

Átröskun og meðganga

Upplýsingarit fyrir verðandi mæður



Að ganga með og eignast barn er í flestum tilvikum yndisleg upplifun en getur líka verið líkamlega, tilfinningalega og andlega krefjandi. Barnið fær alla sína næringu frá móðurinni á meðan það er að vaxa í móðurkviði. Því er nauðsynlegt að huga að hollu mataræði til að stuðla að hæfilegri þyngdaraukningu á meðgöngu og góðri líðan bæði á meðgöngu og eftir fæðingu. Það er fullkomlega eðlilegt og óhjákvæmilegt að verðandi móðir þyngist á meðgöngu, þó er misjafnt eftir einstaklingum hversu mikið það er. Þyngdaraukning og vigtnun getur valdið kviða hjá konum með átröskun en gott er að hafa í huga að hvort tveggja er mikilvægt fyrir heilsu ófædda barnsins.

Hvað er átröskun?

Átröskun er alvarlegur geðsjúkdómur sem einkennist af truflunum á matarvenjum, miklum áhyggjum af þyngdaraukningu, losunarhegðun (uppköst, ofnotkun hægða- eða þvagræsilyfja) og í sumum tilfellum ofhreyfingu. Sjúkdómnum getur fylgt mikil andleg vanlíðan og þarf sá sem veikist að fá meðferð vegna þess. Þekktustu tegundir af átröskun eru: Lystarstol (anorexia nervosa), lotugræðgi (bulimia nervosa), lotuofát (binge eating disorder) og blönduð átröskun (EDNOS).

Fyrir meðgöngu

Átröskun getur dregið úr frjósemi, sérstaklega ef um lystarstol er að ræða. Ef þú ert með átröskun og ert að velta fyrir þér barneignum, er best að ná tókum á sjúkdómnum fyrir þungun. Hægt er að leita t.d. til átröskunarteymis á Landspítala með því að senda póst á atroskun@landspitali.is og fá þar sérhæfða meðferð. Það er æskilegt að vera í kjörþyngd í nokkra mánuði fyrir meðgönguna. Mikilvægt er að neyta fjölbreyttrar fæðu og er mælt með að taka fólínsýru í töfluformi í a.m.k. mánuð fyrir þungun og fyrstu 3 mánuði meðgöngunnar til að minnka líkur á göllum á miðtaugakerfi fósturs.

Meðgangan

Þunguð kona með átröskun þarf að fá sérstakan stuðning og eftirlit strax frá upphafi meðgöngu. Ef átröskun er virk þegar þungun uppgötvast er best að hafa samband sem fyrst við ljósmóður eða lækni á heilsugæslustöð til að fá ráðleggingar. Mælt er með að koma á viku til 2ja vikna fresti í mæðraskoðun á meðgöngunni. Það er gert til að hægt sé að fylgjast vel með heilsu þinni og ófædda barnsins, veita stuðning og hjálpa þér að finna leiðir til að draga úr sjúkdómseinkennum.

Oft tekst konum að hafa stjórn á sjúkdómnum á meðgöngu en sumar upplifa mikinn kvíða samhliða þeim breytingum sem verða á líkamanum og eiga í erfiðleikum með að nærast og þyngjast.

Átröskun getur aukið hættu á frávikum og vandamálum á meðgöngu, t.d. eru auknar líkur á fósturláti, blóðleysi og andlegri vanlíðan. Auk þess eru meiri líkur á að barnið fæðist fyrir tímann, verði of létt þegar það fæðist og móðir getur verið lengur að jafna sig eftir fæðingu.

Konur með lotuofát eru í aukinni hættu á að þyngjast mikið á meðgöngu og eru líklegri til að greinast með háan blóðþrýsting og meðgöngusykursýki.

Það er mjög mikilvægt að ljósmóðir sem sinnir þér á meðgöngu viti um sjúkdóminn til að geta veitt viðeigandi stuðning og nauðsynlega meðferð. Oftar en ekki þarf aðkomu annarra fagaðila s.s. næringarfræðings, sálfræðings, geðlæknis og fæðingarlæknis til að stuðla að heilbrigði á meðgöngu.

Nokkur góð ráð

- Mundu að þyngdaraukning á meðgöngu er vegna þess að barnið er að vaxa og vigtun er til að fylgjast með næringarástandi móður og barns
- Ef tilhugsunin um að þyngjast er erfið, geturðu snúið baki í tölurnar á vigtinni og óskað eftir að fá ekki upplýsingar um þyngdina
- Sumu fólki finnst í lagi að gera athugasemdir um líkama barnshafandi konu – jafnvel þó það þekki hana ekki neitt! Reyndu að taka það ekki nærri þér, jafnvel þó þér finnst það ónægjætið
- Segðu hreinskilningslega frá líðan þinni svo fagfólkið geti metið hvaða meðferð hentar þér og barninu

