

Hamilelikte Bulantı

Kendinizi daha iyi hissetmeniz için ipuçları ve püf noktaları.

Available in
ENGLISH · РУССКИЙ · DEUTSCH · العربية





İçindekiler

Hamilelikte bulantı: Temel noktalara bakış	3
Neden bulantı hissi yaşıyorum?	4
Bu ne zaman geçecek?	6
Bulantı ve kusma: “NORMAL” nedir?	7
Erkenden doktora görünmek neden önemlidir?	8
Ruhsal sıkıntı	9
Ne kadar bulantım var?	10
Ne yapabilirim?	12
Bulantı ve kusmaya karşı ilaç alabilir miyim?	14

Temel noktalara bakış



Hamile kadınların yaklaşık **%85'i** bulantı ve kusma yaşamaktadır.¹



“Sabah bulantısı” efsanesi: Bulantıyı sabahları yaşayan hamilelerin oranı düşüktür.

Her 5 kadından 4'ü günün her saatinde bu şikâyeti bildirir.²



Semptomların en şiddetli biçimde yaşandığı dönem hamileliğin 9. ve 12. haftaları arasındır.

Üçüncü ayın, yani ilk trimesterin sonunda çoğu hamilede semptomlar hafiflemiş olur. Ancak tüm hamilelerin yaklaşık %10'unda bulantı ve kusma doğuma kadar sürer.^{3,4}



Önemli: Hamileliğin ilk üç ayında bulantı ve kusma yaşanması bir sorun olduğu anlamına gelmez.

Bulantı hafif veya orta şiddette yaşandığı ve geçici olduğu sürece çocuk için tehlike oluşturmaz. Bununla birlikte, söz konusu semptomlar birçok kadın açısından büyük bir sıkıntı kaynağıdır ve küçümsenmemeli veya hafife alınmamalıdır.

Kendinizi ihmal etmeyin!

Kendinizle, eşinizle ve çocuğunuzla iyi ilişkiler geliştirmenin anahtarı budur. İhtiyaçlarınıza en başından itibaren duyarlılık gösterin ve gerekirse destek alın. “Başa gelen çekilir” gibi ifadeler sadece duyarsızlık ifadesi değil yanlıştır da, çünkü hamilelikte bulantının üstesinden gelmenin çeşitli yolları vardır.



Neden bulantı hissi yaşıyorum?

Hamilelikte bulantı ve kusmaya tam olarak neyin yol açtığı bilinmiyor. Ancak bunları harekete geçiren, yani tetikleyici olan bazı unsurlar üzerinde duruluyor:

- **genetik faktörler**
- **hormonal faktörler**
- **psikolojik faktörler** (örneğin stres)
- **gastrointestinal** (mide ve bağırsakla ilgili) **faktörler**⁵⁻⁷

En yaygın hipotezlere göre buna neden olan hormonlar:

1

İnsan koryonik gonadotropini (HCG):

Hamileliğin başlarında eskin bir artış gösteren bu hormon, hamileliğin sürmesi açısından önemli olan bir başka hormonun, progesteronun⁸ üretimini uyarır. Kanda en yüksek HCG konsantrasyonu hamileliğin üçüncü ayı sonunda görülmektedir. Bulantı ve kusma semptomlarının en şiddetli yaşandığı dönem de budur.⁹

2

Bir başka hipoteze göre ise büyüme-farklılaşma hormonu olarak bilinen **GDF15** şiddetli bulantı ve kusma riskini artırmaktadır. Vücut bu hormonu hamilelik sırasında üretir. Bu semptomların şiddeti, hamilelik sırasında hormon seviyelerinin ne ölçüde yükseldiğine bağlı olarak artar. Hamilelik öncesinde kanında yüksek oranda GDF15 hormonu bulunan kadınlar bu tür sorunları daha az yaşamaktadır.¹⁰

Bu ne zaman geçecek?

