

RAISE YOUR VOICE

Vrijdag 15 mei 2020 is het **International Hyperemesis Gravidarum Awareness Day**. Een dag om stil te staan bij al die mensen die te maken hebben met HG, vrouwen die zwanger zijn, hun partners en familie, maar ook artsen, verpleegkundigen, verloskundigen en andere zorgprofessionals.

Bibi Breijman (28) is presentatrice en vlogster. Bekend van het programma *Oh Oh Cherso* en vriendin van zanger Waylon (40). Het stel leerde elkaar kennen bij de opnames van het RTL-programma *It Takes 2* en zijn sindsdien een koppel. Samen hebben zij een dochtertje, Teddy van 1 jaar. Tijdens haar zwangerschap heeft Bibi last gehad van HG. Stichting ZEHG sprak met Bibi over haar ervaring met de gecompliceerde zwangerschapsaandoening hyperemesis gravidarum.

Instagram & Twitter: @BibiBreijman
www.youtube.com/bibibreijman

Wij gaan even terug in de tijd. In een van je laatste vlogs uit 2017 vertelde jij dat jij en Waylon al langer een kinderwens koesterden. Na een reisje naar New York voelde jij jezelf 'anders'. Je hebt toen een test gedaan en kwam er achter dat je zwanger was. Had je toen al last van zwangerschapsmisselijkheid?

Nee, toen had ik nog nergens last van. Ik weet nog heel goed dat ik tegen week 6 een gesprek met hem had en zei: "Zo fijn, ik ben gewoon helemaal niet misselijk! En dat had ik nooit moeten zeggen helaas!" Ik wilde die avond m'n gebruikelijke thuis workout doen. Toen ik m'n matje uitrolde voelde ik een misselijkheid opkomen die heel anders voelde dan ik gewend was. Die hele nacht voelde ik me zo ziek dat ik het licht zag worden buiten. Het was toen circa 06:00 uur 's morgens. Waylon bracht mij een appeltje omdat ik hoopte dat een beetje eten mij zou helpen er van af te komen. Ik dacht echt dat ik vergiftigd was. Zo voelde de misselijkheid. Niks hielp ook op dat moment.

*Ik dacht echt dat ik vergiftigd was.
Zo voelde de misselijkheid.
Niks hielp ook op dat moment.*

Veel vrouwen hebben last van ochtendmisselijkheid tijdens hun zwangerschap. Wanneer kwam jij er achter dat jouw misselijkheid niet de "gewone" ochtendmisselijkheid was waar zwangere vrouwen normaalgesproken over praten?

Toen ik drie dagen non-stop had gespuugd en Waylon het ziekenhuis belde dacht ik nog "nou, ik stel me gewoon aan". Als ik straks in het ziekenhuis arriveer zeggen ze vast "ja, dat hoort nou eenmaal bij zwanger zijn" of "ga maar weer naar huis en rust uit". Maar toen we bij het ziekenhuis arriveerden zeiden ze dat ik zo uitgedroogd was dat ik aan het infuus moest en ik een opname kreeg. Toen schrok ik wel even maar ik was eigenlijk ook

*Toen ik drie dagen non-stop had
gespuugd en Waylon het
ziekenhuis belde dacht ik nog
"nou, ik stel me gewoon aan"*

verbaasd. Zelf ging ik er vanuit dat ik niet serieus genomen zou worden. Gelukkig waren ze heel lief en kreeg ik gelijk een vroegtijdige echo, om te kijken of mijn kindje oké was.

In de Flair (05-2020) gaf je aan dat je hyperemesis gravidarum hebt gehad. Veel vrouwen met HG worden niet ingelicht over hoe de aandoening heet waar ze aan lijden, daar komt ook nog bij dat zorgspecialisten geen begrip kunnen opbrengen voor HG en het afwimpelen dat dit "tussen je oren zit". Hoe ging jouw huisarts en verloskundige hier mee om en had je wel eens eerder van deze term hyperemesis gravidarum gehoord?

