



'Negen maanden lang extreem misselijk'

Kimberley viel zestien kilo af en ondervindt zestien maanden later nog steeds nare gevolgen van Hyperemesis Gravidarum

Kimberley (20) en haar partner Simon (22) hebben een roerige periode achter de rug. Kimberley had een zeer heftige vorm van zwangerschapsmisselijkheid: Hyperemesis Gravidarum (HG). Zestien maanden geleden werd hun zoon Levino geboren en ook nu nog ondervindt ze er de gevolgen van.

Nog steeds is Kimberley niet hersteld van HG. 'Ik ben continu moe en veel prikkels, zoals geuren of herinneringen, zijn nog te veel. Als ik een pizza bolognese ruik kan ik weer een wc opzoeken. Daar moet ik ver uit de buurt blijven. En ook een bepaalde parfum van mijn man, die hij tijdens de zwangerschap ophad, of plekken waar we waren geweest toen ik zo misselijk was wekken misselijkheid op.' 'Tijdens mijn zwangerschap hebben we een paar dagen in een stacaravan verbleven', vervolgt ze. 'Na drie dagen moest ik vanwege de misselijkheid opgenomen worden in het ziekenhuis. Laatst waren we terug in de stacaravan. Ik zat op de bank en kreeg het enorm warm, vanuit mijn tenen kwam de misselijkheid weer opzetten.' 'Dagelijks word ik ook nog geconfronteerd met emoties: Waarom is het mij overkomen? Boosheid en verdriet wisselen elkaar af. Ook is het soms nog moeilijk om zwangeren te zien die nergens last van hebben en zeggen: "Oh, ik heb nergens last van!"... Ik wel.'

Verwerking

'Het wordt wel wat makkelijker om te verwerken wat er is gebeurd', zegt Kimberley. 'Ik heb er iets prachtigs voor teruggekregen. Levino is mijn eerste kindje.' 'Hulp heb ik niet gezocht. Ik kon er thuis heel goed over praten. En ook van mijn ouders heb ik heel veel hulp gekregen. Nu nog steeds. Als ik een dip heb, bel ik mijn moeder.' 'Simon heeft mij ook echt gesteund tijdens de zwangerschap. Dat was wel moeilijk voor hem. Hij kon niets doen.'

HG

'Ongeveer tachtig procent van de zwangere vrouwen heeft in meer of mindere mate last van zwangerschapsmisselijkheid. In Nederland hebben 2000 tot 4000 vrouwen per jaar Hyperemesis Gravidarum, dat is een half tot twee procent van het totaal aantal zwangeren. Bij Hyperemesis Gravidarum (HG) neemt de misselijkheid ernstige vormen aan, het is onophoudelijk aanwezig gedurende gedeeltes of de hele zwangerschap en zorgt van heftige overgeefsessies tot noodzakelijk medisch ingrijpen.'

'We hebben het er wel over gehad of we voor een tweede willen gaan, maar de kans is groot dat ik weer HG krijg en dat beangstigt hem. Zelf wil ik heel graag een tweede kindje, het liefst nu. Maar als ik nadenk dat ik Levino dan door ziek zijn niet kan knuffelen, dan wil ik er niet over nadenken. Mijn moederhart breekt dan in 1000 stukjes. Het is nu heerlijk dat ik weer een beetje met hem kan spelen, soms even samen het huis uit kan om leuke dingen te doen.'

Opgekrabbeld

Kimberley: 'Ik heb negen maanden op bed gelegen, tegen het eind van de zwangerschap moest ik opgenomen worden vanwege een zwangerschapsvergiftiging. Mijn spiermassa is na al die tijd liggen enorm afgenomen. Door oefeningen moet mijn kracht weer terugkomen. In totaal ben ik zestien kilo afgevallen en spelen ijzer- en vitaminetekorten een rol.' 'Op het eind van de dag zit ik op de bank en het liefst lig ik om 20:00 uur in bed. Eigenlijk merk ik het nog bij alles wat ik doe.'

Hoe het begon

'Ik was vijf weken zwanger en op mijn werk werd ik van het ene op het

andere moment misselijk. "Het hoort erbij", was mijn eerste gedachte. Maar ik kon niet meer staan. Ik ben naar huis gegaan. Ik kon niets verdragen, geen licht, geen eten, geen drinken, alles kwam eruit.'

'Drie dagen later werd ik in het ziekenhuis opgenomen, er moest een infuus aangelegd worden. Ik was een week zwanger.' 'In het ziekenhuis werd mij verteld dat het door de hormonen kwam, en dat dit na twaalf weken wel goed zou komen. Ik mocht naar huis. Na een week werd ik echter weer opgenomen. De medicatie die ze gaven hielp niet.' 'Mijn moeder is zelf op onderzoek uitgegaan om medicatie te vinden, ze kwam uit bij een middel dat tegen misselijkheid bij chemokuren gegeven wordt. Ze legde dit voor aan de artsen. Ze wilden er niet aan in het begin.'

Ontslagen

'Ik werkte als filiaalmanager in een kledingwinkel, en mijn contract zou in augustus verlengd worden. In juli werd ik opgenomen vanwege misselijkheid. Ondertussen was ik al drie keer opgenomen in het ziekenhuis, dus moest nu toch wel vertellen dat ik zwanger was. Er werd heel lief gereageerd en ik werd gefeliciteerd. >>



Toen ik vertelde dat ik niet kon komen werken zolang ik misselijk was – op advies van de gynaecoloog en huisarts – werd aangegeven dat ze mijn contract niet konden verlengen. Ik was te ziek om er iets mee te doen. Ik vind mijn werk echt leuk en ook belangrijk, maar mijn energie had ik echt nodig om te overleven. Ik liet het rusten.'

