

Ógleði á meðgöngu

Ógleði á fyrstu vikum meðgöngu er algeng en oftast nær dregur úr ógleðinni í kringum fjórða mánuð meðgöngu. Ógleðin getur dregið úr matarlyst og leitt til breytinga á mataræði hinnar verðandi móður. Það er mikilvægt fyrir konuna að borða þann mat sem hún hefur lyst á og getur haldið niðri, meðan þetta tímabil gengur yfir. Hollur matur sem kastað er upp gerir lítið gagn. Ef mataræði verður einhæft getur verið gott að ráðleggja fjölvítamín.

Nokkur almenn ráð sem geta gagnast konum sem glíma við ógleði á meðgöngu:

- Borða reglulega og lítið í einu, narta yfir daginn og passa að verða ekki of svöng milli máltíða.
- Velja próteinríkan mat í litlum skömmtum
- Drekkja vel t.d. vatn, vatn með ávöxtum og íþróttadrykki ef um er að ræða mikla ógleði eða uppköst. Kolsýrðir drykki geta ýmist hjálpað eða ýtt undir ógleðina
- Þurr, sætur, saltaður matur (t.d. ristað brauð, sæt kex, saltkex, saltstangir) þolist oft betur en annar, einnig þolist oft kaldur matur betur en heitur
- Forðast þær athafnir sem valda ógleði, t.d. að elda, ganga frá mat
- Forðast þann mat sem veldur ógleði, oft veldur t.d. feitur eða kryddaður matur ógleði
- Hvíld

Hjá um 1% kvenna getur ástandið orðið svo alvarlegt að það geti valdið þyngdartapi, vökvaskorti, vannæringu og efnaskiptaröskun þ.e. hyperemesis gravidarum (HG) og þarfnast þær frekari uppvinnslu.