

# Ciąża **BEZ NUDNOŚCI** to nie zachcianka.

## 1 Co powinnaś wiedzieć o nudnościach i wymiotach w ciąży?

- Nudności i wymioty u kobiet w ciąży to powszechne zjawisko.<sup>1</sup>
- Nawet 50–80% ciężarnych doświadcza nudności w 1. trymestrze ciąży<sup>1</sup>.
  - Zazwyczaj nudności i wymioty pojawiają się pomiędzy 4. a 9. tygodniem ciąży, ich największe nasilenie ma miejsce pomiędzy 7. a 12. tygodniem<sup>2</sup>.
  - U większości kobiet nudności i wymioty występują między 6. a 12. tygodniem ciąży lub dłużej, do 20. tygodnia<sup>1</sup>.
  - U 13% ciężarnych nudności i wymioty mogą występować po 20. tygodniu, u niektórych nawet całą ciążę<sup>1</sup>.

## 2 Czy ja też będę mieć nudności lub wymioty w ciąży?

Nawet 2/3 kobiet doświadcza nudności i (lub) wymiotów jeszcze przed pierwszą wizytą u lekarza<sup>3</sup>.

### Jakie są doświadczenia ciężarnych?

- Kobiety nie zawsze zwracały się o pomoc do lekarza<sup>3</sup>.
- 24% kobiet nigdy nie wspomniało lekarzowi o nudnościach i wymiotach<sup>3</sup>.
- 37% kobiet czekało do pierwszej wizyty w ramach opieki ginekologiczno-położniczej (tydz. 6.–10.) w celu omówienia nudności i wymiotów<sup>3</sup>.
- 51% kobiet czekało ze zgłoszeniem nudności i wymiotów do późniejszej wizyty<sup>3</sup>.

## 3 Jakie mogą być skutki nudności i wymiotów w ciąży?

Nieleczone, mogą utrudniać efektywną pracę, odbierać radość z ciąży, a w bardzo rzadkich przypadkach **mogą być niebezpieczne** dla matki<sup>3</sup>.

### Możliwe skutki w organizmie kobiety<sup>6,7</sup>:

- niewłaściwe odżywianie,
- zaburzenia snu,
- trudności z przyjmowaniem i zaburzenia wchłaniania witamin i mikroelementów zalecanych podczas ciąży.

### Możliwe skutki w psychice kobiety<sup>6,7</sup>:

- obniżenie nastroju,
- niekorzystny wpływ na relacje z partnerem, rodziną i przyjaciółmi,
- obawa przed zajściem w kolejną ciążę.

## 4

## Jakie są przyczyny nudności i wymiotów w ciąży?

Ich geneza nie jest do końca wyjaśniona. Nudności i wymioty mogą mieć związek z poniższymi okolicznościami<sup>4,5</sup>:

- występowanie nudności i wymiotów ciężarnych w rodzinie,
- bardzo wysokie stężenie gonadotropiny kosmówkowej (hCG),
- zwiększone stężenie estrogenu.

## 5

## Czy można leczyć nudności i wymioty w ciąży?

Tak! Nudności i wymioty **można leczyć od pierwszych dni ciąży**. Kobiety ciężarne nie powinny bagatelizować tych objawów, tylko zgłosić ich występowanie lekarzowi.

Nieleczenie objawów może w niektórych przypadkach doprowadzić do ich pogorszenia i progresji oraz do niepowściągliwych wymiotów ciężarnych (*hyperemesis gravidarum*, HG), których leczenie jest trudniejsze i czasami wymaga hospitalizacji<sup>5</sup>.

### Obecnie w Polsce dostępne jest leczenie:

- bezpieczne nawet w 1. trymestrze,
- niepowodujące działań niepożądanych u płodu.

Zapytaj lekarza o dostępne i skuteczne leczenie



#### Przypisy:

1. Matthews A, Haas D.M, O'Mathúna D.P, Dowsnell T, Interventions for nausea and vomiting in early pregnancy. Cochrane Database of Systematic Reviews 2015, Issue 9. Art. No: CD007575. DOI: 10.1002/14651858. CD007575.pub4.
2. Association of Professors of Gynecology and Obstetrics, Continuing Series on Women's Health Education. Nausea and vomiting of pregnancy. 2018.
3. Clark S. i wsp., The Impact of Nausea and Vomiting of Pregnancy on Quality of Life: Report of a National Consumer Survey and Recommendations for Improving Care Obstetric and Gynecological Survey. 2013;Vol.68, Suppl 1.
4. Bustos M, Venkataramanan, R., Caritis S., Nausea and Vomiting of pregnancy – What's New? Autonomic Neuroscience 2017;202:62–72.
5. ACOG Practice Bulletin No. 189: Nausea and Vomiting of Pregnancy. Obstetrics & Gynecology 2018;131:e15–e30.
6. Attard C.L. i wsp., The burden of illness of severe nausea and vomiting of pregnancy in the United States. Am J Obstet Gynecol. 2002;186:S220–S227.
7. Heitmann K. i wsp., The burden of nausea and vomiting during pregnancy: severe impacts on quality of life, daily life functioning and willingness to become pregnant again – results from a cross-sectional study. BMC Pregnancy and Childbirth 2017;17:1–12.



Ciąża **BEZ NUDNOŚCI**  
to nie zachcianka.

**ZAPYTAJ LEKARZA O SPOSÓB NA UNIKNIĘCIE  
NUDNOŚCI I WYMIOTÓW W CIĄŻY.**

Ciesz się ciążą od pierwszych chwil!

Inicjator kampanii:



Mecenas kampanii:

