

De helft van alle zwangeren is de eerste drie of vier maanden van de zwangerschap misselijk en moet hierbij soms overgeven. Meestal blijven de problemen beperkt en gaan ze vanzelf over. Het is niet erg als je wat afvalt door de misselijkheid.

Bij de gewone zwangerschapsmisselijkheid of -braken werkt het vaak goed om zelf te ontdekken welke voeding je het beste verdraagt.

**Tips tegen misselijkheid**

* Eet regelmatig kleine hoeveelheden (liefst iedere twee uur).
* Probeer altijd iets in de maag te hebben, een lege maag maakt misselijk
* Eet ‘s ochtends in bed eerst iets voor het opstaan
* Meestal vallen knapperige en koude voedingsmiddelen beter.
* Drink voldoende, zeker als je vaak moet overgeven. Drinkt tussen de maaltijden door.
* Meestal vallen koude dranken beter dan warme dranken. Probeer alternatieve bronnen van vocht, zoals fruit (watermeloen, peren, appels), groente (komkommer, tomaat) of (water)ijs. Denk daarbij ook aan ontbijtdrankjes (ook geweldig omdat hier vezels, vitaminen en calcium in zitten) en sportdrankjes (zoals AA-drink. Deze vullen bepaalde mineralen weer aan).
* Neem rust. Rust kan de symptomen verminderen. Stop zonodig tijdelijk met werken, focus op je herstel. Indien je al een kindje hebt, zorg voor extra ondersteuning/opvang.
* Gebruik eventueel gembercapsules tegen de misselijkheid, 3x365 mg of 4 x 250 mg per dag.
* Er zijn ook vele alternatieve therapieën beschikbaar om zwangerschapsmisselijkheid te bestrijden. Of een bepaalde therapie werkzaam zal zijn in jouw situatie is helaas niet van te voren te zeggen. Voorbeelden: Yoga Nidra- House of deep relax (Youtube), acupunctuur, homeopathie.

Wanneer het overgeven zo ernstig is dat je vrijwel geen voedsel of drank binnenhoudt, spreken we van overmatig braken (hyperemesis gravidarum). De oorzaak van overmatig braken tijdens de zwangerschap is nog steeds niet helemaal duidelijk. Men denkt dat het te maken heeft met een combinatie van factoren. Het komt in ieder geval vaker voor als de hoeveelheid zwangerschapshormoon (HCG) in het lichaam hoger is dan normaal, zoals bij een tweelingzwangerschap of als je het bij een vorige zwangerschap ook had. In de afgelopen jaren zijn er nieuwe inzichten gekomen, hierdoor wordt er nu gedacht aan een genetische factor in de oorzaak van HG. Het idee dat HG veroorzaakt wordt door psychische problemen is inmiddels achterhaald.

**Neem contact op met je verloskundige:**

* Wanneer je te veel hinder ondervindt en bovenstaande maatregelen niet helpen.
* Als je (bijna) niets meer kunt eten.
* Als je zelfs geen vocht meer binnen kunt houden.
* Als je veel moet overgeven (meer dan 3x per dag)
* Als je (veel) minder plast en/of je urine heel donker is of sterk ruikt.
* Als je pijn in de maagstreek en slokdarm krijgt door het overgeven
* Als je meer dan 5% van je gewicht verliest dat je had voor je zwangerschap. Bijvoorbeeld: je woog 70 kilo voor je zwangerschap en nu 66,5 kilo. Dan ben je dus 5% van je oorspronkelijke gewicht afgevallen.

Bij twijfel is het verstandig om sowieso contact te leggen.

[Meer info: Stichting ZEHG](https://www.zehg.nl/)

