

טיפים מלב אל לב

© כל הזכויות שמורות

כל המידע שתקבלו הינו מידע כללי בלבד, ואינו מהווה תחליף ליעוץ רפואי מקצועי. אין להשתמש או לראות במידע המוצג כאן תכנית טיפול, המלצה רפואית, או אבחנה בשום צורה. איננו מקבלים אחריות על שום טעות/חוסר מידע/אי הבנה. חובתך לברר ולאמת כל פרט אצל רופא או רוקח מומחה, ולפעול לפי שיקול דעתך. אין אנו אחראים על שום השלכה הנובעת מתוך החלטותיך בנוגע לדברים הנאמרים. במיוחד אם הינך סובלת ממחלה כרונית או נוטלת תרופות אחרות חובתך לברר את בטיחות שילוב התרופות והמינונים. הרבה מהמידע המוצג כאן נלקח ותורגם באישור מהאתר HELPER.ORG



אספנו מקבץ טיפים מנשים יקרות, שכל אחת מהן עברה היפראמזיס בעצמה, ורצתה לשתף בדברים שעזרו לה. ההמלצות הן אישיות, כל אחת שיתפה מה שהרגישה שעזר לה באופן אישי. (ועל כל אחת לברר בעצמה את יעילות כל המלצה ובטיחותה.)

חלק מהטיפים הגיעו מחוברת באנגלית:
HG Share Tips HGsharetips@gmail.com

טיפים להתמודדות עם ריחות ובחילות



- ◆ ביקשתי שלא יכינו אוכל חם בבית כי הריח החמיר את הבחילה.
- ◆ אם יש רווח בין הדלת לרצפה, הניחי שם מגבת מגולגלת כדי למנוע כניסת ריחות לחדר.
- ◆ בעת חשיפה לריח מעורר בחילה, תנשמי אך ורק דרך הפה (כמו בזמן צינון שהאף חסום).
- ◆ תופעה שחלק מהנשים חוות במהלך הריון קשה, היא ריח מוזר הבא מאנשים מסוימים ואינו קשור להיגיינה. זה יכול להיות ילד או בעל. במידת הצורך, יש להרגיע את האנשים האלה שזה יכול לקרות בגלל היפראמזיס, ושאינו להם ריח באמת, אלא שמדובר בעיוות בחוש הריח, בדומה למה שקורה עם עוף ומאכלים אחרים. אם הוא לא יאכל שום, בצל או כבד, זה יכול לעזור. ואם ישתה שתייה מספקת (לאדם מבוגר – 2 ליטר ביום) זה גם יכול לעזור מאוד. התופעה תחלוף עם חלוף הבחילות.
- ◆ ניתן לפתוח מעט את החלון או לבקש ממישהו לפתוח אותו בבוקר לפני הקימה.
- ◆ אחסון תבלינים במכלי אחסון אטומים, במקום בשקיות, עוזר למנוע ריחות במטבח.
- ◆ האזנה למוזיקה נעימה הרגיעה אותי.
- ◆ הלכתי עם בקבוקון תמצית שמן צמחים שאהבתי ורחרחתי אותו תכופות.
- ◆ החליפי את מוצרי הניקוי, השמפו וכו' – למוצרים ללא ריח.
- ◆ לעיסת מסטיק מנטה יכולה לסייע בהדחקת ריחות אחרים.
- ◆ הכנסתי לפה משהו כל הזמן, כמו מנטוס, למשל.
- ◆ הימנעות מכיפוף לתוך האסלה בזמן ההקאות, הקלה על"י מאוד. לשם כך נשאתי דלי מלא בשקיות לכל מקום, והקאתי בנוחות במיטה או על הספה.
- ◆ שימוש בשקיות זיפלוק להקאה מאפשר ניקוי קל ונוח.
- ◆ כשיש ריחות שמפריעים, מומלץ לשים בושם שלא מפריע (אם יש) ליד האף, או פרוסת לימון חי.
- ◆ צמח "דרצנה" – צמח בית שאפשר להזמין במשתלה – יכול לשפר את איכות האוויר והריחות בבית.
- ◆ להחליף סבון לכולם, גם לך וגם לבני הבית, לסבון נטול ריח או בעל ריח שלא גורם לך להקאה.
- ◆ כנ"ל לגבי אבקת כביסה, נזל ניקוי רצפות וכו'.
- ◆ אם מריחים ריח של התייבשות מהסובבים, במיוחד מהבעל, אפשר לבקש מהם שישתו 2 ליטר מים ביום (-לאדם בוגר) והריח משתפר ואף נעלם.
- ◆ שבני הבית לא יאכלו שום, כי הריח נודף מהם גם הרבה זמן אחר כך.
- ◆ להכין אוכל במרפסת או בחצר עם טוסטר אובן או טוסטר לחיצה (ניתן להיעזר בכבל מאריך ארוך).
- ◆ לדאוג לכך שמישהו ינקה את המקרר, הכיורים ופחי האשפה כדי שלא ייווצרו ריחות.
- ◆ לאוורר, לפתוח חלונות ו/או להשתמש במאוורר.
- ◆ ללמוד לנשום דרך הפה ולא דרך האף, כמו בשעת צינון, כדי שהריחות המבחילים יהיו פחות חזקים.

טיפים להתמודדות עם ההקאות והבחילות הקשות



- ◆ העדפתי לישון כמה שיותר בערב ובליילה, כדי למנוע בחילות בשעות הערב.
- ◆ שהיתי הרבה זמן בחדר שלי, ולכן שמתי קופסה עם מאכלים "בטוחים" וקומקום חשמלי בחדר, כדי שיהיו זמינים לי בכל עת.
- ◆ תרגול נשימות עמוקות כמו נשימת בטן עזר לי להתמודד עם אי הנוחות והכאב. שאפתי אוויר עמוק עד הבטן, ספרתי ארבע, החזקתי, ואז נשפתי לאט כאילו אני נושפת לקשית.
- ◆ הסתייעתי בשמיעת סיפורים בטלפון וכד' כדי להסיח את הדעת. שבת הייתה הכי קשה, בלי אפשרויות הסחת דעת דרך הטלפון.
- ◆ הסתייעתי בהסחות דעת, כגון קריאה, כדי להתמודד עם הבחילות הקשות. העבודה סייעה לי להפחית את ההקאות, שכן דרשה ריכוז מלא. ללא העיסוק בעבודה, הבחילות היו עזות יותר. מצאתי כי בשבתות ובחגים, בהיעדר פעילות, חוויתי בחילות קשות במיוחד. (חשוב לציין כי טיפ זה מתאים לנשים שעובדות בעבודה ש"מתאימה" להיפראמזיס, ולא עבודה עם ילדים/אוכל וכדו'!)
- ◆ לא עשיתי כמעט כלום. ככל שעשיתי פחות, כך הרגשתי טוב יותר. ב-3-4 החודשים הראשונים פשוט שכבתי במיטה, וכך גם הרבה מהזמן שאחרי. כל פעילות או מתח החמירו את הבחילות וההקאות.
- ◆ גיליתי קשר ישיר בין חוסר שינה לבין החמרה בבחילות למחרת.
- ◆ אל תקשיבי לאנשים שאומרים לך להתאמץ. הגוף שלך חולה ואת חייבת להקשיב לו. אם מאמץ גורם לך להרגיש יותר חולה, ההיפראמזיס יחמיר. אם יציאה מהמיטה גורמת לך להרגיש חולה מאוד, הקשיבי לגוף ותישארי במיטה. אם ריחות מבישול בבית גורמים לך להרגיש חולה מאוד, ודאי שהבית נקי מריחות - אין לבשל בבית.
- ◆ ישנתי 18 שעות ביממה.
- ◆ לאחר הקאה עוזר למצוץ קרח או ממש ללעוס קרח גרוס - מחזיר קצת נוזלים ומקרר קצת את הבעירה.
- ◆ בגרון.
- ◆ יש לזכור להזיז את הידיים והרגליים באופן קבוע ולעמוד על הרגליים כמה שיותר, כדי למנוע ניוון שרירים.
- ◆ בעלי לקח על עצמו את המטבח.
- ◆ הילדים הגדולים שלי עזרו לי מאוד. הסברתי להם שאני חולה, כדי שלא ידאגו שמדובר במשהו חמור יותר.
- ◆ בעלי נטל את עיקר האחריות על המשפחה. המלצתי לו לפנות לרוב שלו לחיזוק.
- ◆ סיפרתי מיד לכולם וקיבלתי כל עזרה שאפשר.
- ◆ אנחנו בסוג של מצב הישרדות. פשוט מנסים לעבור את זה ולהישאר בחיים. כל השאר לא משנה.
- ◆ אם את במיטה, תביאי את הילדים לחדר לדבר או לעשות שיעורים. זה קשה, אבל זה גם מסיט את הראש, וזה יכול לעזור עם הבחילות. הילדים שלי אהבו לקבל את תשומת הלב שלי. לפעמים הם עשו שיעורים בחדר שלי. אם הריח של הילדים הפריע לי, הייתי אומרת להם שישבו על המיטה השנייה בקצה החדר.
- ◆ לקחתי כמה שבועות חופש מהעבודה כשהבחילות הפכו לבלתי נסבלות. הייתי פשוט חולה מד"י.
- ◆ ממש חשוב לנוח, יותר מד"י לחץ יכול להחמיר את התסמינים.
- ◆ היה יכול לעזור לי אם הייתי מבהירה לעצמי מה ההלכות שלי במצבים שונים. לא היה לי את הראש לשאול. תנסי להבהיר לעצמך כדי שלא תרגישי אשמה. דוגמה קטנה: חיכיתי לשמוע קידוש בליל שבת לפני שאכלתי או שתיתי, והבחילות התחזקו. הייתי יכולה לשאול, האם מותר לקדש מיד אחרי הדלקת נרות, כדי לאפשר שתייה/אוכל לפני הסעודה.
- ◆ להזמין אוכל מוכן למשפחה, להזמין קניות בטלפון או באונליין.
- ◆ הסתמכתי על משפחה וחברים הרבה יותר ממה שהיה נוח לי. למדתי לשחרר.
- ◆ אמא שלי ואחותי עזרו לי.
- ◆ לקחת עזרה בניקיון.

טיפים להתמודדות עם אוכל למשפחתך



(שימי לב: חלק זה מכיל שמות מאכלים, היזהרי אם את כרגע בהריון!)

- ניתן לנסות להפחית את ריח האוכל על ידי שיכינו את האוכל במרפסת או אצל השכנים. בכל אופן כדאי לפתוח את כל החלונות במטבח. ושלא יאכלו אוכל מבושל בבית.
- עזר מציון שלחו ארוחות, אכלו אוכל מוכן (קפוא), התארחו לשבת.
- מילאתי את המקפיא מראש, כך שארוחות היומיום היה צריך רק לחמם במיקרוגל.
- לנסות לבקש משכנים לחמם אוכל. לבשל למשפחה נוספת זה עשוי להיות קשה, אבל לחמם אוכל זה לא כל כך קשה. אם יש לך שכנה שתשמח לעשות זאת בשבילך, בקשי. כשהילד שלי חזר הביתה עם בצק מהצהרון, ביקשנו משכנה לאפות אותו והיא שמחה לעזור.
- הילדים שלי בעיקר קטנים ולא אוכלים טוב, אז הם היו בסדר עם קורנפלקס, פיצה קפואה וכו'. בעלי הכין
- מאכלים פשוטים גם כן. חברים ובני משפחה שלחו לפעמים אוכל מבושל.
- אמא שלי עוברת להתגורר אצלנו לתקופה. היא מטפלת במשפחה שלי ומבשלת על כיריים חשמליות במרפסת.
- לפני שהבחילות מתחילות, אני מכינה ומקפיאה ארוחות שהמשפחה שלי אוהבת.
- לא יכולתי להתמודד עם הריח של אוכל מתחמם, אז בעלי חימם אותו בחוץ, והמשפחה אכלה במרפסת. או שהיו לנו מאכלים קלים שהוכנו על ידי הבעל או הילדים, כמו קוסקוס ופסטה.
- הקפאתי 250 ארוחות אישיות לבעלי לפני ההריון השני. 9 חודשים של אוכל - יום ראשון עד חמישי. שבת - הסתמכתי על עזרה מאחרים.
- לקנות אוכל. הזמנות מכולת. אוכל מוכן.