Çoğu kadın bulantı sorununu hamileliğin ilk üç ayında yaşar. Ne de olsa bu dönemde vücudunuz, “farklı koşullar” a olabildiğince hızlı uyum sağlamaya çalışmaktadır. Bulantı çoğunlukla son âdet döneminden 4 ila 6 hafta sonra başlar. **İlk üç ayın veya trimesterin sonunda çoğu kadında bu semptomlar yavaş yavaş ortadan kalkarsa da** kadınların yaklaşık %10’u hamilelikleri boyunca bulantı sorunu yaşamaktadır.^{3,4}



Bulantı ve kusma: “NORMAL” nedir?

Doktorlara göre hamilelikte “normal” sayılan bulantı, çoğunlukla hafif ile orta şiddette seyreder, yani altında başka bir hastalık yoktur ve “Hiperemesis gravidarum” olarak bilinen şiddetli bulantı hâli değildir. **Ancak buradan semptomların sorun olmadığı anlamını çıkarmak** veya hamilenin yaşamını kısıtlamayacağını düşünmek yanlıştır. Hamilelikteki “normal” bulantı için de tedavi uygulanması gerekebilir.

Çok ender görülen ve hamilelerin %0,3 ila %3’ünü etkileyen **şiddetli bulantı hâli ise “Hiperemesis gravidarum”** adıyla bilinir.^{5,6} Hiperemesis gravidarumun tipik göstergeleri arasında gıda alamama, aralıksız kusma, vücudun besin maddelerini kullanamaması ve %5’e varan kilo kaybı sayılabilir. Sonunda hamile güçten kuvvetten düşer ve kişisel bakımı ile diğer sorumlulukları da dâhil olmak üzere günlük faaliyetlerini yerine getiremez. Bu hastalık **derhâl doktor müdahalesini ve hastaneye kaldırılmaı gerektirir.**

Bulantı şikâyetinizle ilgili olarak doktorunuzla ne kadar erkenden görüşürseniz sonuç o kadar iyi olur.

Erkenden doktora görünmek neden önemlidir?



Doktora erkenden görünmek durumun kötüleşmesini önleyebilir: Bulantı ve kusma şikâyetleri uzun süre devam ederse bu semptomların geçmesi daha da zorlaşabilir.



Erkenden başlanan tedavi ise komplikasyonları önler ve böylece hastaneye yatmanıza gerek kalmayabilir.



Bulantı hamileliğin daha ileri aşamalarında meydana gelmişse bu semptomların bir hastalıktan kaynaklanıp kaynaklanmadığının anlaşılması gerekir.



Ruhsal sıkıntı

Hamilelikte bulantı, hafife alınmaması gereken bir sorundur. Vücudunuzu zorladığı gibi ruhsal dengenizi de etkileyebilir ve duygusal strese yol açar. Medyada karnı burnunda mutlu mutlu gülümserken gördüğümüz modeller kadınlarda “Acaba ben her şeyi doğru yapıyor muyum?” şüphesi yaratmaktadır. Hamilelik ilk üç ayda dışarıdan görünmez ve kadınlar da durumlarını ifşa etmeden kendilerine anlayış gösterilmesini sağlamada zorluk yaşar. İşyerinde bu nedenle sorunlar yaşanabilir, çünkü bulantı net düşünmeyi ve dikkati toplamayı zorlaştırdığı gibi direnci de zayıflatır. Sürekli hastalık hâli çiftlerin ilişkisinde de sıkıntı yaratabilir. Bu dönemde çift akşamları dışarı çıkmayı, ufak bir tatil yapmayı ve birlikte daha çok vakit geçirmeyi ister. Ne de olsa eş dosttan veya kendi deneyimlerinden bilmektedirler ki bebek geldikten sonra bir çift olarak birbirlerine zaman ayırmaları çok zor olacaktır.

Bu nedenle, semptomlar ne kadar şiddetli olursa hamilelikte bulantının günlük yaşama etkisi o kadar fazla olacaktır. Çoğu zaman diğer eşin kolları sıvayarak bazı görevleri üstlenmesi gerekir. Bulantı ve kusma için doktor tedavisi bu dönemin daha rahat atlatılmasını sağlayarak rahatlama duygusunu geri getirebilir.

Dolayısıyla doktorunuza mümkün olduğunca erken danışın.

Ne kadar bulantım var?