Zelf had ik nooit eerder van hyperemesis gravidarum gehoord. Wel was ik in goede handen in het ziekenhuis in Blaricum, waar ze erg begripvol en behulpzaam waren. Ze gaven mij eerder het gevoel dat ik me wat meer mocht aanstellen omdat ze het zo erg voor me vonden. Het lijkt me dan ook heel erg als je omgeving of specialisten het onderschatten want het gevoel wat je hebt is echt onbeschrijfelijk.

1 op de 100 tot 150 zwangere vrouwen moet opgenomen worden in het ziekenhuis vanwege de gevolgen van HG¹

In Nederland hebben jaarlijks ruim 130.000 vrouwen te maken met enige vorm van zwangerschapsmisselijkheid. Ongeveer de helft daarvan heeft zelfs last van ernstige zwangerschapsmisselijkheid en ruim 2% krijgt te maken met zeer ernstige zwangerschapsmisselijkheid en/of overgeven, ook wel **hyperemesis gravidarum** (HG) genoemd.



Stichting ZEHG



Bibi met dochter Teddy, Fotograaf: Tom ten Seldam

Ik heb zelf nooit onbegrip gehad van mijn omgeving gelukkig. Mocht dat nou wel gebeuren, laat je vooral niet beïnvloeden. Of kots gewoon lekker over die mensen heen en zeg: "Sorry die voelde ik even niet aankomen".

Je hebt twee keer in het ziekenhuis gelegen. Heb je tijdens de zwangerschap ook medicatie gekregen, zo ja welke? Veel vrouwen in onze praatgroep lopen tijdens hun opnames tegen een hoop onbegrip aan van verplegend personeel. Er zijn vrouwen die opmerkingen horen als "Verman jezelf", "Kom op, je bent *maar* zwanger" en een aantal heeft tijdens de ziekenhuisopnames zelfs hun eigen braaksel op moeten ruimen. Hoe heb jij dit ervaren? Had je begripvol verplegend personeel? Kun je vertellen hoe je dagen eruit zagen tijdens je opname?

Ik heb Emesafene, Primperan en Zofran gekregen. Alleen de Zofran sloeg aan. Dat hielp een paar uur en daar leefde ik wel weer van op. In het ziekenhuis ben ik echt heel goed behandeld. Vaak vroeg men of ik iets wilde eten en drinken. Alles werd ook uit de kast gehaald om mij aan te laten komen in gewicht want ik was afgevallen. Er kwam zelfs een diëtiste op bezoek om alle mogelijke middelen door te nemen. Van vanille vla tot proteïne shakes. Als ik moest overgeven werd dit gelijk voor me weggehaald zodat ik me niet nog zeker zou voelen. En ik kreeg een rolstoel om zo vaak mogelijk een korte wandeling te kunnen maken voor wat frisse lucht. Kortom, ik kijk juist terug op een mooie tijd. Ondanks alle ellendige momenten.

Tijdens een HG zwangerschap ervaren vrouwen veel onbegrip van hun omgeving zoals familie, vrienden, collega's. Zij begrijpen niet altijd wat HG is. Ze denken vaak dat het een simpele ochtendmisselijkheid is en realiseren zich niet dat het veel verder gaat. Ze kunnen het vreemd vinden dat je soms op een goede dag even een uitje maakt en de volgende dag weer plat ligt en alles onder spuugt. Of er wordt geroepen:

"mijn vrouw/vriendin was ook misselijk maar zij werkte gewoon". Hoe heb jij dit ervaren?

