

Zwanger worden Zwanger-bevalling Baby-dreumes (0-2) Peuter-kleuter (2-6) Basisschoolleeftijd (6-12) Puberteit (12-18) Jongvolwassen (18-21)

oudersonline

home forum artikelen vraagbaken tips agenda besprekingen columns opinie colofon nieuwsbrief meld een fout

Tekst Type - Alle - Onderwerpen - Alle - Leeftijden - Alle -

BASISINFORMATIE

Gezondheid
Opvoeding en gedrag
Groei en ontwikkeling
Slapen
Borstvoeding
Eten en drinken
Media en mediaopvoeding
Seksualiteit
Taal
Verkeer en vervoer
Internet-veiligheid
Veiligheid algemeen
Productinformatie

SCHOOL EN OPVANG

Onderwijs en school
Opvang

GEZINSZAKEN

Geld
Juridisch
Huishouding
Buitenland
Overheidsbeleid
Scheiding
Zorgenkinderen

LEVENSVRAGEN

Geloof en levensbeschouwing
Verlies en verdriet

OUDERSCHAP

Zwangerschap en bevalling
Moederschap
Vaderschap
Alleenstaand ouderschap
Co-ouderschap
Pleegouderschap
Adoptie
Ongewenste zwangerschap
Tienermoeders
Stiefouderschap
Voogdij

VRUJE TIJD

Film, theater en tv
Games, apps en DVD's
Kinderboeken en jeugdboeken
Kinderliedjes, muziek en kunst
Kinderpartijtjes
Knutselen en bezighouden
Vakantie en uitjes
Sport, spel en speelgoed

OVERIG

Van de redactie

Home » Artikelen » Hyperemesis gravidarum hg

Hyperemesis gravidarum (HG)

Door: Rosa Overbosch • 15 mei 2015

Zwangerschapsmisselijkheid 'hoort erbij', zeggen ze. Maar wat als het zó erg wordt dat je er doodziek van wordt? Dan heet het hyperemesis gravidarum (HG). Elk jaar op 15 mei is het Hyperemesis Gravidarum Awareness day.



De schattingen lopen een beetje uiteen, maar ongeveer 60 tot 80% van alle zwangere vrouwen heeft last van zwangerschapsmisselijkheid. Op zich is het dus 'normaal'. Maar wat als je door de misselijkheid en het overgeven zó ziek bent dat je niet meer kunt functioneren... Als je te pas en te onpas moet overgeven en je niets meer kunt binnenhouden?

Als het zó erg is dat je bijna vergeet dat je zwanger bent, en als je afvalt in plaats van bijkomt, dan heb je zeer

waarschijnlijk last van extreme zwangerschapsmisselijkheid en overgeven, ook wel *hyperemesis gravidarum* genoemd, of kortweg HG.

Onderzoeken uit Engeland, Amerika en Noorwegen geven aan dat ongeveer 1 tot 2% van de zwangere vrouwen last krijgt van HG. Als je uitgaat van de Nederlandse cijfers van het CBS voor 2008 voor het aantal voldragen zwangerschappen, dan zijn dat 2 tot 4.000 vrouwen per jaar.

Wat is HG?

HG wordt gekenmerkt door enorme, bijna onstoppable misselijkheid en overgeven, waardoor de zwangere vrouw langzaam (en soms niet zo langzaam) maar zeker uitdroogt en ondervoed raakt. De precieze oorzaak is niet bekend.

Zonder medisch ingrijpen kan HG erg gevaarlijk zijn. Daarom worden vrouwen met HG vaak opgenomen in het ziekenhuis. Daar krijgen ze een infuus tegen de uitdroging. Door het infuus voelen vrouwen zich vaak meteen al beter, omdat uitdroging de symptomen van misselijkheid verergerd. Maar het infuus neemt de oorzaak natuurlijk niet weg. Daarom wordt ook vaak medicatie gegeven.

Hoe wordt HG behandeld?

