



Mikä?

Hyperemeesi on vaikea, yleensä sairaala-
hoitoa vaativa raskauspahoinvointi.
Oksentelua on jopa kymmeniä kertoja
päivässä, ja osalla se jatkuu koko raskausajan.
Hyperemeesiin eivät tehoa normaaliin raskaus-
pahoinvointiin auttavat keinot.

Akuutissa vaiheessaan hyperemeesi vie voimat
täysin ja hankaloittaa arjesta suoriutumista.
Esimerkiksi autolla ajaminen on vaarallista jatkuvan
oksentelun takia, suihkussa käyminen voi olla uuvuttava kokemus,
ja välillä pelkkä puhelinsoitto tai tekstiviestin lukeminenkin on
vaikeaa. Hypermeesipotilas ei akuutissa vaiheessa pysty
tekemään juuri muuta kuin makaamaan.

Äidille

* Pyydä apua arjen pyörittämiseen läheisiltä,
neuvolasta tai sosiaalitoimesta.

* Älä kannna huonoa omaatuntoa olostasi.
Anna muiden auttaa sinua.

* Liity vertaistukiryhmään:
www.facebook.com/groups/hyperemesistukiryhma/

* Pyydä joku tarvittaessa "puhemieheksi".

Heikkokuntoisena et välttämättä jaksa vaatia hoitoa.

* Synkät ajatukset raskaudesta ja vauvasta ovat täysin
normaaleja, eivätkä ne kerro mitään siitä, paljonko nautit
elämästäsi raskauden jälkeen tai miten paljon rakastat lastasi.

* Jos synkät ajatukset käyvät ylitsepääsemättömiksi, tuen
hakeminen esimerkiksi neuvolan kautta on mahdollista.

Oireet

Runsas pahoinvointi ja oksentelu
Vaikeus selviytyä arjesta
Elimistön kuivuminen, ketoaineet virtsassa
Yli viiden prosentin painonlasku

Hoito

Tärkein ja ensisijainen hypermeesin
hoitomuoto on suonensisäinen nesteytys.
Nesteytys tulisi aloittaa aikaisin, jotta
elimistö ei kuivu liikaa. Hypermeesiä
voidaan tarvittaessa hoitaa lääkkeilläkin.

Ravitsemus

Älä stressaa siitä, ettet pysty syömään
suositusten mukaisesti. Syö sitä, mitä
pystyt. Yritä ottaa vitamiinipilleri silloin, kun
oksentelu on vähimmillään. Apteekeista saa
täydennysravintovalmisteita.

Mieti ensisijaisesti tapoja saada nesteitä,
sillä kuivuminen on suurin ongelma. Kokeile
apteekin ravintoliuoksia (vaikka jääpaloina)
tai pakastemarjoja.

Vältä mahdollisuuksien mukaan kirpeitä ja
happamia ruoka-aineita, sillä oksentaessa
ne rikkovat ruokatorven.

Kotiympäristö ja hygienia

Pese hampaat silloin, kun oksentaminen
on vähäistä, mutta älä kannna huonoa
omaatuntoa, jos se ei onnistu. Koeta
imeskellä xylitol-pastilleja.

Tee ympäristösi mahdollisimman
hajuttomaksi ja rauhalliseksi.

Tee oksentamisesta mahdollisimman
"helppoa" valitsemalla sinulle vähiten
kuormittavin paikka oksentaa.

Hygieniatuotteet ja pesuaineet kannattaa
vaihtaa hajuttomiin.