

# GODE RÅD

## mot sure oppstøt og halsbrann hos gravide og ammende

### KONTAKT LEGE

- hvis du trenger å bruke medisiner av typen ranitidin i mer enn 2 uker
- hvis du ikke blir bedre etter å ha prøvd rådene og medisinene som er nevnt her

Hvis du også er plaget med kvalme, kan du lese brosjyren om svangerskapskvalme.



### Foreldrebrosjyre nr. 17

Brosjyren er utgitt av en tverrfaglig forfattergruppe bestående av leger, farmasøyter og helsesøster. Brosjyren er utarbeidet på grunnlag av tilgjengelig litteratur og ressurser på publiseringstidspunktet i samråd med eksterne sakkyndige. Brosjyren må ikke erstatte kontakt med, undersøkelse hos eller behandling av kvalifisert helsepersonell. Du kan bruke den når du snakker med helsepersonell og apotek. Helsepersonell er selv ansvarlig for bruk av brosjyrens innhold i rådgivning eller pasientbehandling.

**Forfattergruppe:** N. Misvær (helsesøster, Institutt for sykepleie og helsefremmende arbeid, HiOA), H. Nordeng (farmasøyt, Farmasøytisk institutt, UiO), A.K. Brigtsen (barnelege, Barneklubben, UiO), A.M. Brænd (helsestasjonslege, Institutt for helse og samfunn, UiO), S. Bekkevold (farmasøyt, Vitusapotek Ski Stasjonskvartalet).

**Gjennomlest av:** Gro Cecilie Havnen, cand. pharm. RELIS.

**Illustratør:** Elisabeth Moseng, Illustratørene.

Revidert utgave november 2016. Det kan siteres fra brosjyren dersom kilden oppgis.



Halsbrann og sure oppstøt er vanlig blant gravide. Her får du noen råd du kan forsøke mot slike plager.

Halsbrann er en brennende følelse eller ubehag i øvre del av magen, brystet eller halsen. Sure oppstøt, kvalme, problemer med å svelge og vond smak i munnen kan også forekomme. Årsaken er at det sure mageinnholdet kommer opp i spiserøret og irriterer slimhinnen. Gravide er utsatte på grunn av hormonelle endringer og den voksende livmoren som trykker mot magesekken.

## Tiltak

- Spis hyppige og små måltider, og ikke spis store kveldsmåltider. Unngå fettrike matvarer. Sjokolade, kaffe, løk, paprika, sterkt krydret mat, tomater, tomatsaus, sitrusfrukter og fruktjuice kan også gi halsbrann. Alkohol og tobakk kan også øke risikoen for halsbrann.
- Forsøke å heve hodeenden av sengen ca. 15 cm. Hvis du trenger hvile i løpet av dagen, prøv å hvile sittende i en stol, heller enn å ligge flatt.
- Bøy deg minst mulig fremover og unngå hard fysisk aktivitet rett etter at du har spist.

## Medisiner

Medisiner brukes hvis rådene over ikke hjelper nok.

Det finnes flere typer medisiner mot halsbrann og sure oppstøt. Gravide anbefales å forsøke alginat eller syrenøytraliserende midler først. Bruk dosene som er anbefalt i pakningsvedlegget.

**Alginat** legger seg som et lokk over mageinnholdet, og hindrer at det kommer opp i spiserøret. Medisinen tas ikke opp i kroppen, og påvirker derfor ikke fosteret. Alginat tas ved behov ½ time etter måltid, ved ubehag og rett før leggetid. Noen midler med alginat inneholder syrenøytraliserende i tillegg.

**Syrenøytraliserende midler** lindrer symptomene ved å nøytralisere magesyren, og tas ved behov. De virker lokalt i magesekken, og tas i svært liten grad opp i kroppen. Av syrenøytraliserende midler anbefales de som inneholder salter av aluminium og magnesium.

**Syrehemmende midler** hemmer produksjon av magesyre. De har sterkere virkning og lengre varighet enn alginat og syrenøytraliserende. Dersom alginat eller syrenøytraliserende ikke gir god nok effekt kan syrehemmende av typen ranitidin forsøkes. Ranitidin fås kjøpt reseptfritt i små pakninger for kortvarig bruk, og kan også brukes av gravide.