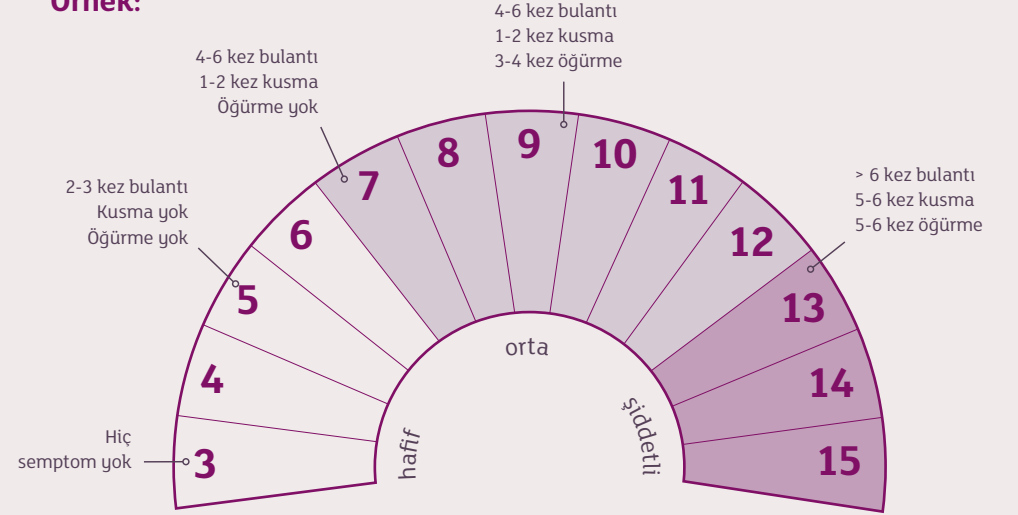
Semptomlarınız ister hafif ister şiddetli olsun, bulantı hamilelikte “katlanılması gereken” bir durum değildir ve çaresi bulunabilir.

Bulantının şiddetini belirlemek için kullanılan bir ölçek vardır:

PUQE Testi (Gebeliğe Özgü Bulantı ve Kusma Şiddetinin Belirlenmesi), **hamilelikte yaşanan bulantı ve kusmanın şiddetini belirleme amacıyla yönelik bir puanlama sistemidir.**^{11,12}

Ayrıca **semptomların seyrini** düzenli biçimde izleyerek **değişikliklerin** belirlenmesine imkân tanır.

Örnek:



Şimdi soruları yanıtlayın ve ardından doktorunuzla görüşün.

PUQE TESTİ^{11,12}

(Gebeliğe Özgü Bulantı ve Kusma Şiddetinin Belirlenmesi)

	Puan					Sonuç
	1	2	3	4	5	
Son 24 saat içinde toplam kaç saat bulantı şikâyetiniz oldu?	Hiç ☐	≤ 1 saat ☐	2-3 saat ☐	4-6 saat ☐	≥ 6 saat ☐	
Son 24 saat içinde ne sıklıkta kustunuz?	Hiç ☐	1-2 kez ☐	3-4 kez ☐	5-6 kez ☐	≥ 7 kez ☐	
Son 24 saat içinde ne sıklıkta öğürme hissi yaşadınız veya kusacak gibi oldunuz?	Hiç ☐	1-2 kez ☐	3-4 kez ☐	5-6 kez ☐	≥ 7 kez ☐	
Toplam (≤ 6 = hafif 7-12 = orta 13-15 = şiddetli)	Üç sorunun yanıtlarından elde edilen puanların toplamı, hamilelikte bulantı ve kusmanın şiddetini gösterir.					

Ne yapabilirim?^{7,13}



Yatakta kahvaltı

Sabahları yataktan kalkmadan hafif bir kahvaltı yapın (örneğin tuzlu bisküvi ve çayla) ve sonra 20 dakika kadar yatmaya devam edin.



Tetikleyicilerden kaçının

Belli kokular; örneğin et, parfüm veya kahve kokusu bulantıyı tetikleyebilir. Ama sıcak, nem ve gürültü de etken olabilir. Günlük tutarak sizde bulantıyı tetikleyen etkenleri bulabilir ve ona göre nelerden kaçınmanız gerektiğini anlayabilirsiniz.



