



Overmatig zwangerschapsbraken

Hyperemesis gravidarum

Wat is hyperemesis gravidarum

Hyperemesis gravidarum staat voor extreem veel braken tijdens de zwangerschap. Er kan bijna geen eten en/of drinken worden binnen gehouden. Er treedt lichamelijke verzwakking op met verschijnselen als algemene vermoeidheid, uitdroging, gewichtsverlies en ziek voelen. Ook kunnen er gevoelens van ontredde en depressiviteit ontstaan.

Ochtendmisselijkheid, het minder goed kunnen verdragen van bepaalde luchtjes en meer slijmproductie in de mond zijn normale verschijnselen bij een zwangerschap. Wanneer je bijna niets meer kunt eten en/of drinken neem dan contact op met je verloskundig zorgverlener (verloskundige, gynaecoloog) of huisarts.

De oorzaak

De oorzaak wordt geweten aan een combinatie van persoonlijke en hormonale factoren. De stijgende concentratie van het zwangerschapshormoon (hCG) is van invloed. Bij meerling-zwangerschappen worden dan ook vaak meer klachten van misselijkheid en braken gezien. Vaak kan met simpele aanpassingen in levensstijl en dieet en eventueel inname van medicatie tegen de misselijkheid ernstig braken en uitdroging worden voorkomen.

De gevolgen

Extreem braken kan leiden tot storingen in de energievoorziening en in de water- en zouthuishouding. Het gevolg hiervan is gewichtsverlies en uitdroging. Dit kan dusdanige vormen aannemen dat een ziekenhuisopname noodzakelijk is.

Wat kun je zelf doen

Om inzicht te krijgen in je klachten en de mogelijke uitlokkende factoren, kunt je een dagboek bijhouden. Hierin noteer je wat je die dag overkomt en wanneer, wat en hoeveel je eet. Op deze wijze kunt je wellicht ontdekken of bepaalde luchtjes, smaken, voedingsstoffen, geluiden en/of andere zaken je misselijkheid beïnvloeden. Je kunt je levens- en eetpatroon hierop aanpassen. Vaak helpt het om iets te eten voordat je opstaat, gedurende de hele dag kleine hoeveelheden te nuttigen en bepaalde producten als bijvoorbeeld koolzuurhoudende dranken of vet eten te vermijden.

Opname in het ziekenhuis

Indien algemene maatregelen niet voldoende verbetering geven, is een opname in het ziekenhuis noodzakelijk. Aan de hand van bloed- en urineonderzoek worden eventuele tekorten aan bepaalde stoffen vastgesteld. Uitdroging wordt via een infuus met vocht gecompenseerd. Rust wordt aanbevolen. Je mag naar behoefte en kunnen daarbij eten en/of drinken.

Stappenplan

Afhankelijk van mate van uitdroging en ziek zijn zal het infuus 1 of meerdere dagen nodig zijn. Indien je geleidelijk aan meer binnen kunt houden, zal de hoeveelheid vochttoediening verminderd worden. Ook zullen zo nodig medicijnen tegen de misselijkheid worden toegediend.

Sondevoeding

Indien je toch blijft braken, wordt de diëtiste erbij gevraagd en zal er laagdrempelig met sondevoeding gestart worden. Hiermee worden je voedingstekorten gecompenseerd. Volgens een schema zal dit weer worden afgebouwd en kan je weer meer zelf eten en drinken.

Invloed op de baby

Er zijn geen aanwijzingen dat een baby, waarbij de moeder last heeft van veelvuldig braken, meer kans heeft op aangeboren afwijkingen. Ook is het veelvuldig braken geen teken dat je kans maakt op een miskraam. Indien voedingstekorten worden gecompenseerd is er geen effect op de ontwikkeling en groei.

Invloed van buitenaf

Het is belangrijk dat je omgeving uitleg krijgt over de situatie en verwachtingen. Zo kan deze je het beste ondersteunen om deze periode te doorstaan.

Duur van de opname

De duur van de opname is afhankelijk van de mate waarin de gekozen therapie bij je aanslaat en varieert van 1 dag tot 1 week.

Totstandkoming

Deze folder is samengesteld in samenspraak met alle zorgverleners aangesloten bij JIJWIJ.

<http://www.jijwij.nl/>