



Stichting ZEHG  
(zwangerschapsmisselijkheid  
en hyperemesis gravidarum)  
zorgt ervoor dat er meer  
informatie beschikbaar is  
over deze ziekte en steunt  
vrouwen die het meemaken.  
[zehg.nl](http://zehg.nl)

'Ik dacht  
aan  
het afbreken  
van mijn  
zwangerschap'

Jolanda (31) is getrouwd met Michael (32).  
Samen hebben ze twee zoons: Xavie (3) en  
Zayn (7 maanden).

"Ik was vijf weken zwanger toen ik een hele week ziek was. Elke dag spugen, niets kunnen eten, helemaal verzwakt. Een buikvirus, dacht ik. De week daarna heb ik het gered op crackers. Aan het eind van die week ging het niet meer en ben ik drie dagen opgenomen in het ziekenhuis omdat ik was uitgedroogd. Wat ik had bleek een naam te hebben: hyperemesis gravidarum (HG). In de weken daarna spuugde ik tien tot vijftien keer per dag. Ik kon heel weinig, want ik had helemaal geen energie. Ik was zelfs niet in staat om op te staan of te douchen. Ik kreeg medicatie die het spugen verminderde, maar die moest ik telkens na vijf dagen stoppen vanwege de risico's, met als gevolg dat ik weer opgenomen moest worden. In het ziekenhuis zeiden ze steeds dat het binnenkort wel over zou zijn, maar dat was helaas niet zo. Uiteindelijk ben ik vier keer opgenomen in het ziekenhuis. De laatste keer ben ik uit frustratie in huilen uitgebarsten; toen zagen ze pas in hoe erg het voor me was. Vanaf toen mocht ik doorgaan met de medicatie. Later bleek dat gelukkig gewoon veilig te zijn.

Het meest pijnlijk vind ik dat ik niet meer goed voor mijn oudere zoontje Xavie kon zorgen. Als ik hem aan oma meegaf, smeekte hij huilend en krijsend om bij mij te mogen blijven. Als ik daaraan terugdenk, valt me dat nog altijd heel zwaar. Het voelde alsof ik voortdurend moest kiezen tussen mijn twee kinderen. Ik dacht zelfs aan het afbreken van mijn zwangerschap. Vervolgens vertelde ik huilend aan de baby in mijn buik: 'Nee, ik meen het niet!' Dankzij een coach leerde ik dat dit heel normale gedachten waren in mijn situatie. Ik heb ook ontzettend veel aan de praatgroep met lotgenoten gehad, die begrepen me volledig. Zelfs bij de bevalling ging de ellende nog door. Bij elke wee moest ik overgeven. Maar toen Zayn er eenmaal was, was het meteen over. We zijn na de bevalling om drie uur 's nachts nog naar de McDonald's geweest. Aan Zayn is gelukkig niets te merken, het is een lekkere dikke baby. En een vrolijke baby; hij lacht non stop. Maar nee, dit doe ik nooit meer."