

Hyperemesis gravidarum

Overmatig braken tijdens de
zwangerschap

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

In deze folder leest u meer over wat overmatig braken tijdens uw zwangerschap (hyperemesis gravidarum). precies is en wat de mogelijke oorzaken kunnen zijn. Ook wordt in deze folder een mogelijke behandeling beschreven.

Wat is hyperemesis gravidarum?

Zwangerschapsmisselijkheid is een normaal verschijnsel in de eerste zestien weken van de zwangerschap. Zestig tot zeventig procent van de zwangere vrouwen heeft last van misselijkheid en braken, vooral in de ochtend.

Soms wordt het braken zo erg dat er ook andere lichamelijke klachten ontstaan. We spreken dan van hyperemesis gravidarum. Gemiddeld duurt de misselijkheid en/of het braken tot aan de vierde maand van de zwangerschap.

De term, hyperemesis gravidarum, komt uit het Latijn. 'Hyper' betekent 'boven normaal', met 'emesis' wordt misselijkheid en braken bedoeld en 'gravidarum' betekent zwangerschap. Daarmee is precies uitgedrukt wat het probleem is waarvoor u opgenomen bent: overmatig braken tijdens uw zwangerschap.

Oorzaken

Veel verschillende oorzaken samen leiden tot overmatig braken in de zwangerschap. Een oorzaak van zwangerschapsbraken heeft te maken met hormoonveranderingen tijdens de zwangerschap. Ieder mens reageert weer anders op veranderingen in het hormoonstelsel. Bijvoorbeeld bij een meerlingzwangerschap is er een verhoogd risico op hyperemesis gravidarum.

Daarnaast kunnen ook psychische oorzaken het braken versterken.

Bang zijn, moeite met ontspanning

Grote bezorgdheid over uw gezondheid of over die van uw baby kunnen tot gespannenheid leiden. Het is moeilijk dat de zwangerschap zo anders verloopt. U kunt zich afvragen of u het wel goed doet en hoe het verder zal gaan.

Gespannen zijn leidt vaak tot het steeds meer opletten of de misselijkheid terugkomt of zakt. Dit kan weer tot nieuwe gespannenheid leiden.

Sommige mensen die de misselijkheid niet kunnen en willen begrijpen vinden het maar aanstellerij. Onthoud goed dat dit onzin is. U stelt zich niet aan. Uw klachten zijn echt.

Zwangerschap

De zwangerschap is een bijzondere periode in het leven van een vrouw. In deze periode kunnen ook eerdere problemen naar voren komen waar nooit echt een goede oplossing voor gevonden is.

Misschien is het nu mogelijk om een betere, meer passende oplossing te vinden.

Lichamelijke klachten

De lichamelijke klachten die een behandeling nodig maken zijn gewichtsverlies, uitdroging en/of ondervoeding en afwijkingen in het bloed en de urine.

De ervaring leert dat uw baby hier niet onder te lijden heeft. Uw lichaam zorgt ervoor dat uw baby het eerst krijgt wat het nodig heeft. De behandeling tijdens uw opname is erop gericht om uw conditie te verbeteren.

Wat kunt u zelf doen

Als u veel moet overgeven tijdens uw zwangerschap, is het belangrijk om **voldoende vocht** binnen te krijgen. Dit helpt om **uitdroging te voorkomen** en uw lichaam sterk te houden.

1. Drink kleine beetjes verspreid over de dag

- Probeer elk uur een paar slokjes te nemen.
- Koude dranken zoals water, limonade of bouillon worden vaak beter verdragen.
- Als drinken moeilijk gaat, kunt u ook producten eten met veel vocht erin zoals komkommer, (water)ijs, watermeloen of ander fruit.

2. Kies dranken die helpen bij uw herstel

- Water met een beetje zout en suiker (zoals ORS – een speciale oplossing tegen uitdroging – of isotone sportdrink).
- Heldere dranken zoals appelsap, ijsthee of yoghurtdrink.

3. Houd een vochtlijst bij

Noteer wat u drinkt en hoeveel.

Dit helpt u én verloskundig zorgverlener en/of verloskundige om te zien of u genoeg binnenkrijgt.

4. Vermijd dranken die uitdroging kunnen verergeren

- Geen koffie of energiedrank.
- Let op met zoete frisdranken – deze kunnen de maag irriteren.