Jij of je kind
'Rond de dertien weken, het klinkt vast heel vreemd, had ik het gevoel of ik aan het sterven was. Ik kon me niet eens meer omdraaien in bed en kon het alleen verdragen om in het donker te liggen. Het was volgens de artsen jij of je kind. Mijn moeder voerde de discussie met de gynaecoloog "Ik wil dat er nu iets gebeurd!"'
'Bij achttien weken gaven de artsen mij een infuus met het paardenmiddel (Zofran). Het was alsof ik alles aankon. De misselijkheid en de hoofdpijn waren niet weg, maar ik hoefde niet meer over te geven. Wat was dat een verademing.'

Opbeurend
'Het overgeven stopte, waardoor ik niet in het ziekenhuis opgenomen hoefde te blijven. Ik lag nog veel, op de bank en 's middags op bed.'
'Naar buiten gaan of winkelen voor babypullen kon ik niet. Na twintig



weken kon ik net van de auto in de winkel komen, in de winkel verder lopen ging niet. Uiteindelijk hebben we een rolstoel besteld. Zo kreeg ik minder prikkels en kon ik dingen langer volhouden.'
'Zo kreeg ik van mijn ouders een 4D-echo, dat beurde me enorm op: ik zag waarvoor ik het deed.'

Weer mis
'Met dertig weken ging het weer mis. Ik moest weer spugen. Na wat testen in het ziekenhuis bleek ik tegen een zwangerschapsvergiftiging aan te zit-

ten. Daarvan moet je ook spugen. Er werd een afspraak gemaakt om me met 38 weken in te leiden.'
'De misselijkheid werd minder heftig, alleen met wakker worden, 's nachts of als ik me teveel inspande speelde het op. Ik probeerde me zo rustig mogelijk te houden. Geen tv, geen telefoon en geen licht, want dan was de emmer weer mijn beste vriend.'
Ik was heel verdrietig. Elke dag lag ik huilend in bed, het was vreselijk.'

Facebookpagina steunpunt HG
'Ik heb heel veel gehad aan alle

vrouwen die ook HG hadden tijdens dezelfde periode van hun zwangerschap als ik. Via Steunpunt HG en de besloten facebookpagina kreeg ik medeleven en tips van vrouwen die het ook hebben. We hadden de hele zwangerschap contact.'
'Nu zie ik foto's van hun kinderen en dan denk ik 'wat waren we close, maar toch ook ver weg.' Ik ken ze verder niet. Alleen de diepe steun aan elkaar, dat vergeet je nooit meer.'
'Ik heb nu wel last van de gevolgen van HG, maar ik leer ermee leven. Ik ben zo enorm blij dat ik Levino heb.' ■

'Onbegrip de wereld viithelpen en zeggen wat je daadwerkelijk voelt'

Christel Goulancourt is bestuurslid van Stichting Zwangerschapsmisselijkheid en Hyperemesis Gravidarum (Stichting ZEHG). 'Het doel is om meer bekendheid te geven aan deze ziekte', zegt Christel. 'Wij werken met vier bestuursleden en een aantal vrijwilligers, die zwangeren met de ziekte en hun omgeving voorzien van informatie en ondersteuning.'

Lotgenotencontact
Bij mensen met HG ontbreekt de roze wolk en zij ervaren daarvoor vaak veel onbegrip.'
Christel vervolgt: 'Er is een besloten facebookpagina opgericht waar inmiddels 500-leden (doorlopend) de informatie met elkaar kunnen uitwisselen. Op deze online locatie kan men zeggen wat men daadwerkelijk voelt en vindt. Een keer per jaar organiseren we ook een lotgenotendag met een lezing.'

Eigen ervaring
'Zelf heb ik twee keer te maken gehad met HG', vertelt Christel. 'Mijn oudste is inmiddels elf en mijn jongste vijf jaar. Met hen gaat het goed. Bij de eerste zwangerschap

dacht ik alleen op de wereld te zijn. Ik ging zoeken naar informatie, maar ik vond niets. Via de Libelle werd een oproep gedaan naar mensen die last hadden van ernstige zwangerschapsmisselijkheid en daarop reageerde ik. Ik ontmoette mensen die het ook hadden. Bij mijn tweede zwangerschap kende ik mensen en kon ik bellen als ik het echt niet meer zag zitten. Deze ervaring werd iets positiefs. Rosa Overbosch werd uiteindelijk de kartrekker van de stichting ZEHG. En sinds de oprichting in 2013 hebben we al heel wat bereikt.'

Onderzoek
'Er is nog steeds weinig bekend over de oorzaak van HG', vervolgt Christel. 'Er wordt wel onderzoek gedaan, zoals de Mother studie, hier kijkt men naar de behandeling en gevolgen van ernstig zwangerschapsbraken. Hier is onder andere Rebecca Painter van het AMC actief mee bezig. Wij volgen als stichting de vorderingen nauwlettend. Er wordt ook wel samengewerkt om in de medische wereld protocollen op te zetten die als landelijk beleid doorgevoerd kunnen worden.'

