

Zwangerschapsbraken

(Hyperemesis gravidarum)

Veel vrouwen hebben de eerste maanden van hun zwangerschap last van ochtendmisselijkheid en braken. In de meeste gevallen verdwijnen deze klachten vanzelf tussen de twaalf en twintig weken van de zwangerschap.

Bij sommige vrouwen zijn de klachten echter zo hevig dat zij onvoldoende voedsel en vocht kunnen binnenhouden. We spreken dan van zwangerschapsbraken (hyperemesis gravidarum).

In deze folder geven wij u informatie over zwangerschapsbraken en misselijkheid tijdens de zwangerschap en hoe u hier het beste mee om kunt gaan.

Wat is zwangerschapsbraken?

Zwangerschapsbraken wordt ook wel hyperemesis gravidarum genoemd. Letterlijk vertaald betekent hyperemesis gravidarum 'een extreme vorm van overgegeven, misselijkheid en een verminderde eetlust tijdens de eerste helft van de zwangerschap'. Door het braken kan de slokdarm gevoelig worden, waardoor slikken pijnlijk is. Dit kan er voor zorgen dat u nog minder gaat eten en drinken.

Oorzaken

Het is niet duidelijk waarom de ene vrouw wel en de andere geen last krijgt van overmatig braken tijdens de zwangerschap.

Wel is bekend dat het zwangerschapshormoon HCG een rol speelt. Ook psychosomatische oorzaken zoals bijvoorbeeld zorgen omtrent het gezin kunnen een rol spelen.

Risicofactoren voor het ontstaan van zwangerschapsbraken

- Stress
- Molazwangerschap
- Tweelingzwangerschap
- Tijdens zwangerschap een hoog gehalte van het hormoon HCG
- Een vorige zwangerschap met hyperemesis gravidarum

Klachten en symptomen

- Misselijkheid
- Extreem veel braken
- Gewichtsverlies
- Geen vocht en voeding binnen kunnen krijgen
- Duizeligheid en flauwvallen
- Moe en zwak voelen
- Pijn in de maagstreek en slokdarm (door het braken)
- Verminderde urineproductie en/of geconcentreerde urine
- Vitaminetekort
- Snelle hartslag
- Minder elastische huid

Gevolgen

Als u onvoldoende voedingsstoffen en vocht binnenkrijgt, kan dit leiden tot gewichtsverlies, uitdroging en een tekort aan vitaminen en mineralen. Uw lichaam gaat dan zijn reserve energievoorraden gebruiken. Het is belangrijk om ondanks de misselijkheid toch te blijven eten en drinken. Via de voeding krijgt u alle benodigde voedingsstoffen binnen zoals energie, eiwitten, vitaminen en mineralen. Deze voedingsstoffen heeft uw lichaam nodig om goed te kunnen functioneren en te zorgen voor een goede ontwikkeling van uw kind.

Wat kunt u zelf doen ten aanzien van uw leefstijl?

- Doe alles rustig aan en neem de tijd met opstaan
- Zorg ervoor dat uw kamer goed ventileert
- Neem overdag voldoende rust
- Sta langzaam op en vermijd plotselinge bewegingen
- Ga na het eten niet direct weer liggen
- Probeer niet te roken! Dit is niet alleen schadelijk voor u en de baby, maar bederft ook uw eetlust
- Zorg voor afleiding. Hoe meer u aan uw misselijkheid denkt, hoe erger die wordt.

Wat kunt u zelf doen ten aanzien van uw voeding?

Op dit moment is het belangrijk dat u dingen probeert te eten die u goed verdraagt en dat deze voedingsmiddelen samen voldoende energie leveren. U mag dus alles eten en drinken waar u trek in hebt.

Als het eten weer helemaal goed gaat en de misselijkheid over is kan weer naar een gezond voedingspatroon gekeken worden.

- Eet vóórdat u uit bed stapt eerst een beschuitje, toastje of droog broodje. Dit helpt vaak tegen ochtendmisselijkheid.
- Gebruik zes tot zeven keer per dag een kleine maaltijd. Ook als u geen trek heeft, is het verstandig om te proberen te eten. Een lege maag zorgt er juist voor dat u alleen maar misselijker wordt. U wordt dan misselijk van de honger.
- Wanneer u de maaltijden goed over de dag verdeelt, kost het minder moeite om toch alle voedingsstoffen en energie binnen te krijgen.
- Zorg voor voldoende vocht, dat is 1½ tot 2 liter per dag, want ook door een tekort aan vocht kan de misselijkheid erger worden. Drink tijdens de maaltijden niet te veel, dit kan zorgen voor een vol gevoel waardoor u weer misselijk kan worden. Drink daarom wat meer tussen de maaltijden.
- Vermijd sterke geuren die de misselijkheid kunnen verergeren, soms kan koken al misselijkheid veroorzaken. Vraag of iemand anders de maaltijd voor u kan bereiden of maak gebruik van kant- en klaar maaltijden.
- Neem een koude maaltijd als u dit beter verdraagt dan een warme maaltijd. Koud voedsel ruikt minder sterk. U kunt denken aan een sandwich, kaas, pasta-, aardappel- of groentesalade.
- 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.

