

Overmatig zwangerschapsbraken

U bent opgenomen in Meander Medisch Centrum omdat u veel braakt tijdens uw zwangerschap. Dit wordt ook wel hyperemesis gravidarum genoemd.

De gynaecoloog of arts-assistent heeft u ongetwijfeld al de nodige informatie gegeven over overmatig braken. In deze folder kunt u de belangrijkste zaken nog eens rustig nalezen.

Het is goed daarbij te bedenken dat het gaat om algemene informatie: omstandigheden en ervaringen kunnen van patiënt tot patiënt verschillen. We vertellen u aan welke zaken u moet denken, wat overmatig braken inhoudt en hoe een opname in zijn werk gaat.

Wat is overmatig zwangerschapsbraken?

Bij overmatige zwangerschapsbraken is sprake van:

- misselijkheid
- overmatig braken
- verminderde of geen eetlust
- gewichtsverlies.

Misselijkheid is een normaal verschijnsel in de eerste 16 weken van de zwangerschap. Het meest voorkomende is een lichte misselijkheid met af en toe braken, meestal 's ochtends. Bij sommige vrouwen is het braken echter zo hevig dat zij onvoldoende voedsel en vocht kunnen binnenhouden en veel gewicht verliezen. Er is dan sprake van overmatig braken tijdens de zwangerschap. Dit wordt ook wel hyperemesis gravidarum genoemd: overmatig (hyper) braken (emesis) bij zwangerschap (gravidarum). Het braken begint meestal bij 4 tot 7 weken en heeft een piek bij 9 weken zwangerschap. Bij de meeste vrouwen nemen de klachten voor de 20 weken zwangerschap af.

Oorzaken

Het is niet precies bekend waarom de ene vrouw wel en de andere vrouw geen last krijgt van (overmatig) braken tijdens de zwangerschap. Het is wel bekend dat zwangerschapsbraken in verschillende situaties vaker voorkomt, zoals:

- een meerlingzwangerschap
- molazwangerschap
- hyperemesis gravidarum bij vorige zwangerschap(pen).

Gevolgen van overmatig braken

Van overmatig braken kunt u lichamelijke klachten krijgen. Doordat u onvoldoende voedingsstoffen en vocht binnenhoudt, kan dit leiden tot:

- gewichtsverlies
- uitdroging
- tekort aan vitaminen en mineralen
- vermoeidheid door het vele braken
- depressiviteit
- gevoeligheid van de slokdarm, waardoor het slikken pijnlijker wordt.

Dit kan er weer voor zorgen dat u nog minder eet en drinkt.

De ervaring heeft geleerd dat uw kind hier niet onder te lijden heeft. Uw lichaam zorgt ervoor dat uw kind krijgt wat het nodig heeft. Het is echter wel van invloed op uw algemeen welbevinden en uw conditie.

www.meandermc.nl
mijnmeander.nl

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Bunschoten
(Gezondheidscentrum Scala Medica)
Chopinstraat 2D
3752 HR Bunschoten-Spakenburg

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:
Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:
Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:
32082917

Hoe gaat de behandeling in zijn werk?

Als u overmatig braakt, verwijst uw verloskundige u naar het ziekenhuis. U meldt zich in Meander Medisch Centrum.

In het ziekenhuis krijgt u de volgende onderzoeken:

- bloed- en urineonderzoek
- echo-onderzoek
- u wordt gewogen
- de zogenoemde PUQE score wordt afgenomen. Afhankelijk van deze score kunnen we zien of uw toestand verbetert.

De vragenlijst bestaat uit de volgende vragen:

Hoe lang heeft u zich de laatste 24 uur misselijk gevoeld?	Niet (1)	1 uur of minder (2)	2-3 uur (3)	4-6 uur (4)	Meer dan 6 uur (5)
Heeft u de laatste 24 uur gebrakt?	7 of meer keer (5)	5-6 keer (4)	3-4 keer (3)	1-2 keer (2)	Niet een keer (1)
Hoe vaak heeft u de laatste 24 uur kokhalsneigingen gehad zonder braken?	Niet een keer (1)	1-2 keer (2)	3-4 keer (3)	5-6 keer (4)	7 of meer keer (5)

Afhankelijk van al deze factoren kan de arts het volgende beleid bepalen:

- PUQE score onder de 6: u gaat weer naar huis met een recept voor medicatie tegen de misselijkheid, adviezen tegen de misselijkheid en een afspraak op de polikliniek.
- PUQE score tussen de 7-12: u wordt voor 4 uur opgenomen op de afdeling dagbehandeling C7. Na deze toediening gaat u weer met ontslag. Zie hiervoor de folder *'Dagopname bij overmatig zwangerschapsbraken'* op onze site www.meandermc.nl/zwangerschap.
- PUQE score tussen de 13 -15: u wordt opgenomen op de afdeling B1 Moeder Kind. Zie kopje Opname in het ziekenhuis.

