

Zwangerschapsbraken wordt ook wel hyperemesis gravidarum genoemd. Het is een term die wordt gebruikt voor overmatig braken tijdens de eerste helft van de zwangerschap. Veel vrouwen hebben in de eerste maanden van hun zwangerschap last van ochtendmisselijkheid en braken.

In de meeste gevallen verdwijnen deze klachten tussen de twaalf en twintig weken van de zwangerschap. Bij sommige vrouwen is het braken echter zo hevig dat zij onvoldoende voedsel en vocht kunnen binnenhouden. Dan spreken we van zwangerschapsbraken.

Voor het ongeboren kind levert het braken geen gevaar op. Het is echter wel van invloed op het algemeen welbevinden en de voedingstoestand van de zwangere vrouw.

Symptomen

- Misselijkheid
- Overmatig braken
- Verminderde of geen eetlust
- Gewichtsverlies
- Uitdroging
- Tekort aan vitaminen en mineralen
- Gevoelige slokdarm door het braken waardoor slikken moeizaam gaat
- Vermoeidheid

Oorzaak

Naar het ontstaan van zwangerschapsbraken is veel onderzoek gedaan, maar tot nu toe is niet precies bekend waarom de ene vrouw wel en de andere geen last krijgt van overmatig braken tijdens de zwangerschap. Het is wel bekend dat zwangerschapsbraken door verschillende factoren kan worden veroorzaakt, bijvoorbeeld door bepaalde hormonen, bacteriële infectie van de maag of een hoge dagelijkse consumptie van vet vóór de zwangerschap. Soms spelen psychische factoren een rol. De kans op zwangerschapsbraken tijdens een volgende zwangerschap is ongeveer 35 procent.

Behandeling

Zwangerschapsbraken vermindert of verdwijnt meestal vanzelf ruim voor de twintigste week van de zwangerschap. Aangezien de oorzaak van zwangerschapsbraken niet bekend is, is er geen duidelijkheid over de behandeling.

Ondanks de misselijkheid is het verstandig wel te eten. U mag alles eten en drinken waar u trek in heeft. Het is verstandig om te kiezen voor voedingsmiddelen die voldoende noodzakelijke voedingsstoffen leveren.

Wat kunt u zelf doen?

Vrouwen met klachten hebben zelf gezocht naar oplossingen om te proberen zo goed mogelijk met het braken om te gaan. Hieronder volgt een aantal tips die kunnen helpen de misselijkheid en het braken te beperken of te voorkomen. Het is belangrijk om uit te proberen welke tips bij u werken en welke niet.

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 te aanzien van uw voeding?

- Eet 's morgens voor het opstaan wat droog brood, beschuit, toast of granen
- Eet meerdere keren op de dag kleine hoeveelheden. Bijvoorbeeld, een glas melk, liga, sneetje brood, fruit.
- Gebruik veel koolhydraten. Bijvoorbeeld volkoren brood, pasta, zilvervliesrijst, peulvruchten, muesli of een banaan.
- Vermijd de sterke geuren in de omgeving, deze kunnen de misselijkheid verergeren. Bijvoorbeeld sterk gekruid voedsel, koffie, sigaretten, tandpasta. Als koken de misselijkheid verergert, vraag dan iemand anders voor u te koken. Probeer ook eens koude maaltijden ipv warme.
- Vermijd teveel vet. Bij gebruik van veel vetten neemt de kans op misselijkheid toe. Voorbeelden hiervan zijn: worstsoorten, spek, paté, gehakt, slaatjes met mayonaise, satésaus, volle melkproducten, vol vette kaas, roomboter, chocolade, roomijs. Magere of halfvolle producten worden meestal beter verdragen.
- Drink voldoende om uitdroging te voorkomen. 1.5-2 liter per dag. U kunt bijvoorbeeld water, thee, koffie(niet teveel), melk, karnemelk, bouillon, frisdrank en sap afwisselen. Probeer tijdens het eten minder te drinken, omdat dit snel een vol gevoel geeft. Drink tussen de maaltijden. Alcoholhoudende dranken worden sterk afgeraden.
- Bij een misselijk gevoel kan het langzaam drinken van een koolzuurhoudend drankje verlichting bieden. Er zijn goede ervaringen met cola.
- Zuig op iets zuurs of kauw kauwgom, dit kan verlichting bieden. Bij maagzuur juist geen kauwgom kauwen.
- Probeer voedingsmiddelen met gember. Hier zijn veel goede ervaringen mee. Neem bijvoorbeeld: gembersiroop, gemberthee, gemberpillen.

Mochten de voedingsadviezen niet voldoende helpen en blijft u braken dan is er nog de mogelijkheid dat de verloskundige of de gynaecoloog u medicatie voorschrijft tegen de misselijkheid/braken. Dit is vaak in vorm van een zetpil.

Opname in het ziekenhuis

Soms kan zwangerschapsbraken leiden tot opname in het ziekenhuis. Rust tijdens de opname zorgt er al voor dat veel van uw klachten verdwijnen. Het is dus ook de bedoeling dat u deze neemt en dit ook bespreekt met het bezoek. Wanneer u uitgedroogd bent, krijgt u een infuus in uw onderarm ingebracht door de arts assistent. Hierdoor krijgt u vocht toegediend. Ook wordt er standaard bloed afgenomen. Als er waarden afwijken dan kan het zijn dat u extra medicijnen of vitaminen door het infuus krijgt. Ook worden er medicijnen voorgeschreven die de misselijkheid tegen gaan.

Als het tijdens de opname nog niet lukt om voldoende te eten en te drinken wordt er in overleg met de diëtiste na enkele dagen sondevoeding gestart. Dit is een vloeibare voeding die alle noodzakelijke voedingsstoffen bevat. Deze voeding wordt per sonde, slangetje via de neus direct in de maag of in de dunne darm gebracht. Mocht het nodig zijn dat kan dit thuis worden voortgezet.

Telefoonnummers

Polikliniek verloskunde: 075 650 12 25

Bereikbaar op maandag tot vrijdag van 08.30 – 16.30 uur

Afdeling verloskunde: 075 650 77 72

24 uur per dag bereikbaar

Zaans Medisch Centrum, algemeen receptie: 075 650 29 11

Bezoekadres

Zaans Medisch Centrum

Koningin Julianaplein 58

1502 DV Zaandam

Postadres

Zaans Medisch Centrum

Postbus 210

1500 EE Zaandam