



2179



0

**Jessica Sinay (36) is moeder van dochters Yaiza (10) en Izàrra (13 maanden). Die kreeg ze echter niet zonder slag of stoot. Tijdens beide zwangerschappen had ze last van HG (Hyperemesis Gravidarum) een extreme vorm van zwangerschapsmisselijkheid. 'Dertig keer per dag hing ik kotsend boven de wc. Een glaasje water kwam er tien keer zo hard weer uit'**

'De eerste keer dat ik zwanger was, in 2005, voelde ik me meteen hartstikke misselijk. Ik was net 25 en had weleens gelezen over ochtendmisselijkheid. Ik dacht: dit is dat en het hoort er blijkbaar bij. Maar toen ik vervolgens in drie dagen tijd zeven kilo afviel door het overgeven, had mijn moeder meteen door dat dit niet normaal was. Ik ging naar de huisartsenpraktijk en de dienstdoende – vrouwelijke – arts zei: 'Joh, ik ben ook weleens misselijk geweest tijdens mijn zwangerschap. Ik kreeg een tweeling, dus ik weet echt wel waar je over praat.' En schreef me vervolgens Emesafene-zetpillen voor. Daar moest ik het maar mee doen. Maar die hielpen helemaal niks.'

### **Dertien dagen infuus**

'Nog steeds hing ik minstens twintig keer per dag kotsend boven het toilet. Behalve dat dat overgeven erg naar was, was ik ook nog eens 24 uur per dag kotsmisselijk. Mijn moeder vond dat het zo niet langer kon, dus belde weer met de huisartsenpraktijk. Deze keer kreeg ze de andere arts aan de lijn. Deze stuurde me meteen door naar het ziekenhuis.

Ik moest vervolgens dertien dagen aan 't infuus liggen om aan te sterken. In die periode was er nog weinig bekend over HG. Dat merkte je vooral aan het onbegrip onder het verplegend personeel. Ik kreeg dingen naar mijn hoofd als: 'Verman jezelf, er zijn wel meer mensen die ooit misselijk zijn geweest.' Of: 'Stel je niet zo aan.' Zo moest ik bijvoorbeeld ook mijn eigen spuug opruimen.'

“

'HET STUKJE VAN MIJN BED NAAR DE BADKAMER WAS MAAR VIER METER, MAAR DIE METERS LEGDE IK LETTERLIJK KRUIPEND AF. HET GING GEWOON NIET ANDERS.'

”

Maar niet alleen het verplegend personeel, ook de mensen om Jessica heen, zoals vrienden, familie en collega's, bleken vaak alles behalve begripvol en zeiden dingen als: 'Je kan toch gewoon werken? Dan neem je maar een kotsbakje mee.'

Jessica: 'Maar als je zoveel moet spugen, raak je uitgedroogd. Alles gaat verzuren, je spieren raken uitgeput, je verkrampt en hebt geen energie meer. Ik had ook totaal geen kracht meer in mijn benen. Het stukje van mijn bed naar de badkamer was maar vier meter, maar die meters legde ik letterlijk kruipend af. Het ging gewoon niet anders. En douchen deed ik op een krukje. Om je een idee te geven hoe erg het was: een slokje water kwam er tien keer zo hard weer uit. Na het infuus was ik aangesterkt en kon ik op een gegeven moment weer wat eten.'



## Uitdrogen

'In 2013 raakte ik weer zwanger, al na vijf weken lag ik in het ziekenhuis, maar uiteindelijk kreeg ik na acht weken een miskraam. Dit heeft trouwens geen verband met HG. Na die miskraam had de huisarts gezegd: 'Als je je misselijk voelt, kom je meteen langs.' Dus toen ik in 2014 weer ontzettend misselijk was en een zwangerschapstest inderdaad positief bleek, werd ik meteen opgenomen. Weer bij vijf weken zwangerschap. Volgens de huisarts stond ik op het punt om uit te drogen. Dus ging ik meteen aan het infuus om aan te sterken, maar deze keer kreeg ik ook bezoek van een diëtiste. Wat een verschil met mijn eerste zwangerschap. De diëtiste was bekend met HG en zei dat ik maar moest kijken wat ik binnenkreeg. 'Gewoon proberen. Lukt het niet, dan niet.'

”

**‘IN DRIE WEKEN TIJD HAD IK VIER ZIEKENHUISOPNAMES’**

”

‘Tijdens die laatste zwangerschap heb ik in drie weken tijd vier ziekenhuisopnames gehad. Ik kwam maandags in het ziekenhuis, mocht de eerste dagen niks eten of drinken om mijn maag te laten rusten. Op woensdag mocht ik een paar slokjes thee drinken, donderdags een heel kopje en toen dat erin bleef, mocht ik na een urinetest naar huis. Ik kreeg wat pillen mee en was vrijdag thuis. Maar zaterdagochtend zat ik weer op de spoedeisende hulp.’

