

Тошнота и рвота во время беременности?

Советы и подсказки для лучшего самочувствия.

В цифровом формате также на других языках:
ENGLISH · DEUTSCH · TÜRKÇE · العربية

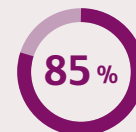




Содержание

Тошнота при беременности — кратко о важном	3
Почему меня тошнит?	4
Когда мне станет лучше?	6
Тошнота и рвота — что значит «НОРМАЛЬНО»?	7
Зачем обращаться к врачу как можно раньше?	8
Психическая нагрузка	9
Насколько мне плохо?	10
Что я могу сделать?	12
Можно ли использовать лекарства при тошноте и рвоте?	14

Кратко о самом важном



Примерно **85 %** женщин страдают во время беременности от тошноты и рвоты.¹



Миф о «тошноте по утрам»: лишь небольшая часть беременных женщин страдает от неё исключительно утром.

У 4 из 5 женщин эти симптомы проявляются в течение всего дня.²



Наиболее сильно эти симптомы проявляются между 9-й и 12-й неделями беременности.

У большинства женщин симптомы исчезают к концу первого триместра беременности. Однако около 10 % беременных женщин страдают от тошноты и/или рвоты на протяжении всей беременности.^{3,4}



Важное указание! Тошнота и рвота в первом триместре беременности не являются признаком неблагополучия.

Если тошнота носит легкий или умеренный, а также преходящий характер, она не представляет опасности для ребенка. Несмотря на это, для многих женщин эти симптомы причиняют сильный стресс, поэтому их не следует преуменьшать или недооценивать.

Забойтесь о себе!

Это ключ на пути к хорошим отношениям с собой, партнером и ребенком. Постарайтесь с самого начала оценить свои потребности и обратиться за поддержкой. Заявления типа «Тебе это нужно просто перетерпеть» не только бесчувственны, но и ошибочны, потому что существуют различные способы избавления от утренней тошноты.



Почему меня тошнит?

Причина тошноты и рвоты во время беременности точно не известна. При этом говорят о различных провоцирующих факторах:

- **генетическая предрасположенность,**
- **гормональный фон,**
- **психологические причины,** например, стресс,
- **гастроинтестинальные** (то есть, желудочно-кишечные) **проблемы.**⁵⁻⁷

Самые распространенные гипотезы усматривают причину в указанных далее гормонах.

1

Хорионический гонадотропин человека (ХГЧ): на ранних сроках беременности происходит резкое повышение уровня этого гормона, который в свою очередь стимулирует выработку гормона прогестерона,⁸ важного для сохранения беременности. Максимальной концентрации в крови ХГЧ достигает примерно к концу первого триместра беременности. Именно тогда, когда проявления тошноты и рвоты наиболее сильны.⁹

2

Согласно другой гипотезе, риск возникновения сильной тошноты и рвоты повышается из-за гормона **GDF15**. Он вырабатывается в организме во время беременности. Тяжесть симптомов зависит от того, насколько значительно повысился уровень этого гормона во время беременности. Женщины, у которых до беременности уже был высокий уровень гормона GDF15 в крови, сталкиваются с меньшими проблемами.¹⁰

Когда мне станет лучше?

Тошнота возникает у большинства женщин в первые три месяца беременности. Потому что в это время ваш организм полным ходом адаптируется к «новым обстоятельствам». Зачастую приступы тошноты начинаются через 4–6 недель после последних месячных. **К концу первого триместра у большинства женщин эти симптомы обычно проходят**, но примерно у 10 % беременных тошнота сохраняется на протяжении всей беременности.^{3,4}



Тошнота и рвота — что значит «НОРМАЛЬНО»?

Под «нормальной» тошнотой при беременности врачи обычно подразумевают её легкую или умеренную форму, то есть когда тошнота не вызвана болезнью и не представляет собой тяжелую форму, так называемую «hyperemesis gravidarum». **Однако это не означает, что такие симптомы не доставляют вам дискомфорта** или не ограничивают вас в повседневной жизни. Даже «обычную» тошноту при беременности стоит лечить.

В очень редких случаях — примерно у 0,3–3 % женщин — тошнота при беременности протекает в **тяжелой форме «hyperemesis gravidarum»**.^{5,6} Hyperemesis gravidarum характеризуется ограничением приёма пищи и постоянной рвотой, недостаточным поступлением питательных веществ и потерей веса более чем на 5 %. При этом вы плохо себя чувствуете и ограничены или больше не в состоянии выполнять повседневную деятельность, включая уход за собой и свои обязанности. Это болезненное состояние требует немедленного обращения к врачу и госпитализации.

Чем раньше вы обратитесь к врачу по поводу проблемы тошноты при беременности, тем лучше.

Зачем обращаться к врачу как можно раньше?



Своевременный визит к врачу может предупредить ухудшение вашего состояния: если тошнота и рвота наблюдаются уже длительное время, облегчить симптомы будет сложнее.



Но если начать лечение на ранней стадии, то можно предотвратить вероятные осложнения, включая госпитализацию.



