

Raskauspahoinvointi

Lääkärikirja Duodecim

25.5.2023

Naistentautien ja synnytysten erikoislääkäri Aila Tiitinen



- Raskauspahoinvoinnin oireet
- Raskauspahoinvoinnin toteaminen
- Raskauspahoinvoinnin itsehoito
- Milloin hoitoon?
- Raskauspahoinvoinnin ehkäisy
- Kirjallisuutta

Keskeistä

- Vähintään lievistä pahoinvoinnista ja oksentelusta kärsii jopa 90 % raskaana olevista.
- Vain 1–2 %:lla oireet ovat vaikeita, jolloin käytetään termiä hyperemesis gravidarum, runsas raskaudenaikainen oksentelu.
- Raskauspahoinvoinnin syytä ei tunneta.
- Noin 20–40 %:lla äideistä raskauspahoinvointi saattaa toistua seuraavassa raskaudessa, yleensä kuitenkin lievempänä.

Raskauspahoinvoinnin oireet

Pahoinvoinnin tunnetta ja lievää oksentelua pidetään normaalina raskauden merkinä. Lievää raskauspahoinvointia esiintyy lähes jokaisella odottavalla naisella. Oireet ovat tavallisesti pahimmillaan aamuisin. Raskauspahoinvointi alkaa yleensä 5.–7. viikolla, on pahimmillaan 8.–12. viikolla ja lakkaa useimmilla lähes kokonaan 14. viikkoon mennessä. Hyvin pienellä osalla oireet jatkuvat koko raskauden ajan.

Hyperemesisissä oireet alkavat tavanomaisena raskauspahoinvointina, mutta parin viikon kuluessa oksentelukohtaukset tihtenevät ja jatkuva yökkäminen aiheuttaa myös ylivatsakipua. Oksennuksessa voi näkyä veriviiruja. Jos mikään ruoka tai juoma ei pysy sisällä, paino voi laskea ja potilas kuivuu.

Lievempiä ruoansulatuselimistön vaivoja on useilla naisilla raskauden aikana. Närästys on yleistä raskauden jälkipuoliskolla kohdun mahalaukuun aiheuttaman mekaanisen paineen vuoksi. Myös ruokatorven ja vatsalaukun välisen sulkiilihaksen jännevyys vähenee.

Raskauden aiheuttama ummetus on yleistä, koska suolen seinämän lihaksisto laiskistuu.

Raskauspahoinvoinnin toteaminen

Raskauspahoinvointi on helppo tunnistaa tyypillisistä oireista. Painoa on syytä seurata. Hyperemesis-tilanteessa pahoinvointi johtaa kuivumiseen ja yli 5 %:n painonlaskuun. Hankalammassa tilanteessa neuvolassa voidaan ottaa verikokeita, [hemoglobiini](#) ja [hematokriitti](#) sekä elektrolyytit [natrium](#) ja [kalium](#). Näiden arvojen perusteella voidaan arvioida elimistön kuivumista. Joskus on syytä tutkia kilpirauhaskokeet [TSH](#) ja [T4-V](#), koska kilpirauhasen liikatoimintaan voi liittyä vastaavia oireita.

Raskauspahoinvoinnin itsehoito

Raskauspahoinvoinnin hoito

Yleensä oireet eivät haittaa normaalia elämää. Moni kuitenkin joutuu muuttamaan ruokavaliotaan, ja on hyvä jättää kahvi sekä happamat ja voimakkaasti maustetut ruoat pois. Kannattaa syödä usein mutta pieniä aterioita sekä juoda nesteitä, jotka tuntuvat parhaiten pysyvän sisällä. Ärsyttäviä hajuja ja makuja kannattaa välttää. Lääkehoidoista ei yleensä ole apua. Hoidoksi on käytetty B₆-vitamiinia (annoksella 10–25 mg × 3). Sen käyttö on turvallista, mutta varmaa tieteellistä näyttöä sen tehosta ei ole.

[Närästyksen](#) voi hankalissa tilanteissa käyttää tilapäisesti happolääkkeitä (antasideja tai H₂-salpaajia). Pieniä välipaloja kannattaa muistaa nauttia, sillä närästys ja pahoinvointi voimistuvat tyhjällä vatsalla. [Ummetuksen](#) hoidossa kuitupitoinen ruokavalio on tärkeässä roolissa. Lisäksi voidaan käyttää ummetuslääkkeitä (ns. bulk-laksatiiveja tai esimerkiksi laktuloosia tai magnesiumamaitoa).

Oksentelu tai voimakkaampikaan pahoinvointi ei vaaranna raskauden ennustetta eikä vaurioita sikiötä. Hyperemeesi ei myöskään altista naista myöhemmille ruoansulatuskanavan sairauksille.

Milloin hoitoon?

Äitiysneuvolaan kannattaa ottaa yhteyttä, jos omat keinot eivät riitä ja paino laskee. Neuvolasta lähetetään sairaalan poliklinikkaan, jos voimakkaaseen pahoinvointiin liittyy yleiskunnon laskua ja kuivumista (painonlasku 5 % ja virtsanäytteessä nähdään ketoaineita).

Joskus tarvitaan sairaalahoitoa. Jos oksentelu on pitkittynyttä eivätkä nesteetkään pysy sisällä, tilanne voidaan rauhoittaa laskimonsisäisellä nestehoidolla, joka vähentää oksentelua. Pahoinvointia voivat hillitä eräät antihistamiinit sekä metoklopramidi. Näiden lääkkeiden tehosta ei ole tieteellistä näyttöä, mutta niitä pidetään turvallisina raskauden aikana. Närästyksen voidaan käyttää H₂-salpaajia tai protonipumpun estäjiä, mutta ne eivät hillitse oksentelua.

Raskauspahoinvoinnin ehkäisy

Sopiva ärsyttämätön ruokavalio ja pienet mutta tiheästi nautitut ruokamäärät pitävät ainakin lievemmat vatsaoireet ja närästyksen hallinnassa. Kylmät ruoat ovat yleensä paremmin siedettyjä kuin lämpimät. Riittävä liikunta ja kuitupitoinen ruokavalio ovat suositeltavia ummetuksen ehkäisyssä. Riittävä lepo, ärsyttävien hajujen, makujen ja tilanteiden välttäminen ja pienten välipalojen nauttiminen ehkäisevät jonkin verran pahoinvointia.

Lisätietoa

Hyperemeesi ry 