



## Mikä?

Hyperemeesi on vaikea, yleensä sairaalahoitoa vaativa raskauspahoinvointi. Oksentelua on jopa kymmeniä kertoja päivässä, ja osalla se jatkuu koko raskausajan. Hyperemeesiin eivät tehoa normaaliin raskauspahoinvointiin 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. Hyperemeesipotilas ei akuutissa vaiheessa pysty tekemään juuri muuta kuin makaamaan.

## Puolisolle ja läheisille

- \* Ymmärrä: hyperemeesi on sairaus. Odottaja ei valitse oloaan.
- \* Ole myötätuntoinen, älä syyllistä.
- \* Anna odottavan äidin levätä runsaasti.
- \* Pidä koti siistinä ja hajuttomana, käytä hajuttomia pesuaineita ja hygieniatuotteita.
- \* Valmista vähätuoksuisia ruokia tai syö ulkona
- \* Toimi puhemiehenä, jos hoitoonpääsy on vaikeaa.
- \* Auta: suihkussakäynti, pukeminen, asioiden hoito...
- \* Ole läsnä ja tarjoa apua. Apua voi olla vaikea pyytää.
- \* Odottajan sosiaalinen piiri kutistuu, joten puhelukin voi olla tärkeä.
- \* Pyydä tarvittaessa apua arjen pyörittämiseen.
- \* Hyperemeesissä voi olla joitain hyviä päiviä huonojen seassa.

## Oireet

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

## Hoito

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

## Mitä sanoa?

Ole myötätuntoinen: Mitä kuuluu, miten voit? Miten voin auttaa? Mennään päivä kerrallaan. Olen tukenasi. Rakastan sua. Voin ottaa lapsesi hoitoon. Sano jos tekee jotain mieli, niin järjestän. Olet hyvä äiti.

Sen sijaan ei kannata kertoa omasta tavallisesta raskauspahoinvoinnista tai siihen tehonneista asioista. Se on yhtä loukkaavaa kuin pienen päänsäryn vertaaminen krooniseen migreeniin. Älä käske odottajaa ryhdistäytymään tai pakottamaan itsensä syömään ja töihin.

## Muista pitää huolta myös itsestäsi

Kun odottaja ei hyperemeesin akuuttivaiheessa pysty itse tekemään juuri mitään ja kaipaa paljon huolenpitoa, on puolisonkin osa rankka. Usein hän joutuu pitämään odottajasta huolta palkkatyön, kodin- ja lastenhoidon ohella. Tilanne voi tulla shokkina, varsinkin jos ei ole ollut etukäteen tietoa hyperemeesiraskauden mahdollisuudesta.

Muista siis huolehtia myös itsestäsi ja jaksamisestasi. Pyydä tarvittaessa apua läheisiltä tai esimerkiksi neuvolan kautta.