Mideye iyi gelen yiyecekler yiye ve bol sıvı alın

Protein ve karbonhidrat açısından zengin gıdalara dikkat edin. Öğünleri 6 ila 8 küçük porsiyona bölmek ve sonra bunları bütün güne yayarak yavaş yavaş tüketmek özellikle faydalı olacaktır. Yağlı, asit içeriği yüksek, bol baharatlı veya bolca tatlandırılmış gıdalardan uzak durun. Yeterli miktarda sıvı almak da çok önemlidir. Soğuk ve berrak içecekleri tercih edin; örneğin şekersiz çay veya iyice sulandırılmış meyve suları gibi. Bunları öğünler arasında ve ufak yudumlar hâlinde içmek bulantıya karşı etkili olabilir. Ayrıca zencefilin faydası vardır (örneğin zencefil çayı içebilir veya zencefilli çörek yiyebilirsiniz).



Dinlenin

Kısa molalar verin ve bilinçli farkındalık egzersizleri yapın. Dostlarla güzel sohbetler de faydalı olabilir. Aynı şekilde, açık havada kısa yürüyüşler yapmak tavsiye edilir. Yürüyüş metabolizmayı canlandırdığı gibi zihni boşaltmaya da yarar.



Başka seçenekler

Akupunktur bazı kadınlara fayda sağlamaktadır ve ebeler, kadın-doğum doktorları ve klinikleri tarafından sağlanan hizmetler arasında yer alır. Bir başka seçenek ise bergamot, greyfurt, mandalina, turunc, nane veya limon gibi esans yağlarıyla aromaterapidir. Homeopati, akupresür veya hipnoz gibi yöntemlerden fayda sağlayan hamileler de vardır. Ancak bu yöntemlerin etkisi bilimsel olarak kanıtlanmış değildir.

Bulantı ve kusmaya karşı ilaç alabilir miyim?

Hamilelikte bulantı ve kusma şikâyetlerinden kurtulmak için yaşam tarzında yapılan değişiklikler her zaman yeterli olmayabilir. Semptomlarınızı ve ilaç kullanımını **daima önce doktorunuza danışmanız** gerekir ve bu kural, hamilelikte daha da önem taşır.



Hamileler için onaylanmış ilaçlar var mı?

Hamilelikteki bulantı ve kusmanın tedavisi için özel olarak hazırlanmış ilaçlar vardır. Ne gibi seçenekleriniz olduğunu öğrenmek için kadın-doğum doktorunuza danışın.



Etki eder, tolere edilir

Reçeteyle satılan onaylı ilaçların özellikle hamile kadınlar açısından kullanımı ve güvenliği onlarca yıl boyunca çok sayıda hamilelikte bilimsel incelemelerle doğrulanmıştır.^{14,15}



Reçetesiz satılan ilaçlar?

Hamileliğinizden önce bulantı ve kusmaya karşı kullandığınız bazı reçetesiz ilaçları hamilelik sırasında artık kullanamazsınız. Reçetesiz satılan bulantı ilaçları hamilelikte kullanılmak üzere özel olarak onaylanmış olmadığından bunları **ancak doktorunuza danışarak** alabilirsiniz.



Tavsiye ve yardım

Dolayısıyla doktorunuza danışarak size göre bir ilaç önermesini isteyin. Doktorunuz size **hamilelikte kullanılmak üzere onaylanmış olan bir ilaç yazacak veya önerecektir**. Bu konuda eczaneye veya ebeye de danışabilirsiniz.



Kolay kullanılır ve pratik

Bulantınız olduğunda ilaç içmek de zorlaşacağından kolay yutulabilir bir ilaç bulmanız önemlidir. **İlaç kullanımının kolay olması için hem olabildiğince küçük hem de az miktarda tablet almaya bakın**. Böylece ilaç almada olabilecek sıkıntıların önüne geçmiş olursunuz.

Hamileliğin keyfini yeniden yaşayın

Dijital olarak şu dillerde de mevcuttur:
ENGLISH, РУССКИЙ, DEUTSCH, العربية



KAYNAKÇA

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/NEJMcp1003896.
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

