

Overmatig braken tijdens de zwangerschap

Hyperemesis gravidarum

De helft van alle zwangeren is de eerste drie of vier maanden van de zwangerschap misselijk en moet hierbij soms overgeven. Normaal gesproken nemen deze klachten na deze periode geleidelijk af. Wanneer het overgeven zo ernstig is dat de zwangere vrijwel geen voedsel of drank binnenhoudt, spreekt men van overmatig braken (hyperemesis gravidarum). Er treedt dan gewichtsverlies en uitdroging op, waardoor een ziekenhuisopname noodzakelijk is. Overgeven heeft geen invloed op de groei en ontwikkeling van het ongeboren kind.

Klachten

Als er bij u sprake is van hyperemesis gravidarum, kunt u de volgende klachten of verschijnselen ervaren:

- misselijkheid
- overmatig overgeven
- pijn in de maagstreek en slokdarm (door het overgeven)
- een slap, ongemakkelijk gevoel
- vermoeidheid
- gewichtsverlies
- minder vaak hoeven plassen
- een sterk ruikende urine
- uitdroging

Mogelijke oorzaken

De oorzaak van overmatig overgeven tijdens de zwangerschap, is nog steeds niet helemaal duidelijk. Men denkt dat het te maken heeft met een combinatie van verschillende factoren.

Overmatig overgeven komt in ieder geval vaker voor:

- als de hoeveelheid zwangerschapshormoon HCG in het lichaam hoger is dan normaal, zoals bij een meerlingzwangerschap of een molazwangerschap (een niet goed aangelegde zwangerschap waarbij meestal geen embryo ontstaat);
- als er bij een eerdere zwangerschap sprake was van overmatig overgeven;
- bij psychosociale problemen.

De behandeling

Om u te kunnen behandelen, is meestal een korte opname in het ziekenhuis noodzakelijk.

Hieronder leest u wat er gebeurt als u in het ziekenhuis bent opgenomen.

Infuus

Als u op de afdeling komt, krijgt u een infuus. Via het infuus krijgt u in korte tijd extra vocht en soms extra vitamines en mineralen, die u op dit moment nodig heeft. In de laatste dagen/weeken heeft u namelijk weinig tot geen vocht binnengehouden.

Vocht

De verpleegkundige houdt samen met u bij hoeveel vocht u binnenkrijgt via het infuus en hoeveel u drinkt op een dag.

Bloedprikken

Zodra u wordt opgenomen, nemen wij bloed bij u af.

Urine controleren

Tijdens uw opname controleren wij geregeld uw urine. Doordat u weinig of geen voedingsstoffen binnenhoudt, vindt er een verbranding van vet in uw lichaam plaats. Bij dit proces komen er ketonen vrij die te meten zijn in uw urine. Afhankelijk van de hoeveelheid ketonen wordt er bekeken of u weer naar huis kunt of moet blijven na het infuus.

Eten en drinken

U heeft de afgelopen dagen waarschijnlijk niet veel gegeten en gedronken. Daarom is het verstandig om het eten geleidelijk weer op te bouwen. Door 6 à 7 keer per dag kleinere porties te eten, krijgt u een minder misselijk gevoel. Begin bijvoorbeeld met het eten van een cracker of beschuit met margarine en beleg.

Soms geeft vaste voeding in combinatie met drinken een probleem. Eet dan eerst iets en wacht een half uur voordat u iets drinkt.

Te koude of te warme dranken kunnen de maag irriteren. Dat geldt ook voor te scherp gekruide producten of zwaar verteerbare maaltijden zoals nasi en stampot.

Diëtist

De diëtist komt bij een langere opname bij u en bespreekt samen met u, hoe u het eten en drinken weer kunt opbouwen. Afhankelijk van hoe het met het eten gaat, komt de diëtist iedere dag of om de dag bij u.

Aanvullend onderzoek

De gynaecoloog kan, indien u na 4 dagen nog niet voldoende kunt binnenhouden, de maag-darm-lever arts in consult vragen om andere oorzaken van het overmatig braken te onderzoeken.

Sondevoeding

Als u na 4 dagen eten en drinken nog niet voldoende binnenhoudt omdat u vaak moet overgeven, krijgt u sondevoeding. Dit gebeurt in overleg met de gynaecoloog. Sondevoeding is een volwaardige vloeibare voeding die door een slangetje via uw neus, keelholte en slokdarm in uw maag terecht komt. Meestal is dit een tijdelijke oplossing. Heel soms is sondevoeding langer noodzakelijk. Dat betekent niet direct dat u in het ziekenhuis moet blijven. U kunt de sondevoeding thuis ook gebruiken.

