

Kláði á meðgöngu

Ef kláði er til staðar er ástæða til þess að ræða það við ljósmóður eða lækni

Kláði er algengur á meðgöngu. Oftast er hann vægur og meinlaus. Hann getur verið staðbundinn eða um allan líkamann. Algengt er að konan finni aðallega fyrir kláða á kviði, bringu og á útlimum og stundum sjást útbrot eða roði þar sem kláðinn er.

Helstu orsakir kláða:

- Þurr húð.
- Tog á húðinni og aukið blóðflæði um húð á meðgöngu.
- Húðsjúkdómar, t.d. kláðabólur á meðgöngu, exem og psoriasis.
- Sýkingar í húð, t.d. kláðamaur eða sveppasýkingar.
- Kláði við endarmarm vegna gyllinæðar.
- Skordýrabít.
- Sólbluni.
- Ofnæmi, t.d. fyrir snyrtivörum, lyfjum, ýmsum efnum og málum (í skartgripum).
- Gallstasi á meðgöngu.



Kláði getur verið merki um alvarlegra ástand sem kallast gallstasi á meðgöngu en það er sjaldgæfur sjúkdómur sem hefur áhrif á starfsemi lifrarinnar. Talið er að tíðnin sé um 1-2%. Oft er um mikinn kláða að ræða. Þó getur hann verið mismikill og byrjar oft í lófum og iljum en getur verið dreifður um líkamann, jafnvel á augnlokum og í munnholi. Önnur einkenni gallstasa geta verið svefntruflanir (vegna kláðans) og í alvarlegri tilvikum gula, dökkt þvag og niðurgangur/fituskita (ljósar eða gráar hægðir). Ef kláði er til staðar eða ef hann versnar er mikilvægt að láta vita af því í meðgönguverndinni svo hægt sé að staðfesta eða útiloka að um gallstasa sé að ræða og veita viðeigandi meðferð ef þörf er á.

Nokkur ráð við kláða:

- Notaðu kælíkrem eða rakakrem sem bera má á húðina nokkrum sinnum á dag, alltaf eftir bað og fyrir svefn.
- Klippa neglur til að minnka líkur á húðklóri og nota frekar lófana til að nudda húðina þar sem kláðinn er mikill.
- Koma í veg fyrir svitamyndun með því að klæðast fötum úr náttúrulegum efnum, t.d. bómull eða silki fremur en gerviefnum.
- Klæðast víðum fötum fremur en þröngum.
- Sofa með þunna ábreiðu fremur en þykka ábreiðu eða dúnsæng.
- Sofa við gott loft og ekki mikinn herbergishita.
- Fara í volga/svala sturtu eða bað fremur en of heit böð.
- Takmarka daglega notkun sápu við handarkrika og nára og nota milda, lyktarlausa og ofnæmisprófaða sápu.
- Notaðu mild þvottaefni og skola vel allan þvott sem kemst í snertingu við húðina.
- Forðast kaffi og aðra heita drykki.
- Kláðastillandi lyf skv. læknisráði.
- Svefnlyf skv. læknisráði ef kláði truflar nætursvefninn.