

## Hur du kan minska ditt illamående under graviditeten

I den här artikeln beskriver vi några mer eller mindre kända metoder för att minska illamående som ofta uppstår under den tidiga graviditeten. Alla metoder fungerar inte för alla kvinnor, men många blir hjälpta av någon av de listade tipsen.&nbsp;1. Ät lite men ofta  
Detta håller din blodsockerhalt på en jämn nivå vilket är viktigt då en låg blodsockerhalt leder till illamående. Välj gärna mat med proteiner och långsamma kolhydrater. Godis och socker ger bara en snabb topp och en ökning av insulinnivån och effekten avtar snabbt. Ät lite men ofta, gärna 5-6 gånger per dag, och försök att äta innan du blir illamående.

### 2. Ät ett ordentligt mål innan du ska sova

För att undvika att blodsockerhalten sjunker för lågt under natten är det viktigt att äta ordentligt innan man går och lägger sig på kvällen. Se till att få i dig rikligt med protein och långsamma kolhydrater. Fixa dig en smörgås med kyckling och ost eller något annat som du tycker om. Om det behövs, gå upp på natten och drick ett glas mjölk, det kan hjälpa.&nbsp;3. Ät något smått innan du stiger upp

På morgonen är blodsockerhalten som lägst och magsyran som högst och det är också då många kvinnor mår som mest illa. Ha gärna ett paket keks intill sängen, eller någon annan mat som du gillar och kan äta utan att du mår mer illa. Prova dig fram, och ta det lugnt på morgonen. Försök inte att hoppa ur sängen och direkt springa till bussen.&nbsp;4. Drick mycket Ge din kropp massor med vätska, gärna vatten, men juice kan också gå bra. Se bara upp med sockret då många juicer innehåller mycket socker så kan det öka risken för att du på sikt drabbas av graviditetsdiabetes. Gör det till en vana att ha en flaska vatten vid din arbetsplats som du då och då dricker ur.&nbsp;5. Byt vitaminerOm du lider av illamående kan det vara värt att prova en annan sorts vitaminer, liksom att prova att ta dem vid olika tidpunkter. Prova frukos, lunch och middag för att se vad som funkar bäst.

6. Ingerfära En del kvinnor har märkt att deras illamående avtagit när de äter ingerfära. Prova att tillsätta litet till maten, men ta det försiktigt, du kanske reagerar tvärtom!&nbsp;7. Be din barnmorska om extra vitamin B-6 För vissa kan det hjälpa med ett tillskott av vitamin B-6 till kosten. En vanlig dos är 50 mg, men det är mycket viktigt att du diskuterar detta med din barnmorska och/eller läkare först.&nbsp;8. Hoppa över mat som gör dig illamående

Om kokt potatis gör dig fullständigt spyfärdig, hoppa över den! Men se till att ersätta den med något nyttigt alternativ. Ta det inte som ursäkt för att stoppa i dig en massa skräpmat.

9. ÅksjuketabletterVanliga åksjuketabletter som t.ex. Postafen är en utväg som hjälper många. De finns receptfritt på apoteket men diskutera gärna med din barnmorska innan du tar någon form av läkemedel.&nbsp;

## About the Author

BliMamma.se, allt för dig som är [gravid](#), eller för dig som vill bli gravid.&nbsp; Prova vår [ägglossningskalender](#) och vår [graviditetskalender](#).