



Creation
verloskundigenpraktijk

Nijverheidslaan 3 • 3903 AL Veenendaal
Barneveldseweg 11* • 6741 LH Lunteren • (0318) 55 34 65
www.creationverloskundigen.nl • info@creationverloskundigen.nl
KvK 30259609 • IBAN-nummer NL57ABNA0476349559

Clëntenfolder

Misselijkheid

Zwangerschapsmisselijkheid

Ook jij hebt last van de meest bekende zwangerschapsklacht; misselijkheid. Ongeveer 70% van alle zwangeren voelt zich ergens in de zwangerschap misselijk en braakt daarbij. In deze folder kun je lezen hoe je hiermee moet omgaan.

Hoe komt het?

Misselijkheid in de zwangerschap is een normaal verschijnsel, met name door veranderingen in je hormoonhuishouding. Wanneer je ongeveer 6 weken zwanger bent neemt de hoeveelheid hCG toe, tot een piek bij 12 weken om na 16 weken genormaliseerd te zijn. De ergste misselijkheid gaat vaak samen met deze stijging. Ook oestrogenen kunnen een rol spelen. De overgevoeligheid voor geuren wordt veroorzaakt door de snelle stijging van het oestrogeen. Misselijkheid kan worden versterkt door stress, te weinig rusten en verkeerde eetgewoontes.

Wat helpt?

Eetpatroon

Structurele veranderingen in je eetpatroon kunnen een groot verschil maken.

- Probeer ieder uur/ anderhalf uur iets te eten en maak de pauze 's nachts niet langer dan 2,5 uur. Zet desnoods de wekker om wat te eten. Hoe leger je maag wordt, hoe misselijker je bent.
- Bedenk dat alles wat langer dan een half uur in je maag blijft, er minimaal 50% van de voedingsstoffen is opgenomen.
- Drink bij alles wat je eet een half/ driekwart glas thee/ limonade / melk / ontbijtdranken.
- Vermijdt koolzuur/ cafeïne
- Probeer boven de 2 liter per dag uit te komen.
- Probeer vooral licht verteerbaar te eten, zoals beschuit/ crackers/ bouillon / geen gekookte groenten maar rauwkost / beter geen vlees (liever kip of vis) maar als je vlees eet, dan liever niet braden, maar stomen / vermijd kruiden.

- Probeer melkproducten (yoghurt/ vla/ kwark) te mengen met fruit bijvoorbeeld aardbeien of kiwi (krijg je gelijk vitaminen binnen) Breid uit met het eten zodra het beter gaat.
- Gebruik een multivitamine voor zwangeren, zo vul je aan wat je te kort komt nu je waarschijnlijk minder gezond eet. Zo weet je zeker dat wat je baby nodig heeft je lichaam binnen komt, aangezien je baby altijd eerst voorzien wordt en dan pas jijzelf.

Rust

Rustig aan doen helpt vaak, maar de hele dag liggen werkt uiteindelijk ook niet. Doe daarom je activiteiten in je normale tempo en deel je dag in blokken van 1,5 max 2 uur. Dat betekent:

- 1,5 a 2 uur bezig zijn en dan een half uur liggen. 1x per dag een langere poos van 1,5 uur liggen / slapen, want dan haal je de gemiste nachtrust een beetje in.
- Ga ook liggen als je nog niet moe bent, dan voorkom je het.

Behandeling

Wanneer alleen voedings- en leef tips geen voldoende resultaat geven, kan er ook medicatie voorgeschreven worden. Als eerste krijg je Emesafene voorgeschreven (in de vorm van tabletten of zetabletten) via de huisarts. Wanneer dit niet helpt kun je je huisarts om metoclopramide tabletten of zetabletten van 10mg vragen, die je 3 maal daags slikt, verdeeld over de dag.

Soms hangt de misselijkheid ook samen met maagzuur (ook al ervaar je het zuur niet). Het helpt dan om de tips op onze site bij maagzuur op te volgen of om omeprazol te gebruiken. Zelf kun je nog (zonder recept) vitamine B6 proberen (niet meer dan 150mg per dag) en gember (ook bij de drogist in tabletvorm).

Gevaar?

Wanneer er sprake is van ernstig braken leidend tot uitdroging en gewichtsverlies, dan heb je te maken met de aandoening hyperemesis gravidarum. We kunnen dit onderzoeken d.m.v. urine onderzoek.

Wanneer alle tips en medicatie niet voor verbetering zorgen, kan het nodig zijn om een opname te regelen om via infuus het vocht tekort aan te vullen.

Overige tips

Kijk ook nog eens op onze website www.creationverloskundigen.nl (bij zwangerschapsklachten) en op de site van de patiëntenvereniging www.steunpunthg.nl, daar vind je mogelijk ook nog nuttige tips. En als Engels geen probleem is: www.hyperemesis.org.

Tot slot: houd de moed er in! Je doet het voor een leuke baby, er komt een einde aan!

Vragen over deze folder?

Voor meer informatie of vragen zie ook onze website of bel ons op 0318-553465

Deze folder is zorgvuldig samengesteld door Creation Verloskundigen. Als er wijzigingen in beleid of in prijzen zijn, geldt de toelichting tijdens het spreekuur. Versie maart 2020



Creation
verloskundigenpraktijk