Drinkvoeding

Mocht het niet lukken om met de voeding voldoende energie en voedingsstoffen binnen te krijgen kan er als aanvulling drinkvoeding worden gebruikt. Drinkvoeding is een geconcentreerde vloeibare voeding waar extra calorieën (energie), vitamines en mineralen aan toegevoegd zijn. Kortom alles wat u anders met de normale voeding binnenkrijgt. Er zijn veel verschillende soorten en smaken drinkvoeding. Via de diëtist kunt u een machtiging krijgen om deze flesjes ook (tijdelijk) thuis te blijven gebruiken als ondersteuning naast de normale voeding.

Vitamine suppletie

Tijdens de zwangerschap is een aantal vitamines en mineralen extra belangrijk. Het gaat om de vitamines D en foliumzuur en de mineralen calcium en ijzer. Het is bijna onmogelijk om alleen met goede voeding voldoende vitamine D en foliumzuur binnen te krijgen. Het advies is om hiervoor een supplement te gebruiken. Normaal gesproken zitten alle overige voedingsstoffen voldoende in de basisvoeding, maar omdat er nu gedurende een langere periode niet voldoende gegeten kan worden is het aan te raden een volledige multivitamine voor zwangere te gebruiken om zo toch de minimale hoeveelheid aan vitaminen en mineralen per dag binnen te krijgen.

Wat heeft u dagelijks nodig?

| | | | |
|---|-----|--|-------|
| Bruine of volkoren boterhammen | 4-7 | Gram kaas | 40 |
| Gram margarine/halvarine per snee brood | 5 | Gram ongezouten noten | 25 |
| Opscheplepels aardappelen, rijst of volkoren pasta | 4-5 | Porties vlees, vis, ei of peulvruchten* | 1 |
| Gram groente | 250 | Gram bereidingsvet | 15-20 |
| Porties fruit | 2 | Liter vocht | 1½-2 |
| Porties melkproducten | 2-3 | | |

* Kies dagelijks 1 portie; bijvoorbeeld: 100 gram vis, 2-3 opscheplepels peulvruchten, 2 eieren of 100 gram vlees of kip.

Opname in het ziekenhuis

De eerste 24 uur

Soms kan zwangerschapsbraken leiden tot opname in het ziekenhuis. Als u uitgedroogd bent krijgt u een infuus. Dit is een slangetje dat in een bloedvat zit op de hand of arm. Via dit infuus krijgt u vocht en medicijnen toegediend. Zo nodig kan er via het infuus medicijnen tegen de misselijkheid worden toegediend.

De eerste 24 uur mag u niets eten en drinken om uw maag tot rust te brengen.

Wij adviseren u veel rust te nemen, u kunt bezoek ontvangen, maar zorg voor niet te veel drukte. U kunt zelf naar de douche en het toilet gaan.

De verpleegkundige legt u en uw partner uit wat u tijdens de opname kunt verwachten. Als u vragen hebt kunt u ze ook stellen.

Onderzoeken

- Echo om tweelingzwangerschap uit te sluiten.
- Bloedonderzoek om onder andere de werking van de schildklier, een verstoorde vochtopname in het lichaam (uitdroging) en de werking van de nieren te controleren.

Na 24 uur

Na de eerste 24 uur kunt u weer rustig aan proberen iets te eten en te drinken. Zolang u niet voldoende vocht kunt innemen en binnenhouden, blijft u het infuus houden. Als het niet lukt om voldoende te eten, kan er worden gekozen om te starten met sondevoeding. Dit is speciale vloeibare voeding die noodzakelijke voedingsstoffen bevat. Deze voeding wordt per sonde, een slangetje, via de neus direct in de maag of in de dunne darm gebracht.

Naar huis

Als uw lichamelijke conditie het weer toelaat kunt u weer naar huis. De diëtist geeft u voedingsadviezen voor thuis. Als het nodig is kan de drink- of sondevoeding thuis worden voorgezet.

Daarnaast komt u nog een keer terug op de polikliniek van de gynaecoloog.

Vragen?

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen, aarzel dan niet uw vragen te stellen aan de arts, verpleegkundige, gynaecoloog en/of diëtist. Het kan zinvol zijn uw vragen op papier te zetten.

Flevoziekenhuis, afdeling Verloskunde en afdeling Diëtetik.