



## Overmatig braken tijdens de zwangerschap hyperemesis gravidarum

### Wat is hyperemesis gravidarum?

Tijdens de eerste drie maanden van de zwangerschap is de kans aanwezig dat vrouwen in meer of mindere mate klachten krijgen van misselijkheid of braken tijdens de zwangerschap. Bij sommige vrouwen wordt de misselijkheid of het braken zo erg dat er andere lichamelijke klachten ontstaan. We spreken dan van "hyperemesis gravidarum", ofwel: overmatig braken tijdens de zwangerschap. Bij hyperemesis gravidarum kan een ziekenhuisopname nodig zijn.

### Oorzaken

Overmatig braken tijdens de zwangerschap heeft vaak meerdere oorzaken. Een voorbeeld hiervan is de verandering in de hormoonhuishouding. Psychische oorzaken en stress kunnen ook invloed hebben op de misselijkheid en het braken gedurende de zwangerschap. Wanneer u hyperemesis gravidarum heeft, is de kans groter dat er bij een eventuele volgende zwangerschap soortgelijke klachten kunnen optreden. Bij een meerlingzwangerschap is deze kans ook vergroot.

## **Klachten**

Kenmerkende klachten van hyperemesis gravidarum zijn:

- Extreme misselijkheid in combinatie met aanhoudend braken
- Uitdroging en/of ondervoeding
- Gewichtsverlies
- Gevoeligheid voor prikkels als licht, geluid, geuren en beweging
- Gevoel van vermoeidheid en zwakte
- Afwijkingen in bloed en urine

Vaak is een combinatie van deze klachten aanwezig waarbij normaal functioneren (tijdelijk) niet mogelijk is. Hierbij ontstaat meestal bezorgdheid over de gezondheid van de ongeboren baby. Gelukkig leert de ervaring dat de ongeboren baby niet lijdt onder deze klachten. Het lichaam zorgt er namelijk voor dat de baby eerst krijgt wat het nodig heeft.

De klachten passend bij hyperemesis gravidarum verdwijnen vaak tussen week 16 en 20 van de zwangerschap.

## **Behandeling**

Afhankelijk van de ernst van de klachten kan de gynaecoloog besluiten u op te nemen in het ziekenhuis. Om uitdroging te voorkomen zal vocht via het infuus worden toegediend. In de meeste gevallen zal medicatie tegen de misselijkheid worden gestart. Wanneer de gynaecoloog of verpleegkundige daar toestemming voor geeft, mag u weer voorzichtig starten met eten en drinken. Op indicatie komt tijdens de opname de diëtist langs om u hierin te ondersteunen en te adviseren. Om het herstel te bevorderen, is het belangrijk om tijdens deze ziekenhuisopname voldoende rust te nemen en prikkels zoveel mogelijk te vermijden.

Indien het eten en drinken na een aantal dagen nog niet verbeterd is, zal sondevoeding overwogen worden. Dit is vloeibare voeding die via een flexibel slangetje (de sonde) rechtstreeks in de maag of darm wordt toegediend. Het is mogelijk met sondevoeding naar huis te gaan als dat nodig blijkt.

## **Voeding- en leefstijladviezen**

Om de klachten te verminderen kunnen een aantal adviezen worden opgevolgd:

- Eet en drink op de momenten dat u zich niet misselijk voelt, dit kan bijvoorbeeld ook 's nachts zijn.
- Eet en drink voorlopig alleen waar u trek/zin in heeft.
- Eet regelmatig kleine hoeveelheden, schroom niet om tijdens opname iets extra's te vragen.
- Probeer de maag gevuld te houden, dit kan helpen de misselijkheid te verminderen. Zorg er dus voor dat u altijd iets te eten voorhanden heeft.
- Drink niet tijdens de maaltijd, maar tussen de maaltijden in (bijvoorbeeld 20 tot 30 minuten voor en na de maaltijd).
- Een tekort aan vocht verergert de misselijkheid, drink daarom 1,5 - 2 liter per dag.
- Kies voor koolhydraatrijke voedingsmiddelen als broodproducten, aardappelen, rijst, pasta, vruchtensappen, fruit, zuivelproducten, snoep, koek en zoet beleg. Een tekort aan koolhydraten kan de misselijkheid namelijk verergeren. Zorg dat je de koolhydraten over de dag verspreid om de bloedsuikerspiegel op peil te houden.
- Kies voor vetarme voeding.
- Drink liever geen zure dranken als tomatensap, sinaasappelsap of koffie, dit kan de misselijkheid verergeren.
- Wek de eetlust op. Bouillon kan daar bijvoorbeeld bij helpen. Houd er echter rekening mee dat bouillon zelf weinig voedingswaarde heeft en dus geen vervanging is voor een maaltijd.
- Vermijd voeding of situaties die misselijkheid of braken bij u opwekken.
- Eet in een rustige omgeving.
- Vermijd teveel prikkels zoals geuren, geluid en snelle bewegingen.
- Accepteer dat u wat rustiger aan moet doen en zorg dan ook voor voldoende rust.