Naast een infuus met vocht kunnen er anti-misselijkheidsmedicijnen worden gegeven, zoals:

- emesafene;
- primperan;

We gebruiken cookies op deze site om de gebruikerservaring te verbeteren.



Gaat er iets mis?

Meld een fout.

Gebruikerslogin

Gebruikersnaam of e-mailadres *

Wachtwoord *

Inloggen

- [Registreren als nieuwe gebruiker](#)
- [Wachtwoord opnieuw instellen](#)

Elke week een tekening!



Archief

Topkortingen & Acties

- [BonPrix](#): € 6,99 korting op t-shirts
- [OTTO](#): ontvang een €5 kortingscode op kinderkleding!
- [Hellofresh](#): Kortingscode voor € 15
- [Albelli korting](#): 20% Korting op fotoboeken
- [Wimdu](#): € 20 korting bij besteden vanaf € 110!
- [Glasvezel vergelijken?](#) Bekijk onze site!
- [Parkeren bij Schiphol? Vergelijk alle parkings](#)
- [Greetz kortingen & acties op kaarten & taarten](#)
- [Zalando](#): 10% korting op alles
- [Centerparcs kortingscode](#): Elke woensdag nieuwe deals

Powered by: REBEL Internet

OK

Meer informatie

Ook kunnen er anti-reflux-medicijnen worden gegeven, zoals:

- gaviscon;
- omeprazol;
- Rennies.

Gedurende de ziekenhuisopname wordt geprobeerd om de vocht- en voedselinname weer op te bouwen. Vaak lukt dit wel enigszins, maar helaas lang niet altijd. Dan kan ook worden overgegaan tot sondevoeding (via de neus). Je kunt immers niet eindeloos zonder voeding.

Wanneer trek je aan de bel?

Het is moeilijk te zeggen waar 'normale' zwangerschapsmisselijkheid ophoudt en HG begint. Er zijn echter wel symptomen die – als ze zich voordoen – een goede reden zijn om naar je huisarts of verloskundige te gaan. Aarzel niet, en bel desnoods 's nachts als je je echt zorgen maakt. Uitdroging en ondervoeding kunnen heel nare gevolgen hebben, als er niet tijdig wordt ingegrepen.

Symptomen van HG:

- je hebt al 24 uur of meer bijna niets gegeten of gedronken, en wat je eet of drinkt komt er weer uit;
- je urine-productie is sterk verminderd en je urine is veel donkerder dan normaal;
- je valt af in plaats van dat je bij komt;
- de elasticiteit van je huid is afgenomen. Als je met je duim en wijsvinger de huid op de rug van je hand pakt, veert die langzamer terug dan normaal;
- je geeft heel vaak over (meer dan 3 keer bijvoorbeeld). Bij HG kunnen vrouwen wel 10 tot 30 keer op een dag overgeven;
- je bent duizelig of valt zelfs flauw;
- je bent verward. Verwardheid kan een symptoom zijn van uitdroging. Daarom is het belangrijk dat ook je partner goed oplet, en contact opneemt met je huisarts of verloskundige als hij denkt dat de misselijkheid en het overgeven uit de hand lopen;
- je bent niet meer in staat om goed te functioneren. Je bent te slap geworden om staande te douchen, de trap op en af te lopen, of zelfs maar uit bed te komen.

Vochtbalans-lijst

Twijfel je of je wel genoeg vocht en voeding binnen krijgt? Dan kun je een [vochtbalans-lijst](#) bijhouden. Dat is een formulier waarop je dagelijks kunt aangeven wat erin gaat en wat er weer uit komt. Een soort vocht-dagboek, als het ware.

Als je de lijsten hebt ingevuld, kun je zien of je wel genoeg binnenkrijgt (en houdt). Idealiter hebben vocht en voeding natuurlijk de overhand. Je kunt de vochtbalans-lijsten ook bespreken met je huisarts of verloskundige.