Næring á meðgöngu

- Konur þurfa ekki á sérfæði að halda þótt þær eigi von á barni. Venjulegur, fjölbreyttur og hollur matur í samræmi við opinberar ráðleggingar, fullnægir þörfum móður og barns með fáeinum undantekningum
- B-vítamínið fólát og D-vítamín í töfluformi er ráðlagt fyrir þungun og á meðgöngu
- Drekktu vatn, það er mikilvægt fyrir líkamann
- Gott er að borða ríkulega af grænmeti, ávöxtum og heilkornavörum
- Ein máltíð á hverjum degi sem inniheldur fisk, kjöt, egg eða baunir er hluti af hollu mataræði á meðgöngu
- Meðgangun getur ýtt undir lotuofát. Ef það gerist, skaltu gæta vel að því að borða reglulega, að fæðan sé næringarrík og í hæfilegum skömmtum
- Sumar fæðutegundir þarf að varast; ostar sem ekki eru unnir úr gerilsneyddri mjólk, hrátt kjöt, hrár fiskur og heimalagaður ís (ef notuð voru hrá egg í hann) sjá nánari ráðleggingar um næringu á meðgöngu á heilsuvera.is, landlaeknir.is og <https://www.nmb.is/>

Fæðingin

Fæðing gengur í flestum tilvikum eðlilega fyrir sig og þú ættir að geta valið þá verkjameðferð sem hentar. Ef grunur er um að dregið hafi úr vexti barnsins eða fæðing er fyrir tímann, er mælt með fæðingu á sjúkrahúsi þar sem er aðgengi að fæðingalækni og vökudeild.

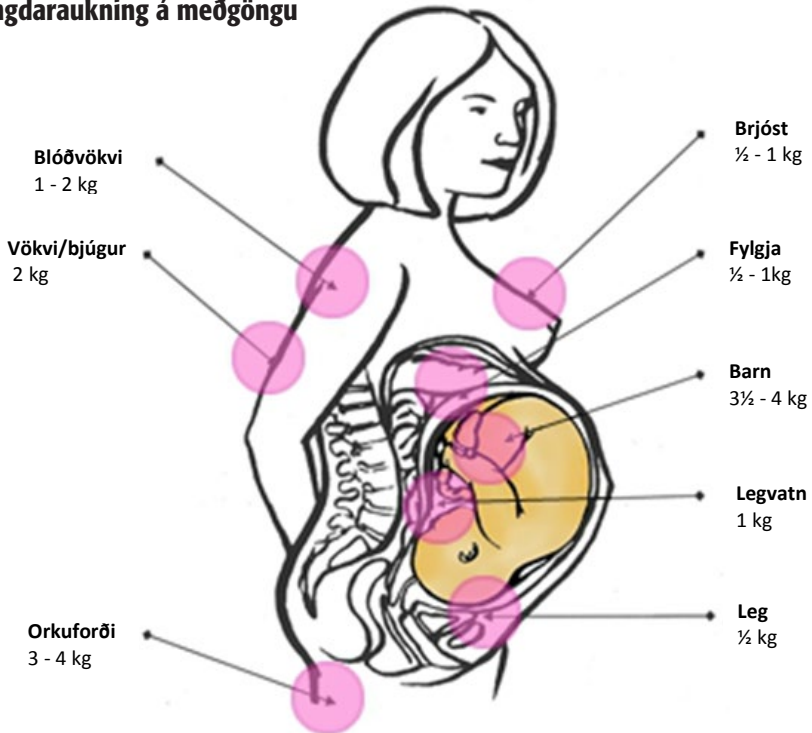
Eftir fæðingu

Mikilvægt er að þú fái góðan stuðning frá þínum nánustu eftir fæðinguna því það fer mikill tími og orka í að aðlagast foreldrahlutverkinu og læra á nýja barnið. Þú verður að muna eftir að sinna sjálfri þér og gefa þér tíma til að nærast. Konur með átröskun eru í aukinni hættu á að þróa með sér þunglyndi eftir fæðingu. Ef þú finnur fyrir andlegri vanlíðan er mikilvægt að segja frá því og leita hjálpar á heilsugæslustöð eða þeim meðferðaraðilum sem þú ert í sambandi við vegna átröskunar.

Það getur verið mikill þrýstingur í samfélaginu um að konur losi sig sem fyrst við aukakíló sem safnast hafa á meðgöngunni. Mörgum konum finnst þær þurfa að byrja sem fyrst í ræktinni og í megrun en hafðu í huga það getur ýtt undir átröskun.

Hugsaðu þér kraftaverkið sem líkaminn þinn er - að hafa klárað heila meðgöngu, þú ættir að vera virkilega stolt af honum!

Þyngdaraukning á meðgöngu



Brjóstagjöf

Átröskun hefur yfirleitt ekki áhrif á brjóstagjöf. Hins vegar þarf að gæta vel að næringu á meðan barn er á brjósti til að fullnægja þörfum móður og barns. Eins og á meðgöngunni þarf að huga að fjölbreyttri og næringarríkri fæðu.

Meðganga og fæðing eru líklegri til að ganga eðlilega fyrir sig ef móðir með átröskun fær meðferð og stuðning.



LANDSPÍTALI

ÚTGEFANDI:
LANDSPÍTALI, KVENNA- OG BARNASVIÐ JÚNÍ 2019 / LSH - 2349

ÁBYRGÐ:
YFIRLJÓSMÆÐUR Á MÆÐRAVERND OG MEÐGÖNGU- OG SÆNGURLEGUDEILD
OG YFIRLÆKNIR FÆÐINGARÞJÓNUSTU Á LANDSPÍTALA

LJÓSMYND:
UNSPASH.COM

HÖNNUN:
SAMSKIPTAÐEILD LSH