Opname in het ziekenhuis

U wordt opgenomen op een zwangerenkamer op de afdeling B1 Moeder Kind. Dit is een éénpersoonskamer waarbij het mogelijk is dat uw partner blijft slapen. Voor meer informatie lees de folder *Afdeling B1 Meander Moeder Kind* op onze site www.meandermc.nl/verloskunde.

Hoe gaat de opname in zijn werk?

- Wanneer u uitgedroogd bent, krijgt u een infuus. Dit is een slangetje dat de arts inbrengt in uw bloedvat. U voelt even een prikje. Via dit infuus krijgt u vocht toegediend. Soms is het nodig om aan het infuus vitaminen of mineralen toe te voegen.
- U krijgt medicijnen tegen de misselijkheid.
- U krijgt eventueel medicatie voor de stoelgang.
- U mag eten wat u lekker vindt en waar u trek in heeft. U houdt tijdens de opname bij wat u eet en drinkt.
- Tijdens de opname zal er een diëtiste bij u langskomen om uw voedingstoestand in kaart te brengen en u adviezen te geven.

Als het tijdens de opname na enige tijd nog niet lukt om voldoende te eten, wordt gestart met sondevoeding. Dit is een vloeibare voeding die alle noodzakelijke voedingsstoffen bevat. Deze voeding wordt per sonde via de neus direct in de maag gebracht. Na verloop van tijd zal de sondevoeding worden afgebouwd en zal er weer voorzichtig worden gestart met het eten van normale voeding. Dit alles onder begeleiding van een diëtiste.

- We adviseren u tijdens de opname zoveel mogelijk rust te houden.
- Elke 24 uur zal de PUQE score bij u afgenomen worden.

Psychische klachten

Een medisch maatschappelijk werker wordt eventueel ingeschakeld tijdens de opname omdat zwangerschapsbraken zwaar voor u en uw omgeving kan zijn. Vrouwen ervaren vaak schuldgevoelens en schaamte doordat hun zwangerschap niet het normale verloop heeft, zij afhankelijk zijn van anderen, niet deel kunnen nemen aan het normale leven, een belasting vormen voor hun partner en ze niet voor hun kinderen kunnen zorgen. Een medisch maatschappelijk werker zal luisteren naar uw verhaal en passende oplossingen geven wat betreft u en uw thuissituatie. Mocht u hier geen behoefte aan hebben, laat het dan aan de verpleegkundige weten.

Naar huis met infuus

Als blijkt dat uw situatie iets verbetert, kan het zijn dat de arts voorstelt dat u de behandeling verder thuis afmaakt.

Hiervoor zijn de volgende afspraken gemaakt:

- U gaat met het infuus naar huis. In de thuissituatie zal het infuus afgebouwd worden afhankelijk van uw klachten. De thuiszorg zal dagelijks bij u langskomen om het infuus te verzorgen en af te bouwen.
- De diëtiste neemt telefonisch contact met u op om uw voedingstoestand te bespreken en adviezen te geven.
- Een verpleegkundig specialist zal thuis contact met u opnemen. Zij is de contactpersoon voor patiënten met overmatig zwangerschapsbraken die thuis verblijven met een infuus. Zij regelt uw recepten en infuusmaterialen en bepaalt samen met u of het infuus afgebouwd kan worden.
- De mogelijkheden zijn dan:
 - PUQE score hoger dan 13: u komt zo nodig naar het ziekenhuis en een arts beoordeelt u.
 - PUQE score tussen de 7 - 12: doorgaan met infuus. Elke dag wordt het infuus een stukje afgebouwd.
 - PUQE score onder de 6: u kunt 1,5 liter zelfstandig drinken. Dan mag het infuus gestopt worden. U krijgt een afspraak op de polikliniek of u gaat terug naar uw eigen verloskundige.