Radar-neus

De misselijkheid bij HG wordt vaak verergerd door bepaalde triggers, zoals geluid, licht, beweging, alles wat met eten te maken heeft, en allerlei geuren. Miriam Erick, auteur van het boek *Managing Morning Sickness*, stelt dat vrouwen met HG last hebben van een radar-neus. Ze nemen alle geuren zeer versterkt waar en kunnen bepaalde geuren van meters afstand oppikken.

Uit onderzoek blijkt dat er bij HG vaak verbetering optreedt rond de 20e week, maar iets minder dan de helft van de vrouwen met HG heeft het in meer of mindere mate de hele zwangerschap. Soms zelfs tot de bevalling aan toe. Voor hen is bevallen een enorme opluchting, omdat praktisch meteen daarna de symptomen van HG wegvallen, waarna ze weer normaal kunnen eten.

Grote impact

HG heeft een grote lichamelijke en geestelijke impact op vrouwen die eraan lijden. Door de verschillende symptomen worden vrouwen met HG ernstig gehinderd in hun dagelijkse bezigheden, zijn ze vaak niet in staat te werken, en hebben ze soms ook verzorging nodig.

We gebruiken cookies op deze site om de gebruikerservaring te verbeteren.

OK

Meer informatie

sommige vrouwen het gevoel dat ze een dergelijke zwangerschap niet aankunnen. Deze gevoelens komen vaak voor en het is erg belangrijk om erover te praten met je partner en je zorgverleners.

Andere veel voorkomende gevoelens zijn:

- woede - waarom kan ik niet normaal zwanger zijn?!
- onbegrip - als je de zoveelste tip krijgt om een kaakje te nemen voor je opstaat;
- schuldgevoelens - omdat je durft te twijfelen aan je zwangerschap en het niet fijn vindt om zwanger te zijn, of omdat je niet in staat bent om gezond te eten;
- angst - omdat je niet zeker weet of jij en de baby de zwangerschap wel gaan overleven.

Ook hier is het devies: draag het niet alleen en praat erover!

10 Tips

1. Doordat HG in zo veel verschillende vormen voorkomt, is het ook heel persoonlijk wat wel en niet helpt. Probeer dus voor jezelf uit te vinden wat je prettig vindt en hoe je het voor jezelf draaglijker kunt maken.
2. Luister naar je lichaam! Probeer niet meer te doen dan je kunt, en neem heel veel rust. Voel je daar ook niet schuldig over (zie boven).
3. Als het overgeven te veel of te zwaar wordt, meld dat dan meteen bij de huisarts of de verloskundige, zodat er tijdig kan worden ingegrepen. HG kan snel uit de hand lopen, waardoor de symptomen elkaar gaan versterken en het lastiger is om de cyclus van overgeven te doorbreken.
4. Vraag om de hulp die je echt nodig hebt. Mensen in je omgeving willen graag helpen, maar hebben soms geen idee wat ze kunnen doen. Vraag hulp bij boodschappen doen, het huishouden, oppassen, of gewoon of ze even bij je willen zitten, zodat je niet zo alleen bent.
5. Maak het jezelf makkelijker door online boodschappen te doen (bijvoorbeeld bij [Appie](#), de online winkel van Albert Heijn) en door online te bekijken wat je leuk vindt voor de babykamer.
6. Vergeet niet dat HG een *ziekte* is (die samenhangt met de zwangerschap), net als bekkeninstabiliteit, zwangerschapsvergiftiging of het HELPP-syndroom. Het zit niet tussen je oren, je bent niet gek aan het worden, je stelt je niet aan, je zoekt niet naar aandacht door over te geven en je hebt geen eetstoornis.
7. Blijf je goed realiseren dat je zwanger bent. Met HG zie je vaak alleen nog de ziekte, en vergeet je al snel dat die zwangerschap-gerelateerd is. Als je je blijft herinneren dat je een kindje krijgt, kan het makkelijker zijn de HG te verdragen. Als dit voor jou helpt, zorg dan dat je echofoto's van je kindje in de buurt hebt, of andere dingen die je daaraan herinneren.
8. Als je naar het ziekenhuis moet, neem dan dingen van thuis mee waar je mentale steun aan kunt ontlenuen. Neem je eigen kussen mee, dingen voor op het prikbord, en foto's van je familie. Hou de kaarten die je krijgt bij je in de buurt, zodat je er af en toe naar kunt kijken en weet dat er mensen zijn die je steunen.
9. In het ziekenhuis krijg je een infuus. Maar doordat je bent uitgedroogd, is het vaak lastiger om het infuus te zetten. Zorg daarom dat je hand en je pols goed warm is en laat je hand een tijdje naar beneden bungelen naast je bed. Zo is het veel makkelijker om het infuus aan te brengen. Laat de arts of verpleegster ook rustig de tijd nemen om goed te voelen, en zeg zonnodig dat het prikken misschien lastiger is door de uitdroging.
10. Als de misselijkheid een beetje afneemt, kan het verstandig zijn om een verwijzing van de huisarts te vragen voor revalidatie-fysiotherapie. Zo kun je ervoor zorgen dat je je kracht en energie weer opbouwt, zodat je de bevalling aan kunt. Een fysiotherapeut kan ook aan huis komen als je niet in staat bent om naar de praktijk te gaan. Je kunt dit eventueel combineren met een individuele zwangerschapskursus. Een mensendieck- of cesar-therapeut zou je bijvoorbeeld kunnen helpen.

