

# SVEFNRÖSKUN Á MEÐGÖNGU

ICD greining: G47.9 - Svefnröskun

Svefnröskun verður algengari eftir því sem líður á meðgönguna. Algengar orsakir svefnröskunar í upphafi meðgöngu eru ógleði, tíð þvaglát og bakverkur en í lok meðgöngu geta fósturhreyfingar, fótaóeirð, brjóstsviði, kæfisvefn og óþægindi vegna fyrirferðamikils legs haft áhrif á svefngæði.

Flestir líta ekki á svefnröskun á meðgöngu sem kvilla heldur eðlilegan fylgifisk meðgöngunnar. Í sumum tilfellum er þó um alvarlega svefnröskun að ræða sem hefur áhrif á daglegt líf.

Til að tryggja góðan svefn getur verið hjálplegt að skoða [almenn ráð](#) við svefnröskun en þau geta gagnast vel. Svefnröskun vegna sérstakra meðgöngukvilla, t.d. vegna bakflæðis, verkja eða kláða er sjálfsagt að meðhöndla með viðeigandi úrræðum.

Ef almenn ráð og meðferð við sérstökum einkennum gagnast ekki má íhuga lyfjameðferð í stuttan tíma.

- Fyrsta val er Phenergan. Ráðlagður skammtur er 25-50 mg fyrir nóttina.
- Í alvarlegri tilfellum má nota Imovane 3,75 - 7,5 mg fyrir nóttina í örfáa daga.