טיפים לבעלים

- היפראמזיס זה באמת אתגר משפחתי. לראות את אשתך חולה כל כך ולשאת את נטל הבית יחד עם הטיפול באשתך - זה שילוב קשה מאוד. כמה נקודות למחשבה:
- לקבל את העובדה שהיפראמזיס היא מחלה פיזית אמיתית. לקבל שזה אמיתי ולא בראש. היא משתמשת בכל כוח הרצון שלה כדי לעבור כל יום. חשוב מאוד שהיא לא תרגיש שמאשימים אותה בשום צורה על מצב רפואי שאין לה שליטה עליו. ההבנה שלך תעזור לה מאוד.
- להכיר בכך שהיא יכולה לעשות רק עד לרמה שהיא מסוגלת לעשות. אם משהו יגרום לבחילות, חשוב לא ללחוץ עליה לעשות זאת.
- לדאוג לטיפול רפואי ולעזור לה להסביר את המצב לרופא.
- לנסות לתמוך ככל האפשר. לנסות לעזור על ידי לקיחת אחריות על הילדים, על הכנת האוכל, ולנסות למצוא אוכל שהיא תוכל לאכול. כשהיא מרגישה את התמיכה שלך, זה מחזק מאוד את הקשר ביניכם. למרות שזה באמת קשה, התוצאה של להיות תומך היא קשר
- קרוב יותר כשהתקופה הקשה תעבור. התמיכה תעזור לה גם פיזית ותוכל למנוע החמרה.
- להבין שהסבל בלתי נסבל, והיא אולי לא תהיה שם בשבילך בשום צורה, אבל אתה תהיה שם בשבילה בכל דרך. אתה תומך בה בדרך הקשה ביותר בחייה. לעודד אותה, לדבר איתה, להחמיא לה, לקנות מתנה קטנה, לגרום לה להרגיש מיוחדת... לנסות להקל על סבלה בכל דרך אפשרית.
- הקדש זמן לדבר איתה, כי היא עלולה להרגיש מאוד בודדה.
- עזור לה להתמודד עם הערות פוגעות מאנשים שאינם מבינים את חומרת מצבה.
- אם הכנת אוכל קשה עבורה, אז תעזור עם זה. אל תבשל לעצמך וילידיים סוגי מאכלים שעלולים לעורר ולהחמיר את הבחילות שלה.
- קרא את כל הטיפים בחוברת הזו, כדי שתוכל להבין מה היא עוברת וכיצד לעזור לה.

טיפים לשמירה על מצב רוח ומצב נפשי



- הריון קשה מקשה רגשית. זה קשה להיות כל כך חולה כל כך הרבה זמן. כשאת כל כך חלשה, רעבה, צמאה ומבוחלת - זה מקשה עוד יותר רגשית. קשה לחשוב כשאת מרגישה כל כך חולה. זכרי, רגשות לא גורמים להריון קשה. גורם לסבל נוראי, שמשפיע כמובן על המצב הרגשי שלך, גם כשאת משתמשת בכל כוח הרצון שלך כדי לעבור את זה.
- ההכרה שאפשר לשפר את המצב עזרה לי מאוד. הופתעתי לגלות שיש מה להוסיף על הבוג'נסטה, פרמין וזופרן, ושיש תרופות וטיפולים נוספים. הידיעה שיש מה לעשות, ואם א' לא עוזר מתקדמים ל-ב' וכן הלאה, היא חידוש עצום.
- מצב רוח טוב לא יפחית את הבחילות וההקאות, כי זה בעיה רפואית ותורשתית. אבל כן יכול לעזור לך להתמודד רגשית עם ההריון הקשה, ולהפוך את הכול לפחות טראומתי...
- הייתי חושבת על חברה שעברה כימותרפיה. זה עזר לי לזכור שאני מקיאה מסיבה טובה.
- אחרי שכבר הרגשתי קצת יותר טוב, דיברתי עם נשים שחוו את זה, כדי להחליף חוויות ולא להרגיש בודדה.
- זה ממש קשה. אני מתלוננת המון, למרות שאמרתי לעצמי שאני אסבול בלי להתלונן. ההחלטה שלי החזיקה פחות מיממה. לפעמים אני חושבת "לפום צערא אנרא". כשקשה לקיים מצווה, הקב"ה משלם על פי הצער. זה מצווה להביא ילדים לעולם. כל שנייה של בחילה עוזרת לקיים מצווה. ועל זכות להוריד נשמה יהודית לעולם...על השותפות עם הקב"ה.
- דיברתי בטלפון עם חברה שהיא פסיכולוגית בערך פעם בשבועיים.
- הייתה לי מטפלת מעולה (לפחות כשעוד יכולתי לדבר בטלפון), וקרובות שעברו הריון קשה. זה גרם לי להרגיש פחות לבד.
- קשה מאוד היה לשמור על מצב רוח טוב. לדבר עם חברות וטיפול רגשי טוב עזרו לי! התמיכה המשפחתית עזרה, אבל חלק מהמשפחה לא עזרו, וזה היה קשה.
- הקשבתי הרבה לשיעורים, אבל לפעמים כשלא יכולתי להתמודד עם שיעורים רגילים, הייתי מקשיבה לדברים אחרים ב"קול הלשון". כשלחצתי על כל מיני כפתורים מצאתי סוג של "מוטיבציה יומית" לבנות רווקות, שהעבירה בחורה רווקה, והיה ממש נחמד להקשיב לזה. בשבילי זה היה קליל, אבל מרגש בכל זאת. לפעמים קשה לדבר בטלפון, אבל להקשיב - זה שיחה חד כיוונית ואפשר להתנתק מתי שצריך. הייתי מקשיבה הרבה במיטה, ולפעמים נרדמתי באמצע שיעורים רגילים. אפשר למצוא שיעורים והרצאות לנשים, ואם מוצאים שיעורים של שאלות ותשובות לנשים, ההקשבה קלה יותר מאשר האזנה
- להרצאה מלאה. הרצאות, סיפורים, שירים שמחזקים את האמונה והביטחון בה' - עזרו לי להתמודד. (יש גם "קול הלשון אונליין" למעדיפות מחשב מטלפון.)
- גם אם אחרים לא מבינים מה אני עוברת, הקב"ה יודע כמה קשה לי, והקב"ה ישלם לי על הכל, על כל מה שאני מתמודדת.
- אני מזכירה לעצמי שאני כל כך זכיתי בזה שיש לי ילדים. זה לא מחלה סופנית, והבחילות יעברו... אבל בדרך כלל זה פשוט קשה, וזה מרגיש אין סופי, כמו מנהרה ארוכה וחשוכה.
- התמקדתי בהתרגשות החיובית של הלידה, וכך לא רציתי להתלונן או לדבר על הבחילות.
- ניסיתי לזכור שזה שלב חולף ושאני ארגיש טוב בקרוב, בעזרת השם.
- ניסיתי לדבר בצורה חיובית על ידי אמירת "ברוך השם" כאשר הרגשתי בחילה חזקה.
- להמשיך לחשוב שזה ייגמר! להסתכל על הילדים האחרים ולומר לעצמך "אני רוצה את הילד הזה. כבר עברתי כל כך הרבה ימים של כאב, בבקשה השם, תעזור לי להגיע לסוף, לתינוק בריא". לזכור את הפרס בסוף.
- כל דקה של קושי היא כפרה - זה מוחק חטאים.
- לעבור כאב זה מחזק.
- חשוב לזכור שגם לבעלך קשה מאוד. כמובן שלך יותר... תראי הערכה על כל העבודה הקשה שלו, ואתם תתקרבו אחד לשני כשתעברו את זה ביחד.
- אל תצפי שאנשים יבינו... כך לא תתאכזבי. זה כואב שאנשים לא מבינים ומציעים טיפים כמו עוגיות וג'ינג'ר או לאכול הרבה - כשאינן לך אפשרות לאכול כלום.
- לעבור קשיים יוצר אצלך יותר אמפתיה לכאבם של אחרים.
- אנשים שלא עוברים הריון קשה לא יכולים להבין את זה.
- אני מנסה לזכור שלפעמים אני לא מבינה את הכאב של מצבים קשים אחרים ולא יודעת מה לומר לאנשים, וכך גם לאנשים קשה לדעת מה לומר לי.
- אני לא אומרת לאנשים שיש לי בחילות ולכן אני לא מתפקדת. הרי הרבה נשים בהריון סובלות מבחילות והן עדיין מסוגלות לתפקד כרגיל.
- הרבה אנשים לא יודעים מה זה הריון קשה או לא מבינים לכן, כשאני מספרת לאנשים (מנהלת, מורים, חברים, שכנים ומשפחה...), אני אומרת שאני סובלת ממחלת הריון. זה מסביר הרבה יותר טוב מ"בחילות", ופחות שופטים אותי.

