



# Stichting ZEHG

*Je bent niet alleen*

## Vorbereiding op HG plan

Naam:

Adres:

Postcode / woonplaats:

Tel:

E-mail:

Bijzonderheden: Opgesteld ter voorbereiding op een  
mogelijke HG-zwangerschap

© Stichting ZEHG, 2024. Het is niet toegestaan om informatie uit dit document te kopiëren of op enigerlei wijze openbaar te maken, te verspreiden of te veeleelvoudigen zonder bronvermelding.

Stichting ZEHG:

Zwangerschapsmisselijkheid en Hyperemesis Gravidarum

| [mail info@zehg.nl](mailto:info@zehg.nl) | [web www.zehg.nl](http://www.zehg.nl)

**RSIN:** 853225345 | **KvK:** 58889914

**IBAN** / Rekeningnummer: NL98RABO0138707030



# Stichting ZEHG

*Je bent niet alleen*

## Anamnese

Leeftijd: ..... jaar  
Gewicht: ..... kilo  
Lengte: ..... cm  
BMI: .....  
Aantal kinderen: .....  
Aantal zwangerschappen: .....  
Aantal HG-zwangerschappen: .....  
In welke jaren hebben deze zwangerschappen plaatsgevonden: .....  
Datum laatste bevalling: ... - ... - .....

Stond je tijdens je HG-zwangerschap(pen) onder behandeling bij een huisarts, verloskundige en/of gynaecoloog? Zo ja, welke en hoe heb je die begeleiding ervaren?

.....  
.....  
.....

Als je deze begeleiding toen als niet-goed hebt ervaren, is er dan een mogelijkheid om bij een volgende zwangerschap een andere behandelaar of vorm van begeleiding te kiezen en zou je dat willen?

.....  
.....  
.....

Heb je naast bovenstaande medische (fysieke) begeleiding ook nog emotionele (psychische) begeleiding gehad tijdens en/of na je HG-zwangerschap? Zo ja, welke en hoe heb je die begeleiding ervaren? Denk hierbij aan bijvoorbeeld aan begeleiding door een doula, maatschappelijk werker, psycholoog, coach, POP-poli, etc.

.....  
.....  
.....

Als je deze begeleiding toen als niet-goed hebt ervaren, is er dan een mogelijkheid om bij een volgende zwangerschap een andere behandelaar of vorm van begeleiding te kiezen, zou je dat dan willen en zo ja, welke?

.....  
.....  
.....

Stichting ZEHG:

Zwangerschapsmisselijkheid en Hyperemesis Gravidarum

| [mail info@zehg.nl](mailto:info@zehg.nl) | [web www.zehg.nl](http://www.zehg.nl)

RSIN: 853225345 | KvK: 58889914

IBAN / Rekeningnummer: NL98RABO0138707030



# Stichting ZEHG

Je bent niet alleen

Welke medicatie en andere medische behandelmethoden heb je tijdens je HG-zwangerschap(pen) gehad en werkte dit?

- |  |          |
|--|----------|
| • Emesafene (werkzame stoffen: meclozine en pyridoxine)            | ja / nee |
| • Cyclizine (werkzame stof: cyclizine)                             | ja / nee |
| • Primperan (werkzame stof: metoclopramide)                        | ja / nee |
| • Kyrtil (werkzame stof: granisetron)                              | ja / nee |
| • Haldol (werkzame stof: haloperidol)                              | ja / nee |
| • Litan (werkzame stof: alizapride hydrochloride) (België)         | ja / nee |
| • Mirtazapine (werkzame stof: mirtazapine)                         | ja / nee |
| • Navalit (werkzame stoffen: doxylamine en pyridoxine) (België)    | ja / nee |
| • Xonvea (werkzame stoffen: doxylamine en pyridoxine)              | ja / nee |
| • Zofran (werkzame stof: Ondansetron)                              | ja / nee |
| • Prednison / Prednisolon (werkzame stof: prednison / prednisolon) | ja / nee |
| • Zantac of Omeprazol (werkzame stof: ranitidine)                  | ja / nee |
| • Infuus   | ja / nee |
| • PICC lijn / centrale lijn  | ja / nee |
| • Sondevoeding middels neussonde                                   | ja / nee |
| • Sondevoeding middels maagsonde                                   | ja / nee |
| • Sondevoeding middels darmsonde                                   | ja / nee |
| • Anders, namelijk:  | ja / nee |

.....  
.....  
.....

