

היעזרי בטבלה הבאה להחליט אם הנך סובלת מבחילות תקינות או מהיפראמזיס, ובקשי טיפול בהתאם!

בחילות בוקר	היפראמזיס גרבידרום
אין ירידה משמעותית, אם בכלל, במשקל.	ירידה של בין 2.5 ל 12 ק"ג ואף יותר (בד"כ איבוד של 5-15% ממשקל גופך של לפני הכניסה להריון – הנוסחה לחישוב האחוזים מופיעה למטה)
הבחילות וההקאות אינן מפריעות ליכולת שלך לצרוך כמות מספקת של מים ומזון.	הבחילות וההקאות גורמות לך לצרוך הרבה פחות אוכל מהרגיל, ואף להתייבשות כשאינך מטופלת תרופתית.
יש הקאות מידי פעם, והבחילה הולכת ובאה אך אינה קשה לאורך כל שעות היום. יש הרגשת אי-נעימות משמעותית והרגשת סבל.	את מקיאה או מרגישה צורך להקיא באופן תדיר, ואת מקיאה אף מיצי קיבה ודם כשאינך מטופלת תרופתית. הבחילה היא בינונית וקשה לאורך רוב, אם לא כל, שעות היממה. אין כמעט רגע בו את חשה בטוב.
עצות וטיפים המצויים לתקופה זו (כגון אכילת דבר מאכל יבש לפני הקימה מהמיטה בבוקר, אכילת ארוחות קטנות ותכופות, אכילת/שתיית ג'נג'ר, סודה, צמידים וכו') עוזרות לתחושתך באופן משמעותי.	בד"כ תזדקקי לעירויי נוזלים ו/או לטיפול תרופתי כדי להקל על תחושתך.
יש בד"כ שיפור ניכר לאחר השליש הראשון (שבוע 14), למרות שיתכן בחילה קלה מדי פעם לאורך כל חודשי ההריון.	ייתכן ותרגישי הקלה מסוימת משבוע +20, אבל ייתכן שתמשיכי לחוש בחילה ולהמשיך להקיא עד הלידה.
תוכלי להמשיך ברוב הימים לעבוד בעבודתך ולטפל במשפחתך, אבל ייתכן שלא באיכות ובכמות של זמנים רגילים.	בד"כ לא תוכלי להמשיך לעבוד או לטפל במשפחתך לפרק זמן של שבועות ואף חודשים, וייתכן שתזדקקי לעזרה לטיפול בעצמך.
את עלולה להרגיש תסכול מידי פעם, במיוחד אם יש לך בחילה קשה יותר, אבל רוב הזמן את מצליחה להתנהג "רגיל". בד"כ את שוכחת את רוב העוצמה של הבחילות לאחר שהן עוברות או לאחר הלידה.	את עלולה להרגיש פחד מהעתיד אם היה לך היפראמזיס בעבר. ייתכן מאוד שתסבלי מדיכאון ומאפיסת כוחות. לעיתים קרובות היפראמזיס קשה היא טראומתית ותשפיע עליך לשנים הבאות, ויכולה אף להשפיע על רגשותיך לקראת הרחבת משפחתך.

חישוב אחוז ירידה במשקל בנוסחה הבאה:

$$[(\text{משקל לפני כניסה להריון} - \text{משקל נוכחי}) : (\text{משקל לפני כניסה להריון})] \times 100 = \text{אחוז ירידה במשקל}$$

לדוגמא, $[(60 \text{ ק"ג} - 55 \text{ ק"ג}) : (60 \text{ ק"ג})] \times 100 = 8.3\%$

טבלה לחומרת ירידה במשקל (בעמוד הבא):

תוֹךְ זמן	אחוז איבוד משקל - משמעותי	אחוז איבוד משקל - חמור
שבוע אחד	1-2%	> 2%
חודש אחד	5%	> 5%
שלושה חודשים	7.5%	> 7.5%
שישה חודשים	10%	> 10%

מאת: טלי, כל הזכויות שמורות

איני לוקחת אחריות על שום טעות/חוסר מידע/אי הבנה. כתבתי את הדברים מתוך ניסיוני האישי ומתוך קריאה רבה, עיון בחומר רפואי והתייעצות, אך חובתך לברר ולאמת כל פרט אצל הרופא או הרוקח, ולפעול לפי שיקול דעתך. המידע המוצג כאן נלקח ותורגם מהאתר HELPER.ORG – מומלץ ביותר.