◆ חשבתי שלא הצלחתי להתמודד עם הבחילה כמו כל השאר, שסיפרו לי שהכינו ארוחת ערב עם בחילות. כשהבנתי סוף סוף שהתסמינים שלי היו ברמה אחרת, ונתתי לעצמי קרדיט על כך שעברתי את הקושי ועשיתי כל מה שיכולתי עד לרמת הסבילות שלי, זה עזר לי להרגיש מאושרת עם עצמי ועם המצב.

◆ אני מקבלת את העובדה שאני צריכה לנוח כל היום כדי להפחית את הבחילות וההקאות. אני לא מצפה מעצמי לעבוד, לשחק עם הילדים או לעשות מטלות בית. בהריונות הקודמים ניסיתי לעשות דברים, אבל זה רק החמיר.

◆ זה היה מאוד קשה להיות במיטה ולהרגיש רע כל היום. בהתחלה קראתי הרבה, וזה עזר להעסיק את הראש. אבל אז נהיה לי קשה מדי לקרוא. לא היה לי ראש להקשיב לשיעורים. מה שעבד בשבילי זה להקשיב לפודקאסטים, "לחיים" (באנגלית). יש הרבה כאלה שהם מעולים, מעוררים השראה וקלים להקשבה.

טיפים לשמירה על מצב רוח ומצב נפשי

◆ בהתחלה הסתמכתי על נוזלים בעירוי. לאחר מכן ניסיתי לשתות מים קרים עם לימון, או מיץ חמוציות קר מאוד.

◆ רוב הנשים עם היפראמזיס מסתדרות טוב יותר עם מים קרים או קפואים או מציצת קוביות קרח. אבל זה לא עבד לי! מים קרים לא נשארו בפנים ונהייתי מאוד מיובשת. כשמישהו סיפר לי על הטיפ הבא, זה באמת שינה את הכול – לשתות מים חמים פשוטים או מים חמים עם טיפת דבש. שמתי מים מסוננים בקומקום חשמלי כך שטעם המים לא יפריע לי. הייתי גם מחממת מים מסוננים במיקרוגל. בהריונות הבאים שלי הצלחתי לשמור יותר נוזלים בנוף כי שתיתי מים חמים.

- ◆ משקאות ספורט עם אלקטרוליטים
- ◆ קוביות קרח משתייה מוגזת בטעם לימון
- ◆ הקפואים מים עם סחיטת לימון בתבניות קרח.
- ◆ לפעמים טעמים מסוימים של מי ויטמין עבדו.
- ◆ שבבי קרח

- ◆ לפעמים משקאות מוגזים
- ◆ ספרייט או סודה
- ◆ תה צמחים חם עם דבש

◆ לא הצלחתי לשמור שום משקה, אבל בריד בטעם קולה לא כאב כשעלה בחזרה והקל על הקאות. (אמרו לי מאוחר יותר שחומצת זרחן בקולה היא הסיבה לכך.)

◆ החלפת מים במשקה למניעת התייבשות המכיל אלקטרוליטים (כגון "מינרלי"). המים בטעם ניטרלי וכמעט

◆ להודות לה' כל הזמן – עזר לי לשמור על מצב רוח טוב. זה קשה, באמת שאין הרבה מה לעשות כשמרגישים כל כך רע. מומלץ לדבר עם אנשים שיכולים להבין את הקושי שלך, ולא כאלה שאומרים לך להתאמץ או להתגבר על זה.

◆ אנחנו סובלות נורא כמה חודשים, אבל אנחנו מקבלות מתנה לכל החיים. מתנה אינסופית! דור שלם יכול לצאת מילד אחד! וגם לאלו שדואגות להשפעה על הילדים האחרים (ברור שכל מצב שונה וצריך להתייעץ עם רב), מה שעוזר, זה לזכור שבזמנו העולם שהכניס את ילדייך למצב הזה, ובעז"ה זה יעזור להם להיות יותר רגישים, חזקים וכו'. יהיה להם קשה כמה חודשים, אבל אח חדש יהיה שם בשבילם לכל החיים אי"ה. זה המתנה הכי טובה שאת יכולה לתת לילד.

◆ רציתי כל כך את התינוק, פשוט חיכיתי כל הזמן לסוף, וקיוויתי והתפללתי שהבחילות יעברו לפני כן.



זהים למים רגילים. זה הרבה יותר טוב בשבילך מאשר לשתות מים רגילים.

◆ השגתי מכונת בריד (זה היה בחורף ובעליה השתמשו בה רק בקיץ), וכך היה לי בריד לפי טעמי האישי. אני יודעת שהרבה נשים לא מסוגלות את הברד המתוק-מתוק, אבל הקור והמרקם של הברד כן עוזר למנוע עירויים! כך גם בריד "אייס קפה" ומי סודה קפואים.

◆ קפה הוא משתן ולא יאזן את ההתייבשות, אפילו אם הוא נטול קפאין. אם זה הדבר היחיד שאת יכולה להכניס לפה אז תשתי, אבל תהיה מודעת להשפעות שלו.

◆ הייתי מקיאה מים פושרים או קרים, אבל לא מים קפואים, כלומר – מים קרים ככל האפשר (לדוגמה: הייתי מקפואים חצי בקבוק מים, וממלאת את החצי הנותר במים, וכך הם קרים יותר). אותם לא הקאתי, ומנעתי התייבשויות.