Welke van deze medicatie of behandelmethoden overweeg je (weer) te gaan gebruiken en waarom?

.....  
.....  
.....

Zou je openstaan voor preventieve behandeling (dus nog voordat het echt nodig is) met een of meerdere van bovenstaande medicatie en / of behandelmethoden? Zo ja, welke dan en waarom?

.....  
.....  
.....

Had je last van bijwerkingen bij een van bovenstaande medicatie en behandelmethoden? Zo ja, wat voor bijwerkingen en hoe is dit geprobeerd te bestrijden?

.....  
.....  
.....



# Stichting ZEHG

*Je bent niet alleen*

Wat voor andere therapieën e.d. heb je tijdens je HG-zwangerschap(pen) toegepast / gedaan en wat werkte voor jou?

- Hypnotherapie ja / nee
- Acupunctuur ja / nee
- Acupressuur ja / nee
- Seabands ja / nee
- Gember ja / nee
- Osteopathie ja / nee
- Nutridrinks ja / nee
- Anders, namelijk: ja / nee

.....  
.....  
.....

Welke van deze therapieën overweeg je (weer) te gaan gebruiken en waarom?

.....  
.....  
.....

Had je last van bijwerkingen bij een van bovenstaande behandelmethoden? Zo ja, wat voor bijwerkingen en hoe is dit geprobeerd te bestrijden?

.....  
.....  
.....

Ben je tijdens je HG-zwangerschap(pen) een of meerdere keren opgenomen in het ziekenhuis? Zo ja, hoe voelde dat voor jou? Denk aan: opgelucht omdat je medicijnen en een infuus kreeg of juist stressverhogend?

.....  
.....  
.....

Als dat laatste het geval was, kun je dan aangeven wat het was dat het ziekenhuisbezoek zo erg maakte?

- Onsympathiek personeel ja / nee
- Verstoorde slaap ja / nee
- Ziekenhuislucht ja / nee
- Rumoerige of drukke afdeling ja / nee
- Overprikkeling ja / nee
- Niet meer samen zijn met partner en kind(eren) ja / nee
- Angst voor naalden ja / nee
- Bijwerkingen van behandelmethoden ja / nee
- Anders, namelijk: ja / nee

Stichting ZEHG:

Zwangerschapsmisselijkheid en Hyperemesis Gravidarum

| [mail info@zehg.nl](mailto:info@zehg.nl) | [web www.zehg.nl](http://www.zehg.nl)

RSIN: 853225345 | KvK: 58889914

IBAN / Rekeningnummer: NL98RABO0138707030



# Stichting ZEHG

*Je bent niet alleen*

.....  
.....  
.....

Had je het anders ervaren als je een aantal van deze behandelmethoden poliklinisch had kunnen krijgen? Denk aan dagbehandeling voor infuus. ja / nee

Zo ja, heb je die mogelijkheid in jouw ziekenhuis? ja / nee

Had je het anders ervaren als je met een aantal van deze behandelmethoden thuis behandeld had kunnen worden? ja / nee

Zo ja, heb je die mogelijkheid in jouw omgeving? Denk aan thuiszorg die infuus of sonde komt verzorgen. ja / nee

Heb je bij een eerdere HG-zwangerschap ketonen in je urine gehad als je uitgedroogd was? En zo ja, hoeveel? ja / nee, .....

Hoeveel spuugde je tijdens eerdere HG-zwangerschap(pen)? ..... keer per dag

Had je de gehele zwangerschap(pen) last van HG of was het na een bepaald aantal weken over / te handelen?

.....  
.....  
.....

Hoeveel vocht (zowel in drinken als eten) kon je tijdens je HG-zwangerschap(pen) binnenhouden per dag als je geen medicatie gebruikte? < dan 500 ml  
< dan 1000 ml  
< dan 1500 ml  
> 1500 ml

En hoeveel als je wel medicatie gebruikte? < dan 500 ml  
< dan 1000 ml  
< dan 1500 ml  
> 1500 ml

Ben je afgevallen tijdens je laatste HG-zwangerschap en zo ja, hoeveel kilo? ja / nee, ..... kilo

Als je terugkijkt naar (een) eerdere HG-zwangerschap(pen), zijn er dan dingen die je nu anders zou doen? Zo ja, wat dan? ja / nee

.....  
.....  
.....