Medicatie

U kunt 4 keer per dag 250 mg gember capsules gebruiken tegen de misselijkheid, dit is zonder recept verkrijgbaar bij drogist of apotheek. Eventueel kan de arts andere medicatie tegen de misselijkheid voorschrijven (zetpillen of tabletten).

Rust

Het is verstandig dat u voldoende rust neemt om ervoor te zorgen dat uw lichaam zich herstelt. Daardoor neemt vaak de frequentie van het overgeven af. Het is wel goed om regelmatig even uit bed te komen. Dit om uw conditie en spierkracht op peil te houden en trombose (verstopping van bloedvat door bloedstolsel) te voorkomen. Ook is het goed om weinig televisie te kijken en zo min mogelijk gebruik te maken van uw mobiele telefoon. Wanneer u zich beter voelt, kunt u weer wat meer gaan doen.

Psycholoog

De psycholoog komt bij u, als de gynaecoloog dit in overleg met u heeft afgesproken. De psycholoog bekijkt samen met u op welke manier u de misselijkheid en het overgeven beter aankunt.

Voedingsadviezen als u weer thuis bent

Aanbevolen hoeveelheden

U krijgt de brochure 'Zwanger. Antwoorden en handige tips'. Hierin staan aanbevolen hoeveelheden genoemd. Als u weer start met eten en drinken kunt u niet gelijk die hoeveelheden eten, die in de zwangerschap worden aanbevolen. Probeer uw voeding in stappen uit te breiden naar deze aanbevolen hoeveelheden.

Probeer in de eerste 1,5 - 2 weken thuis ook minder vet en gekruid eten dan u gewend was.

Verdeel het eten over 6 tot 7 maaltijden per dag, net als in het ziekenhuis. Als dit goed gaat kunt u een keer proberen om iets vettere producten te nemen of de maaltijd meer te kruiden. U merkt vanzelf of dit lukt of niet.

Het komt regelmatig voor dat in de zwangerschap bepaalde producten niet worden verdragen. Als u bijvoorbeeld geen melk, karnemelk of yoghurt kunt verdragen, kunt u dit vervangen door vla, kwark of een grotere hoeveelheid kaas. Als het niet lukt om vlees bij de warme maaltijd te gebruiken, lukt het misschien wel om koud vlees (kant-en-klare vleeswaren of gekoeld vlees van de vorige dag) te nemen. Of neem vleesvervanging, zoals een ei (omelet, roerei of gekookt), peulvruchten of vis. De warme maaltijd kan ook een tijd lang problemen geven. U kunt de warme maaltijd voor een periode vervangen door een extra broodmaaltijd. Probeer dan wel hartig beleg op brood te nemen en gebruik er salade/rauwkost bij.

Als u vragen heeft over voeding, kunt u contact opnemen met de diëtist.

Vragen/klachten

Voor vragen kunt u contact opnemen met de secretaresse van de polikliniek Verloskunde. Zij zijn op werkdagen van 08.30 tot 16.30 uur bereikbaar op telefoonnummer (0314) 32 93 33. Wilt u buiten deze tijden iemand spreken, dan kunt u verpleegafdeling B2 bellen via telefoonnummer (0314) 32 92 81.

Meer informatie

De Stichting Zwangerschapsmisselijkheid en Hyperemesis Gravidarum (ZEHG) geeft informatie over zwangerschapsmisselijkheid en steunt vrouwen die lijden of hebben geleden aan (ernstige) zwangerschapsmisselijkheid of hyperemesis gravidarum (HG). Meer informatie vindt u op de website van de stichting ZEHG: www.zehg.nl

Uw privacy en onze geheimhouding

Om u de beste zorg te kunnen geven, hebben wij gegevens van u nodig. Deze gegevens leggen wij digitaal vast en beveiligen wij goed. Wij gaan zorgvuldig om met deze gegevens en houden ons aan de wet- en regelgeving. Dit betekent onder andere dat al onze medewerkers een geheimhoudingsplicht hebben en u als patiënt recht heeft op privacy. Uitgebreide informatie over uw privacy, rechten en plichten vindt u in de folder '[Uw rechten en plichten als patiënt](#)'. Deze folder kunt u raadplegen op folders.slingeland.nl.