◆ לדאוג למים מינרלים/ מים קרים ממכשיר סינון איכותי. אין מה לעשות - למי ברז יש טעם וריח אחרים...

◆ שתייה עם קש מונעת ריחות.

◆ לשתות רק נוזל קר או קפוא: להקפיא בקבוקים מלאים 3/4, וכשמוציאים למלא במשקה קר מהמקרר ב-1/4 הנותר – מאוד מקל על השתייה ומפחית הקאות. בצורה כזו יש גם פחות ריח של מקפוא בקרח, לעומת קוביות קרח שלפעמים סופגות ריחות מהמקפוא.

טיפים כלליים להתמודדות עם היפראמזיס

◆ כדי להתמודד עם עודף רוק שגורם לבחילות בבליעה, השתמשי בכוס אטומה חד-פעמית (לשתייה חמה) עם מכסה (אפשר לקנות בחנויות לחד-פעמי) ולירוק לתוכה.

◆ שתייה של מים חמים (גם רק קצת) אחרי הקאה עוזרת למנוע כאב גרון. אם נעים לך יותר לשתות מים עם טעם, אפשר להוסיף משהו למים החמים, כמו דבש או סחיטת לימון (אם הלימון לא עוקץ). גם מים פושרים יכולים לעזור.

◆ אם את לא יכולה לצחצח שיניים, שטפי עם מי פה שמכילים פלואוריד, או לכי על מסטיק אם את יכולה לסבול את זה.

◆ אל תצחצחי שיניים מיד אחרי הקאה. זה מפזר את החומצה.

◆ לפני הריון, ודאי שהגוף שלך מתחיל במצב בריא. נסי לאכול כמה שיותר בריא ולהעלות במשקל. אם צריך. קחי ויטמינים (פרינטל איכותי) ותוספים נוספים לפי הצורך (לפרטים יש לראות את החוברת "החיים אחרי ההריון" – התוספים מומלצים גם כהכנה וגם להתאוששות).

◆ ויטמינים גרמו לי להקיא – אף פעם לא לקחתי אותם בהריון. כשהבחילות עוברות, בין אם במהלך ההריון או אחרי, חשוב מאוד למלא את המחסנים על ידי אכילה בריאה מאוד ונטילת ויטמינים. בדקי את רמות הברזל שלך, ואם ההמוגלובין נמוך, אכלי מזונות עשירים בברזל וקחי תוסף ברזל.

◆ אפשר להשיג פרינטל בגודל "מיני", הכדורים הללו יותר קלים לבליעה מאשר פרינטל בגודל סטנדרטי.

◆ אם ויטמינים מחברה מסוימת מגבירים את הבחילות שלך, את יכולה לנסות חברה אחרת.

◆ אם קשה מדי לבלוע פרינטל, נסי ויטמין לעיסה (מסטיק או דובונים וכו').

◆ מאוד חשוב לקחת מולטי ויטמין כשיש אובדן של חומרים מזינים כתוצאה מאכילה לא מספקת, אז נסי לראות אם את יכולה לסבול אותו. אפילו אם לא הצלחת לסבול מולטי ויטמין בתחילת ההריון, אם הבחילות פוחתות בהמשך ההריון, נסי שוב.

◆ אם את מתחילה לקחת תרופה שמפחיתה בחילות, נסי שוב לראות אם את יכולה לסבול מולטי ויטמין.

◆ אפשר לבלוע את הקפסולות עם מים קרים, כך הן



לא יתמוססו עד שהן יגיעו למערכת העיכול העליונה. זה יכול לעזור למנוע בחילות מהויטמין.

◆ אם סבלת מהיפראמזיס בהריון הקודם, לכי לרופאת הנשים מיד בתחילת ההריון לבדיקות דם ושקילה, כדי שהרופאה תוכל להעריך טוב יותר איזו התערבות רפואית נחוצה, אם יראו ירידה במשקל ושינויים אחרים מאוחר יותר. את יכולה לבקש מהרופאה לרשום תרופה לנטילה לפני שהבחילות הופכות קשות, מכיוון שזה מונע החמרה של הסימפטומים, ויכול למנוע את הצורך לקחת הרבה יותר תרופות בהמשך.

◆ נתתי לצוות במרפאת בריאות האישה מגש שוקולדים, כי ידעתי שהם יהיו עסוקים איתי יותר ממטופלים אחרים. זה מצוין לבניית מערכת יחסים טובה.

◆ לכי לרופא שיניים מיד לאחר ההריון עם היפראמזיס, מכיוון שהשיניים עשויות להזדקק לטיפול שיניים כתוצאה מהחומצה של ההקאות המתמשכות.

◆ אם יש לך בחילות קשות בהריון, כדאי לספר לאנשים קרובים אלייך או לאנשים שיכולים לעזור לך בכל דרך שהיא. רק נקודה קטנה – אפילו כשאת פונה לעזרה ואומרת להם, תזכרי שהם לא מבינים מה את עוברת, ותנסי לא להיפגע. הם גם אולי לא יציעו עזרה. לכולם יש הרבה עומס ומטלות רבות, ואנשים לא תמיד יכולים לעזור... נסי לדון אותם לכף זכות. בסופו של דבר, קשה מאוד להבין מה מישהי עם היפראמזיס עוברת. אם זה מישהו קרוב אלייך, את יכולה לתת להם מידע מודפס על המחלה.

◆ הילדים בד"כ מאוד מודאגים ממצבך. אפשר להסביר לילדים שלך על היפראמזיס, אך אם את לא רוצה להגיד למה את חולה, לפחות תסבירי להם שהמחלה זמנית, שזה משהו שיחלוף תוך כמה חודשים. חשוב להגיד משהו, כדי שהם לא ידאגו שזו מחלה לכל החיים או סופנית. לילדים יש דמיון מפותח ודאגות רבות. במיוחד עם כל הסיפורים שהם שומעים. כדאי לדבר איתם על זה כדי שהם ידאגו פחות.