Stichting ZEHG:

Zwangerschapsmisselijkheid en Hyperemesis Gravidarum

| mail [info@zehg.nl](mailto:info@zehg.nl) | web [www.zehg.nl](http://www.zehg.nl)

RSIN: 853225345 | KvK: 58889914

IBAN / Rekeningnummer: NL98RABO0138707030



# Stichting ZEHG

*Je bent niet alleen*

## Behandelplan pre-conceptie

Heb je al een gesprek gehad met je huisarts / verloskundige / gynaecoloog over je kinderwens en hoe je je hierop wil voorbereiden? ja / nee

Zo ja, welke afspraken zijn er al gemaakt omtrent je behandeling mocht je weer HG krijgen?

.....  
.....  
.....

Is het gezien je huidige gewicht aan te raden om nog wat aan te komen, dan wel af te vallen, voor je weer zwanger wordt? (het is goed om wat reserves te hebben, maar overgewicht is niet goed) ja / nee

Zo ja, hoe wil je dit gaan bereiken? (denk aan dieet, sporten, etc)

.....  
.....  
.....

Is er pre-conceptie al bloedonderzoek gedaan waarbij is gekeken naar eventuele tekorten in je lichaam (denk aan ijzer, vitamine B en D, etc), de werking van de schildklier en de aanwezigheid van de Helicobacter Pylori bacterie? Zo ja, wat kwam hier uit en wat kun je daar nu mee? ja / nee

.....  
.....  
.....

Is er naar aanleiding van het vele spugen tijdens een vorige zwangerschap gekeken naar eventuele maagproblemen? Denk aan gastroscopie i.v.m. middenrifbreuk, maagzweer, etc. ja / nee

Is er naar aanleiding van duizeligheid en het vele spugen tijdens een vorige zwangerschap gekeken naar problemen rond het evenwichtsorgaan? ja / nee

Ben je al gestart met het nemen van foliumzuur en andere zwangerschapsvitamines? ja / nee

Sta je open voor behandeling bij een diëtist die verstand heeft van HG en die samen met jou kan kijken naar een pre-conceptie dieet om je lichaam in optimale conditie te krijgen? ja / nee

Stichting ZEHG:

Zwangerschapsmisselijkheid en Hyperemesis Gravidarum

| [mail info@zehg.nl](mailto:info@zehg.nl) | [web www.zehg.nl](http://www.zehg.nl)

RSIN: 853225345 | KvK: 58889914

IBAN / Rekeningnummer: NL98RABO0138707030



# Stichting ZEHG

*Je bent niet alleen*

Kijkend naar de medicatie en behandelmethoden die je hierboven aan hebt gegeven als optie voor een nieuwe zwangerschap, welke hiervan zou je graag wanneer willen gaan gebruiken en / of toepassen? (welke volgorde, bij hoeveel weken en bij welke conditie van je lichaam)

.....  
.....  
.....

In het geval van medicatie: schrijft de arts je deze nu alvast voor zodat je ze wanneer nodig meteen kan halen bij de apotheek of is een telefoontje naar de assistente van de arts op dat moment voldoende om een recept te krijgen? Ofwel: hoef je op dat moment niet nog een keer op afspraak te komen?

.....  
.....  
.....

Heb je een voorkeur voor de vorm van medicatie en andere behandelmethoden? Met andere woorden: welke van onderstaande mogelijkheden kun je verdragen en welke heeft de voorkeur?

- |                             |           |          |
|-----------------------------|-----------|----------|
| • Tabletten                 | ja / nee, | voorkeur |
| • Smelttabletten            | ja / nee, | voorkeur |
| • Zetpillen                 | ja / nee, | voorkeur |
| • Infuus                    | ja / nee, | voorkeur |
| • PICC lijn / centrale lijn | ja / nee, | voorkeur |
| • Neussonde                 | ja / nee, | voorkeur |
| • Maagsonde                 | ja / nee, | voorkeur |
| • Darmsonde                 | ja / nee, | voorkeur |
| • Anders, namelijk:         | ja / nee, | voorkeur |

.....  
.....  
.....

Bij welke symptomen gaat je behandelaar starten met de door jou gewenste medicatie en / of andere behandelmethoden? Denk aan aantal keren spugen per dag, gewichtsverlies, hoeveelheid vocht die je binnenkrijgt en -houdt, op jouw verzoek, etc.