Het is inderdaad bizar dat je in de ochtend in het ziekenhuis ligt en in de avond dat je ontslagen bent denkt: "Nu ga ik naar een concert". Dat was mij namelijk overkomen. Maar zodra je je dan goed voelt kan je een enorme opleving krijgen en wil je die dan ook maar al te graag benutten! Doe dat vooral! Want dan geniet je toch tussendoor nog van wat leuke dingen. Want een paar uur later is het zo weer omgeslagen. Bij mij werkte die afleiding juist heel goed! Dan bleef het soms een paar uur weg omdat ik wat ging doen. Ik heb zelf nooit onbegrip gehad van mijn omgeving gelukkig. Mocht dat nou wel gebeuren, laat je vooral niet beïnvloeden. Of kots gewoon lekker over die mensen heen en zeg: "Sorry die voelde ik even niet aankomen".

Een zwangerschap met HG is zwaar, niet alleen voor de vrouw in kwestie maar ook voor haar partner. Als partner zie je je vrouw/vriendin steeds zwakker worden, je ziet haar worstelen: schuldgevoel, boosheid, verdriet, angst. Hoe ging Waylon hier mee om?

Heel lief! Hij kan nog steeds heel liefdevol vertellen aan mensen hoe slecht ik er aan toe was en hoe trots hij op me is hoe ik er mee omging. Hij doet- en deed in die tijd helemaal - alles voor me. Hij sprong op ieder moment dat ik hem nodig had op om waar ook heen te reizen voor voedsel. Hij heeft zelfs contact opgenomen met de fabrikant van LU koekjes omdat ik zin had in mikado koekjes maar die verkopen ze in Nederland niet in de smaak puur. Toen is hij gaan bellen of ze het toch niet konden leveren. Dat ging niet dus is hij naar België gereden om het daar voor me te halen. Zo lief!

HG komt voor in veel varianten, zowel in ernst als in lengte. Sommige hebben het kort, andere de hele zwangerschap. Sommige mensen hebben de droge variant (brok in de keel, niet kunnen eten) anderen de natte variant en geven tot vele tientallen keren per dag over. Sommige zijn bedlegerig en compleet uitgeput, andere kunnen met moeite blijven werken. Voor sommige is het levensbedreigend of wordt abortus overwogen, bij anderen niet. Welke variant heb jij ervaren tijdens je zwangerschap?

Vijf maanden heb ik last gehad van overgeven. Soms wel vier tot vijf keer per uur van 's morgens vroeg tot 's avonds laat. Als ik Zofran nam ging het overgeven even weg en kon ik wat eten. Dan was ik nog wel misselijk maar dan had ik in ieder even een paar uur geen last van braken. Want dat gaf ook zo'n druk op je hoofd. En mijn hele lichaam nek en rug deden er zeer van. Heel bizar overigens want na vijf maanden was de HG ook echt weg.

"Vijf maanden heb ik last gehad van overgeven. Soms wel vier tot vijf keer per uur van 's morgens vroeg tot 's avonds laat."

Veel vrouwen ervaren absoluut geen roze wolk tijdens een zwangerschap met HG en dit maakt het voor de buitenwereld nog onbegrijpelijker. Je hoort blij te zijn en te stralen. Het bespreekbaar maken, daar lijkt nog steeds een hevig taboe op te heersen. Wat is jouw ervaring hiermee?

Je voelt je 24/7 ziek en dat je je daar rot over voelt heeft niks met de liefde voor je kindje te maken. Ik wist dan ook waar ik het voor deed, maar ja als je de hele dag boven een teil hangt en in de tuin slaapt mag je eigenlijk wel even klagen af en toe. Persoonlijk zou ik mij daar niets van aantrekken. Zelf voelde ik mij -ondanks de HG - nog steeds heel vrolijk over m'n zwangerschap. Alleen soms moest ik gewoon even heel hard huilen. En dan ging ik weer naar m'n echo's kijken en dan was ik weer blij.

Stichting ZEHG is in 2013 opgericht door vrouwen die zelf hyperemesis gravidarum in hun zwangerschap(pen) hebben meegemaakt. Zij kregen te maken met onbegrip van medisch personeel, gebrek aan informatie en het gevoel er alleen voor te staan met deze aandoening. Dit gaf de motivatie om hier iets aan te willen veranderen. Met ruim 2000 leden in de besloten praatgroep is dit een platform voor vragen, waar men begrip en steun en lief en leed kan delen. Meer informatie vind je op www.zehg.nl

Is er tijdens jouw zwangerschap verteld over ons bestaan? Nee, dat heb ik helaas niet meegekregen dat jullie er zijn voor vrouwen met HG.

