

Zwangerschapsbraken (hyperemesis)

U bent door uw verloskundige of huisarts verwezen naar het ziekenhuis gestuurd vanwege misselijkheid en braken in de zwangerschap (hyperemesis gravidarum of HG). Voor het ongeboren kind is er geen gevaar, maar het is wel van invloed op hoe u zich voelt en op uw voedingstoestand.

Veel vrouwen hebben in de eerste maanden van hun zwangerschap last van misselijkheid en braken. Soms is het braken zo hevig dat zij onvoldoende kunnen eten en drinken. Meestal verdwijnen deze klachten weer vanzelf na 12-20 weken zwangerschap.

Klachten

- misselijkheid en braken tot 10-30 keer per dag
- weinig en donkere urine
- gewichtsverlies
- duizeligheid of flauwvallen, slap voelen.
- slecht op je benen kunnen staan, geen energie om uit bed te komen of om bijvoorbeeld te douchen.
- soms een gevoelige slokdarm waardoor het slikken pijn doet

Oorzaak

De precieze oorzaak is niet bekend. De misselijkheid en overgeven komt door het zwangerschapshormoon. We weten echter niet waarom een zwangere hier soms meer last van heeft.

Behandeling

Zwangerschapsbraken vermindert of verdwijnt meestal voor week 20 van de zwangerschap. Omdat de oorzaak van zwangerschapsbraken niet bekend is, is er geen duidelijkheid over de behandeling. Ondanks de misselijkheid is het verstandig wel te eten en te drinken. U mag alles eten en drinken.

Opname in het ziekenhuis

Zwangerschapsbraken kan leiden tot uitdroging. Via Urine onderzoek kunnen we de mate van uitdroging bepalen. Soms is behandeling in het ziekenhuis noodzakelijk.

- U krijgt vocht, vitamines en suiker toegediend via een infuus gedurende 5 uur.
- Daarna gaat u weer naar huis met een afspraak voor de volgende dag.
- De volgende dag komt u weer naar het ziekenhuis voor de urinetest. Als het nodig is, krijgt u weer vocht toegediend via een infuus.

- U krijgt medicijnen tegen de misselijkheid.
- Ook we doen we bloedonderzoek om de werking van nieren, lever en schildklier te controleren.

Rust tijdens de opname zorgt er vaak voor dat de klachten minder worden.

Wat kunt u zelf doen?

Luister naar uw lichaam! Neem rust en probeer te ontspannen. Andere vrouwen met klachten hebben tips verzameld om zo goed mogelijk met het braken om te kunnen gaan. Neem de tijd om uit te proberen wat bij u werkt en wat niet.

Eten en drinken

- Eet 's morgens vóór het opstaan wat droog brood, beschuit, toast of granen, bijvoorbeeld muesli.
- Verdeel het eten over de dag en gebruik elke twee à drie uur een kleine maaltijd. Eet tussendoor bijvoorbeeld fruit, een glas melk, een stukje brood, of wat rijst.
- Blijf nog tien tot twintig minuten rechtop zitten en ga niet meteen weer liggen.
- Eet voedsel met veel koolhydraten zoals volkorenbrood, pasta, zilvervliesrijst, peulvruchten, muesli en banaan.
- Eet op momenten dat de misselijkheid minder is. Maak van dat moment gebruik om het eten voor een later tijdstip alvast klaar te maken.
- Vermijd sterke geuren die de misselijkheid verergeren, zoals sterk gekruid voedsel, koffie, sigaretten en tandpasta.
- Neem een koude maaltijd als u dit beter verdraagt dan een warme maaltijd. Koud voedsel ruikt minder sterk.
- Drink voldoende om uitdroging te voorkomen: 1,5 tot 2 liter per dag. U kunt bijvoorbeeld water, thee, koffie, melk, karnemelk, yoghurtdrink, bouillon, frisdrank of sap drinken. Alcohol tijdens de zwangerschap raden wij af.
- Drink zo min mogelijk tijdens de maaltijden, omdat dit snel een vol gevoel geeft en het braken kan verergeren.
- Bij een misselijk gevoel kan het langzaam drinken van een koolzuurhoudend drankje verlichting geven. Er zijn goede ervaringen met cola!
- Zuig op iets zuurs, bijvoorbeeld een schijfje citroen of een stukje augurk. Dit kan tegen de misselijkheid helpen. Ook kauwgum helpt tegen de misselijkheid.
- Probeer voedingsmiddelen en dranken met gember zoals gemberkoekjes of limonade van gembersiroop. Voor gemberthee laat u een stukje verse gemberwortel trekken in gekookt water. Daarna zeven en zoeten met honing. Dit kan het gevoel van misselijkheid verlichten.

Overige tips

- Ga regelmatig naar buiten in de frisse lucht.
- Sta langzaam op en vermijd plotselinge bewegingen.
- Vraag om hulp. Mensen in je omgeving willen vaak graag helpen, maar hebben soms geen idee wat ze kunnen doen. Vraag hulp bij boodschappen doen, het huishouden, oppassen, of gewoon of ze even bij je willen zitten, zodat je niet zo alleen bent.

- Ben ervan bewust dat u zwanger bent. Dat er een baby op komst is, dat er iets moois is om naar uit te kijken!
- Als u naar het ziekenhuis moet, neem dan dingen van thuis mee voor extra steun. Neem bijvoorbeeld uw eigen kussen mee, foto's van uw dierbaren of dingen voor op het prikbord. Als u kaarten krijgt, houd die dan in de buurt zodat u hier regelmatig naar kunt kijken en weet dat er mensen zijn die u steunen.

Gevolg van zwangerschapsbraken

Zwangerschapsbraken kan een groot effect hebben op uw lichamelijke en geestelijk welzijn. Door de verschillende klachten wordt u ernstig gehinderd in de dagelijkse bezigheden. Vaak kunt u niet werken, is er hulp nodig en kunt u niet voor het gezin zorgen.

Het aanhoudende gevoel van misselijkheid en overgeven kan soms twijfel veroorzaken, bijvoorbeeld of u de zwangerschap aankunt.

Deze gevoelens komen vaak voor. Het is belangrijk om uw gevoelens te praten met uw partner of naaste(n) of met een zorgverlener.

Veel voorkomende gevoelens

- Woede - waarom kan ik niet normaal zwanger zijn?
- Onbegrip - als je de zoveelste tip krijgt om een kaakje te nemen voor je opstaat.
- Schuldgevoelens - omdat je durft te twifelen aan je zwangerschap en het niet fijn vindt om zwanger te zijn, of omdat je niet in staat bent om gezond te eten.
- Angst - omdat je niet zeker weet of jij en de baby de zwangerschap wel gaan overleven.

In OLVG, locatie West kan een verloskundige u ondersteunen met coachende gesprekken. Vraag gerust naar de mogelijkheden!

Vragen?

U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op of kijk op www.olvg.nl Heeft u vragen over de vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota

Meer informatie online

- www.olvg.nl/verloskunde
- www.steunpunthq.nl (Steunpunt Hyperemesis Gravidarum)

Contact

spoedpolikliniek Verloskunde, locatie West

T 020 510 80 02 (7 dagen per week 7.30 - 23.00 uur)

Route 26

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Algemene voorwaarden: www.olvg.nl/algemene-voorwaarden. Klacht of opmerking: ga naar www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 27 juni 2018, 2943