.....  
.....  
.....

Stichting ZEHG:

Zwangerschapsmisselijkheid en Hyperemesis Gravidarum

| [mail info@zehg.nl](mailto:info@zehg.nl) | [web www.zehg.nl](http://www.zehg.nl)

RSIN: 853225345 | KvK: 58889914

IBAN / Rekeningnummer: NL98RABO0138707030



# Stichting ZEHG

*Je bent niet alleen*

Als de symptomen het nog niet duidelijk laten zien, maar jij toch het gevoel hebt dat behandeling noodzakelijk is, wordt er dan naar je verzoek geluisterd of word je pas behandeld als de cijfers dit aantonen? Met andere woorden: wiens stem telt het zwaarst, die van de behandelaar of de jouwe?

.....  
.....  
.....

Ben je al bij de tandarts geweest voor extra controle en eventuele preventieve maatregelen? Denk aan achterstallig onderhoud aan je gebit alvast af laten werken en het laten sealen van je gebit. ja / nee

Als je voor een baas werkt: is het nodig / handig om pre-conceptie al melding te maken van je kind(wens)? Om te kijken of bijvoorbeeld thuiswerken, flexibele uren of een verlofregeling opties zijn en hoe het geregeld is als je 100% arbeidsongeschikt wordt tijdens je zwangerschap. ja / nee

Als je eigen baas bent: heb je een arbeidsongeschiktheidsverzekering waar je een beroep op kunt doen? ja / nee

Is het om dezelfde redenen nodig / handig dat je partner op zijn of haar werk melding maakt van jullie kind(wens)? Denk aan zorgverlof, flexibele werktijden, thuiswerken, etc. ja / nee

Heb je de mogelijkheid voor opvang van je kind(eren) als je straks weer zwanger bent? Denk aan een oppasoma, nanny, gastouder of kinderdagverblijf. Zo ja, hoe ziet de week er dan uit voor je kind(eren)?

.....  
.....  
.....

Welke andere activiteiten in het huishouden kun en wil je uitbesteden en hoe dan?

- Boodschappen doen (denk ook aan thuisbezorgen via bijv. AH.nl)
- Schoonmaken
- Wassen
- Strijken
- Bedden verschoneren
- Halen en brengen van kind(eren) (denk bijv. aan het nu al opzetten van een groeps-app met alle mama's van een bepaalde groep, waarin jullie elkaar kunnen helpen)

.....  
.....  
.....

Stichting ZEHG:

Zwangerschapsmisselijkheid en Hyperemesis Gravidarum

| [mail info@zehg.nl](mailto:info@zehg.nl) | [web www.zehg.nl](http://www.zehg.nl)

RSIN: 853225345 | KvK: 58889914

IBAN / Rekeningnummer: NL98RABO0138707030





# Stichting ZEHG

*Je bent niet alleen*

Je kind(eren) zullen tijdens de zwangerschap opgehaald gaan worden (van school, bij het KDV, etc) door iemand anders dan jijzelf of je partner. Soms misschien ook onverwacht, zonder dit van te voren afgesproken te hebben. Heb je al besproken met de leidster(s) wie jouw kind dan wel of niet mee mag nemen? ja / nee

Heb je familie of vrienden in de buurt wonen die je kunnen helpen door grote of kleine dingen van jou over te nemen? ja / nee

Durf je hen ook om hulp te vragen als het nodig is? ja / nee

Wanneer zou je het nodig vinden om om hulp te vragen?

.....  
.....  
.....

Wat waren tijdens (een) eerdere HG-zwangerschap(pen) triggers voor de misselijkheid en / of het overgeven? Hoe zou je die zoveel mogelijk kunnen vermijden? Denk bijvoorbeeld aan:

- geur ja / nee
  - eten: niet in de koelkast komen en eten door iemand anders laten bereiden
  - kleding: parfumvrij wasmiddel en wasverzachter aanschaffen, buiten drogen i.p.v. in de droger
  - partner / kind: geen after shave, parfum o.i.d. laten gebruiken en zweetlucht en tabaksgeur vermijden
  - cosmetica: welke tandpasta, shampoo, creme, etc kon je nog wel gebruiken
- geluid: zonder je zelf af, gebruik evt. oordoppen en laat anderen een koptelefoon opzetten ja / nee
- licht: kun je de kamers waar je het meeste verblijft verduisteren en haal evt. een goede zonnebril of zonnebank-brillettje ja / nee

Zijn er bepaalde dingen die nog moeten gebeuren voordat je zwanger wordt of in de periode dat jij zwanger bent? Zo ja, wat dan en draag deze over aan je partner of aan iemand anders door dit van te voren goed door te spreken. ja / nee

.....  
.....  
.....



