Overmatige misselijkheid en/of braken tijdens zwangerschap(Hyperemesis Gravidarum)

Misselijkheid en braken

Misselijkheid en braken in de eerste maanden van de zwangerschap is heel normaal en komt bij veel zwangere vrouwen voor. Acht op de tien vrouwen zijn misselijk aan het begin van hun zwangerschap.
Het begint meestal tussen de vierde en zevende zwangerschapsweek. Veel vrouwen hebben de meeste klachten rond de negende zwangerschapsweek. Vaak gaat het om ochtendmisselijkheid en braken, maar het kan ook de hele dag aanhouden. Sommige vrouwen hebben vooral last van veel speeksel. Bij de meeste vrouwen zijn de klachten vervelend maar niet ernstig. De klachten gaan meestal vanzelf weer over.
Als er sprake is van ernstige misselijkheid en/of aanhoudend braken tijdens de zwangerschap spreken we van Hyperemesis Gravidarum, ofwel: overmatig (hyper) braken (emesis) bij zwangerschap (gravidarum).

Verschijnselen

Bij Hyperemesis Gravidarum tijdens de zwangerschap kan je last van de volgende verschijnselen:

- gewichtsverlies;
- aanhoudend misselijkheid en/of braken;
- vermoeidheid;
- gevoeligheid voor prikkels (licht, geluid, geuren, bewegingen).

Oorzaken

Het is niet precies bekend waarom de ene vrouw wel en de andere vrouw geen last krijgt van Hyperemesis Gravidarum tijdens de zwangerschap. Het vermoeden is dat meerdere factoren hierbij een rol spelen te denken aan zwangerschapshormonen, bacteriën en er lijkt mogelijk ook een genetische factor te zijn.
We weten ook dat als je in een eerdere zwangerschap te maken hebt gehad met Hyperemesis Gravidarum de kans verhoogd is dat je tijdens een volgende zwangerschap daarmee weer te maken krijgt. Daarnaast is de kans groter als je zwanger bent van een meerling, bij een molazwangerschap (bijzondere vorm van niet goed aangelegde zwangerschap) en schildklierproblemen. Soms spelen psychologische en/of stress gerelateerde factoren een rol.

Gevolgen

Door de overmatige misselijkheid en/of het braken kunnen er lichamelijke klachten ontstaan zoals:

- een hoge hartslag;
- een lage bloeddruk;
- ondervoeding bij aanhoudend braken;
- uitdroging;
- grote impact op het dagelijkse functioneren.

Gezonde voeding is belangrijk voor de groei en ontwikkeling van je kind. Bij Hyperemesis Gravidarum kan dit een grote uitdaging zijn.
Het is daarom goed om te weten dat jouw reserves worden gebruikt, zodat jouw kind voldoende voedingsstoffen krijgt. Het is echter wel van invloed op jouw voedingstoestand, welbevinden en conditie. Onderstaande tips kunnen je helpen bij het aansterken.

1933 240208

Wat kun je zelf doen?

Onderstaande algemene adviezen kunnen klachten verminderen. Op indicatie van je specialist kan je doorverwezen worden naar de diëtist voor individueel advies.
Drink en eet meteen iets bij het wakker worden, dus nog vóór het opstaan. Je partner kan ontbijt op bed brengen (zoals een beschuit/cracker met een glas vruchtensap), maar het is ook mogelijk 's avonds alvast wat klaar te zetten, zoals een cracker, rijstwafel of een krentenbol. Blijf nog een half uur liggen en sta dan pas rustig op om klachten te voorkomen.

