

## בחילות תקינות? או היפראמזיס?

היפראמזיס גרבידרום	בחילות תקינות
ירידה של בין 2.5 ל-12 ק"ג ואף יותר. את יורדת לכל הפחות 5% ממשקל גופך לפני הכניסה להיריון (הנוסחה לחישוב האחוזים מופיעה למטה), ואינך עולה במשקל כמצופה.	אין ירידה משמעותית במשקל, אם בכלל. את עולה במשקל כפי המצופה.
הבחילות וההקאות גורמות לך לצרוך הרבה פחות אוכל מהרגיל, וגורמות להתייבשות ולתת תזונה כשאינך מטופלת תרופתית.	הבחילות וההקאות אינן מפריעות ליכולת שלך לצרוך כמות מספקת של מים ומזון. אין צורך בתרופות מרשם (למעט דיקלקטין) ועירוויי נוזלים.
את מקיאה או מרגישה צורך להקיא לעיתים תכופות. ייתכן ואת אף מקיאה מיצי קיבה ודם כשאינך מטופלת תרופתית. הבחילה הינה קשה, מתמידה, ומפריעה מאוד לתפקוד.	ההקאות אינן תכופות, והבחילה אינה קשה ואינה לאורך כל שעות היום. ייתכן סבל משמעותי, אך ללא סיכון רפואי.
את זקוקה לעירוויי נוזלים ו/או לטיפול תרופתי (וייתכן אף הזנה מלאכותית).	עצות וטיפים המצויים לתקופה זו מסייעים לתחושתיך באופן משמעותי, במיוחד לאחר השליש הראשון. (כגון אכילת דבר מאכל יבש לפני הקימה מהמיטה בבוקר, אכילת ארוחות קטנות ותכופות, אכילת/שתיית ג'ינג'ר, סודה, צמידים וכו')
ייתכן ותרגישי הקלה מאמצע ההיריון, אך ייתכן שהבחילות וההקאות ימשיכו לאורך ההיריון כולו.	בדרך כלל את חשה שיפור ניכר לאחר השליש הראשון, למרות שיתכן בחילה קלה מדי פעם לאורך כל חודשי ההיריון.
ייתכן שלא תוכלי לתפקד כראוי למשך שבועות ואף חודשים, גם בעבודות בית פשוטות. ייתכן שתזדקקי לעזרה בטיפול בעצמך.	ברוב הימים תוכלי להמשיך לעבוד בעבודתך ו/או לטפל במשפחתך, למרות וייתכן שיקשו עלייך עייפות ובחילה, במיוחד בשליש הראשון.
ייתכן מאוד שתסבלי מפחד מפני העתיד, מדיכאון ומאפיסת כוחות. לעיתים קרובות היפראמזיס קשה היא טראומתית, תשפיע עלייך לשנים הבאות, ועלולה אף להשפיע על רגשותייך לקראת הריונות נוספים.	בדרך כלל את שוכחת את רוב העוצמה של הבחילות לאחר שהן עוברות או לאחר הלידה.

חישוב אחוז ירידה במשקל בנוסחה: (הטבלה להערכת חומרת הירידה במשקל בעמוד הבא)

[(משקל לפני כניסה להריון – משקל נוכחי) : (משקל לפני כניסה להריון)] X 100 = אחוז ירידה במשקל

לדוגמה: [(60 ק"ג – 55 ק"ג) : (60 ק"ג)] X 100 = 8.3%

תווח 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%

## מידע על מחלת ההיפראמזיס גרבידרום (הקאות ובחילות יתר בהריון)

### מהי מחלת ההיפראמזיס?

היפראמזיס גרבידרום (Hyperemesis Gravidarum) היא מחלת הריון המאופיינת בבחילות ו/או הקאות קשות ובלתי פוסקות, ורגישות תחושתית. עייני בטבלה המצורפת על מנת להבדיל בין היפראמזיס לבחילות תקינות.

כשאינה מטופלת, היפראמזיס גורמת לירידה מהירה במשקל, התייבשות, תת-תזונה ועוד סיבוכים קשים. היפראמזיס קיצונית או לא מטופלת כראוי מסכנת את הבריאות הכללית של האם והעובר הן באופן מיידי, והן ולטווח ארוך.

היפראמזיס היא אחת מהמחלות הבלתי מובנות ביותר בעולם הרפואה. זאת למרות שהיפראמזיס היא הגורם הראשי לאשפוזים בתחילת הריון, שני רק לצירים מוקדמים. מעטים הם הרופאים עם ניסיון בטיפול יזום במצב של היפראמזיס קשה יותר. כתוצאה מכך נוצר צורך בהחלפת רופא מטפל ואף אשפוזים, על מנת להגיע לטיפול יעיל.

### הגורמים להיפראמזיס

היפראמזיס היא מחלת הריון מורכבת שגורמיה לא לגמרי מובנים. מחקרים מראים שהיסטוריה משפחתית יכולה להוות חלק מהתמונה. במקרה שאימך, דודתך, סבתך או אחותך סבלו מהיפראמזיס, את בסיכון מוגבר לסבול מהמחלה בזמן הריון. היפראמזיס חוזרת על עצמה בהריונות נוספים בלמעלה מ-75% מהנשים.

### אם יש לך היפראמזיס

מצאי רופאים ומטפלים עם ניסיון בטיפול בהיפראמזיס, כאלו הפתוחים להתנסות בדרכי טיפול חדשים, וכן בעלי מקצוע המגלים הבנה למצבך.

מצאי מישהו בסביבתך; בעל, קרובת משפחה או חברה, שיוכלו לעזור לך בניהול הטיפול במחלה, מישהו שאת סומכת עליו, שיוכל לדבר בשמך ולשמור על קשר עם הצוות הרפואי.

מצאי קהילה תומכת. צרי קשר עם נשים נוספות שיש להן ניסיון בהתמודדות עם היפראמזיס.

למדי יותר על היפראמזיס. על ידי הכרת אפשרויות הטיפול תוכלי לייעל את הטיפול במחלה. ניהול יעיל מונע את הסיכון לסיבוכים.

### היפראמזיס אינה...

היפראמזיס אינה תופעת הבחילות של הריון בריא ותקין (הידועה בשם "בחילות בוקר").

היפראמזיס אינה נגרמת כתוצאה מהפרעה פסיכולוגית. לאימהות יש מעט מאד שליטה על הסימפטומים שלהן.