# Stichting ZEHG

*Je bent niet alleen*

## Tips en trucs pre-conceptie

- Bespreek dit zwangerschapsplan met degene die je zwangerschap straks gaat begeleiden (huisarts, verloskundige, gynaecoloog). Zet alles van te voren op papier en wees duidelijk, maar wel vriendelijk in je bewoordingen. Natuurlijk is het jouw lichaam, jouw zwangerschap en straks ook jouw bevalling, maar je vangt meer vliegen met stroop dan met azijn. Dat betekent niet dat je eventuele eerdere (nare) ervaringen zomaar aan de kant schuift, maar het geeft een zorgprofessional wel duidelijkheid en hij of zij zal daarom ook eerder genegen zijn om mee te werken aan jouw plan. Geef hem of haar aan wat jij denkt dat jou zou kunnen helpen (bepaalde medicatie, sondevoeding, extra echo's, etc), maar geef ook duidelijk aan wat jou niet helpt (negatieve ervaring met bepaalde medicatie, niet gehoord of geloofd worden, vast blijven houden aan ketonen in de urine terwijl die niets aantonen, etc).
- Heb je een onderbouwing nodig van bepaalde wensen die je hebt, kijk dan ook eens op [www.zehg.nl](http://www.zehg.nl). Hierop is veel informatie over HG en de behandeling hiervan te vinden.
- Via <https://www.zehg.nl/zorgprofessionals/> kan jouw zorgprofessional een GRATIS informatiepakket aanvragen over HG en Stichting ZEHG. Stel je zorgprofessional hier van te voren van op de hoogte. In dit pakket zit ook informatie over de geaccrediteerde bijscholingen op het gebied van HG. Op het zorgprofessionals gedeelte van onze website vind je hier ook meer informatie over (inhoud, accreditatie, data, locaties, etc).
- Hier vind je meer informatie over een standaard behandelprotocol: [http://www.zehg.nl/wordpress/wp-content/uploads/2016/01/Hyperemesis gravidarum v mei 14 incl bijlage1.pdf](http://www.zehg.nl/wordpress/wp-content/uploads/2016/01/Hyperemesis_gravidarum_v_mei_14_incl_bijlage1.pdf).  
Let op: in 2024 komt er een nieuwe Nederlandse richtlijn voor de behandeling van HG. Deze zal dan op de website komen te staan. Stichting ZEHG heeft meegewerkt aan het tot stand komen van deze richtlijn.
- Vraag om hulp.
- Nee, echt, vraag om hulp.
- Vrienden zijn niet voor niets vrienden: ze willen je helpen. En willen ze dat niet, dan is dat meestal omdat ze de situatie niet begrijpen. Zorg er dan voor dat je ze preconceptie al informeert over wat HG is en straks voor jullie gezin zal betekenen. En mochten ze dan nog niet willen helpen, zijn het dan wel echte vrienden?
- Een goede manier om meer begrip te krijgen van familie en vrienden is door ze <https://www.zehg.nl/familievrienden-hg/> te laten doorlezen en door ze dit artikel over hoe HG voelt te laten lezen <https://www.zehg.nl/wordpress/wp-content/uploads/2021/04/HoeVoeltHGv2021-1.pdf>.
- Hoe duidelijker je bent tegen familie en vrienden, hoe beter ze je kunnen steunen. Leg dus uit dat je het fijn vindt als ze contact opnemen, maar dat face-to-face of telefonisch contact snel te veel is en voor meer klachten zorgt. Berichtjes via e-mail, WhatsApp of sms zijn dan vaak fijner. Geef ook aan dat als ze bijvoorbeeld ruiken naar knoflook of een sigaret, jij waarschijnlijk getriggerd wordt om over te geven.
- Laat eventueel een extra sleutel maken voor bepaalde vrienden en familie. Dan hoef je niet elke keer uit bed naar beneden te strompelen en kunnen ze zelf binnen komen om je te helpen. Maakt dan uiteraard wel goede afspraken over wanneer ze langs kunnen komen.