◆ דמייני שאת בנסיעה ארוכה במכונית ואת מרגישה שאת עומדת להקיא. את אומרת למישהו, "מהר! תן לי שקית!" עכשיו תקפאי את הרגע הזה של בחילה קיצונית ותישארי ככה כמה חודשים... כך לפעמים אני מסבירה את הבחילה בהיפראמזיס (וזה בלי כל הסימפטומים

טיפים כלליים להתמודדות עם היפראמזיס



- האחרים...)
- לפני שהבחילות מתחילות, נסי ליצור תוכנית פעולה לזמן שבו לא תרגישי טוב. תשבי עם הבעל ונסו לחשוב על רעיונות איך הבית יתפקד, הטיפול בילדים וכו'. זה ימנע הרבה לחץ בהמשך.
- חשוב מאוד ללמוד את הנושא של היפראמזיס, להיות ה"עורכת דין" שלך בעצמך, או שמישהו אחר יעשה את זה עבורך.
- אם קר לך, לבשי סוודר במקום להשתמש במזגן, כדי למנוע התייבשות.
- אם את חלשה מאוד: בקימה מהמיטה או הספה, תעשי זאת בתנועה איטית מאוד, רגל אחת בכל פעם. לפני מקלחת או אמבטיה, אל תנעלי את הדלת, והודיעי למבוגר אחר, כאמצעי זהירות למקרה של אובדן הכרה במקלחת/אמבטיה.
- אמבטיה חמה עם מלח "אפסום" עוזרת לעצירות. (עצירות נפוצה מזופרן).
- אם יש לך פורט/פיק ליון, קל יותר להתרחץ באמבטיה מאשר במקלחת - אפשר להישען על שפת האמבטיה.
- שרפרף להנחת הרגליים ליד האסלה יכול להקל על העצירות.
- התייבשות מקשה על מציאת ורידים, וזה מקשה על הכנסת עירוי. טיפים למציאת ורידים: בקבוק מים חמים או קומפרס חם על האזור. במיון אפשר לבקש מכשיר אולטרסאונד שיכול לעזור למציאת וריד מתאים, או לבקש אחות מטיפול נמרץ יילודים (אחות פגיה).
- אוויר צח בכמויות. כמה שיותר לשהות בחוץ ולא במבנה סגור. הקירות יוצרים ריחות, בחילות והקאות.
- הסחת הדעת כמה שניתן. אמנם מאבדים עניין כמעט בכל דבר, כי מתוך סבל אין חשק ואין סבלנות לכלום. אבל עדיין אם מוצאים משהו שיכול להעסיק את המחשבה, כשאפשר לצאת להסתובב ולהתעניין בדברים חיצוניים - זה עשוי לייצר הפוגה בסבל התמידי הזה.
- רופאה בקופת חולים המליצה לי על טיפול בדיקור סיני באומרה: "הטיפול הזה הוכיח את עצמו עוד יותר מהתרופות (בטווח הארוך)". מובן שהמשכתי במקביל עם התרופות, אבל לא חסכתי את ההשתדלות עליה המליצה, ואני שמחה לשתף אותך, שלאחר כשבעה

- טיפולים התחלתי לאכול יותר, לחייך יותר, וכיום - אחרי סדרה של עשר טיפולים - אני כמעט בלי תופעות. רוצה פירוט? כן! אני אוכלת בשר! שוטפת רצפה עם חומר! (ושלא תחשבי שאני לא יודעת מה זה היפראמזיס, כי אני הייתי במצב של שוכבת במיטה מחוסרת אוניס כחמישה שבועות, שבמהלכם בית המרקחת היה אצלי בחדר, וכל הזמן קבלתי עירויים). ממה שאני ביררתי זה מאוד מומלץ!
- בחלק מקופות החולים יש אשפוז בית במיוחד לסובלות מהיפראמזיס - צריך לבקש ולהתעקש לקבל! אני טופלתי בבית למשך שבועות בחודשים האחרונים - בדיקות דם ועירוי נוזלים במיטה שלי! הרבה נשים לא מודעות לזכויות שלהן.
- הדבר היחיד שעזר לי הוא שעמדתי על שלי: הגעתי לרופא הנשים שלי ואמרתי לו בהחלטיות רבה שאני מבקשת טיפול תרופתי - זופרן בווריד. חשוב להגיד בפירוש שזה מה שאת רוצה. הסברתי שבהריונות הקודמים שום דבר לא הועיל, ועכשיו אני ממש דורשת... הרופא אכן הסכים.
- הדבר שלי הכי עזר היה אשפוז בית, הנוזלים שקיבלתי פעמיים ביום + זופרן בעירוי.
- גם אישה שלא מגיעה למצב של אשפוז בית אבל מרגישה שנוזלים יעזרו לה - יכולה מדי פעם לקנות נוזלים בעזר מציון, ולבקש מאיש הצלה (שיודע) לפתוח לה וריד. הרבה פעמים גם לאנשי הצלה יש בבית נוזלים. כך אפשר לחסוך את המיון (כמובן רק כל עוד המצב לא כ"כ חמור, כי צריך לשים לב שאין חסרים מסוכנים של חומרים אחרים).
- לישון (וכשלא ישנים - לשכב) על לפחות שתיים-שלוש (ולפעמים יותר!) כריות, זה מפחית במידה ניכרת את תחושת הבחילה. (כשהתארחנו ולא הייתה לי הפריבילגיה לשלוש כריות - הרגשתי את ההבדל...). שכיבה על כרית דקה בתנוחה מאוזנת מדי - מגבירה באלפי אחוזים את הסיכוי להקיא.
- למי שמאושפזת: לדרוש לקבל עירוי של B1 וגם B6 לא בזריקה אלא בעירוי. בית החולים רוצה לחסוך, וגם במקרים קשים הם לא ממהרים לתת אלא מחכים מספר ימים.

טיפים כלליים להתמודדות עם היפראמזיס



- לדאוג למאוורר חזק (סוג של טורבו) ליד הפנים. תתפלאו - אבל גם בשיא החורף פיתחתי בו תלות... האוויר הקר מקל מאוד את תחושת הבחילה. (כמו שבנסיעה אתן תמיד מחפשות חלון פתוח למשב אויר...)
- לא לנסות בכוח לאכול אוכל שעד היום לא החזיק מעמד בפנים.
- עזר לי מאוד האשפוז בהדסה עין כרם. ממש הצלה! והזופרן גם - מאוד עוזר! (בהריון האחרון קיבלתי אותו בווריד עד הלידה).
- הסתבר שהיה לי B12 נמוך מאוד. קיבלתי זריקות B12 שממש הרימו אותי על הרגליים, ואני לצערי מאלו שמגיעות לאשפוזים וירידה משמעותית עד 39 ק"ג...
- לא להפסיק נטילת תרופות עד שמרגישים 100% מצוין, רק לאחר שבוע 16, ורק בהדרגה! לחזור מיד לתרופות אם יש החמרה.
- להקפיד על נטילת כל התרופות בזמן, לא לשכוח!
- אם לא מפסיקים להקיא - לקבל עירוי נוזלים. התרופות

- לא יכולות לעבוד במצב כזה.
- להתחיל טיפול תרופתי לפני שמרגישים רע!!!
- לקבל עירויים עם B1 וגם B6.
- לא לנסוע באוטובוס או ברכב אם אין צורך גדול, זה מגביר את הבחילה.
- לקבל כמה שיותר עזרה עם הילדים, אוכל וטיפול בבית ובכביסות.
- לנוח ולישון כמה שיותר.
- לנסות למנוע אשפוז או אשפוז בית על ידי טיפול תרופתי מוקדם, מהיר וחזק, כי אשפוז מאוד קשה נפשית.
- אם אפשר להמשיך לעבוד, כמובן בעבודה שלא מאמצת פיזית ושמאפשרת הקאות בצורה נורמלית, זה מאוד מקל מבחינה נפשית, מאשר להיות במיטה 24/7.
- לשחק עם שעות לקיחת התרופות והמינונים, כדי למצוא איזה אופן הכי יעיל בשבילך.