## **Ontslag**

Wanneer de lichamelijke conditie het toelaat, is een ziekenhuisopname niet langer meer nodig. Het is vanaf dat moment nog belangrijker om de adviezen van de gynaecoloog, verpleegkundige en diëtist zo strikt mogelijk op te volgen. Hiermee wordt de kans namelijk kleiner dat de klachten terugkeren of verergeren en kan een heropname voorkomen worden. Het kan zo zijn dat u ondanks aanhoudende misselijkheid toch met ontslag gaat. De medicatie tegen de misselijkheid kan dan eventueel thuis worden voortgezet.

Wanneer u thuis toch weer overmatig moet braken, weinig kunt drinken of veel minder plast, neem dan contact op met uw eigen verloskundige of bij een medische indicatie met de gynaecoloog in het ziekenhuis.

## **Voeding en thuissituatie**

Ten aanzien van de voeding thuis na ontslag zijn er een aantal aanvullende adviezen:

- Eet iets in bed nog voordat u opstaat. Dit kan een beschuitje, cracker of toastje zijn. Blijf vervolgens nog een kwartier tot een half uur liggen voordat u opstaat.
- Eet geen producten die de misselijkheid opwekken. Wat dit is, kan per persoon verschillen.
- Koude vloeistoffen worden vaak beter verdragen, bijvoorbeeld ijsblokjes, smoothies en ijsjes.
- Neem een koude maaltijd als u dit beter verdraagt dan een warme maaltijd. Voorbeelden zijn pasta-, groente- of aardappelsalade en afgekoeld vlees of vleeswaren.
- Laat indien mogelijk iemand voor u koken en blijf zelf uit de keuken. Zo vermijdt u etensgeuren. 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 in de mond te voorkomen, kunt u pepermunt, kauwgom of zuigsnoepjes gebruiken.
- Gebruik vitaminesuppletie volgens het advies van de verloskundige/gynaecoloog.
- In sommige gevallen kan het gebruik van gember of gemberthee het gevoel van misselijkheid verminderen. Hier is echter geen wetenschappelijk bewijs voor.

Naast deze adviezen ten aanzien van de voeding, zijn er ook nog een aantal algemene adviezen die kunnen helpen de klachten te verminderen:

- 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
- Ga niet direct na het eten liggen, maar blijf nog 10-20 minuten rechtop zitten
- Poets niet direct na de maaltijd uw tanden
- Zorg voor afleiding, maar let erop dat het niet te druk voor u wordt. Lezen, puzzelen of andere (rustige) hobby's kunnen afleiding geven van de klachten
- Weeg uzelf 1 keer per week
- Hyperemesis Gravidarum kan psychisch zwaar zijn. Hulp van bijvoorbeeld een psycholoog kan hierbij helpen. Ook kunt u hier ook altijd over praten met uw verloskundige of gynaecoloog

## **Voorbeelddagmenu**

Dit voorbeelddagmenu kan richting geven over hoe je de dag qua voeding kan indelen. Meer maaltijden of andere portiesgroottes kunnen ook goed zijn.

### Ontbijt

- Beschuit, cracker of brood besmeerd met margarine/halvarine en beleg naar wens.
- Schaaltje yoghurt of vla
- Kopje thee en/of glas melk

### Tussendoor

- Glas limonade of sap
- Plakje ontbijtkoek of biscuitje(s)

### 2e broodmaaltijd

- Beschuit, cracker of brood besmeerd met margarine/halvarine en beleg naar wens.
- Schaaltje yoghurt of vla
- Kopje thee en/of glas melk

### Tussendoor

- Glas limonade, kop thee en/of waterijsje
- Schaaltje vruchtenkwark

### Warme maaltijd

- Desgewenst vetarme ongebonden soep of bouillon
- Klein portie aardappelen, rijst of pasta
- Klein portie groente
- Klein portie vlees, vis of kip
- Klein portie jus of saus

### Tussendoor

- Glas limonade siroop en/of kopje thee
- Schaaltje vla of yoghurt
- 1 beschuit besmeerd met margarine/halvarine en beleg naar wens

## **Contact**

Indien u nog vragen heeft over voeding bij hyperemesis gravidarum, neem dan contact op met de afdeling Diëtetiek. Dit kan tijdens ons telefonisch spreekuur op werkdagen tussen 9.00 en 10.00 uur. Het telefoonnummer is: 0251-265138.

