

ZWANGERSCHAPSBRAKEN

Inleiding

Veel vrouwen hebben de eerste maanden van hun zwangerschap last van ochtendmisselijkheid en braken. Meestal verdwijnen deze klachten vanzelf tussen de 12 en 20 weken van de zwangerschap. Bij sommige vrouwen zijn de klachten echter zo erg dat zij onvoldoende voedsel en vocht kunnen binnenhouden. We spreken dan van zwangerschapsbraken.

Wat is de oorzaak?

De precieze oorzaak van zwangerschapsbraken is niet bekend. Vaak is het een combinatie van factoren die kunnen leiden tot overmatig braken in de zwangerschap.

We weten dat zwangerschapsbraken vaker voorkomt bij een meerlingzwangerschap, bij vrouwen met een verhoogde spiegel van het zwangerschapshormoon HCG en bij vrouwen die last hebben van stress of psychische klachten.

Klachten en verschijnselen

Hoe vervelend de klachten van misselijkheid en braken ook zijn, ze hebben geen effect op de baby of de zwangerschap. Uw lichaam zorgt ervoor dat de baby krijgt wat hij of zij nodig heeft.

Vanwege het overmatig braken kunt u wel last hebben van 1 of meerdere van de volgende verschijnselen:

- Verminderde urineproductie en geconcentreerde urine. Als het lichaam geen of nauwelijks voedsel opneemt, gaat het lichaam over op een andere vorm van verbranding. Als gevolg hiervan komen afvalstoffen (ketonen) in uw urine terecht;
- Pijn in de maagstreek en slokdarm door het braken;
- Een slap gevoel en vermoeidheid;
- Gewichtsverlies;
- Uitdroging;
- Een snelle hartslag;
- Vitaminetekort.

Veel vrouwen met ernstig zwangerschapsbraken zijn overgevoelig voor bepaalde prikkels, zoals geluid, licht of

geuren. Het beste is om hier rekening mee te houden en deze prikkels waar mogelijk te vermijden.

Soms kan ernstig zwangerschapsbraken leiden tot opname in het ziekenhuis.

Opname ziekenhuis

Als u wordt opgenomen in het ziekenhuis mag u de eerste 24 uur niet eten of drinken. Zo geeft u uw lichaam rust. U krijgt een infuus om het vochttekort in uw lichaam aan te vullen. Na de eerste 24 uur mag u weer rustig aan proberen iets te eten en te drinken. Zolang u niet voldoende vocht kunt innemen en binnenhouden, blijft u het infuus houden. Als het niet lukt om voldoende te eten, kan er worden gekozen om te starten met drinkvoeding (een energierijk drankje) of met sondevoeding. Dit is speciale vloeibare voeding die via een slangetje, via de neus, direct in de maag of in de dunne darm wordt gebracht.

Naar huis

Als uw lichamelijke conditie het weer toelaat kunt u weer naar huis. Hieronder leest u tips voor thuis. Als het nodig is kan de drink- of sondevoeding thuis worden voortgezet.

Tips voor thuis

Algemene adviezen

- Probeer voldoende te rusten en zoveel mogelijk te ontspannen. Accepteer dat u even een stapje terug moet doen.
- Sta langzaam op en vermijd plotselinge bewegingen.
- Ga niet direct na het eten liggen, maar blijf nog 10 tot 20 minuten rechtop zitten.
- Houd uw gewicht goed in de gaten en neem contact op met uw diëtist als u afvalt.
- Vermijd sterke geuren die de misselijkheid kunnen verergeren, zoals sterk gekruid eten, koffie, sigaretten en tandpasta.
- Kooklucht kan de misselijkheid verergeren. Probeer het eten al vooraf te bereiden of vraag iemand die u kan helpen met het bereiden van de maaltijd.
- Drink en eet voorlopig alleen waar u zin in heeft.

Drinken

- Probeer zoveel mogelijk te drinken. Vast voedsel is even minder belangrijk.
- Drink voldoende om uitdroging te voorkomen: 1,5 tot 2 liter per dag. Zuivel zoals melk, vla en yoghurt tellen mee in de totale hoeveelheid vocht en kunnen u dus helpen om het doel van 1,5 liter te halen. Gebruik geen alcoholische dranken. Deze worden sowieso tijdens de zwangerschap afgeraden.
- Gebruik geen of zo weinig mogelijk koffie.
- Drink liever geen zure dranken, maar juist zoute zoals bouillon
- Te koude dranken kunnen de misselijkheid verergeren, kies voor dranken op kamertemperatuur.
- Een vieze smaak in de mond kan worden veroorzaakt doordat u te weinig drinkt. Soms verdwijnt de vieze smaak door iets met een sterke smaak te eten, bijvoorbeeld een pepermuntje. Of zuig op iets zuurs, bijvoorbeeld een schijfje citroen of een stukje augurk.

Eten

- Eet op de momenten waarop u minder misselijk bent.
- Eet veel kleine maaltijden, verdeeld over de dag. Neem in ieder geval 3 hoofdmaaltijden en 3 keer iets tussendoor
- Probeer zo mogelijk het ontbijt op bed te gebruiken. Bijvoorbeeld een cracker of beschuit met daarbij een kopje thee (eventueel met suiker). Ontbijt eventueel liggend op uw zij. Blijf na het ontbijt minimaal 30 minuten in bed liggen.
- Probeer uw maag gevuld te houden. Zorg er bijvoorbeeld voor dat u altijd een biscuitje of (droge) cracker bij u heeft. Zo voorkomt u dat u misselijk wordt van de honger.
- Neem een koude maaltijd als u die beter verdraagt dan een warme maaltijd. Koud voedsel geurt bovendien minder. Voorbeelden zijn: een sandwich, kaas, pasta-, fruit- of groentesalades, koud vlees zoals alle soorten vleeswaren, maar ook (gerookte) kipfilet, fricandeau, gebraden gehakt of rollade.
- Neem geen eten dat vet, sterk gekruid, zuur of gefrituurd is. Bij dit soort voedsel moet uw maag harder werken om het te verteren.

Vitamine suppletie

Tijdens de zwangerschap is een aantal vitamines en mineralen extra belangrijk. Het gaat om de vitamines D en foliumzuur en de mineralen calcium en ijzer. Het is bijna onmogelijk om alleen met goede voeding voldoende vitamine D en foliumzuur binnen te krijgen. Het advies is om hiervoor een supplement te gebruiken.

Normaal gesproken zitten alle overige voedingsstoffen voldoende in de basisvoeding, maar omdat er nu gedurende een langere periode niet voldoende gegeten kan worden is het aan te raden een volledige multivitamine voor zwangeren te gebruiken om zo toch de minimale hoeveelheid aan vitaminen en mineralen per dag binnen te krijgen.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Dan kunt u op werkdagen contact opnemen met de medewerkers van de afdeling Diëtetiek.

- Franciscus Gasthuis, Rotterdam
Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag 010 – 461 6547
(telefonisch spreekuur: 09.00 – 10.00 uur en 13.30 – 14.00 uur) of dietetiekgasthuis@franciscus.nl

- Franciscus Vlietland, Schiedam
Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag 010 - 893 1710
(telefonisch spreekuur: 9.00 – 10.00 uur en 13.00 – 13.30 uur) of dietetiek.vlz@franciscus.nl

U heeft gesproken met: _____