In de media wordt vaak de vraag gesteld of er een tweede kindje komt. Je bent er zelf altijd heel stellig in dat je ooit wel voor een groot gezin wilt gaan. Alle dames die HG hebben doorstaan weten als geen ander wat zo'n vraag met je doet. Zolang je HG zelf niet hebt meegemaakt weet je niet wat het is. Volgens de recente onderzoeken op HG gebied is er 75-80% kans dat je weer HG kunt krijgen² Voor veel vrouwen die al eens een HG zwangerschap hebben doorstaan kan dit beangstigend zijn. Maar als de kinderwens uiteindelijk groter wordt dan de angst voor HG dan is het natuurlijk fijn als je je daar op voor kunt bereiden. Daarom heeft onze Stichting een standaard HG voorbereidingsplan opgesteld. Dit plan maakt zwangere en hun partners bewust van alle uitdagingen die ze mogelijk tegemoet gaan en geeft hen informatie over de mogelijke behandelmethoden. Wat vind je hier van?

Ik vind het heel goed dat dit plan door jullie is opgesteld. Er zullen genoeg vrouwen zijn die daar behoefte aan hebben. Zelf ben ik ook heel bang dat ik het weer ga krijgen, ik ga er ook vanuit dat ik het ook gewoon weer krijg. Daarom wil ik het dit keer wel echt plannen. Dan kan ik ook aan mijn dochter uitleggen wat er aan de hand is. Zonder HG had ik misschien nu al wel een tweede zwangerschap achter de rug. Maar ik wacht nu nog even totdat ik het weer aan kan.

Zonder HG had ik misschien nu al wel een tweede zwangerschap achter de rug. Maar ik wacht nu nog even totdat ik het weer aan kan.

Heb jij nog tips voor andere vrouwen die (vermoedelijk) HG hebben of tips voor anderen, hoe om te gaan met HG? Het is misschien niet voor iedereen mogelijk, maar je hebt eigenlijk 24/7 iemand in de buurt nodig die je binnen 5 minuten kan geven waar je trek in hebt. Vaak als je zelf je voeding bereid kan je het al niet meer eten omdat je dan al weer te misselijk bent. Ik heb ook veel steun en hulp van mijn moeder gehad. De hele dag was zij aan mijn zijde, als een soort bediende. Dan hield ik het meeste binnen. Als ze dan na een paar dagen weer naar huis ging moest ik na een dag weer worden opgenomen. Dat vond ik toch wel goed. Ook vond ik het heel moeilijk om hulp te vragen omdat ik mij groot wilde houden en m'n vriend Waylon niet tot last wilde zijn. Achteraf denk ik gewoon dat je voor ieder dingetje je mond open moet trekken: Want je bent wel een baby aan het broeden!

Heel belangrijk is dat je vooral moet uitspreken dat je hulp nodig hebt want je kunt dit bijna niet alleen doen. Een lijstje van wat voor sommigen *kan* werken maar ik begrijp dat dit ook niet altijd helpt als je HG hebt: vanillevla, kaneel, droge thee koekjes van LU. Ik had altijd een potje met koffie in m'n zak. Mijn neus was zoo gevoelig dat ik geen enkele geur kon verdragen. Dus kocht ik bij Dille & Kamille een potje waar je koffie poeder in kon doen en die had ik altijd bij me. Kots zakjes meenemen en toch afleiding zoeken door even te wandelen, hoe moeilijk het ook is. Maak een tentje in de tuin of op je balkon. De buitenlucht is het beste tegen de misselijkheid. Ik sliep ook een paar maanden buiten in de tuin. Maar nogmaals dit zal niet voor iedereen weggelegd zijn.