Geboortezorg Salland

# Zwangerschaps-misselijkheid & Hyperemesis gravidarum

Gynaecologie / Verloskunde

Je hebt last van overmatige misselijkheid en/of braken tijdens je zwangerschap. In deze folder wordt beschreven wat zwangerschaps-misselijkheid en hyperemesis gravidarum (HG) inhoudt en welke voedingsadviezen hiervoor zijn.

## Wat is zwangerschaps-misselijkheid?

Zwangerschaps-misselijkheid is een normaal verschijnsel waar veel vrouwen last van hebben. De klachten beginnen vaak rond 4 - 7 weken met een piek rond 9 weken, meestal nemen de klachten daarna geleidelijk af. Bij meer dan de helft van de vrouwen gaat deze misselijkheid gepaard met overgeven. Naast perioden van misselijkheid, zijn er gedurende de dag ook momenten waarin gegeten en gedronken kan worden. Hierdoor treedt er bij de normale tot milde vorm van zwangerschapsmisselijkheid geen of zeer weinig gewichtsverlies op.

## Wat is hyperemesis gravidarum (HG)?

Een klein deel krijgt te maken met een ernstige vorm van misselijkheid en/of overgeven in de zwangerschap, ook wel hyperemesis gravidarum (HG) genoemd.

De gevolgen van extreme misselijkheid en overgeven kunnen zijn:

- Gewichtsverlies
- Ondervoeding
- Uitdroging

Dit kan veel invloed hebben op dagelijkse bezigheden de kwaliteit van leven van de zwangere. Door het overmatig braken kan onvoldoende voedsel en vocht binnengehouden worden. HG is een vorm die dusdanig langdurig en ernstig is dat vrouwen in het ziekenhuis opgenomen moeten worden.

Kijk voor meer informatie op de landelijke hulporganisatie, Stichting ZEHG, die zich speciaal richt op vrouwen die HG doormaken. Op deze website is veel informatie te vinden over HG, de oorzaak, behandeling en het herstel. Zij hebben ook een groep met lotgenoten.

### Website Stichting ZEHG

Welkom bij Stichting ZEHG - Stichting ZEHG

# Voedingsadviezen bij zwangerschaps-misselijkheid

Bij de behandeling van zwangerschaps-misselijkheid en HG is het van belang dat om voldoende vocht binnen te krijgen. Bij voedsel gaat het er vooral om wat het best verdragen wordt. Welke voeding dat is, kan per dag of zelfs moment verschillen. De nadruk ligt hierbij niet op zo gezond mogelijk eten. We geven hier enkele voedingsadviezen waarmee de misselijkheid mogelijk wat beter te verdragen is.

## Algemeen

- Neem de rust die je nodig hebt.
- Probeer afleiding te zoeken in ontspannende activiteiten.
- Probeer uit te zoeken welke voeding je wel verdraagt.
- Maak gebruik van goede momenten.
- Soms zorgt vaste voeding samen met drinken een zwaar gevoel op de maag. Eet dan eerst iets en wacht een half uur voordat je iets drinkt.
- Regel elke ochtend iemand die boodschappen doet.
- Door dingen te eten waar je zin in hebt, houd je dit beter binnen.
- Zorg voor opvang voor eventuele kinderen.
- Besteed koken en schoonmaken uit.

## Regelmaat

- Probeer om de twee uur iets te eten om een lege maag te voorkomen. Een lege maag (hongergevoel) kan de misselijkheid verergeren.
- Eet kleine maaltijden ter voorkoming van een volle maag. Probeer 6 à 7 keer per dag kleinere porties te eten en licht verteerbaar.

## Drinken

- Probeer 1,5L per 24 uur te drinken. Dit komt overeen met ongeveer 10 glazen drinken. Yoghurt, vla en appelmoes mag je ook meerekenen.
- Vermijdt zure dranken.
- Probeer ook fruit (watermeloen, peren, appels), groente (komkommer, tomaat) of (water)ijs. In watermeloen zit een stofje dat de misselijkheid remt.
- IJsblokjes worden vaak goed verdragen. Maak ijsjes van bijvoorbeeld sportdrank, hierdoor krijgt je ook andere voedingsstoffen binnen.
- Gember kan de misselijkheid verminderen, maar bij HG kan dit soms extra misselijkheid en pijn veroorzaken.

### Eten

- Eet geen sterk gekruide, vette en erg zoete producten. Dat kan helpen.
- Geuren kunnen invloed hebben op de misselijkheid.
- Kijk of het uitmaakt voor de misselijkheid welke temperatuur je voedsel in neemt. Koud eten en drinken wordt vaak beter verdragen aangezien ze minder geur en smaak hebben.

### Vitamines

- Slik per dag 10 microgram (ug) vitamine D. Zo houd je je botten en die van je kind gezond.
- Slik per dag 0,4 mg foliumzuur. Dit verlaagt de kans op een open ruggetje bij je baby. Blijf in elk geval foliumzuur slikken tot 10 weken in de zwangerschap.
- Je kunt eventueel multivitamine smelttabletten voor kinderen kopen. Dit voorkomt dat je misselijk wordt van het innemen van de vitaminetabletten.

## Wanneer contact opnemen?

Als u een van de volgende klachten hebt, neem dan contact op.

### Klachten:

- Bij erge misselijkheid en braken vaker dan 3x per dag.
- Bij symptomen van ondervoeding of uitdroging:
    - Niet of weinig plassen
    - Donkere urine
    - Dorst
    - Droge mond en tong
    - Hoofdpijn
    - Verstopping
    - Snelle ademhaling
    - Neiging flauw te vallen
    - Verminderde elasticiteit van de huid
    - Verwardheid of sufheid
- Bij problemen met de sonde.

Neem contact op met de verloskundigenpraktijk waar u onder zorg bent of uw huisarts.

Telefoonnummer verloskundige: ……..

Telefoonnummer huisarts: ……..

Als u onder zorg bent van de gynaecoloog, belt u de polikliniek Gynaecologie.
Telefoonnummer polikliniek Gynaecologie: (0570) 53 50 50.
Bereikbaar op werkdagen van 8 uur ‘s ochtends tot 5 uur ‘s middags.