

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.¹

- Nawet 50-80% ciężarnych doświadcza nudności w I. trymestrze ciąży¹.
- Zazwyczaj nudności i wymioty pojawiają się pomiędzy 4. a 9. tygodniem ciąży, ich największe nasilenie ma miejsce pomiędzy 7. a 12. tygodniem².
- U większości kobiet nudności i wymioty występują między 6. a 12. tygodniem ciąży lub dłużej, do 20. tygodnia¹.
- U 13% ciężarnych nudności i wymioty mogą występować po 20. tygodniu, u niektórych nawet całą ciążę¹.

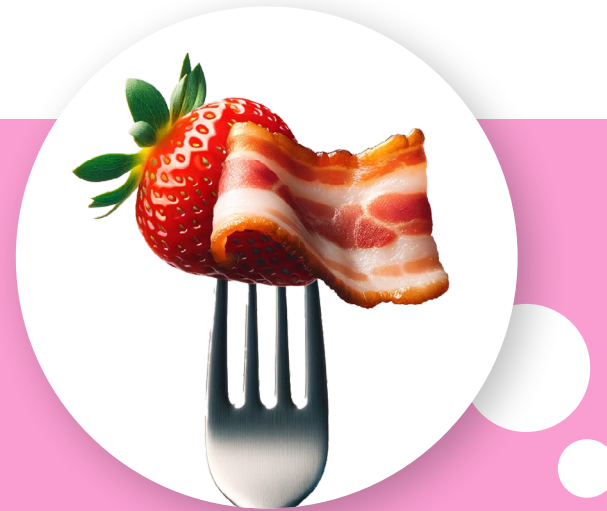
2.

Czy ja też będę mieć nudności lub wymioty w ciąży?

Nawet 2/3 kobiet doświadcza nudności i (lub) wymiotów jeszcze przed pierwszą wizytą u lekarza³.

Jakie są doświadczenia ciężarnych?

- Kobiety nie zawsze zwracały się o pomoc do lekarza³.
- 24% kobiet nigdy nie wspomniało lekarzowi o nudnościach i wymiotach³.
- 37% kobiet czekało do pierwszej wizyty w ramach opieki ginekologiczno-położniczej (tydz. 6.-10.) w celu omówienia nudności i wymiotów³.
- 51% kobiet czekało ze zgłoszeniem nudności i wymiotów do późniejszej wizyty³.



**Zapytaj lekarza
o dostępne
i skuteczne leczenie**



Przypisy:

1. Matthews A., Haas D.M., O'Mathúna D.P., Dowswell 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.

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**³.

Możliwe skutki w organizmie kobiety^{6,7}:

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

Możliwe skutki w psychice kobiety^{6,7}:

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

Zapytaj lekarza o dostępne i skuteczne leczenie

4.

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 hospitalizacji⁵.

Obecnie w Polsce dostępne jest leczenie:

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

5.

Jakie są przyczyny nudności i wymiotów w ciąży?

Ich geneza nie jest do końca wyjaśniona. Nudności i wymioty mogą mieć związek z poniższymi okolicznościami^{4,5}:

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

Przypisy:

1. Matthews A., Haas D.M., O'Mathúna D.P., Dowswell 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:

