

Hyperemesis gravidarum

Overmatige misselijkheid en/of braken tijdens zwangerschap

Inleiding

U bent of wordt binnenkort opgenomen in Amphia omdat u last heeft van overmatige misselijkheid en/of braken tijdens uw zwangerschap (hyperemesis gravidarum). In deze folder willen wij u informeren over wat 'hyperemesis gravidarum' precies is, wat de mogelijke oorzaak is en hoe uw behandeling eruit kan zien en tips om zelf te doen.

Wat is hyperemesis gravidarum

De meeste vrouwen hebben in meer of mindere mate last van misselijkheid of braken tijdens de zwangerschap. Soms wordt het braken zo erg dat er ook andere lichamelijke klachten ontstaan. We spreken dan van "hyperemesis gravidarum", ofwel: overmatig (hyper) braken (emesis) bij zwangerschap (gravidarum). De misselijkheid en/of braken vermindert of verdwijnt meestal voor de 20e week van de zwangerschap.

Oorzaken

Het is niet precies bekend waarom de ene vrouw wel en de andere vrouw geen last krijgt van (overmatig) braken tijdens de zwangerschap. Er is wel verband tussen de hormoonspiegel en het braken. We weten ook dat als u in een eerdere zwangerschap te maken heeft gehad met overmatig braken, de kans verhoogd is dat u tijdens een volgende zwangerschap daarmee weer te maken krijgt. Daarnaast is de kans op overmatig braken groter als u zwanger bent van een meerling. Soms spelen psychosociale problemen een rol.

Gevolgen

De lichamelijke klachten van hyperemesis zijn onder andere pijn in de maagstreek en slokdarm door het braken, een slap gevoel, zich niet lekker voelen, minder alert zijn, gewichtsverlies, minder plassen, sterk ruikende urine en uitdroging. Het braken is niet gevaarlijk voor de groei en ontwikkeling van de baby. Uw lichaam zorgt ervoor dat de baby krijgt wat die nodig heeft. Veel vrouwen met hyperemesis gravidarum zijn overgevoelig voor bepaalde prikkels zoals geluid, licht of geuren. De beste bescherming is om hier rekening mee te houden en deze prikkels waar mogelijk te vermijden.

Behandeling

Afhankelijk van de ernst van de hyperemesis gravidarum kan de gynaecoloog besluiten tot opname in het ziekenhuis. Dit kan een poliklinische of klinische opname zijn.

- Poliklinische opname
U wordt voor ongeveer 6 uur opgenomen op de afdeling zwangeren. U krijgt een infuus met een suiker- en zoutoplossing om het vocht aan te vullen. Tevens worden er medicijnen tegen de misselijkheid gegeven. Na deze tijd mag u weer naar huis.
- Klinische opname
Tijdens het verblijf in het ziekenhuis krijgt u een infuus met een suiker- en zoutoplossing. Dit is nodig om het tekort aan vocht aan te vullen. Tevens krijgt u medicijnen tegen de misselijkheid en 1x per dag vitamines via het infuus. U mag voorzichtig proberen te eten en drinken naar wens. Een diëtiste kan eventueel met u bespreken hoe dit het beste opgebouwd kan worden.

Lukt het niet om binnen een paar dagen te eten en drinken omdat u nog veel moet braken, dan wordt er overlegd met de diëtiste en arts of u sondevoeding krijgt. U krijgt dan via uw neus een slangetje (sonde) naar uw maag. Via de sonde komt de vloeibare voeding in uw maag. Indien nodig kunt u naar huis met sondevoeding. Afhankelijk van hoeveel u drinkt wordt het infuus aangepast. Dit wordt per dag bepaald in overleg met de arts. Als uw behandelend arts het nodig vindt, wordt er bij u bloed afgenomen. Als u 12 weken of langer zwanger bent worden de harttonen van uw baby, zo mogelijk, beluisterd. Indien u of uw

behandelend arts het van belang vindt, kan er ook een beroep worden gedaan op maatschappelijk werk of psycholoog.

Wat kunt u zelf doen

Door onderstaande maatregelen kunt u proberen om de misselijkheid en het braken te verminderen. Het is belangrijk dat u uitprobeert welke tips bij u wel of niet werken.

Ten aanzien van uw voeding

- Eet 's ochtends in bed eerst iets, dus nog vóór het opstaan. Dit kan zijn een beschuit, cracker, toast of granen. Blijf nog een half uur liggen en sta dan pas rustig op.
- Gebruik verdeeld over de dag (elke 1-2 uur) kleine maaltijden en tussendoortjes, bijvoorbeeld fruit, boterham, melkproducten.
- Probeer niet te wachten tot hongergevoel, dit verergert de klachten.
- Probeer elke dag voldoende te drinken, 8 tot 10 kopjes per dag. Er wordt voldoende gedronken indien u minimaal 3 keer per dag plast.
- Neem vast en vloeibare voeding los van elkaar. Probeer 20-30 minuten voor en na een vaste maaltijd te drinken.
- Eet bij voorkeur geen vet, sterk gekruid, zoet of sterk geurend voedsel.
- Koude vloeistoffen zijn vaak beter verdraagbaar, zoals ijsblokjes, smoothies, ijsjes.
- Neem een koude maaltijd als u dit beter verdraagt dan een warme maaltijd. Voorbeelden zijn pasta- of groentesalades, afgekoeld vlees of vleeswaren.
- Probeer of iemand voor u kan koken en blijf zelf uit de keuken. Maak eventueel gebruik van kant en klaar producten.
- Bereid het eten in de oven of magnetron, hierbij komen minder geuren vrij.
- Om een vieze smaak te voorkomen gebruik pepermuntje, kauwgom of zuigsnoepjes.
- Gebruik multivitaminen.
- Gebruik gembercapsules (max 1000 mg/dag).
- Probeer voedingsmiddelen en dranken met gember, bijvoorbeeld gembersiroop of gemberthee.

Ten aanzien van uw levensstijl

- Zorg voor een goed geventileerd huis.
- Doe alles in een rustig tempo en neem voldoende tijd voor het opstaan.
- Zorg voor voldoende rust en slaap. G

a niet direct na het eten liggen, maar blijf nog 10-20 minuten rechtop zitten.

- Geen tandenpoetsen na een maaltijd.
- Zorg voor afleiding, maar let dat het niet te druk is voor u. Ook lezen, puzzelen of andere (rustige) hobby's kunnen afleiding geven.

Weer naar huis

Als uw lichamelijke conditie het toelaat kunt u weer naar huis. Het kan zeker zo zijn dat u niet zonder misselijkheid en braken met ontslag gaat. De medicatie tegen de misselijkheid wordt thuis door gebruikt. Probeer ook goed de voedings- en levensstijladviezen te volgen.

Na ongeveer 1 week zal u op controle komen bij uw eigen verloskundig zorgverlener. Wanneer u thuis toch nog vaak moet braken of merkt dat u weinig kunt drinken of minder dan 3 keer per dag plast, neem dan contact op met uw eigen verloskundige of bij een medische indicatie met de triage via telefoonnummer (076) 595 24 62.

Vragen?

Wij helpen u graag. De verpleegafdeling is telefonisch te bereiken via telefoonnummer: (076) 595 27 26.

Nuttige adressen

Stichting ZEHG (zwangerschapsmisselijkheid & Hyperemesis Gravidarum) www.zehg.nl
(<http://www.zehg.nl>)