Stichting ZEHG:

Zwangerschapsmisselijkheid en Hyperemesis Gravidarum

| mail [info@zehg.nl](mailto:info@zehg.nl) | web [www.zehg.nl](http://www.zehg.nl)

RSIN: 853225345 | KvK: 58889914

IBAN / Rekeningnummer: NL98RABO0138707030



# Stichting ZEHG

*Je bent niet alleen*

- Via de gemeente zijn er vaak ook mogelijkheden voor hulpverlening. Denk bijvoorbeeld aan een sociaal medische indicatie voor kinderopvang, ondersteuning voor de mantelzorg of huishoudelijke hulp. De manier van aanvragen en de soort hulpverlening die je kunt krijgen, verschilt per gemeente. Informeer hier dus naar voor dat je zwanger wordt, want als je eenmaal zwanger bent, heb je er waarschijnlijk geen tijd en/of energie meer voor.
- Zorg voor genoeg nieuwe kleding (eventueel zelfs ook voor een maatje groter bij jonge kinderen) zodat je tijdens je zwangerschap niet met een lege kledingkast zit.
- Hetzelfde geldt voor beddengoed voor jezelf; dit zal toch vaker verschoond moeten gaan worden.
- Als je boodschappen laat thuis bezorgen, dan heb je meestal ook de mogelijkheid om 'jouw standaard items' toe te voegen aan je winkelwagentje. Alle dingen die je sowieso wekelijks nodig hebt, worden dan in een keer toegevoegd.
- Zorg er voor dat je flink wat maaltijden in de vriezer hebt zitten. Niet alleen voor jezelf, maar ook voor je partner en kind(eren).
- Informeer bij jou in de regio naar de mogelijkheden voor 'tafeltje-dekje', mochten er vanuit jouw partner en jouw eigen netwerk niet voldoende manieren zijn om dagelijks het eten voor jou en je gezin te laten verzorgen.
- En ga vast een voorraad niet-bederfelijke producten in huis halen. Denk aan rijst, pasta, wasmiddel, shampoo, zeep, etc.
- Maak alvast een lijst met etenswaren en dranken ter inspiratie. Als je straks zwanger bent, heb je misschien het gevoel dat niets meer smaakt en alles je misselijk maakt, maar misschien staan er nog wat dingen op die lijst waar je nog niet aan gedacht had. Op <https://www.zehg.nl/hyperemesisgravidarum/extra-info-en-downloads/> staan meerdere bestanden ter inspiratie.
- Zorg er voor dat je lichaam in optimale conditie is, dus ga sporten, val wat af of kom juist wat aan, en neem rust. Vooral dat laatste is erg belangrijk, want een gestrestst lichaam reageert heftiger op HG.
- Mocht je partner of iemand anders die komt helpen, niet zo goed zijn met het gebruik van bijvoorbeeld de wasmachine, zet hiervoor dan nu al wat tips op papier (hoeveel graden, welk programma, welk waspoeder, etc).
- Het kan überhaupt handig zijn om een "huishouden-gebruiksaanwijzing" te maken. Dit kost je nu even wat tijd, maar geeft je straks rust als je die hard nodig hebt (zowel fysiek als psychisch).
- Zorg ervoor dat je wat 'low-maintenance-activiteiten' in huis hebt voor als je zelf niet de mogelijkheid hebt om de hele dag voor je kind(eren) te zorgen. Denk aan dvd's, stickerboekjes, kleurboeken, etc en download eventueel wat app's voor ze. Veel achter de tablet of tv heeft natuurlijk niet de voorkeur, maar nood breekt af en toe wet.
- Als er tijdens je zwangerschap verjaardagen of andere feestjes / feestdagen in het verschiets liggen, koop hier dan alvast kaartjes / cadeautjes voor.
- Als er nog zwangerschapskleding gekocht moet worden, overweeg dit dan nu al te doen, zodat je er straks niet voor weg moet. Op een later tijdstip bestellen via internet is uiteraard ook een optie.
- Maak voor jezelf, maar ook zeker voor je kind(eren) alvast een aftelkalender. Dit maakt het inzichtelijk hoeveel dagen / weken / maanden je nog moet voor je straks van die rot HG af bent. Maar het maakt ook inzichtelijk hoeveel dagen / weken / maanden je dan al hebt overleefd! You are strong!