Let op signalen van uitdroging:

- Donkere urine.
- Minder plassen dan normal.
- Droge mond of lippen.
- Duizeligheid of vermoeidheid.
- Hoofdpijn.

Heeft u deze klachten? Neem dan contact met ons op via tel. **(078) 654 64 46**.

Voedingsadviezen:

Om zwangerschapsmisselijkheid te verlichten kunt u het beste:

- Regelmatig (iedere 1-2 uur) kleine maaltijden eten in plaats van enkel 3 hoofdmaaltijden. Voorkom een lege maag.
- Een klein ontbijt eten op bed voordat u opstaat zoals een beschuit of cracker. Blijf nog even in bed en sta dan pas rustig op.
- Water vervangen door dranken met energie erin zoals door sap, limonade of zuivel.
- Voedsel en voedselgeur die misselijkheid bij u oproept vermijden.
- Niet roken.
- Pepermunt of kauwgom proberen tegen de misselijkheid. Slokjes cola kunnen ook helpen.
- Iemand anders vragen om voor u te koken, wanneer u door het koken en de geur van eten al misselijk wordt.

Drinkvoeding

Als het niet lukt om voldoende te eten en/of bij veel gewichtsverlies kan een diëtist drinkvoeding voorschrijven. Dit is voeding in drinkbare vorm, die alle voedingsstoffen bevat (onder andere energie, eiwitten, vitamines en mineralen). Een diëtist kan u adviseren over het gebruik van de drinkvoeding en de hoeveelheid. Drinkvoeding wordt vergoed door uw zorgverzekeraar.

De behandeling

Onderzoek

Als de artsen vermoeden dat er een andere, lichamelijke oorzaak is waardoor u misselijk bent of braakt, dan zullen er eerst andere onderzoeken plaatsvinden. Als dat in uw situatie het geval is, dan zullen de artsen verder met u bespreken welke onderzoeken zij willen doen om een diagnose te kunnen stellen. De uitslagen van de onderzoeken worden met u en uw partner besproken door de verloskundig zorgverlener.

Aan de hand van een aantal onderwerpen, die in ieders leven een rol spelen, wordt met u nagegaan of en zo ja welke stressfactoren uw misselijkheid of braken verergeren.

Mocht dit zo zijn, dan wordt er gekeken op welke manier u hierbij geholpen kan worden.

Als er geen lichamelijke oorzaken te vinden zijn, dan ziet uw behandeling er verder als volgt uit:

De behandeling thuis

Meestal kan uw behandeling thuis plaatsvinden. Een enkele keer besluit uw verloskundig zorgverlener om u op te nemen bij Geboortecentrum Rhena.

Als er gekozen wordt voor een behandeling thuis dan neemt de verloskundig zorgverlener contact op met het ThuisBeter Team van het Albert Schweitzer Ziekenhuis.

Via het ThuisBeter Team kunt u de juiste zorg gewoon thuis krijgen. Het team bestaat uit een groep gespecialiseerde verpleegkundigen die patiënten in de regio aan huis bezoeken.

Binnen 24 uur nadat u op de Rhena Spoed Unit bent gezien, belt het ThuisBeter Team u op en start met uw behandeling thuis.

Als er problemen zijn met de pomp of het infuus neemt u contact op met het ThuisBeter Team **tel. 06-53 93 26 43**.

Buiten kantoor tijden krijgt u eerst de receptie van het Albert Schweitzer Ziekenhuis aan de telefoon. U vraagt dan naar het ThuisBeter Team waarna u doorverbonden wordt met een verpleegkundige.

Bij andere problemen of vragen bel u naar de Rhena Spoed Unit: **tel. (078) 654 64 46**

Het ThuisBeter Team regelt de infuusvloeistof. U krijgt 2,5 liter NaCl 0,9% binnen 2-12 uur. Dit is afhankelijk van uw situatie.

Na uw behandeling blijft u onder controle van uw bekende verloskundig zorgverlener. Eventueel krijgt u nog een (extra) afspraak voor een telefonisch consult.

De behandeling in het ziekenhuis

In de eerste 24 uur van uw opname is het belangrijk om zoveel mogelijk rust te houden. Omdat ook uw maag rust nodig heeft, adviseren wij u om gedurende die 24 uur niet te eten en te drinken.

