

Zwangerschapsmisselijkheid en Hyperemesis Gravidarum



Ongeveer 50% van de zwangere vrouwen ervaart een vorm van misselijkheid vanaf het begin van de zwangerschap (5-6 weken).

Dit kan een afkeer van voedsel zijn tot overmatig braken. Bij de meeste vrouwen worden deze klachten minder na 12 weken. Soms kan het de hele zwangerschap aanhouden.

Hyperemesis Gravidarum (HG) is latijn voor extreme misselijkheid en overgeven tijdens de zwangerschap.

Wanneer hulp inschakelen?

- Als je bijna niks meer kan eten
- Als je 24 uur niks meer hebt gedronken
- Als je een droge mond hebt en dorst
- Als je een droge schrale huid en lippen hebt
- Als je gal of bloed moet overgeven
- Als je meer dan 5% van je lichaamsgewicht bent kwijtgeraakt
- Als je urine donker is en heel sterk ruikt
- Als je duizelig bent, hoofdpijn hebt of verward bent.
- Als je niet meer in staat bent te functioneren

Medicatie:

Bij milde klachten kan aanpassing van je eetpatroon al veel verlichting geven.

Wanneer leefstijl- en dieetmaatregelen niet voldoende helpen, kan je medicatie overwegen.

- Homeopathisch middel Cocculine
- Reistabletjes (Kruidvat of drogist) Suprimal
- Via de huisarts

Alternatieve therapie:

Er zijn verschillende alternatieve therapieën beschikbaar die kunnen helpen bij zwangerschapsmisselijkheid. Sommige vrouwen met milde zwangerschapsmisselijkheid hebben er veel baat bij en zelfs vrouwen met ernstige zwangerschapsmisselijkheid of HG merken soms verlichting van de symptomen.

Het blijft verstandig goed onderzoek te doen naar de therapeut, behandeling en medicijnen die je worden voorgeschreven.

- Homeopathie
- Acupunctuur
- Orthomoleculair therapeut
- Hypnotherapie

Tips:

- Eet kleine beetjes, verdeeld over de dag.
- Neem gember (thee, capsules).
- Eet de dingen die jij lekker vindt. Is drinken lastig, probeer dan (water)ijsjes.
- Neem genoeg rust.

Websites:

Stichting ZEHC

(Zwangerschapsmisselijkheid En
Hyperemesis Gravidarum)

Thuisarts.nl

Moeders van Morgen.nl



Dienstdoende verloskundige
06 53 64 09 79