

# Overmatig overgeven tijdens zwangerschap

## Hyperemesis

U bent in behandeling bij de gynaecoloog van Noordwest Ziekenhuisgroep omdat u last heeft van overmatige misselijkheid en/of overgeven tijdens de zwangerschap. In deze folder vindt u uitleg over de aandoening, de algemene behandeling en eventuele opname in het ziekenhuis.

### Wat is hyperemesis gravidarum?

Veel vrouwen hebben in meer of mindere mate last van misselijkheid en/of overgeven in de eerste 3 maanden van de zwangerschap. Als zij daardoor onvoldoende vocht en voeding innemen, met als gevolg uitdrogingsverschijnselen en gewichtsverlies, spreken we van hyperemesis gravidarum. In de meeste gevallen verdwijnen deze klachten tussen de 12e en 20e week van de zwangerschap. De aandoening is in principe niet schadelijk voor de zwangerschap.

### Oorzaken van overmatig overgeven

Het is niet precies duidelijk waardoor overmatig overgeven tijdens de zwangerschap wordt veroorzaakt. Wel is duidelijk dat de hormoonveranderingen tijdens de zwangerschap een rol spelen. Een voorbeeld is het zwangerschapshormoon hCG (humaan choriongonadotrofine). Vrouwen die een meerling verwachten hebben een hoger gehalte hCG in hun bloed, waardoor ze ook meer kans hebben op overmatig overgeven. Ook psychische factoren zoals stress kunnen het overgeven versterken.

### Klachten

Behalve van misselijkheid en overmatig overgeven kunt u last hebben van:

- pijn in de maagstreek en slokdarm door het vele overgeven
- een slap en vermoeid gevoel
- een snelle hartslag
- overgevoeligheid voor licht, geluid en/of geuren
- verminderde/geen eetlust

Andere verschijnselen die kunnen voorkomen zijn:

- uitdroging
- geconcentreerde en minder urine
- gewichtsverlies
- tekort aan vitamines en mineralen
- afbraakstoffen in de urine (ketonen): als het lichaam tekort glucose krijgt wordt het opgeslagen vet afgebroken om toch aan energie te komen. Hierbij ontstaan vetzuren en tenslotte ketonen.

## Behandeling

U kunt onder andere worden behandeld met medicijnen tegen misselijkheid. Er zijn verschillende soorten medicijnen in de vorm van een tablet of zetablet. Andere behandelingen vinden plaats in het ziekenhuis. Hierover leest u verderop in de folder (bladzijde 3: behandeling in het ziekenhuis).

### Wat kunt u doen ten aanzien van uw leefstijl?

- neem zoveel mogelijk rust en ontspan op tijd
- probeer zoveel mogelijk in de frisse lucht te zijn
- sta langzaam op en vermijd plotselinge bewegingen
- ga niet direct na het eten liggen, maar blijf nog 10 tot 20 minuten rechtop zitten

### Wat kunt u doen ten aanzien van uw voeding?

- U mag alles eten en drinken waar u trek in heeft. Ondanks de misselijkheid is het verstandig te blijven eten en drinken.
- Eet 's morgens vóór het opstaan wat droog brood, beschuit, toast of granen (bijvoorbeeld muesli). Leg dit eventueel de avond van te voren klaar.
- Gebruik verdeeld over de dag (elke 2 à 3 uur) kleine maaltijden en tussendoortjes, bijvoorbeeld fruit, een glas melk, een sandwich. Deze leveren de juiste voedingsstoffen. Maagvulling helpt.
- Probeer voedingsmiddelen te gebruiken waar koolhydraten in zitten: zoals brood, biscuitjes, crackers, fruit en vruchtensap. Koolhydraten kunnen helpen 'ketonvorming' tegen te gaan.
- Eet op het moment dat u minder misselijk bent en/of bereid het eten voor op een later tijdstip.
- Vermijd sterke geuren die de misselijkheid verergeren zoals sterk gekruide gerechten/voedingsmiddelen, koffie, sigaretten en tandpasta. Bekend is ook dat kook- en bakgeuren de klachten kunnen verergeren. Maak daarom gebruik van kant- en klaar producten of vraag iemand anders om de maaltijd te bereiden. Koken, stoven of pochieren kunnen minder hinderlijke geuren geven dan bakken en braden. Neem een koude maaltijd als u dit beter verdraagt. Koude gerechten geuren minder. Voorbeelden zijn een sandwich, blokje kaas, fruit, pasta, groente- of maaltijdsalades, koud vlees zoals alle soorten vleeswaren, maar ook (gerookte) kipfilet, fricandeau, gebraden gehakt of rollade.
- Veel vrouwen geven aan vettere gerechten vaak wel goed te verdragen, zoals patat frites, broodje hamburger of pizza. Er is geen enkel bezwaar deze gerechten dan te eten, ze leveren energie.
- Drink voldoende om uitdroging te voorkomen. Het blijkt dat drinken moeizamer gaat dan eten, maar drinken is belangrijker dan eten! Drink voldoende om uitdroging te voorkomen: minimaal 1 liter per dag. Het doel is om 1½ tot 2 liter vocht per dag binnen te krijgen. Neem geen grote glazen tegelijk. Gebruik kleine slokjes, eventueel iedere 5 minuten, verdeeld over de dag.
- Zoek naar dranken die u beter verdraagt, denk bijvoorbeeld aan verdund vruchtensap. Als vocht tellen mee: (mineraal-) water, thee, koffie, melk, karnemelk, yoghurtdrink, smoothie, soep, bouillon, limonade, vruchtensap, groentesap, frisdrank, bouillon, maar ook fruit (moes), vla, yoghurt, kwark, waterijs en ijsblokjes. Het drinken door een rietje gaat soms makkelijker.
- Het drinken van (koolzuurhoudende) frisdrank vermindert soms de misselijkheid.
- Als u merkt dat veel drinken bij de maaltijden sneller een vol gevoel geeft en het braken daardoor verergert, drink dan niet bij de maaltijden en probeer tussendoor wat extra te drinken.
- Alcoholhoudende dranken worden tijdens de zwangerschap afgeraden.