Om uitdroging te voorkomen krijgt u vocht via een infuus.

De verpleegkundige legt u en uw partner uit wat u tijdens de opname kunt verwachten. Het is belangrijk dat uzelf ook alle vragen stelt die u heeft. Maakt u vooral ook andere zaken kenbaar die u en/of uw partner belangrijk vinden.

Na de eerste 24 uur kunt u voorzichtig proberen om weer wat te drinken en daarna te eten. Begin met iets wat u lekker vindt. Als u twijfelt, overlegt u dan met de verpleegkundigen. Zij kunnen u goed adviseren.

Zolang u zelf niet voldoende vocht en voeding kunt innemen en binnenhouden, blijft u een infuus houden .

U kunt in uw voedingsdagboek bijhouden wat u eet en drinkt en zo kijken wanneer en/of u op bepaalde voedingsmiddelen reageert. Als het eten en drinken na twee dagen nog niet voldoende lukt, krijgt u sondevoeding (voeding via een slangetje door de neus naar de maag). Dit is om uitdroging en ongewenst gewichtsverlies te voorkomen. Naast de sondevoeding mag u eten en drinken.

Bezoek & ontslag

Als u bent opgenomen bij Geboortecentrum Rhena kunt gewoon bezoek ontvangen. Soms kan bezoek een gunstig effect hebben, omdat het u wat afleiding biedt. Aan de andere kant kan bezoek voor u ook te druk zijn, waardoor het weer stress geeft en de misselijkheid en braken verergert. Het is belangrijk dat u dat aangeeft. Als u het moeilijk vindt om een goede afstemming te vinden in het wel of niet ontvangen van bezoek, overlegt u dit dan met de verpleegkundige.

Als uw lichamelijke conditie het toelaat kunt u weer naar huis. Daarbij wordt vooral gekeken of er geen afwijkingen meer zijn in uw bloed en urine.

Als u zelf nog niet voldoende vocht en voeding kunt binnen houden, dan kan thuis de sondevoeding voortgezet worden door de thuiszorg. Dit moet geregeld zijn voordat u vertrekt.

U kunt begeleiding van de thuiszorg krijgen voor de verzorging van de sonde. De verpleegkundigen bespreken dit zo nodig verder met u.

Bij starten van sondevoeding bezoekt de diëtist u in het ziekenhuis. Bij ontslag wordt u overgedragen aan een diëtist bij u in de buurt die eventueel ook op huisbezoek zou kunnen komen.

Als de klachten hardnekkig zijn, kan het gebeuren dat u nogmaals bij Geboortecentrum Rhena moet worden opgenomen. We maken dan gebruik van de gegevens van uw eerdere opname om met u uit te zoeken hoe wij u verder kunnen helpen.

Meer informatie

Op het internet is onder de zoektermen 'hyperemesis gravidarum' veel informatie te vinden. Ook ervaringsverslagen van eerdere patiënten en de oplossingen die zij gevonden hebben.

Kijk voor meer info ook op de website van Stichting ZEHG (zwangerschapsmisselijkheid & Hyperemesis Gravidarum) www.zehg.nl

Tot slot

Als u na het lezen van deze informatie nog vragen heeft, stelt u die dan gerust aan de verpleegkundigen van Geboortecentrum Rhena of het Thuis Beter Team. Zij zijn graag bereid uw vragen te beantwoorden.

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft over gezonde voeding bij zwangerschap dan vindt u meer informatie op: www.voedingscentrum.nl.

Als u nog vragen heeft over voeding bij hyperemesis gravidarum of zwangerschap kunt u zelf contact opnemen met een diëtist bij u in de buurt.

Diëtist Esmee de Graaf-Marsé van Diëtistenpraktijk Zwijndrecht is gespecialiseerd in voeding bij zwangerschap en hyperemesis gravidarum. U kunt haar bellen, tel. 06-53 76 36 34 of mailen info@dietistenpraktijk-zwijndrecht.nl

Consulten kunnen ook telefonisch of online plaatsvinden.

Wilt u uw mening geven over deze folder? Dat kan hier:
www.asz.nl/foldertest/

colofon

Albert Schweitzer ziekenhuis
april 2026
pavo 0440