Если тошнота возникает только на поздних сроках беременности, женщине следует пройти обследование, чтобы выяснить, не скрывается ли за этим какое-либо заболевание.



Психическая нагрузка

Тошнота при беременности — это проблема, которую нельзя недооценивать. Помимо физического состояния, она может повлиять на душевное равновесие и привести к эмоциональному напряжению. В средствах массовой информации счастливо улыбающиеся модели с животиком усиливают у многих женщин сомнения, что они «всё делают правильно». В первом триместре беременность еще не заметна, и женщинам трудно претендовать на понимание своих жалоб, не выдавая своего состояния. Это может привести к конфликтам на работе, поскольку тошнота мешает четко мыслить, снижает концентрацию и работоспособность. В отношениях с партнером такое болезненное состояние иногда затмевает чувство радостного ожидания. Ведь именно сейчас парам хочется куда-нибудь выйти вечером, отправиться в небольшой отпуск, провести вместе побольше времени. Многие знают от друзей или по собственному опыту, что первое время после появления малыша у них как пары останется совсем мало времени для себя.

Чем сильнее выражены симптомы, тем большее влияние тошнота при беременности оказывает на повседневную жизнь. Партнёру часто приходится брать различные обязанности на себя. Чтобы преодолеть эти фазы и улучшить самочувствие, обратитесь к врачу, который назначит лечение от тошноты и рвоты.

Поэтому обратитесь за советом к врачу как можно раньше!

Насколько мне плохо?

Независимо от того, слабые или сильные у вас симптомы, тошнота не является чем-то «неизбежным», с ней можно что-то сделать. Степень тяжести часто помогает определить соответствующая шкала: оценка по **шкале PUQE** (Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea) — это **система оценки тяжести тошноты и рвоты во время беременности**.^{11,12} Кроме того, она позволяет регулярно определять динамику развития симптомов, оценивая их изменения.

Примеры:



Заполните прямо сейчас и обсудите со своим врачом.

ШКАЛА PUQE^{11,12}

(Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea)

	Баллы					Результат
	1	2	3	4	5	
Сколько часов на протяжении последних суток вы страдали от тошноты?	не было ☐	≤ 1 час. ☐	2–3 час. ☐	4–6 час. ☐	≥ 6 час. ☐	
Сколько раз на протяжении последних суток у вас была рвота?	не было ☐	1–2 раза ☐	3–4 раза ☐	5–6 раз ☐	≥ 7 раз ☐	
Сколько раз на протяжении последних суток у вас были позывы на рвоту?	не было ☐	1–2 раза ☐	3–4 раза ☐	5–6 раз ☐	≥ 7 раз ☐	
Итог (≤ 6 = лёгкая степень 7–12 = умеренная степень 13–15 = тяжёлая степень)	Для определения степени тяжести тошноты и рвоты при беременности баллы, полученные во всех трёх ответах, суммируются.					

Что я могу сделать?^{7,13}



Завтрак в постели

Утром съешьте лёгкий завтрак (например, сухарики и небольшую чашку чая) в постели, а затем не вставайте ещё примерно 20 минут.



Избегайте провоцирующих факторов

Вызывать тошноту способны некоторые запахи, например, мяса, духов или кофе. Провоцирующим фактором могут также стать жара, влага и шум. Ведите дневник, чтобы выяснить, какие именно факторы провоцируют тошноту, и в дальнейшем вы сможете их избегать.



Ешьте лёгкую для желудка пищу и много пейте

Следите за тем, чтобы в вашем рационе было много белка и углеводов. Особенно полезно разделить питание на 6–8 небольших порций и постепенно съедать их в течение дня. Откажитесь от жирной, кислой, сильно приправленной или сладкой пищи. Также очень важно употреблять достаточное количество жидкости. Отдавайте предпочтение холодным, прозрачным напиткам, таким как несладкий чай или сильно разбавленные соки. Пейте их небольшими глотками между приемами пищи, это поможет справиться с тошнотой. Также вам может помочь имбирь (например, имбирный чай или имбирное печенье).



Отдыхайте

Делайте небольшие перерывы и выполняйте простые упражнения на внимание. Также может помочь приятная беседа. Также рекомендуются короткие прогулки на свежем воздухе — это ускоряет метаболизм и настраивает на позитивный лад.



Что ещё?

Некоторым женщинам помогает акупунктура, которую предлагают, например, акушерки, врачи-гинекологи и клиники. Ещё один вариант — ароматерапия с использованием эфирных масел, таких как бергамот, грейпфрут, мандарин, нероли, перечная мята или лимон. Некоторые беременные женщины также используют гомеопатию, акупрессуру или гипноз. Правда, научного подтверждения эффективности этих методов нет.

Можно ли использовать лекарства от тошноты и рвоты?

Изменение образа жизни не всегда достаточно для облегчения тошноты и рвоты при беременности. Во время беременности настоятельно рекомендуется всегда **обсуждать с врачом** любые симптомы и приём лекарств.



Есть ли лекарственные препараты, разрешённые для приёма во время беременности?