Met ontslag uit het ziekenhuis zonder infuus

Als u weer licht verteerbare voeding en dranken kunt verdragen, uw conditie goed is en er geen afwijkingen meer in uw bloed zichtbaar zijn, mag u met ontslag zonder infuus. Hierbij is het goed om te weten dat het mogelijk kan zijn dat u nog steeds eenmaal per dag braakt.

- Als u onder controle bent van de gynaecoloog, krijgt u een controleafspraak mee voor de polikliniek. Eventuele (nieuwe) problemen in de thuissituatie en uw conditie kunnen op dat moment worden besproken.
- Mocht het goed gaan en er zijn geen andere redenen om bij de gynaecoloog onder controle te blijven, wordt u weer terug verwezen naar uw eigen verloskundige. U krijgt dan een telefonische afspraak mee voor de uitslag van het bloedonderzoek.
- Indien u medicijnen krijgt voorgeschreven voor thuis, krijgt u een recept mee en kunt u deze medicijnen bij de Meander apotheek in de hal ophalen of bij uw eigen apotheek.

Algemene adviezen voor thuis

- Blijf actief, maar verspreid de activiteiten over de dag en neem regelmatig rustpauzes.
- Sta langzaam op en vermijd plotselinge bewegingen. Ga niet direct na het eten liggen, maar blijf nog tien tot twintig minuten rechtop zitten.
- Probeer afleiding te zoeken in ontspannende activiteiten.
- Zorg voor een goed geventileerde (slaap)kamer.
- Stop met roken. Dat is niet alleen schadelijk voor u en uw kind, maar bederft ook uw eetlust.
- Concentreer op de positieve dingen die gebeuren en probeer te accepteren dat momenten, of een dagje, soms wat minder gaan dan u wilt.
- Beperk bezoek in verband met de nodige rust en deel dit zelf ook in.
- Durf om hulp te vragen in de huishouding of de verzorging van eventuele andere kinderen.
- Geef goed uw grenzen aan en uit de gevoelens die u heeft rond de zwangerschap.
- Praat met uw werkgever over uw situatie. Indien nodig kunt u misschien aangepaste diensten draaien, of tijdelijk minder werken.

Voedingsadviezen:

- Probeer circa 1500 ml te drinken (dit zijn 10 glazen van 150 ml). Het is goed om water, thee, koffie, melk, karnemelk, yoghurt, drank, bouillon, verse sap te drinken. Een schaaltje yoghurt, vla en appelmoes mag u ook meerekenen met het totaal vocht. Verdeel de 1500 ml over de dag in kleine hoeveelheden.
- Zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven, krijgen het advies geen cafeïnerijke producten te nemen, of het gebruik ervan sterk te beperken tot minder dan 200 milligram cafeïne per dag. Dat staat gelijk aan maximaal 1 kopje koffie per dag.
- De voorkeur gaat uit naar licht verteerbare voeding, bijvoorbeeld rijst, kip, vis en verse groente, zoet/zacht fruit, crackers en beschuit. Breng variatie aan in uw eetpatroon, anders gaat het tegenstaan als u iedere dag hetzelfde eet.
- Bekend is ook dat kook- en bakgeuren de klachten kunnen verergeren. Vraag iemand anders de maaltijd te bereiden en denk ook aan koude varianten voor de warme maaltijd. Kant-en-klaarmaaltijden kunnen ook een optie zijn. Koken, stoven of pocheren kan minder hinderlijke geuren geven dan bakken en braden.
- Neem een koude maaltijd als u dit beter verdraagt dan een warme maaltijd. Koud voedsel geurt minder. Voorbeelden zijn een sandwich, pasta-, fruit-, groente- of huzarensalades, koud vlees zoals alle soorten vleeswaren, maar ook (gerookte) kipfilet, fricandeau, gebraden gehakt of rollade.
- Probeer uw maaltijden over de dag te verdelen. Het is beter 6 kleine porties te eten dan drie grote maaltijden.
- Misselijkheid kan ook worden veroorzaakt of verergeren door een lege maag. Neem regelmatig (om de twee à drie uur) iets kleins te eten. Dit kan een cracker zijn of een (halve) boterham, maar ook een beetje vla of yoghurt.
- Start 's ochtends rustig op en begin bijvoorbeeld met een cracker op bed.
- Het nemen van een klein tussendoortje wanneer u 's nachts wakker wordt, kan ervoor zorgen dat u zich de volgende ochtend bij het wakker worden niet zo misselijk voelt.
- Vermijd in het begin sterke kruiden, koolzuurhoudende drank en koolsoorten. Deze kunnen namelijk gasvorming in maag en darmen veroorzaken waar u misselijk van kunt worden.
- Zorg ervoor dat u geen hongergevoel krijgt, ook hier kunt u misselijk van worden.
- Drink weinig tijdens de maaltijden, omdat dit snel een vol gevoel geeft en het braken kan verergeren. Drink daarom wat meer tussen de maaltijden.
- Kauwgum helpt tegen de misselijkheid. Denkt u er ook aan om regelmatig uw tanden te poetsen omdat braken een aanslag doet op uw tanden.

