

GODE RÅD

om forkjølelse og
tett nese hos
gravide



Forkjølelse og nesetetthet er svært vanlig, og mange gravide opplever dette i svangerskapet. Her får du noen råd du kan forsøke mot slike plager.

Forkjølelse og tett nese er svært vanlig og mange gravide får dette i svangerskapet. Forkjølelse går som regel over av seg selv i løpet av noen dager. Det er ingen behandling mot forkjølelse, men man kan lindre symptomene, f. eks. hoste, sår hals, feber, hodepine og tett nese.

Forkjølelse under graviditeten er ikke farlig. Mange gravide plages med tett nese, fordi slimhinnene sveller opp under svangerskapet som følge av høye nivåer av kjønns hormoner.

GENERELLE TILTAK

- Ta det med ro, få nok hvile.
- Puste inn damp for å redusere hovne slimhinner.

LEGEMIDLER MOT FORKJØLELSE OG TETT NESE

Saltvann er førstevalg ved behandling av tett nese og det anbefales å skylle nesen før eventuell oppstart av legemiddelbehandling med virkestoff. Grunnen til dette er for å rense nesen for eventuell støv som kan hindre virkestoffet i å komme frem til slimhinnen.

Redusere hovne slimhinner (slimhinneavsvellende)

Hvis ikke saltvann gir god nok effekt kan du prøve nesespray som inneholder xylometazolin (Dexyl, Nazaren, Otrivin og Zymelin). Slimhinneavsvellende nesespray trekker blodårene i slimhinnen sammen slik at det dannes mindre slim. Nesesprayene skal ikke brukes i mer enn 10 dager sammenhengende. Årsaker til dette er at man kan bli avhengig av nesespray. Dette gjelder både gravide og ikke-gravide.

Febernedsettende og smertelindrende

Paracetamol er førstevalget ved smerter og feber hos gravide. Ved forkjølelse kan du bruke paracetamol i vanlig anbefalte doser. Dersom du har behov for bruk av paracetamol i mer enn 7 dager eller andre typer smertestillende legemidler må du ta kontakt med legen din.

Gravide bør ikke bruke smertestillende som Ibux, Naproxen eller Voltaren uten at dette er avtalt med legen. I 1. og 3. trimester, spesielt nær fødselen kan dette være farlig for barnet i magen.

INFLUENSA

Folkehelseinstituttet (FHI) anbefaler gravide i 2. og 3. trimester å ta influensavaksinen, fordi gravide har høyere risiko for uheldig utfall av influensasykdom enn andre kvinner. Vaksinen anbefales også gravide i 1. trimester dersom kvinnen har annen risiko i tillegg som for eksempel diabetes type 1 og 2, kroniske luftveissykdommer, nedsatt immunforsvar, og hjerte-og karsykdommer. Dersom du får influensa under svangerskapet blir du normalt normalt frisk, uten at det er uheldig for deg og barnet.

Vaksinasjon av mor kan beskytte barnet mot influensa den første tiden av fødselen.

KONTAKT LEGE:

- Hvis du har behov for paracetamol i mer enn 7 dager
- Hvis paracetamol ikke gir tilstrekkelig febernedsettende effekt
- Hvis du har behov for slimhinneavsvellende nesespray i mer enn 10 dager
- Hvis du ikke blir bedre etter å ha prøvd rådene og legemidlene som er nevnt i denne brosjyren.

Trygg Mammamedisin er en gratis, offentlig tjeneste som gir individuelle råd til gravide og ammende om medisinbruk. Spørsmålene besvares av leger og farmasøyter. Du kan enten sende inn spørsmål via deres nettside eller ringe på telefon mellom kl. 09.00-11.30 alle hverdager.



www.tryggmammamedisin.no
Telefonnr.: 22 92 11 00

Brosjyren er utarbeidet på grunnlag av tilgjengelig litteratur og ressurser på publiseringstidspunktet. 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: Bich Thuy Ha Troung, Elin Ngo,
Hajar Massfihi, Hedvig Nordeng,
Pharmacoepidemiology and Drug Safety Research
Group (PharmaSafe), Farmasøytisk institutt, UiO

Med innspill av: Gro C. Havnen og Kristine Heitmann,
RELIS og Trygg Mammamedisin

Illustratør: Øystein H. Horgmo, UiO.
September 2017.

Det kan siteres fra brosjyren, dersom kilden oppgis.

KILDER

Vanlige plager under graviditet. Helsenorge.no: 2016
www.helsenorge.no/gravid/vanlige-plager-under-graviditeten [sett: 03.10.17]

Graviditet og legemidler. Helsenorge.no: 2016
www.helsenorge.no/legemidler/graviditet-og-legemidler [sett: 03.10.17]

Vaksineanbefalinger influensasessongen 2017-2018. Folkehelseinstituttet: 2017
<https://www.fhi.no/sv/influensa/influensavaksine/influensavaksine/> [sett: 03.10.17]



UiO : Universitetet i Oslo