

KONTAKT LEGE:

- Hvis symptomene blir verre eller ved langvarig forkjølelse
- Hvis du opplever at du er avhengig av nesespray

om tett nese og forkjølelse hos gravide

Foreldrebrosjyre nr. 21

Brosjyren er utgitt av en tverrfaglig forfattergruppe bestående av leger, farmasøyter og helsesykepleier. 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: G.C. Havnen (farmasøyt, RELIS Sør-Øst), A.D. Midtsund (helsesykepleier, Oslo kommune), H. Nordeng (farmasøyt, Farmasøytisk institutt, UiO), A.M. Brænd (helsestasjonslege, Institutt for helse og samfunn, UiO), M. Falck (barnelege, Oslo Universitetssykehus).

Gjennomlest av: Siri Forsdahl, RELIS Nord-Norge, Tryggmammamedisin.no

Illustratør: Elisabeth Moseng, Illustratørene.

Revidert utgave okt 2024. Det kan siteres fra brosjyren dersom kilden oppgis.



Tett nese er en av de vanligste plagene i svangerskapet. Her får du noen råd som du kan forsøke for å hjelpe mot slike plager.

DET FINNES FLERE ÅRSAKER TIL TETT NESE HOS GRAVIDE. DE VANLIGSTE ÅRSAKENE OMTALES HER.

Tett nese på grunn av graviditeten

Mange gravide blir plaget med tett nese som følge av hormonelle endringer, særlig andre og tredje trimester. Økte hormonnivåer bidrar til at slimhinnene fylles med mer blod og hovner opp. Dette kan oppleves ubehagelig, men er helt ufarlig. Noen vil også av samme grunn ha lettere for å blø neseblod. Neseplagene vil normaliseres igjen etter fødselen.

Tett nese ved luftveisinfeksjon

En annen årsak til tett nese er øvre luftveisinfeksjoner, som for eksempel forkjølelse, influensa eller korona. Forkjølelse forekommer relativt ofte hos både gravide og ikke-gravide, og forkjølelse går som regel over av seg selv innen 10 dager. Hoste, feber, hodepine og tett nese er ubehagelige symptomer som kan behandles. En vanlig forkjølelse under graviditeten er ikke farlig for mor eller barnet i magen. Et godt råd er likevel å ta det med ro og få nok hvile. God håndhygiene er viktig for å unngå smitte videre.

Tabellen nederst på neste side gir noen enkle råd om bruk av ulike medisiner ved forkjølelse hos gravide

Allergisk tett nese

Tett nese kan også oppstå på grunn av allergi, for eksempel pollenallergi. De vanligste symptomene er nysing, tett og rennende nese og kløende, rennende øyne.

TILTAK MOT TETT NESE

- Høyt hodeleie under søvn (kan gjøre det lettere å puste)
- Nesespray med saltvann

Ved allergisk nesetetthet:

- Unngå å lufte rommet på dagtid i pollensesongen
- Skyll nesen med saltvann for å skylle vekk pollen og andre allergifremkallende stoffer

Midler som renser og smører neseslimhinnen

Saltvann er førstevalget for å behandle tett nese både hos gravide og ikke-gravide. Saltvann virker rensende og fås som nesespray eller nese dråper. Saltvann kan i tillegg brukes sammen med nesehorn, også kalt neseskyller, for mer behagelig skylling av nesen. Ved tørre og såre slimhinner i nesen kan sesamolje i sprayform lindre ubehaget. Dette kan brukes hos gravide.

Nesesprayer som reduserer hovne slimhinner i nesen

Hvis du er forkjølet med tett nese og saltvann ikke gir god nok effekt, kan du prøve nesespray som inneholder det aktive virkestoffet xylometazolin eller oksymetazolin. Disse nesesprayene kalles "slimhinneavsvellende" på grunn av måten de virker

på. Nesesprayeren trekker sammen blodårene i slimhinnen, slik at det dannes mindre slim. Medisinene virker etter få minutter, og virkningen varer i omtrent seks timer. Nesesprayeren kan brukes én til tre ganger i døgnet. Ved riktig bruk har de få bivirkninger.

Det er viktig å følge doseringen på pakningen. Nesesprayene bør helst ikke brukes mer enn rundt 5 dager sammenhengende. Det anbefales også å ha en pause på minst to uker før du igjen bruker nesespray med slimhinneavsvellende virkestoff igjen. Årsaken til dette er at bruk over lengre tid gjør at virkningen avtar, og nesen kan bli enda tettere. Dette gjelder både for gravide og ikke-gravide.

Du bør ikke bruke slimhinneavsvellende nesespray mot tett nese som skyldes selve graviditeten.

Legemidler mot allergi

Gravide kan bruke alle typer nesesprayer mot allergi som kan kjøpes på apotek i Norge. Noen gravide er så plaget at de trenger å bruke allergitabletter. De fleste allergitabletter kan brukes av gravide. Forhør deg likevel med legen eller på apoteket i forkant.

Lindring av forkjølelsesplager

Tabellen under gir råd om bruk av reseptfrie legemidler og andre midler som kan lindre forkjølelsessymptomer under graviditet.

Ulike forkjølelsesplager	Sikkerhet under graviditet
Feber og smerter	Paracetamol kan brukes av gravide i doseringen oppgitt på pakken. Gravide skal derimot <u>ikke</u> bruke smertestillende medisiner som inneholder de aktive virkestoffene ibuprofen, diklofenak og naproksen, med mindre dette er avtalt med lege.
Tett nese	Se omtale tidligere i brosjyren
Hoste (tørrhoste og/eller slimhoste)	Det er ikke kjent at de reseptfrie hostesaftene er uheldige for gravide, men effekten er liten, og det finnes lite forskning på sikkerheten til midlene. Dersom du likevel vil bruke slike midler, vil valget av medisin være avhengig av om du har tørrhoste og/eller slimhoste.
Sår hals	Sår hals Vanlige halspastiller/halstabletter (uten medisiner) som selges på matbutikken og i apotek kan virke lindrende. Disse regnes som trygge å bruke for gravide. Sugetabletter som inneholder medisiner bør unngås under graviditeten.
Forkjølelsessår (Herpes)	Forkjølelsessår kan ved behov behandles med krem med virkestoffet aciklovir. Slik krem kan brukes i alle deler av svangerskapet.