Существуют специальные препараты, разрешенные для лечения тошноты и рвоты при беременности. Узнайте у своего гинеколога о доступных вам средствах.



Эффективны и хорошо переносятся

Применение и безопасность этих официально разрешенных рецептурных препаратов, в частности, для беременных женщин, были изучены во время научных исследований и подтверждены в течение десятилетий и при многих беременностях.^{14,15}



А без рецепта?

Некоторые безрецептурные препараты, которые вы могли использовать для лечения тошноты и рвоты до беременности, теперь принимать нельзя. Безрецептурные препараты против тошноты не имеют специального разрешения на применение во время беременности, поэтому их следует принимать **только после консультации с врачом**.



Слово и дело

Поэтому спросите своего врача, какие средства вам подходят. Он **даст рецепт или порекомендует лекарственный препарат, разрешённый к применению во время беременности**. Вы также можете обратиться в аптеку или к акушерке.



Принимать просто и удобно

Лекарственный препарат должен легко глотаться, так как приём может при тошноте быть неприятным. **Чем меньше таблетки и чем реже их нужно принимать, тем проще их применение**. Таким образом можно уменьшить возможные затруднения при приёме таблеток.

Беременность снова в радость

В цифровом формате также на других языках:
ENGLISH, DEUTSCH, TÜRKÇE, العربية



ССЫЛКИ

1. Whitehead SA, Andrews PLR, Chamberlain GVP. Characterisation of nausea and vomiting in early pregnancy: a survey of 1000 women. *J Obstet Gynaecol*, 1992;12(6):364-369. doi:10.3109/01443619209025932.
2. Gadsby R, Barnie-Adshead AM, Jagger C. A prospective study of nausea and vomiting during pregnancy. *Br J Gen Pract*, 1993;43(371):245-248.
3. Vellacott ID, Cooke EJ, James CE. Nausea and vomiting in early pregnancy. *Int J Gynaecol Obstet*, 1988;27(1):57-62. doi:10.1016/0020-7292(88)90088-4.
4. Lacroix R, Eason E, Melzack R. Nausea and vomiting during pregnancy: A prospective study of its frequency, intensity, and patterns of change. *Am J Obstet Gynecol*, 2000;182(4):931-937. doi:10.1016/s0002-9378(00)70349-8.
5. Committee on Practice Bulletins-Obstetrics. ACOG Practice Bulletin No. 189: Nausea And Vomiting Of Pregnancy. *Obstet Gynecol*, 2018;131(1):e15-e30. doi:10.1097/AOG.0000000000002456.
6. Bustos M, Venkataramanan R, Caritis S. Nausea and vomiting of pregnancy - What's new? *Autonomic Neuroscience: Basic and Clinical*, 2017;202:62-72. doi:10.1016/j.autneu.2016.05.002.
7. Fejzo MS, Trovik J, Grooten IJ et al. Nausea and vomiting of pregnancy and hyperemesis gravidarum. *Nat Rev Dis Primers*, 2019;5(1):1-17. doi:10.1038/s41572-019-0110-3.
8. d'Hauterive SP, Close R, Gridelet V et al. Human Chorionic Gonadotropin and Early Embryogenesis: Review. *Int J Mol Sci*, 2022;23(3):1380. doi:10.3390/ijms23031380.
9. Niebyl JR. Clinical practice. Nausea and vomiting in pregnancy. *N Engl J Med*, 2010;363(16):1544-1550. doi:10.1056/NEJMc1003896.
10. Fejzo M, Rocha N, Cimino I et al. GDF15 linked to maternal risk of nausea and vomiting during pregnancy. *Nature*, Published online December 13, 2023;1-3. doi:10.1038/s41586-023-06921-9.
11. Koren G, Boskovic R, Hard M et al. Motherisk-PUQE (pregnancy-unique quantification of emesis and nausea) scoring system for nausea and vomiting of pregnancy. *Am J Obstet Gynecol*, 2002;186(5 Suppl Understanding): S228-231. doi:10.1067/mob.2002.123054.
12. Koren G, Piwko C, Ahn E et al. Validation studies of the Pregnancy Unique-Quantification of Emesis (PUQE) scores. *J Obstet Gynaecol*, 2005;25(3):241-244. doi:10.1080/01443610500060651.
13. Campbell K, Rowe H, Azzam H et al. The Management of Nausea and Vomiting of Pregnancy. *J Obstet Gynaecol Can*, 2016;38(12):1127-1137. doi:10.1016/j.jogc.2016.08.009.
14. McKeigue PM, Lamm SH, Linn S et al. Bendectin and birth defects: I. A meta-analysis of the epidemiologic studies. *Teratology*, 1994;50(1):27-37. doi:10.1002/tera.1420500105.
15. Einarson TR, Leeder JS, Koren G. A method for meta-analysis of epidemiological studies. *Drug Intell Clin Pharm*, 1988;22(10): 813-824. doi:10.1177/106002808802201021.

EXELTIS AUSTRIA GMBH

Judenplatz 7 / Top 2
1010 Wien
www.exeltis.at

