mami verloskundigen
Bovenheigraaf 170 • 8091 BZ Wezep
T. 038-376 16 74 • F. 038-376 26 44
I. www.vkmami.nl
IBAN NL72ABNA0471860808 • KVK 08196470

Hyperemesis Gravidarum

Hyperemesis gravidarum (HG) is een zeer ernstige vorm van misselijkheid en overgeven tijdens de zwangerschap. Je kan er zo ziek van zijn, dat gewone dagelijkse dingen niet meer lukken. Of dat je medische hulp nodig hebt.

Normale zwangerschapsmisselijkheid verdwijnt meestal tussen week 13 en 20. Het kan vervelend zijn, maar het heeft geen ernstige invloed op het dagelijks leven. Bij HG zijn de klachten heftig, zoals bij een voedselvergiftiging. HG komt voor bij 3 van de 100 zwangeren (3%). Bij 1 van de 5 zwangeren met HG houden de klachten de hele zwangerschap aan.

De ernst van HG verschilt per persoon. Bij sommige zwangeren worden de klachten op een gegeven moment minder heftig. Anderen houden de hele zwangerschap aldoor ernstige klachten, ondanks medicatie en andere medische behandeling. Dit kan zorgen voor uitputting, ondervoeding, gewicht verliezen en niet goed voor jezelf kunnen zorgen.

Als je je aldoor zo enorm ziek voelt, kan dit ook mentale klachten geven. Je maakt je bijvoorbeeld zorgen om de baby of je vraagt je af hoe je de zwangerschap moet volhouden. Als je te ziek bent om dingen te ondernemen, kan je je somber of eenzaam voelen. Misschien krijg je te maken met onbegrip, omdat je omgeving zich moeilijk kan voorstellen wat je doormaakt.

HG kan (tijdelijk) al het plezier van de zwangerschap wegnemen. Ook al ben je blij dat je een baby krijgt. Het helpt vaak goed om met iemand die jou kan steunen te praten over wat je meemaakt en hoe je je voelt.

Je kan altijd je verloskundige bellen als je bezorgd bent of advies wilt over misselijkheid en/of overgeven tijdens de zwangerschap. Bel in ieder geval wanneer je last hebt van (een van) deze klachten:

- niets of bijna niets kunnen eten of drinken
- meer dan drie aanvallen van overgeven of extreme misselijkheid per dag
- gal of bloed overgeven
- erg afvallen: gewichtsverlies van meer dan 5% van vóór je zwangerschap
- weinig plassen (minder dan 3 keer per 24 uur of minder dan 500 milliliter per 24 uur) of sterk ruikende, donkere urine
- tekenen van uitdroging: hoofdpijn, duizeligheid, flauwvallen of verwardheid
- geen energie voor de dagelijkse dingen

Er bestaat helaas nog geen volledige behandeling voor HG. Er zijn wel een aantal dingen die je kunt doen om de klachten te verminderen:

- Rust nemen kan de klachten verminderen, vraag hulp van je omgeving. Ga eventueel in gesprek met je werkgever als werken niet (goed) meer lukt. Zij kunnen samen met jou kijken naar aangepast werk of ziekteverlof. Een bedrijfsarts of een arbo-arts kan je hier bij helpen.
- Probeer te blijven drinken en eten. Als eten en drinken niet goed lukt of je zodanig veel moet overgeven dat je niks binnen houdt kan het helpen medicatie te nemen tegen de misselijkheid. Dit kan je krijgen via je huisarts, hoe eerder je hier mee start hoe beter het werkt. In zeldzame gevallen helpt dit ook niet voldoende en is een infuus met vocht of sondevoeding nodig om uitdroging en ondervoeding te voorkomen.
- Lotgenotencontact. Via ZEHG (Stichting Zwangerschapsmisselijkheid en Hyperemesis Gravidarum) vind je herkenning, steun en tips van zwangeren die hetzelfde doormaken.

Ook op deze website vind je meer informatie over de oorzaken en gevolgen van HG tijdens en na de zwangerschap, maar ook tips voor eten en drinken: Hyperemesis gravidarum: zeer ernstige misselijkheid in de zwangerschap | De Verloskundige

Bij vragen, zorgen of twijfels kan je altijd met ons contact opnemen.

Met vriendelijke groet,

De verloskundigen van Mami