- Het nemen van een klein tussendoortje wanneer je 's nachts wakker wordt, kan ervoor zorgen dat je de volgende ochtend bij het wakker worden niet zo misselijk bent.
- Misselijkheid kan ook worden veroorzaakt of verergeren door een lege maag. Neem regelmatig (om de 2 à 3 uur) iets kleins te eten. Bij voorkeur een eiwitrijk product zoals een cracker of een (halve) boterham met hartig beleg (vlees, vis, ei), maar ook een beetje vla of yoghurt.
- Ook een tekort aan vocht verergert de misselijkheid. Probeer daarom elke dag voldoende te drinken: dat is 1,5 tot 2 liter vocht per dag. Dit komt overeen met 10 à 13 glazen/kopjes. Je kan denken aan melk, karnemelk of yoghurtdranken en vruchtensappen. Deze dranken leveren ook voedingsstoffen.
- Drink niet meer dan 4 koppen cafeïne bevattende koffie en vermijd het gebruik van alcohol.
- Omdat je minder eet dan normaal, is het belangrijk dat je vooral producten gebruikt die energie leveren. Kies dus bij voorkeur volle producten, zoals volle yoghurt, volle kwark, margarine.
- Soms kan koken al misselijkheid veroorzaken. Probeer of iemand voor je kan koken en blijf zelf uit de keuken. Maak eventueel gebruik van kant-en-klaar producten. Koken, stoven of pocheren of het klaarmaken van de maaltijd in de magnetron kan minder hinderlijke geuren geven dan bakken en braden.
- Neem een koude- of broodmaaltijd als je dit beter verdraagt dan een warme maaltijd. Koud voedsel geurt minder. Je kunt denken aan een sandwich, kaas, pasta-, aardappel- of groentesalade, koud vlees zoals alle soorten vleeswaren of vis.
- Een vieze smaak in de mond kan worden veroorzaakt doordat je te weinig drinkt. Soms verdwijnt een vieze smaak door iets met een sterke smaak te eten, bijvoorbeeld een pepermuntje. Of zuig op iets zuurs, bijvoorbeeld een schijfje citroen of een stukje augurk.
- Kauwgom kauwen.
- Gember kan bij milde klachten ook helpen. Eet bijvoorbeeld gemberkoek of drink thee met stukjes gember erin. Je kunt ook 1 gram gemberpillen per dag slikken (bijvoorbeeld 4 keer per dag 250 milligram).

Iedere zwangere verdraagt andere producten, dus kies vooral voor producten die jou persoonlijk aanstaan.

Algemene tips

- Zorg voor een goed geventileerde (slaap)kamer.
- Doe alles in een rustig tempo en neem 's ochtends de tijd om op te staan.
- Ga een aantal malen per dag even rusten. Ook na inspanning, zoals een stuk lopen of douchen.
- Sta langzaam op en vermijd plotselinge bewegingen.
- Ga niet direct na het eten liggen, maar blijf nog tien tot twintig minuten rechtop zitten.
- Stop met roken. Dat is niet alleen schadelijk voor jou en je kind, maar bederft ook je eetlust.
- Zorg voor zo veel mogelijk afleiding. Want hoe meer je aan de misselijkheid denkt, hoe erger die wordt. Zorg er wel voor dat het niet te druk voor je is. Ook lezen, puzzelen of andere (rustige) hobby's kunnen afleiding geven.

Behandeling

Wanneer bovenstaande adviezen niet (voldoende) helpen kan medicatie worden voorgeschreven om de misselijkheid te verminderen.
Soms is behandeling in het ziekenhuis noodzakelijk. Er wordt een echo gemaakt en er wordt bloed onderzocht. Je krijgt dan poliklinisch gedurende enkele uren vocht toegediend via een infuus, meestal knap je daar van op en kun je daarna naar huis.

Enkele keren komt het voor dat een langere opname nodig is, je krijgt dan vocht via het infuus in combinatie met medicijnen. Ook wordt een vochtbalans en je gewicht bijgehouden. Indien nodig kan, onder begeleiding van een diëtist, drinkvoeding of sondevoeding gestart worden.

Gaat het over?

Vaak verdwijnen de klachten vanzelf tijdens het vorderen van de zwangerschap.

- 6 op de 10 vrouwen zijn niet meer misselijk na de 14e zwangerschapsweek.
- 9 op de 10 vrouwen zijn niet meer misselijk na de 20e zwangerschapsweek.

Mentale ondersteuning

Hyperemesis Gravidarum kan een grote impact hebben op het dagelijks functioneren, soms is het daarom fijn om extra ondersteuning te krijgen.
Het is mogelijk om begeleiding te krijgen van medisch maatschappelijk werk of een medisch psycholoog.

Ontslag

Je mag weer naar huis als je conditie dit toe laat.

Meer informatie

Voor meer informatie over Hyperemesis Gravidarum kun je terecht op de volgende websites: Stichting ZEHG www.zehg.nl/ en www.degynaecoloog.nl/.

Voor meer informatie over gezonde voeding (bij zwangerschap) kun je terecht bij het voedingscentrum www.voedingscentrum.nl

Vragen

Heb je nog vragen? Stel deze gerust aan je arts, verloskundige, verpleegkundige of diëtist.