



Lopu jo! Mistä raskauspahoinvointi johtuu?

Raskauspahoinvointi on hyvin yleistä, mutta toistaiseksi ei ole löydetty yhtä syytä, joka selittäisi kaikki raskauspahoinvointitapaukset. Pahoinvoinnin syntyyn vaikuttavat monet tekijät:

Saatko helposti matkapahoinvointia? Jotkut ihmiset ovat herkempiä liikkeen aiheuttamalle pahoinvoinnille ja heillä raskauspahoinvointi on jonkin verran todennäköisempää kuin muilla.

Moniin sosiaalista turvattomuutta lisääviin tilanteisiin (työttömyys, yksinhuoltajuus, maahanmuutto) liittyy korkeampi raskauspahoinvoinnin riski. Tukiverkostot ovat tärkeitä.

Vatsan toiminta hidastuu hormonien vaikutuksesta, voi olla ummetusta, närästää... Raskauden aiheuttamat muutokset vatsan toiminnassa voivat lisätä pahoinvointia. Närästyksen hoito ja säännöllinen syöminen helpottavat oloa.

Naisen kuva: freedigitalphotos.net (kuvaaja: Chris Sharp).
Tekstit: Miina Nurmi

Uutiskirje

Lopu jo! -projektista ilmestyy sähköinen uutiskirje noin kerran kuukaudessa. Jos haluat saada uutiskirjeen sähköpostiisi, lähetä viesti Miina Nurmelle osoitteeseen: jmamil@utu.fi

Stressi, väsymys ja masennus vaikeuttavat pahoinvointia. Pahoinvointi puolestaan voi ahdistaa, masentaa ja stressata – ikävä kierre. Lepo helpottaa oloa.

Estrogeeni monet herkistää hajuaiastia ja hajut alkavat ällöttää.

Jotkin infektiot, esimerkiksi helikobakteeri-infektio mahassa, voivat lisätä pahoinvointia.

Raskauden aikana hormonitasapaino muuttuu: istukkahormonia alkaa erittyä ja estrogeenin ja progesteronin määrä kohoaa. Istukkahormonin suuri määrä lisää pahoinvoinnin todennäköisyyttä, mutta se ei yksin riitä aiheuttamaan pahoinvointia.

<http://lopujo.fi>