We gebruiken cookies op deze site om de gebruikerservaring te verbeteren.

OK

Meer informatie

Als vrouwen met HG weer in staat zijn om enigszins iets binnen te houden, zie je vaak dat ze enorm sterke voorkeuren voor bepaalde voedingsmiddelen ontwikkelen. Dit kan van alles zijn: van fruit tot friet, van worstjes tot koekjes, en van aardappelpuree tot pasta.

Het is belangrijk om deze voorkeuren te volgen, ook al zijn de desbetreffende voedingsmiddelen niet de gezondste keuze. Als je zoveel overgeeft als bij HG, is elke calorie die binnen blijft een gewonnen calorie. Bovendien bevat elk voedingsmiddel ook goede bouwstoffen.

Probeer ook of de temperatuur van datgene wat je eet of drinkt uitmaakt voor of je het wel of niet binnenhoudt. Iets wat koud is, heeft in ieder geval minder geur en kan ook je smaak wat dempen. Dat kan ervoor zorgen dat het eten of drinken van deze dingen minder misselijkheid opwekt. Probeer bijvoorbeeld verschillende soorten shakes (waarin je ook fruit kunt verwerken), waterijsjes, roomijs, ijswater of koude soepen zoals gazpacho.

Steunpunt

Voor vrouwen die HG hebben (of gehad hebben) is het Steunpunt Hyperemesis Gravidarum opgericht. Zie: www.steunpunthg.nl.

Het steunpunt biedt steun, informatie en contactmogelijkheden voor vrouwen met HG. Je vindt er: ervaringsverhalen, informatie, tips, en een forum. Ook kun je er rechtstreeks contact opnemen met buddy's. De buddy's zijn allemaal vrouwen die ook HG hebben gehad, en die weten waar je het over hebt als je hen mailt met jouw verhaal.

Meer informatie

- www.zehg.nl - Stichting Zwangerschapsmisselijkheid en Hyperemesis Gravidarum (ZEGH)
- www.steunpunthg.nl - zie boven
- www.zwangerenmisselijk.nl - informatie en herkenning

Rosa Overbosch

is voorzitter van de Stichting ZEHG. Ze heeft zelf HG gehad en richtte samen met Niki Wicherts het Steunpunt Hyperemesis Gravidarum op. [Login](#) of [registreer](#) om te kunnen reageren