

# Jeuk tijdens de zwangerschap

**Ongeveer 20% van alle vrouwen krijgt tijdens de zwangerschap te maken met een vorm van jeuk. Samen met onder andere misselijkheid, brandend maagzuur en verstopping van de darmen (obstipatie) is jeuk een van de meest voorkomende en vervelendste zwangerschapskwalen.**

De jeuk kan op elk moment in de zwangerschap beginnen, maar komt meestal voor tijdens de laatste drie maanden. Meestal is de jeuk zonder huiduitslag. De jeuk kan op de buik aanwezig zijn, over het gehele lichaam of vooral op handpalmen en voetzolen.

Meestal is zwangerschapsjeuk onschuldig. Er is echter een vorm van jeuk, zogenaamde zwangerschapscholestase ( een toename van galzure zouten in de bloedbaan), die van invloed kan zijn op het verloop van de zwangerschap. Daarom is het belangrijk om tijdens de zwangerschapscontroles te melden dat je jeuk hebt.

## Oorzaak

De oorzaak van de zwangerschapsjeuk is nog onbekend. Door veranderingen in de hormonen tijdens de zwangerschap werkt mogelijk de lever minder goed. Hierdoor komen er meer galzure zouten in de bloedbaan. Het is dus belangrijk de lever zoveel mogelijk te ontlasten om de jeuk te verminderen. Dit kan je doen door:

- minimaal twee liter water per dag te drinken
- geen alcohol, koffie, thee ( wel kruidenthee), cacao en/of tabak te gebruiken
- het gebruik van suiker, zout en vet te beperken.

## Behandeling

Het is altijd verstandig om tijdens een zwangerschapscontrole te bespreken dat je jeuk hebt en ook wat je geprobeerd hebt om de jeuk te verminderen.

Soms is het nodig om aanvullend bloedonderzoek te doen om de hoeveelheid galzure zouten en de leverwaarden in je bloed te bepalen. Bij verhoogde galzure zouten in je bloed worden vaak medicijnen voorgeschreven om dit te verlagen. Daardoor zullen de jeukklachten verminderen.

Bij zeer ernstige jeuk kan je verloskundig zorgverlener lokale jeukstillende middelen voorschrijven, zoals een milde hormooncrème. Door je zwangerschap is de keuze van medicijnen echter beperkt.

Afhankelijk van de duur van je zwangerschap, de hoeveelheid galzure zouten in je bloedbaan en het wel of niet aanslaan van de behandeling wordt eventueel gekozen voor het inleiden van de bevalling.

## Praktische adviezen

Ga tijdens je zwangerschap nooit op eigen initiatief medicijnen gebruiken. Het is verstandig om dit vooraf te overleg met je verloskundige of gynaecoloog.

Onderstaande tips en producten kunnen je ook helpen de jeuk te verminderen:

- ijscompressen op de jeukende plek leggen
- mentholgel, mentholzalf of poeder. Dit mag je echter niet gebruiken bij open wondjes
- katoenen kleding dragen
- wassen met PH-neutraal wasmiddel
- korte vingernagels om bij het krabben de kans op verwondingen te verminderen
- wisselbaden/douche, eindigend met koud water

Enkele dagen tot ruim een week na de bevalling is de jeuk bij de meeste vrouwen verdwenen. Heb je na het lezen van deze folder nog vragen, stel ze dan gerust aan je verloskundig zorgverlener.

## 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](http://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](http://www.olvg.nl/zorgnota)

## Contact

### polikliniek Verloskunde, locatie West

T 020 510 86 24 (ma t/m vrij 8.00 – 16.30 uur)

Route 24

### spoedpolikliniek Verloskunde, locatie West

T 020 510 80 02 (7 dagen per week, 8.00 - 23.00 uur)

Route 26

### verloskamer, locatie West

T 020 510 84 82 (7 dagen per week, 23.00 – 8.00 uur)

Algemene voorwaarden: [www.olvg.nl/algemene\\_voorwaarden](http://www.olvg.nl/algemene_voorwaarden)

Klacht of opmerking: ga naar [www.olvg.nl/klacht](http://www.olvg.nl/klacht)

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, april 2017\2416