

### RÅD TIL DEG SOM BRUKER FAST MEDISIN

- Planlegg medisinbruken med hensyn til graviditet så tidlig som mulig: Du og legen kjenner sykdommen din best. Sammen kan dere planlegge hva som er best behandling i akkurat ditt tilfelle. Hvis du allerede er gravid og har brukt eller trenger å bruke medisiner, ta kontakt med legen din så tidlig som mulig.
- Ikke slutt med faste medisiner på egen hånd. Snakk med legen din først: I mange tilfeller kan ubehandlet kronisk sykdom hos mor utgjøre en større risiko for barnet i magen enn selve medisinene.
- Bruk svangerskapskontrollene til å spørre om medisinbruk.
- Bruk medisinene akkurat slik legen har bestemt: Ved bruk av enkelte typer medisiner må gravide øke dosen sin for å få samme effekt av medisinen som før graviditeten.
- Oppgi alltid at du er gravid når du henter ut medisiner på apoteket

### TA KONTAKT MED LEGE

- Hvis du er gravid og blir akutt syk eller lurer på om alt er normalt
- Hvis du bruker faste medisiner og oppdager at du er gravid
- Hvis du er usikker på medisinbruk under graviditet

### Foreldrebrosjyre nr. 23

Brosjyren er utgitt av en tverrfaglig forfattergruppe bestående av leger, farmasøyer 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:** H. Nordeng (farmasøyt, Farmasøytisk institutt, UiO), M. Falck (barnelege, Oslo universitetssykehus), A.M. Brænd (helsestasjonslege, Institutt for helse og samfunn, UiO), A.D. Midtsund (helsesykepleier, Oslo kommune), G.C. Havnen (farmasøyt, RELIS Sør-Øst, Tryggmammamedisin.no).

**Gjennomlest av:** Olav Spigset (overlege, Avdeling for klinisk farmakologi, St. Olavs hospital)

**Illustratør:** Elisabeth Moseng, Illustratørene.

Oktober 2020. Det kan siteres fra brosjyren dersom kilden oppgis.



Mange gravide opplever svangerskapsplager eller å bli syk i løpet av svangerskapet. Derfor må de fleste gravide vurdere om de skal bruke av medisiner under svangerskapet. I denne brosjyren finner du praktiske råd om legemidler til gravide.

## BØR GRAVIDE HELST UNNGÅ ALL MEDISINBRUK?

Nei, det blir ikke riktig. Friskest mulig mor er også best for barnet. Bruk av medisiner i svangerskapet kan derfor være viktig både for både deg og barnet i magen. Du bør likevel alltid rådføre deg med helsepersonell før du bruker medisiner. Dette gjelder i utgangspunktet også reseptfrie legemidler, kosttilskudd og naturmidler.

## VANLIGE SVANGERSKAPSLAGER

Forkjølelse, svangerskapskvalme, sure oppstøt og smerte er de vanligste plagene i svangerskapet. Som regel bør du først prøve tiltak og råd uten medisiner for å lindre eller dempe slike plager. Hvis slike tiltak ikke er nok, kan det være aktuelt å bruke medisiner. I så fall er det generelt anbefalt at gravide ikke bruker medisiner i lengre tid enn det er behov for.

Noen reseptfrie medisiner skal ikke brukes av gravide, med mindre det er avtalt med lege. Et viktig eksempel er smertestillende medisiner som inneholder de aktive virkestoffene ibuprofen (f.eks. Ibux®), diklofenak (f.eks. Voltarol®) og naproksen. Bruk av disse medisinene i 3. trimester kan være farlig for barnet.

## MEDISINER OG FOSTERUTVIKLING

Noen svært få medisiner skal ikke brukes av gravide fordi de kan være uheldige for fosteret. Fosteret er mest sårbart for skader av legemidler i første trimester. Etter første trimester kan noen få medisiner forstyrre vekst og modning av organene til barnet. For at dette skal skje, må mor som regel bruke medisinen over lengre tid. Dette betyr at det er viktig å vurdere medisinbruken din sammen med helsepersonell så tidlig som mulig.

### FAKTA

- Det fødes rundt 55 000 barn i Norge hvert år.
- Noen nyfødte er syke eller fødes med fosterskader (ca. 3-4 barn av 100 nyfødte). I de aller fleste tilfeller har dette helt andre årsaker enn mors bruk av medisiner.
- Spontanabort skjer hyppig fra naturens side, uavhengig av medisinbruk (ca. 1 av 6 gravide).



## BRUK GODE INFORMASJONSKILDER

Gravide søker gjerne informasjon om medisiner på nettet, men ofte er denne informasjonen mangelfull eller utdatert. Vær kritisk til det du leser. Dette gjelder også medisinråd fra venner og familie. Når det kommer til råd om medisinbruk under svangerskapet, bør du bare stole på ekspertråd fra helsepersonell.

Dessverre anser vi heller ikke pakningsvedleggene som den beste kilden til informasjon når det gjelder graviditet og amming. Ofte er tekstene her mye strengere enn det som forskningen og erfaringen tilsier. Du kan derfor få andre råd av helsepersonell enn det som står her.

Trygg Mammamedisin er en offentlig tjeneste som gir informasjon om medisiner til gravide og ammende. Nettadressen til tjenesten er [www.tryggmammamedisin.no](http://www.tryggmammamedisin.no)

## TA FOLSYRE SOM ANBEFALT

Folsyre kan redusere sjansen for at barnet får ryggmargsbrokk og muligens også enkelte andre fosterskader. Norske helsemyndigheter anbefaler derfor at alle gravide tar tilskudd av 0,4 mg folsyre hver dag de første tre månedene av graviditeten og helst også én måned før planlagt graviditet.

## TRENGER DU JOD ELLER JERN?

De fleste gravide i Norge trenger å ta tilskudd av minst 150 mikrogram jod daglig. Noen gravide trenger jerntilskudd. Ved første svangerskapskontroll måles jernnivået for å finne ut om du trenger tilskudd av jern. I brosjyren «Gode råd om jern og gravide» kan du finne mer informasjon.

## TA VAKSINENE DU TRENGER

Hvis du planlegger å bli gravid kan det være lurt å sjekke om du har tatt alle vaksinene som er anbefalt i Norge. For å beskytte både mor og barn er det anbefalt at gravide i andre og tredje trimester tar den årlige vaksinen mot influensa.

## VÆR FORSIKTIG MED NATURMIDLER

Norske helsemyndigheter anbefaler at gravide generelt skal være forsiktige med naturmidler. Denne generelle forsiktighetsregelen skyldes ikke at slike naturmidler nødvendigvis er farlig for gravide, men heller at vi ikke vet sikkert at de er trygge. I de fleste tilfeller er nytten av slike midler også dårlig dokumentert.