טיפים מאכלים שהצלחתי לאכול או לא להקיא



- (שימי לב: חלק זה מכיל שמות מאכלים, היזהרי אם את כרנע בהריון!)**
- מההתחלה הורדתי לגמרי קמח ושמרים. בלי קרקרים, לחם, מצה, פיתה, באגט, פסטה, פתיתים, ביסקוויט, מאפים וכו'. שמעתי שהשמרים יוצרים תסיסה במערכת העיכול, שמשפיעה לרעה בתקופה הזו. בכל הפעמים הקודמות, מלבד ההקאות שבמהלך היום, הבוקר היה קבוע נפתח בהקאת מיצי מרה - צהובים, מרים וחומצתיים, ובנוסף גם הקאה של נוזל לבנבן סמיך ולא ברור. הפעם, בחסדי ה' וברחמיו, התופעה הזו לא קיימת. עשיתי ניסיון: בשבת אחת אכלתי רוג'לעך, ובבוקר שלמחרת הקאתי את מיצי המרה הנ"ל. אולי הקשר הוא מקרי, אבל אולי יש דברים בגו, וההמלצה להימנע לגמרי מקמח ומשמרים וכו' יכולה להועיל לנשים נוספות. (יש להיזהר עם טיפ זה, אם את יורדת במשקל ולא מצליחה לאכול מאכלים אחרים!)
- כל הריון זה היה אוכל אחר. באופן מוזר, מאכלים שעזרו לי פעם קודמת, עכשיו יש לי בחילה רק מלהריח אותם.

- תמיד כדאי לנסות אוכל שמגרה אותך, גם אם את חושבת שתקיא אותו. יכול להיות שהאוכל הזה דווקא יישאר בפנים ויהפוך למאכל חדש שעובד! אפילו אם בהריונות קודמים ניסית אוכל מסוים והוא לא נשאר, כל הריון זה סיפור אחר ושווה לנסות שוב.
- בהתחלה הייתי תלויה בנוזלים תוך ורידי עם תוספי ויטמינים. בסופו של דבר הצלחתי לאכול בערך 4 פריכיות אורז ביום, לאחר מכן פריכיות אורז עם גבינה מומסת, פריכיות אורז עם חמאת בוטנים, ולבסוף לחם עם גבינה מומסת. בסוף ההריון הצלחתי לאכול גם פיצה טרייה אפויה היטב עם מעט רוטב.
- בכל הריון הצלחתי לאכול מזונות שונים. להלן רשימה של כל המזונות מכל ההריונות שלי: פופקורן, תפוחי עץ מקולפים, גרנולה עם חלב, צ'יפס תפוחי אדמה, חטיפי דגנים, אפרסקים משומרים, לחם שיפון, פסטה, רסק תפוחי עץ, שיבולת שועל (דייסה) עם סוכר חום.



אותו/לחתוך אותו, יש לו סיכוי יותר גדול להיכנס. אם אני מכינה את האוכל, זה יכול לגרום לי להקיא עוד לפני שיש לי בכלל הזדמנות לאכול אותו.

בכל רגע פנוי תכריחי את עצמך לאכול משהו, אפילו קורנפלקס קטן, כדי שהגוף לא ייכנס לרעב שמחמיר את הבחילה. אם את מתעוררת באמצע הלילה, תנסי לאכול משהו גם אם זה קשה, ותשמרי אוכל מוכן ליד המיטה שלך בשביל זה.

אל תעברי יותר מדי זמן בלי לאכול. קיבה ריקה מחמירה את הבחילה. הטיפ הזה מתאים רק למי שיכולה לאכול. אם את מנסה לשלוט על הבחילה בעזרת תרופות, אז תנסי לאכול בתדירות גבוהה כדי לעזור לתרופות לפעול.

למרות שזה הדבר הכי רחוק מהמחשבה שלנו, גיליתי שחלבון תפל הפחית את הצורך להקיא, בעוד שחלב, סוכר ופחמימות לבנות מובילות לבחילה חזקה יותר. הצלחתי לשמור על סטייק, ביצים והמבורגרים (מתובלים רק במלח), למרות שהמחשבה עליהם מגעילה מאוד. גיליתי שזה עזר לי. (לא הקאתי אותם כמו את המאכלים שתמיד ממליצים עליהם – פחמימות לבנות. הטיפ הזה הוא ממישהי שהקיא כל היום ולא יכלה לטפל במשפחה).

הקאתי כל דבר. מה שישב אצלי טוב בבטן היו פחמימות ריקות - אבל ממש ריקות: פסטה בלי שום רוטב, לחם בלי ממרח, וכו'. לא ממש בריא אבל יעיל. שמעתי מעוד מספר נשים שזה מתעכל אצלן טוב יותר.

צריך למצוא כמה מאכלים (אפילו אחד-שניים) שלא דוחים אותך - אפילו אם הם לא הבריאות בהתגלמותה! אני כל ההריון הראשון שלי לא הצלחתי לאכול כלום (!) בלי להקיא, חוץ מ... פיצה. ברור שגם היא לא תמיד החזיקה מעמד, אבל לפחות היה לי מאכל שאהבתי ויכולתי לאכול בלי להיגעל או לפחד שעוד 5 דקות לא יהיה לזה זכר...

סליחה אם אצל מישהי זה עבד אחרת - אבל מניסיון שלי, ירקות חיים לא מומלצים. (לא מבחינת בריאות - אלא מבחינת הסיכוי לעכל אותם היטב, וזה גם הכי נורא להקיא אותם...)

גם את המזונות האלה הקאתי, אבל הצלחתי לשמור עליהם הרבה פעמים.

סורבה פירות הרגיע ורענן אותי בלי להשאיר בפה את הטעם הרע שרוב המאכלים הותירו. גם תפוחי עץ עזרו לי והקלו על הטעם המר בפה.

כל הריון היה שונה. ואפילו לאורך אותו הריון עצמו, מזונות שונים עבדו בזמנים שונים. להלן כמה דברים שהצלחתי לא להקיא: קצת לחם עם גבינת שמנת, ופלים רגילים, לפעמים חלה או צנימים.

