

GODE RÅD ...

om tett nese og forkjølelse hos gravide



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 VANLIGST ÅRSAKENE FINNES DU HER.

En normaltilstand i svangerskapet

Tett nese hos gravide uten andre forkjølelssymptomer skyldes vanligvis at gravide har et høyere nivåer av kjønnshormoner enn ikke-gravide. Disse hormonene bidrar til at slimhinnene fylles med mer blod og hovner opp. Enkelte gravide vil derfor være mer tett i nesene i svangerskapet enn ellers, særlig i andre og tredje trimester. Dette kan oppleves som ubehagelig, men er helt ufarlig. Noen vil også av samme grunn ha lettere for å blø neseblod. Symptomene vil gå tilbake igjen etter svangerskapet.

Tett nese og forkjølelse

En annen årsak til tett nese er øvre luftveisinfeksjoner, som for eksempel forkjølelse. Forkjølelse forekommer relativt ofte hos både gravide og ikke-gravide. Forkjølelsen 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 verken for mor eller barnet i magen.

Allergisk tett nese

Tett nese kan også oppstå på grunn av allergi. Tett nese skyldes da en allergisk reaksjon på stoffer som kommer i kontakt med slimhinnen i nesene. De vanligste symptomene er nysing, tett og rennende nese og kløende, rennende øyne. Når symptomene oppstår i pollensesongen kalles allergien ofte for pollenallergi.

Tiltak mot tett nese

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

Ved forkjølelse:

- God håndhygiene for å unngå smitte
- Ta det med ro, få nok hvile

Ved allergisk tett nese

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

Legemidler som renser og smører neseslimhinnen

Saltvann er førstevalget for å behandle tett nese. Saltvann virker rensende og fås som nesespray eller engangsdoser. Saltvann kan i tillegg brukes sammen med nesehorn, også kalt neseskyller, for mer behagelig skylling av nesene. Ved tørre og såre slimhinner i nesene kan sesamolje i sprayform lindre ubehaget.

Legemidler som reduserer hovne slimhinner i nesene (såkalte "slimhinneavsvellende")

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

Nesesprayene med disse virkestoffene skal ikke brukes mer enn 3-5 dager sammenhengende. Det er også anbefalt å ta en pause på minst 2 uker før du bruker nesespray med slimhinneavsvellende virkestoff igjen. Årsaken til dette er at bruk over lengre tid gjør at virkningen avtar, og nesene 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, og ikke forkjølelse.

Legemidler mot allergi

Gravide kan bruke de fleste typer nesensprayer mot allergi. Noen gravide er så plaget at de trenger å bruke allergitabletter. Forhør deg med legen eller farmasøyten om hvilke allergimidler som kan brukes av gravide.

KONTAKT LEGE

- Hvis du ikke blir bedre etter å ha fulgt rådene og tiltakene som er nevnt i denne brosjyren
- Hvis symptomene blir verre eller ved langvarig forkjølelse
- Hvis du mistenker at symptomene skyldes allergi eller influensa.

Foreldrebrosjyre nr. 21

Brosjyren er utgitt av en tverrfaglig forfattergruppe bestående av leger, farmasøyter og helsesøster. 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: A.D. Midsund (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: Gro C. Havnen, RELIS Sør-Øst, Tryggmammamedisin.no.

Illustratør: Elisabeth Moseng, Illustratørene.

Revidert utgave oktober 2019. Det kan siteres fra brosjyren dersom kilden oppgis.