Zorg voor rust en regelmaat en heb vertrouwen in uzelf!

Wie kan ik bellen als ik thuis ben en er is iets mis?

Als u weer naar huis gaat en u heeft opnieuw last van overmatig braken dan kunt u het volgende doen:

1. U bent thuis met het infuus en u heeft hier vragen over.
 - U neemt contact op met de verpleegkundig specialist via het nummer 033 – 850 56 44. Bereikbaar tijdens werkdagen.
2. Als u terugverwezen bent naar uw eigen verloskundige neemt u opnieuw contact op met uw verloskundige. Zij helpt u bij uw vragen en verwijst u zo nodig door naar de huisarts of gynaecoloog.
3. U bent onder controle van de gynaecoloog. U kunt dan contact met ons opnemen op de volgende manieren:

Tijdens kantoortijden:

- U neemt contact op met de polikliniek tijdens werkdagen. Deze is bereikbaar tussen 8:30 en 16:30 uur via 033 - 850 48 43.
- **Buiten kantoortijden:** U belt met het **spoed**nummer van de afdeling B1 Moeder Kind, 24 uur bereikbaar, via **033 - 850 48 48**.

Arts-assistenten in Meander

Meander Medisch Centrum is een topklinisch opleidingsziekenhuis. Dit betekent dat wij op diverse afdelingen en poliklinieken mensen opleiden tot verpleegkundige, arts of specialist. Het is dus mogelijk dat u tijdens uw behandeling of onderzoek te maken krijgt met een co-assistent, arts-assistent of leerling-verpleegkundige. Een arts-assistent is een arts die de opleiding Geneeskunde heeft voltooid en dus basisarts is. Arts-assistenten worden begeleid en nemen belangrijke beslissingen altijd samen met een medisch specialist. Zij werken altijd onder (eind)verantwoordelijkheid van een medisch specialist. In een gevorderd stadium van de opleiding zijn arts-assistenten bevoegd om zelfstandig te behandelen. Dit betekent dat u behandeld of geopereerd kunt worden door een arts-assistent. Zij hebben dan voldoende ervaring om dergelijke ingrepen bij u op een deskundige en zorgvuldige wijze uit te voeren. Elke behandelaar, ook de arts-assistent, zal voor de behandeling of operatie met u kennismaken.

Vragen

Heeft u tijdens of achteraf vragen over uw opname, stel deze dan aan de gynaecoloog of arts-assistent. Het is verstandig uw vragen van tevoren op te schrijven. Dan weet u zeker dat u niets vergeet.

1. _____?
2. _____?
3. _____?
4. _____?
5. _____?
6. _____?

Meer informatie

- Stichting ZEHG: Zwangerschapsmisselijkheid en Hyperemesis Gravidarum en <https://www.zehg.nl>.

Heeft u MijnMeander al ontdekt?

Altijd en overal kunt u online uw persoonlijke en medische gegevens bekijken en beheren op mijnmeander.nl. U kunt uw afspraken op de polikliniek inzien, afzeggen en in sommige gevallen maken of verzetten. Bent u ouder dan 16 jaar, dan heeft u via MijnMeander inzicht in delen van uw medisch dossier. Ook kunt u uw persoonsgegevens bekijken en wijzigen. U logt veilig in met uw DigiD via een computer of tablet. Uw privacy en veiligheid van uw gegevens in MijnMeander zijn gegarandeerd volgens de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG). Ga naar www.mijnmeander.nl en bekijk uw mogelijkheden.