Stichting ZEHG:

Zwangerschapsmisselijkheid en Hyperemesis Gravidarum

| mail [info@zehg.nl](mailto:info@zehg.nl) | web [www.zehg.nl](http://www.zehg.nl)

RSIN: 853225345 | KvK: 58889914

IBAN / Rekeningnummer: NL98RABO0138707030



# Stichting ZEHG

*Je bent niet alleen*

- Probeer je kind(eren) voor te bereiden op het feit dat je straks misschien ziek bent tijdens de zwangerschap en dat je misschien niet de mama kan zijn die je graag wilt zijn. Het kinderboek “Mama is het spuugzat!” kan hier bij helpen en kan ook tijdens de zwangerschap handig zijn. Het boek is te bestellen via <https://uitgeverijbijzonder.nl/winkel/>. Met jouw aanschaf van dit boek help je ook Stichting ZEHG, want een deel van de opbrengst van dit boek, gaat naar de stichting.
- Zijn er nog dingen die je graag wilt doen voor je straks zwanger bent? Zo ja, doe ze dan. Ga nog op vakantie met jullie gezin en geniet van elkaar. Maar ga ook nog een keer heerlijk met z'n tweeën uit eten. Ga nog een keer naar de kapper of naar de sauna. Als je straks zwanger bent, heb je mooie herinneringen om aan terug te denken, die je mood tijdens HG iets beter maken.
- Wordt lid van de besloten praatgroep op Facebook van Stichting ZEHG. Hier vind je niet alleen lotgenoten en HG-survivors die je kunnen helpen tijdens de komende moeilijke periode, maar ook een heleboel informatie die je zou kunnen helpen om deze periode sterker in te gaan en uit te komen. <https://www.facebook.com/groups/516260578435716/>.
- Mocht je geen facebook account hebben, overweeg dan of je speciaal hiervoor een account aanmaakt. Ook als je bijvoorbeeld nog niet in de openbaarheid wil brengen dat je weer zwanger wil gaan worden. Stuur ons dan wel even een berichtje dat je zo'n account gaat aanmaken en toegang wil, want in verband met spam zijn we selectief met het toevoegen van 'lege' accounts.
- Overweeg individuele zwangerschapsbegeleiding en -coaching. Niet alleen kan een coach je helpen om door de moeilijke periode heen te komen met praktische tips en begeleiding op emotioneel gebied. Een coach én een zwangerschapscursus kunnen je ook helpen bij de voorbereiding op de bevalling. Het coachingsnetwerk Hyperemesis Gravidarum is te vinden via [www.hgcoach.nl](http://www.hgcoach.nl). Sommige van deze coaches zijn ook ‘HG-manager’. Dit houdt in dat ze met jou (en eventueel je partner) meegaan naar bezoeken aan de verloskundige en / of de gynaecoloog, de diëtist, de acupuncturist, etc. Het zwangerschapsplan dat jullie samen hebben opgesteld en wat dus al de punten bevat die jij belangrijk vindt, wordt dan door haar bewaakt. Zij komt voor je op en zorgt ervoor dat jij je op het laten groeien van je kindje kan richten, zonder dat je je druk hoeft te maken over of jouw wensen wel of niet begrepen en gevolgd worden. Dit geeft een stukje emotionele rust waardoor de HG niet ook nog eens door stress wordt verergerd. Op de website van Stichting ZEHG vind je ook speciale zwangerschapscursussen voor zwangeren met HG, waarin rekening wordt gehouden met het effect van HG op zwangerschap, bevalling en de periode daarna.
- Schaf een nieuwe set van emmers of bakken aan om straks te gebruiken als HG-spuugbak. Na de zwangerschap gooi je ze ceremonieel bij het grofvuil.

Bovenstaande tips en adviezen zijn mede tot stand gekomen door tips en adviezen van de website [www.zehg.nl](http://www.zehg.nl), het boek “Hyperemesis Gravidarum – the definitive guide” door Caitlin Dean en Suzan van Velthoven van Praktijk Bijzonder.

Stichting ZEHG:

Zwangerschapsmisselijkheid en Hyperemesis Gravidarum

| mail [info@zehg.nl](mailto:info@zehg.nl) | web [www.zehg.nl](http://www.zehg.nl)

RSIN: 853225345 | KvK: 58889914

IBAN / Rekeningnummer: NL98RABO0138707030