden olan nedir?

Bilmeniz gereken ilk şey yapmakta olduğunuz veya yaptığınız hiçbir şeyin HG'ye neden olmadığıdır. Bu, sizin veya eşinizin yanlışı değildir ve bebeğinizde veya hamileliğinizde herhangi bir sorun olduğu anlamına gelmez. HG'nin kesin nedeni bilinmemektedir ama

nedenlerin neler olabileceğine ilişkin devam eden araştırmalar vardır. Bildiğimiz kadarıyla HG bazı ailelerde daha fazla olabilir. Önceki hamilelikte şiddetli hastalık ve kusmanız olmuşsa, sonraki hamileliklerde bunu tekrar yaşamanız ihtimali vardır. İkiz veya üçüz çocukları olan kadınlarda görülmekteyse de tek bebeğe hamile olan kadınları da kesinlikle etkiler.

Bulantım ve kusmam için nereden yardım alabilirim?

NVP sıkıntısı çekiyorsanız veya HG'niz olabileceğini düşünüyorsanız, ebeniz, aile doktorunuz veya doğum uzmanınız gibi hamilelik bakımı sağlayıcınızı görmelisiniz. Kendinizi çok kötü hissediyorsanız, tavsiye ve yardım için yerel hastanenizdeki Acil Bölüme gitmelisiniz.

İzdirabınız ne kadar uzarsa, bulantı ve kusma belirtilerlerinizi kontrol etmeniz o kadar zorlaşır. Şunları hissettiğinizde, mümkün olan en kısa zamanda hamilelik bakım uzmanınızı görmeyi tavsiye ederiz:

- bulantı ve kusma nedeniyle yeme ve içmede sorun yaşıyorsunuz
- evde tek başınıza başa çıkamıyorsunuz.

Ne yazık ki HG çoğunlukla çabucak teşhis edilmez, bu nedenle, hamileliğiniz sırasında herhangi bir soru sormaktan korkmayın.

Hyperemesis gravidarum (Hamilelikte şiddetli mide bulantısı ve kusma)

NVP ve HG nasıl tedavi edilir?

Hamileliğiniz sırasında belirtilerinizi rahatlatmak için birçok yardım mevcuttur. Hamilelik bakım uzmanınız, belirtilerinizi ve şiddetini temel alan bir tedaviyi sizinle birlikte geliştirecektir. Bazen bulantı ve kusma tamamiyle durdurulamayabilir. Tedavinin amacı, normal günlük etkinliklere, özellikle yeme ve içmeye olanak tanımak için belirtilerinizi yeteri kadar azaltmaktır.

Hafif veya ılımlı NVP'niz varsa, sağlık uzmanınız şunları tavsiye edebilir:

- daha fazla dinlenmek için etkinliklerinizi değiştirmek
- az miktarda yiyecekleri daha sık yemek
- az miktarda içecekleri daha sık yudumlamak
- zencefil
- demir içeren vitaminlerden kaçınmak
- (kusmayı önleyen) hastalık karşıtı ilaç
- pyridoxine (vitamin B6)
- damardan (IV) sıvılar* (damla sıvılar).

Şiddetli NVP/HG'niz varsa veya susuz kalmışsanız, sağlık uzmanınız şunları tavsiye edebilir:

- (kusmayı önleyen) hastalık karşıtı ilaç
- (IV) sıvılar*
- ihtiyaçlarınıza bağlı olarak başka tür tedavi ve bakım.

*Bazı kadınların, onlara IV sıvıları vermek için hastanede veya Günlük Kalınan hastane tesisinde görülmesi gerekir. İlaçlara yanıt vermiyorsanız, kilo kaybediyorsanız veya yeterli sıvı tutamıyorsanız, susuz kalıyorsanız hastaneye yatırılmanız (orada kalmanız) gerekebilir.

Hamilelikte ilaç kullanmak sağlıklı mıdır?

(Kusmayı önleyen) hastalık karşıtı ilaçlar, belirtilerinizi geçmiyorsa ve şiddetliyse, gerekli olabilir. Hamileyken ilaçlar almaktan endişeli olabilirsiniz. Sağlık uzmanlarının tavsiye ettiği ilaçlar güvenli olarak kabul edilir ve bulantı ve kusmayı tedavi etmek için yıllardır kullanılmaktadır. Kimi kadınlar için ilaçlar, belirtiler dinene kadar birkaç hafta veya ay gerekli olabilir.

Hiçbir ilacı doktorunuz, doğum uzmanınız, toplum eczacınız veya ebenizle görüşmeden önce almayın.

Hamilelikte HG ve bulantı ve kusmak bebeği etkiler mi?

Bulantı veya kusma hissettiğinizde çok yemiyor olsanız bile bebeğiniz yiyeceğini sizin vücudunuzdan alır. Susuz kalırsanız, bu, bebeğinizi etkileyebilir, bu nedenle tedavi olmanız ve sıvılar almanız önemlidir. HG sorunu olan bazı kadınların bebekleri, doğduklarında düşük doğum kilosuna sahip olabilir. Ancak, HG sorunu olan kadınlardan olan bütün bebeklerde doğum kilosu düşük olmaz.

MotherSafe

MotherSafe, NSW'deki kadınlara, hamilelikte bulantı ve kusmayı yönetmek üzere ilaçlar hakkında rehberlik ve tavsiye sağlayabilen ücretsiz bir telefon hizmetidir.

Daha fazla bilgi için 1800 647 848 numaralı telefonu veya 'MotherSafe NSW' i arayın.



Hamilelikte daha fazla destek için hamilelik bakım uzmanınızla (doktor, doğum uzmanı veya ebe) ilişkiye geçin veya www.health.nsw.gov.au/having-a-baby sitesini ziyaret edin.

August 2023 © NSW Health. SHPN (HSP) 230631-19 (NH700790).

