



PreMama^{duo}
 Quatrefolic®

Kako ublažiti mučninu i povraćanje u ranoj trudnoći

Savjeti kada je potrebno zabrinuti se i kada posjetiti liječnika

Dr. Almedina Haračić, spec. ginekologije i akušerstva

Mučnina i povraćanje u ranoj trudnoći česta su pojava — pogađaju oko 70–80% trudnica.

Iako se često nazivaju „jutarnjom mučninom“, neugoda se može javljati u bilo koje doba dana. Kod većine žena tegobe su blage i prolazne, no ponekad mogu biti izraženije i zahtijevaju savjet ljekara.

Zašto se javljaju mučnina i povraćanje?

Glavni „krivac“ su hormonalne promjene, osobito porast hormona hCG (humani korionski gonadotropin) i estrogena. Također, osjetljivost na mirise, promjene u probavnom sistemu i emocionalni stres mogu pridonijeti tegobama.

Kako ublažiti mučninu – praktični savjeti

1. Jedite češće, ali manje obroke. Prazan želudac može pogoršati mučninu.
2. Grickajte nešto odmah po buđenju. Suhi keks, dvopek ili kreker prije ustajanja iz kreveta mogu pomoći.
3. Izbjegavajte jake mirise i masnu hranu. Masna, začinjena jela često pojačavaju mučninu.
4. Pijte dovoljno tekućine. Male gutljaje vode, čaja od đumbira ili mente pijte tokom dana.
5. Odmarajte se. Umor i stres pogoršavaju simptome. Kratki odmori mogu pomoći.





6. Isprobajte prirodne pripravke. Đumbir može ublažiti mučninu.
7. Koristite vitamine B6 (piridoksin). Često se preporučuje kod blaže mučnine u trudnoći.
8. Korištenje antacida na bazi kalcijevih i magnezijevih-karbonata smatra se sigurnim tokom trudnoće.

Kada trebate biti zabrinuti?

Iako su blage tegobe normalne, postoje situacije kada treba potražiti ljeekarsku pomoć:

- Povraćate sve što unesete, pa čak i tekućinu.
- Gubite na težini (više od 5% tjelesne mase).
- Osjećate jaku slabost, vrtoglavicu ili znakove dehidracije (tamni urin, suha usta).
- Povraćanje sadrži krv ili je izrazito učestalo. Takvo stanje naziva se hiperemeza gravidarum i zahtijeva medicinski nadzor, ponekad i bolničko liječenje.

Kada posjetiti liječnika?

Ako se simptomi ne smiruju unatoč promjenama u prehrani i načinu života ili ako utiču na svakodnevno funkcioniranje, obavezno se obratite ginekologu ili porodičnom ljeekar. Ljeekar može preporučiti dodatne pretrage ili sigurne lijekove protiv mučnine koji se smiju koristiti u trudnoći.

Zaključak

Mučnina i povraćanje u ranoj trudnoći najčešće su prolazni i bezopasni, no mogu biti iscrpljujući. S pravilnim prehrambenim navikama, dovoljno odmora i, po potrebi, savjetom liječnika, većina trudnica može pronaći učinkovito olakšanje. Ovo neugodno razdoblje obično traje kratko i završava do 14. ili 16. nedjelje trudnoće.



ALKALOID

Zdravlje prije svega