- Zuig op iets zuurs, bijvoorbeeld een schijfje citroen of een stukje augurk: dit helpt soms tegen de misselijkheid, zo ook kauwgum.
- Probeer voedingsmiddelen en dranken met gember, bijvoorbeeld gemberkoekjes, gembersiroop, gemberlimonade en gemberthee (een stukje verse gemberwortel laten trekken in gekookt water, zeven en zoeten met honing): deze verlichten soms het gevoel van misselijkheid.
- Probeer zo snel mogelijk te starten met de vitaminesupplementen die u tijdens uw zwangerschap zijn geadviseerd:
  - 400 microgram foliumzuur tot en met week 10 van de zwangerschap
  - 10 microgram vitamine D per dag, tijdens de hele zwangerschap (en eventueel lactatieperiode).

### Opname en behandeling in het ziekenhuis

Als u door het vele overgeven uitdrogingsverschijnselen heeft, is een dagopname in het ziekenhuis nodig. U en uw partner krijgen van de verpleegkundige op de afdeling uitleg over uw dagopname en behandeling. U kunt dan ook al uw vragen stellen en aangeven wat u en uw partner belangrijk vinden.

### Behandeling in het ziekenhuis

- *Infuus*  
Via een infuus krijgt u tijdens uw dagopname gedurende 4 uur vocht, zout (NaCl), suiker (glucose) en extra vitaminen.
- *Bloedonderzoek*  
Er wordt bloedonderzoek verricht naar de werking van de schildklier en de nieren.
- *Voorzichtig meer eten en drinken*  
Probeer langzaam steeds wat meer te eten en te drinken. Eet meerdere keren per dag kleine hoeveelheden.

### Diëtist

Tijdens de opname komt er een diëtist bij u langs. In overleg met u en uw behandelend arts, wordt eventueel gekozen voor sondevoeding. Tijdelijk wordt dan via een sonde (slangetje) voeding rechtstreeks in de maag toegediend. Dit is nodig om te voorkomen dat u te veel gewicht verliest en ondervoed raakt. Mocht het nodig zijn, dan kan de sondevoeding thuis voortgezet worden.

### Psychosociale dienstverlening

Opname in het ziekenhuis tijdens de zwangerschap kan ingrijpend zijn. Als u dat prettig vindt, kunt u voor ondersteunende gesprekken terecht bij de maatschappelijk werkster van Noordwest Ziekenhuisgroep. De verpleegkundige van de afdeling kan dit voor u regelen.

### Naar huis

Als u weer redelijk goed kunt eten en drinken, bent u in voldoende conditie om naar huis te gaan. Voordat u naar huis gaat, bespreken we met u of u voor controle terugkomt naar de polikliniek gynaecologie van Noordwest Ziekenhuisgroep of dat uw verloskundige de controle weer overneemt.

## Uw vragen

Heeft u thuis vragen over uw voeding? Dan kunt u telefonisch contact opnemen met de afdeling diëtetiek van Noordwest Ziekenhuisgroep:

Tijdens kantoortijden van 09:00 tot 12:00 uur:

- locatie Alkmaar, 072 – 548 3552
- locatie Den Helder, 0223 -696 969

Gebruik op andere tijden het antwoordapparaat. Spreek uw naam, geboortedatum en telefoonnummer duidelijk in. U wordt dan teruggebeld.

Ook kunt u uw vraag mailen naar [dietetiek-alkmaar@nwz.nl](mailto:dietetiek-alkmaar@nwz.nl) of [dietetiek-denhelder@nwz.nl](mailto:dietetiek-denhelder@nwz.nl)

Heeft u een vraag die niet kan wachten, dan kunt u ook contact opnemen met de verpleegafdeling verloskunde/gynaecologie:

- locatie Alkmaar, 072 – 548 2940 / 548 2925
- locatie Den Helder, 0223 – 696 466

Meer informatie vindt u ook op [steunpunthg.nl](http://steunpunthg.nl)