

Zwangerschapsmisselijkheid (hyperemesis gravidarum)

Hyperemesis gravidarum is de medische term voor extreme misselijkheid en overgeven tijdens de zwangerschap. Veel vrouwen hebben de eerste maanden van hun zwangerschap last van zwangerschapsmisselijkheid en braken. Meestal verdwijnen deze klachten vanzelf tussen de 12^e en 20^e week van de zwangerschap. Bij sommige vrouwen zijn de klachten alleen zo erg dat zij onvoldoende voeding en vocht kunnen binnenhouden. Dan spreken we van hyperemesis gravidarum (HG).

Er is sprake van HG bij de volgende symptomen:

- Symptomen beginnen vroeg in de zwangerschap, vóór een zwangerschapsduur van 16 weken.
- Ernstige misselijkheid en/of braken.
- Niet normaal kunnen eten en/of drinken.
- Beperkt de dagelijkse activiteiten sterk.

Symptomen van HG

Hoe iemand HG ervaart is voor elke zwangere verschillend: de duur, de ernst, de symptomen en de manier van behandelen kunnen allemaal verschillen. Een aantal symptomen van HG zijn:

- Extreem veel overgeven
- Weinig plassen
- Uitdroging
- Problemen met eten en drinken
- Verhoogde speekselvloed
- Extreme vermoeidheid
- Meer dan 5% gewichtsafname
- Gevoeligheid voor geuren, licht en beweging
- Brandend maagzuur
- Niet meer je werk, huishouden of activiteiten kunnen doen.

Oorzaak

De precieze oorzaak is niet bekend. De misselijkheid en het overgeven komt door het zwangerschapshormoon HCG. Maar we weten niet waarom de ene zwangere vrouw hier meer last van heeft dan de ander. De volgende punten spelen mogelijk een rol:

- Vitamine B tekort
- Verhoogd zwangerschapshormoon
- Meerlingzwangerschap
- Psychosociale factoren

Risicofactoren

- Overmatig braken in een eerdere zwangerschap
- Familiair (moeder of zus die het heeft meegemaakt)
- Leeftijd moeder jonger dan 30 jaar
- Eerste zwangerschap
- Overgewicht

Psychische impact

(Ernstige) zwangerschapsmisselijkheid en HG hebben naast een grote lichamelijke impact ook een enorme psychische impact. Je kunt geen plezier ervaren in je zwangerschap en mogelijk voel je je daarover erg schuldig. De ergste klachten zijn vaak aanwezig in de periode dat zwangeren vaak de zwangerschap nog even voor zich willen houden. Hierdoor kun je geen steun zoeken in je omgeving als de misselijkheid erger wordt omdat je dan zou moeten uitleggen dat je zwanger bent.

Hierdoor kun je je erg alleen voelen. Je kunt online zoeken naar groepen met lotgenoten. Het helpt om te praten met andere vrouwen die HG hebben of hebben gehad.

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.

- Je krijgt via een infuus vocht en suiker toegediend.
- Je krijgt zo nodig medicijnen tegen de misselijkheid. Neem deze op vaste tijden in. Zo bouw je een hoeveelheid op in je bloed en werkt het medicijn goed.
- Je mag gewoon eten en drinken, maar soms is het beter om de maag even rust te geven.
- We doen bloedonderzoek om de werking van nieren, lever en schildklier te controleren.
- Er wordt een echo gemaakt.
- Bij onvoldoende werking en aanhoudende klachten kan een maagsonde en sondevoeding nodig zijn.

Herhaalde opname in het ziekenhuis

Wanneer de klachten veelvuldig terug komen kun je in een korte tijd vocht via het infuus krijgen. Dit noemen we rehydratie. Meestal gaat dit om een kort verblijf in het ziekenhuis.

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

Wat kun je zelf doen?

Luister naar je 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 jou werkt en wat niet.

Eten en drinken

- Eet 's morgens vóór het opstaan iets wat jouw maag verdraagt.
- Verdeel het eten over de dag. Neem elke twee á drie uur een kleine maaltijd.
- Blijf nog 10 tot 20 minuten rechtop zitten. Ga niet meteen weer liggen.
- Eet op momenten dat de misselijkheid minder is en waar jij zin in hebt. 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.
- Drink voldoende gedurende de dag om uitdroging te voorkomen. Denk hierbij ook aan fruit of waterijs.
- Drink zo min mogelijk tijdens de maaltijden. Dit geeft snel een vol gevoel en kan het braken verergeren.
- Bij een misselijk gevoel kan het langzaam drinken van een koolzuurhoudend drankje (bijvoorbeeld cola) verlichting geven.
- 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.

Overige tips

- Ga regelmatig naar buiten in de frisse lucht.
- Sta langzaam op. 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 en oppassen. Of vraag of ze gewoon even bij je willen zitten voor een luisterend oor.
- Probeer je bewust te blijven van je zwangerschap. Doe daarin wat voor jou helpt, bijvoorbeeld foto's maken van je buik, iets maken voor de baby of boeken lezen.

Gevolg van zwangerschapsbraken

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

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

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

Veel voorkomende gevoelens:

- Woede. Waarom kan ik niet normaal zwanger zijn?
- Onbegrip. Bij ongevraagde tips die voor jou niet werken.
- Schuldgevoelens. Omdat je durft te twijfelen 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.

Meer informatie online

www.zehg.nl

Bronnen

www.nvog.nl

www.zehg.nl

Protocol hyperemesis Tjongerschans

Vragen

Als je na het lezen van deze informatie nog vragen hebt, stel ze dan voor het onderzoek aan je arts, de verpleegkundige of aan een van de medewerkers.

Contact

Stel je vraag via www.mijntjongerschans.nl of bel 0513 – 685 245.

Grip op uw zorg via Mijntjongerschans

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op www.mijntjongerschans.nl met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heb je toegang tot je medische gegevens. Je kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

DISCLAIMER

Wij adviseren je bij je bezoek aan de polikliniek en bij opname zo weinig mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.