לנסות לאכול פירות קיץ/או תפוחי עץ. לא מגעיל להקיא ולפעמים גם נשאר.

יוגורט וניל - כף אחת בכל פעם. יש להמתין מעט לפני הכף הבאה.

בהריונות שונים, בזמנים שונים: סוכריות חמוצות למציצה, שעועית ירוקה טרייה מבושלת, חמאת בוטנים על לחם שיפון, גלידה, חסה, מלפפונים.

תפוחי עץ צהובים או ירוקים, ובתחילת ההריון - דווקא מקולפים.

פחמימות לא עבדו בשבילי. העדפתי מאכלים חמוצים ומלוחים, אבל אלה כאבו לי בזמן הקאות: פירות הדר, סלט כרוב, סלט מלפפונים, זיתים, לבבות דקל. (הבחירות האלה לא אופייניות להיפראמזיס, אבל חשוב לצרף אותן לטיפים, כי מה שעבד למישהי אחת יכול לעבוד גם בשביל מישהי אחרת).

אכלתי את המאכל היחיד שיכולתי לאכול, מיד כשקמתי בבוקר, עוד לפני שיצאתי מהמיטה; לפני שהייתה לי הזדמנות להקיא.

תנסי לאכול מאכלים שלא שורפים כל כך בדרך חזרה למעלה, בהקאה.

לא משנה מה את אוכלת, תלעסי את זה ממש טוב. זה פחות כואב כשמקיאים את זה.

אם את לא מצליחה לשמור על רוב סוגי המזון, תאכלי כל מה שאת כן מצליחה לשמור, גם אם זה לא אוכל בריא. הדבר החשוב הוא לצרוך קלוריות כי הגוף שלך צריך אותן.

אם מישהו מביא לי את האוכל, ואני לא צריכה להכין



הייתי זקוקה לנוזלים דרך הוריד, פיק ליין, ואשפוזים מרובים. לא אכלתי, התרופות לא עזרו לי לא להקיא. הייתי מקיאה מריח או ממחשבה על אוכל. הייתי חווה התעלפויות. הגעתי למצב בו הייתי חלשה מכדי לקום מהמיטה, לדבר, לקרוא או להרים את הראש.

בהריונות הקודמים שלי היו לי בחילות והקאות קבועות וקשות, התייבשתי ונזקקתי לנוזלים דרך הוריד. בשלב מסוים שמתי לב שכל לחץ גורם להקאות נוספות. אז בהריון האחרון שלי נשארתי במיטה כל היום וישנתי כמה שיותר, ולא עשיתי כלום בשליש הראשון. למרות שהייתי עדיין עם בחילות וחלשה מאוד, הקאתי מעט מאוד.

הייתי כל כך מבוחלת שלא יכולתי לאכול או לשתות כלום. אם ניסיתי לאכול ולשתות, הרגשתי איך הכול עולה, אבל לא יצא כלום, וזה היה גורם לי לבחילות עוד יותר קשות. הקאתי רק לעתים נדירות. לא יכולתי אפילו לשתות מים. הייתי כל כך חלשה. פשוט שכבתי במיטה כל היום וישנתי הרבה. העיניים שלי נסגרו כל הזמן. בסוף הגעתי לדיכאון הריון. לאחר הלידה לקח לי יותר משנה לחזור לבריאות הפיזית שלי ולאנרגיה הרגילה שלי. הייתי צריכה פיזיותרפיה בגלל ניוון שרירים. עכשיו אני חלשה יותר ממה שהייתי ויכולה לעבוד פחות שעות ממה שהייתי רגילה. לא ידעתי הרבה על היפראמזיס, וקשה לי שגם הרופא שלי לא

ידע. לאחר מכן קראתי על היפראמזיס, והבנתי שיש הרבה יותר מידע ותרופות שלא ידעתי עליהן.

יש נשים שמרגישות נורא עד הלידה, ויש נשים שמשתפר להן המצב סביב שבוע 20.

עזר לי להבין את חומרת מחלת ההיפראמזיס, כשלמדתי שלפני שהיו עירוניים ותרופות, נשים עם היפראמזיס קשה פשוט היו הולכות לעולמן...

הבחילות מתעצמות עם התקדמות השעה ביום. לזה לא מצאתי פתרון.

לשמוע מה נשים אחרות עברו, יכול לפעמים לחזק אותך ולפונג קצת את תחושת ה"לבד". אולי גם אפשר לשתף את מי שקרוב אלייך, שלא מצליח להבין...

שימי לב, נשים שלחו תיאורים ממצבים קלים ועד קשים.

הקאות כ-20-26 פעמים ביום. לא יכולתי לסבול ריח של אוכל מבושל, לא יכולתי לסבול את ריח בני אדם, הייתי במיטה 24/7 והזדקקתי לסיוע בשירותים. התעלפתי בעמידה. כמובן לא יכולתי לעבוד, וכשנאלצתי להגיע לרופא המתנתי במכונית כדי למנוע הקאות בחדר ההמתנה.

בחילות קשות במשך שלושה חודשים. רוב המזונות הותירו טעם נוראי בפה. כל הזמן נלחמתי בבחילות קשות. גם הקאות.

חוש הריח שלי היה מעוות וחזק מאוד. רוב המזונות הריחו נורא, וריח האוכל גרם לי להקיא. תמונות של אוכל או דיבור על אוכל גם גרמו לי להקיא. בחילות קשות כל שנייה ביום ובליילה, במשך 3-4 חודשים. לאחר מכן הבחילות פחתו עד שחלפו לחלוטין בחודש השישי/השביעי. יכולתי לאכול ולשתות מעט מאוד (רק עם תרופות). הייתי בצימאון תמידי. איבדתי יותר מ-10 אחוז ממשקל גופי. רמת ההיפראמזיס הייתה שונה בכל הריון.

הקאות 5-30 פעמים ביום, והן החמירו בהדרגה ככל שהריון התקדם.

אני עם בחילות 24/7, הקאות - לפעמים כמה פעמים ביום, ולפעמים בלי הקאות בכלל. הבחילות כל כך עזות שאני לא יכולה לתפקד, ואני בדרך כלל צריכה להישאר במיטה. חלשה מאוד, קשה לי אפילו לשבת זקוף...

בחילות קשות. לא יכולה לטפל בילדים שלי. לא יכולה להתקלח. מקיאה מיצי קיבה כל היום כי אין לי כלום בקיבה. לא יכולה להתמודד עם מחשבה על אוכל או עם ריח של אוכל מתבשל בבית שלי. נוזלים בווריד עוזרים לי לא להידרדר.