

Smertestillende og gravid: Bør du unngå smertestillende under svangerskapet?



Den siste tiden vært en del diskusjoner, rundt bruk av smertestillende under graviditet. Basert på denne diskusjonen anbefaler vi å følge "føre var prinsippet", og unngå bruk av smertestillende tabletter under graviditeten med mindre det er helt nødvendig.

Diskusjonene blusset opp igjen etter en nyere studie på effekten av paracetamol på mus ([1](#)). I denne studien ble testikkelvev fra menneskefostre injisert i mus som deretter ble gitt forskjellige doser paracetamol. Ved inntak av en enkeltdose paracetamol, ble ingen negative virkninger observert. Derimot ved inntak av paracetamol 3 ganger om dagen i 7 dager (tilsvarende maksimalt anbefalt dose på mennesker)

skilte testikkelvevet ut 45% mindre testosteron. Studien konkluderte med at dette indikerer at inntak av paracetamol under graviditet kan redusere testosteronproduksjonen til fosteret, som muligens kan føre til testikkelmisdannelser. Forfatterne av studien har uttalt at de ikke ønsker å skremme gravide, men at det kan være fornuftig å oppfordre til å følge "føre var prinsippet" (og det pleier jo generelt sett å være en fornuftig holdning), selv om de mener det er nødvendig med videre studier for å kunne bekrefte/avkrefte om dette skjer i mennesker også.

Andre studier antyder imidlertid at dette kan også gjelde menneskefostre (2), selv om ikke alle studiene er entydige. Et stort observasjonsstudie i Danmark viste en sammenheng mellom inntak av paracetamol og/eller ibuprofen i 4 uker i første eller andre trimester og en moderat økt risiko for kryptorkisme (dvs at testiklene ikke faller ned i pungen) (3).

Den store norske mor og barn studien (MoBa) fra Folkehelseinstituttet så også en mulig sammenheng mellom langvarig bruk av paracetamol (i mer enn 28 dager) under svangerskapet og fare for en redusert grovmotorisk utvikling hos barnet i 3-års alder (4). Imidlertid trengs det også her mer studier for å kunne konkludere sikkert og eventuelt endre dagens retningslinjer.



Etter dagens retningslinjer anbefaler Statens Legemiddelverk anbefaler at gravide kun bruker smertestillende tabletter med paracetamol som virkestoff under svangerskapet, dersom det er nødvendig å bruke noe smertestillende. Samtidig legger de vekt på at paracetamol bør brukes i lavest mulig dose, og over en så kort periode som mulig. (Du kan lese resten av rådene for bruk av medikamenter under svangerskapet [her](#).) I følge legemiddelrådgiver Jan Anker Jahnsen, ved det Regionale Legemiddelinformasjonssenteret, er det ikke grunn til bekymring ved kortvarig bruk av paracetamol under svangerskapet f.eks. for smerter eller høy feber.

Generelt sett anbefales det ikke å bruke smertestillende tabletter med virkestoffet ibuprofen i det hele tatt under svangerskapet. Ibuprofen kan føre til sirkulasjonsproblemer og høy risiko for blødninger hos fosteret, og bør derfor kun brukes i samråd med lege i noen sjeldne tilfeller (5).



Hva kan du gjøre istedenfor å ta medisiner som demper smerter mens du er gravid?

En helt fersk samlestudie konkluderte med at paracetamol gir ingen smertelindrende effekt for uspesifikke rygg smerter og hjelper heller ikke på funksjonsnedsettelse (6). Så dette kan i hvert fall være én grunn til å tenke seg om en ekstra gang før man strekker seg etter de smertestillende tablettene.

Imidlertid har kiropraktisk [behandling under graviditet](#) vist seg å være en trygg og effektiv måte å redusere rygg og bekkenplager, så vi vil anbefale deg å ta kontakt med en kiropraktor dersom du er plaget med smerter under svangerskapet (7). Akupunktur og tilpasset trening har også vist seg å ha god effekt på rygg smerter under graviditeten, og kan absolutt være verdt å prøve (8). For å redusere smerter og betennelser kan det i tillegg til annen behandling være

fornuftig å se på kostholdet, siden visse matvarer kan ha en [betennelsesdempende effekt](#). Det er dog ikke alle disse matvarene som er trygge å innta under graviditeten, så det er viktig at du sjekker dette nøye.

Unngår du smertestillende tabletter, slipper du i hvert fall å bekymre deg for eventuelle mulige bivirkninger og en mulig langtids effekt av smertestillende tabletter under graviditeten. Dersom du likevel skulle ha behov for smertestillende mens du er gravid bør du diskutere dette med legen din eller ta kontakt med [Trygg Mammamedisin](#).