**Een wondermiddel**

‘Bij die tweede opname zagen de artsen dat de medicatie niet aansloeg. De gynaecoloog heeft toen Zofran voorgeschreven. Dat doen ze normaal gesproken bij mensen die chemokuren moeten ondergaan – om de misselijkheid dragelijk te maken. Het bleek voor mij een wondermiddel. Ik heb het van week zeven tot week achttien geslikt. Bij beide zwangerschappen was bij 22 weken mijn HG weg. Ik had nog weleens kokhalsneigingen, maar was niet meer dertig keer per dag aan het spugen. Dus dat scheelde enorm.’

**Nooit meer zwanger**

‘Het ergste aan de hele ziekte is het overgeven, de ziekenhuisopnames en de verwijten van bekenden: ‘Je stelt jezelf aan, ik ben ook weleens zwanger geweest’. Door deze ziekte ontdek je wie je echte vrienden zijn; die zijn er voor je *no matter what*. De rest heeft me laten vallen als een baksteen. Door die misselijkheid zat ik echt op een zwarte wolk. Je lichaam gaat op de overleefmodus. Ik dacht na de eerste dan ook: ik ga nooit meer aan kinderen beginnen! Maar niet lang daarna ging de relatie met de vader van mijn oudste over en even later leerde ik mijn huidige man kennen. Hij had zelf nog geen kinderen en vertelde me dat hij wel een kinderwens had. Ik had hem voorbereid op mijn ziekte, maar alsnog stond hij perplex. Hij had geen idee dat het zó heftig zou zijn. Want er kwam natuurlijk veel op zijn schouders terecht. De zorg voor mijn oudste, want ik was daar niet toe in staat. En ’s nachts stond er een emmer naast mijn bed die hij – als ik was uitgekotst – ging opruimen. Hij moest van hot naar her rennen: werken, studie, mijn dochter ophalen, het huishouden runnen, mij verzorgen. Superheftig. Ik ben ‘m zo dankbaar voor alles wat hij toen voor me heeft gedaan.’

“

**‘IK HEB OOK ECHT WEL GEDACHT: HAAL DAT KIND MAAR WEG, IK WIL NIET MEER ZWANGER ZIJN’**

”

‘Na de laatste zwangerschap liep ik bij een psycholoog om het proces af te sluiten door middel van EMDR-therapie. Momenteel ben ik actief vrijwilligster van de [Stichting ZEHG](#) Stichting Zwangerschapsmisselijkheid en Hyperemesis Gravidarum.

Het is me door de gynaecoloog afgeraden om nog een keer zwanger te raken. Medisch is het niet meer verantwoord. Natuurlijk ben ik vrij om m’n eigen keuze te maken, maar dat zou dan – inclusief die miskraam – de vierde keer worden. Nu heb ik twee gezonde meiden. En om eerlijk te zijn is het weleens door mijn hoofd geschoten tijdens beide zwangerschappen: haal dat kind maar weg. Ik wil niet meer zwanger zijn. Gelukkig hoefde het bij mij niet zover te komen, maar er zijn vrouwen die een abortus

moesten ondergaan door HG...'

Wil je reageren op dit artikel? Ga dan naar [Famme's Facebook](#).

Wil je alleen met lotgenoten praten? Ga dan naar [Praatgroep Steunpunt Hyperemesis Gravidarum](#). Binnen deze groep kun je ook met andere vrouwen praten die HG hebben gehad. Doordat de groep besloten is, kunnen je Facebook-vrienden niet zien wat je binnen de groep post.

Ken jij vrouwen met HG? Lees dan [dit artikel](#) eens. >



2179

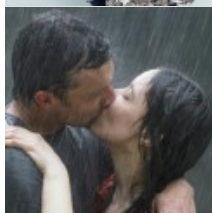


0

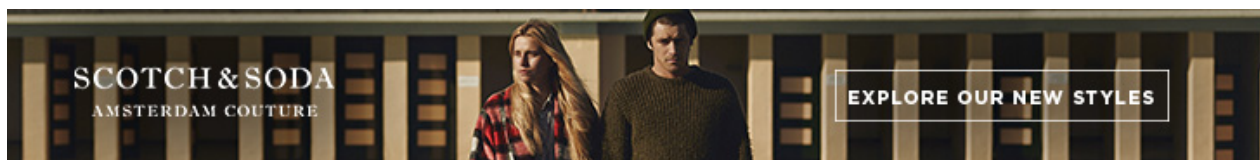
GESPONSORDE ARTIKELEN



**Gek op vintage kleding shoppen voor een prikkie? Dan moet je hier bij zijn**



**Je valentijn dit jaar écht verrassen? Dit cadeau doet het sowieso goed...**



ARTIKELEN WORDEN GELADEN

