

# HYPEREMESIS GRAVIDARUM



## HG – WAT IS HET?

HG is een potentieel levensbedreigende zwangerschapsaandoening, gekenmerkt door gewichtsverlies, ondervoeding, uitdroging en verlies van functioneren in het dagelijks leven door extreme misselijkheid en/of braken, en kan op langer termijn gevolgen hebben voor de gezondheid van moeder en baby('s).



## KENMERKEN

Episodes van misselijkheid en/of braken  
Uitdroging  
Verhongering  
Niet in staat voldoende te kunnen eten/drinken  
Verminderd in staat te werken/huishouden te doen en voor zichzelf en gezin te zorgen



## MEDICAMENTEUZE BEHANDELING

- Emesafene
- Primperan (mag langer dan 5 dagen gebruikt worden indien geen bijwerkingen)
- Zofran (mogelijk een licht verhoogde kans op een schisis in het eerste trimester)
- Nog meer mogelijk, vraag ernaar bij de arts

Preventief behandelen lijkt zin te hebben. Stop pas met medicatie na een aantal weken stabiliteit. Medicatie kan nodig zijn tot het einde van de zwangerschap.



## OORZAAK

Hyperemesis Gravidarum wordt veroorzaakt doordat de placenta veel van het stofje GDF15 aanmaakt. De receptor van vrouwen met HG is ook nog eens gevoeliger voor dit stofje. De receptor bevindt zich in het misselijkheids- en braakcentrum. Normaal gesproken maak je dit aan wanneer er sprake is van vergiftiging of straling. Je kunt er niets aan doen dat je HG krijgt en het zit niet tussen de oren.



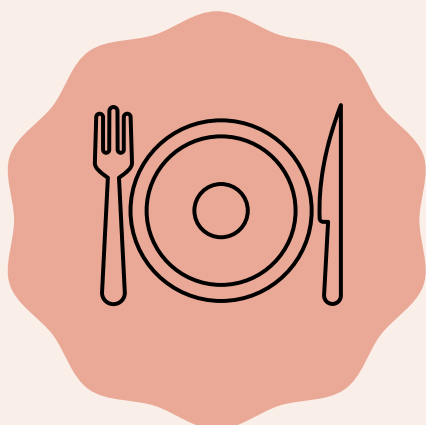
## GEVOLGEN

HG kan schadelijk zijn voor zowel de moeder als het (ongeboren) kind. Denk hierbij aan ondervoeding en uitdroging, maar ook schade aan organen door het braken. De ondervoeding kan zorgen dat het kindje niet de juiste bouwstoffen krijgt om goed te ontwikkelen en groeien. Adequate behandeling van HG is daarom belangrijk.

**VOOR MEER INFORMATIE EN  
LOTGENOTENCONTACT:**

[www.zehg.nl](http://www.zehg.nl)

# HYPEREMESIS GRAVIDARUM



## TIPS VOEDING/LEEFSTIJL

- Neem contact op met een diëtist.
- Maak je geen zorgen over "ongezond" eten, overal zit iets in dat goed voor jou is.
- Zorg dat je voldoende koolhydraten, vetten en eiwitten binnenkrijgt (dus dat elke groep vertegenwoordigd is in jouw voeding). Groente is op korte termijn minder belangrijk.
- Drink de eerste 500 ml aan isotone of hypotone sportdrink.
- Voedingssupplementen zijn er ook in andere vorm dan orale pillen. Denk aan sprays en zuigtabletten of gummy.
- Vitamine B1 (thiamine) dient te worden gesuppleerd in een HG zwangerschap. Preventief suppleren met 100 mg/dag. >20 wk AD -> 250 mg/dag.
- Zorg dat de maag niet te vol of te leeg is.
- Drink tussen de maaltijden door.
- Kijk naar eiwitrijke producten in de supermarkt (zoals bouwsteentjes, kwark of repen waar eiwit aan is toegevoegd, eiwitshakes).
- Drinkvoeding of sondevoeding kan nodig zijn.
- Meestal vallen knapperige en koude voedingsmiddelen beter.
- Rust kan de symptomen verminderen. Stop met werken, focus op jouw herstel.



## PSYCHE

Zoek hulp bij een psychisch hulpverlener die verstand heeft van HG. Stichting ZEHG heeft inzicht in de hulpverleners die zich hierin hebben gespecialiseerd. Ook op zorgkaart Nederland kun je onder zwangerschapsmisselijkheid hulpverleners vinden. Hieronder staat ook een link naar een online coachingsprogramma.

Eerste tip: wees lief voor jezelf en probeer elke dag drie dingen op te schrijven waar je dankbaar voor bent.



## TIPS MEDIA

- Bijzonder bevallen met HG – praktijk Bijzonder
- Online coaching voor vrouwen met HG - [www.justgrowacademie.nl](http://www.justgrowacademie.nl).
- Kinderboek "mama is het spuugzat"
- Yoga Nidra - House of deep relax.
- Besloten facebookgroep ZEHG.
- Instagram @justgrow\_insta

**VOOR MEER INFORMATIE EN  
LOTGENOTENCONTACT:**

[www.zehg.nl](http://www.zehg.nl)