

Zwangerschapsbraken

Misselijkheid is een normaal verschijnsel in de eerste weken van de zwangerschap. Hier geven we tips om zelf te doen en informatie over de behandeling bij overmatig braken (hyperemesis gravidarum).

Hyperemesis gravidarum

Misselijkheid is een normaal verschijnsel in de eerste weken van de zwangerschap.

- Het meest voorkomende is een lichte misselijkheid met af en toe braken, meestal 's ochtends.
- Als er sprake is van overmatig braken tijdens de zwangerschap, spreken we van hyperemesis gravidarum, ofwel: overmatig (hyper) braken (emesis) bij zwangerschap (gravidarum).

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 psychische factoren een rol.

Gevolgen

De lichamelijke klachten van (overmatig) zwangerschapsbraken zijn onder andere uitdroging, gewichtsverlies, ondervoeding en daardoor afwijkingen in bloed- en urine-uitslagen.

De ervaring heeft geleerd dat uw baby hier niet onder te lijden heeft. Uw lichaam zorgt ervoor dat de baby krijgt wat die nodig heeft. Het is echter wel van invloed op úw algemeen welbevinden en uw conditie.

Wat kunt u zelf doen

Door onderstaande maatregelen kunt u proberen om (overmatig) braken te verminderen;

- Drink en eet meteen iets bij het wakker worden, dus nog vóór het opstaan! Uw 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 u 's nachts wakker wordt, kan ervoor zorgen dat u zich de volgende ochtend bij het wakker worden niet zo misselijk voelt.
- Misselijkheid kan ook worden veroorzaakt of verergeren door een lege maag. Neem regelmatig (om de 2 à 3 uur) iets kleins te eten. Dit kan een cracker zijn of een (halve) boterham, 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. U kunt denken aan melk, karnemelk of yoghurtranken en vruchtensappen. Deze dranken leveren ook voedingsstoffen.
- Drink niet meer dan 4 koppen cafeïne bevattende koffie en vermijd het gebruik van alcohol.
- Omdat u minder eet dan normaal, is het belangrijk dat u vooral producten gebruikt die u energie leveren. Kies dus bij voorkeur volle producten, zoals volle yoghurt, volle kwark, margarine.

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

- Soms kan koken al misselijkheid veroorzaken. Probeer of iemand voor u kan koken en blijf zelf uit de keuken. Maak eventueel gebruik van kant-en-klaar producten. Koken, stoven of pochieren of het klaarmaken van de maaltijd in de magnetron kan minder hinderlijke geuren geven dan bakken en braden.
- Neem een koude maaltijd als u dit beter verdraagt dan een warme maaltijd. Koud voedsel geurt minder. U 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 u 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.

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 u en de baby, maar bederft ook uw eetlust.
- Zorg voor zo veel mogelijk afleiding. Want hoe meer u aan de misselijkheid denkt, hoe erger die wordt. Zorg er wel voor dat het niet te druk is voor u. Ook lezen, puzzelen of andere (rustige) hobby's kunnen afleiding geven.

Behandeling

Vaak verdwijnen de klachten vanzelf tijdens het vorderen van de zwangerschap. Indien nodig kunnen er medicijnen tegen de misselijkheid voorgeschreven worden.

Bij overmatig zwangerschapsbraken (hyperemesis gravidarum) wordt u voor een dagopname opgenomen in het ziekenhuis. Daar wordt een behandeling gestart die bestaat uit het extra vocht toedienen door middel van een infuus. Als uw lichamelijke conditie het toelaat, kunt u dezelfde dag weer met ontslag en krijgt u een controle afspraak voor de volgende dag mee. Deze behandeling kan eventueel herhaald worden.

Als dit onvoldoende resultaat geeft, kan opname wenselijk zijn. Zo nodig met consultatie medisch maatschappelijk werk en/of diëtiste voor starten met sondevoeding (voeding via een slangetje naar de maag).

Vragen

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, uw gynaecoloog, verloskundige, verpleegkundige of huisarts is altijd bereid ze te beantwoorden.

Algemene informatie

Telefoonnummers

- Voor zwangeren is onze polikliniek/afdeling verloskunde locatie Almelo bereikbaar op telefoonnummer: 088 708 44 16.

Patiëntenverenigingen

Stichting ZEHG: zwangerschapsmisselijkheid en hyperemesis gravidarum
zehg.nl

Meer informatie

Websites:

- nvog.nl
- degynaecoloog.nl/braken
- ZGT.nl/verloskunde

- [VSV Twente](#) (Verloskundig Samenwerkings Verband Twente)

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.