

## Algemene tips

- Zorg voor een goed geventileerde (slaap)kamer.
- Doe alles in een rustig tempo en neem 's ochtends de tijd om op te staan.
- Ga een aantal malen per dag even rusten. Ook na inspanning, zoals an een eindje lopen of douchen.
- Sta langzaam op en vermijd plotselinge bewegingen.
- Ga niet onmiddellijk liggen na het eten maar blijf nog tien tot twintig minuten rechtop zitten.
- Stop met roken. Dit is niet alleen schadelijk voor u en de baby, maar beïnvloedt ook uw eetlust.
- Zorg voor zoveel mogelijke afleiding. Ook lezen, puzzelen of andere (rustige) hobby's kunnen je hierbij helpen. Dit zorgt dat je er mogelijk minder aan denkt.
- Maak het niet te druk is voor jezelf

### Wanneer moet ik een dokter raadplegen?

- Indien je gedurende de gehele dag moet braken
- Indien je bloed braakt
- Indien je veel gewicht verloren bent (>5%)
- Indien je erge krampen hebt in je buik
- Wanneer je uitgedroogd bent (weinig plassen, erg geconcentreerd plassen, erg duizelig zijn wanneer je opstaat)

### Opname?

Wanneer de tips je onvoldoende helpen kan je worden opgenomen in het ziekenhuis. Daar wordt een behandeling gestart die bestaat uit het toedienen van extra vocht en vitamines via een infuus. Verder krijg je een echo en volgt een bloed- en urine- onderzoek. De eerste 24 uur mag je niets eten en drinken. Nadien wordt de voeding langzaam terug opgebouwd. Indien dit lukt, wordt je infuus verwijderd. Als je lichamelijke conditie het toelaat mag je weer naar huis.

## Vragen

Mocht je naar aanleiding van deze folder nog vragen hebben, aarzel dan niet deze met uw gynaecoloog, huisarts of vroedvrouw te bespreken.

Voor een gesprek kan je terecht bij gespreksbegeleider-vroedvrouw Annick Jossa (vroedvrouw).  
Je kan haar bereiken op dinsdag en donderdag:  
0496 04 43 03.

## Contact

Secretariaat Gynaecologie: 011 71 58 09  
Raadpleging vroedvrouw: 011 71 53 10

Publicatiedatum: Januari 2019; team kraamafdeling  
Sint-Franciscusziekenhuis  
P. Paquaylaan 129 - 3550 Heusden-Zolder  
Tel.: 011 71 50 00 - Fax.: 011 71 50 01 - [www.sfz.be](http://www.sfz.be)

# ZWANGERSCHAPS- BRAKEN

## Wat is zwangerschapsbraken?

Misselijkheid is een normaal verschijnsel in de eerste weken van de zwangerschap. Het is niet precies bekend waarom sommige vrouwen last krijgen van (overmatig) braken tijdens de zwangerschap. Er is wel een verband tussen de hormoonspiegel en het braken.

Het is geweten dat wanneer u in een eerdere zwangerschap last had van overmatig braken, de kans verhoogt dat u tijdens een volgende zwangerschap hier opnieuw mee te maken kan krijgen.

Wanneer u zwanger bent van een tweeling is de kans op overmatig braken groter.

Ook vrouwen die schildklierproblemen hebben, kunnen last hebben van overmatig braken.

Soms spelen psychische factoren/stress een rol.

Uit onderzoek blijkt dat je baby ondanks zwangerschapsbraken, via je lichaam voldoende voedingsstoffen krijgt die hij nodig heeft.

## Wat kan je doen?

Vaak verdwijnen de klachten vanzelf tijdens het vorderen van de zwangerschap, meestal vanaf een zwangerschapsduur van 12 tot 16 weken.

- Drink en eet iets bij het wakker worden, nog vóór het opstaan! Je partner kan ontbijt op bed brengen (zoals een beschuit/cracker met een glas fruitsap), maar het is ook mogelijk 's avonds een hapje klaar te zetten. Blijf nog een half uur liggen en sta dan pas rustig op om klachten te voorkomen.
- Het nemen van een klein tussendoortje wanneer je 's nachts wakker wordt, kan ervoor zorgen dat je jezelf de volgende ochtend bij het wakker worden niet zo misselijk voelt.
- Probeer een lege maag/honger gevoel te voorkomen. Neem regelmatig (om de 2 à 3 uur) iets kleins te eten. Dit kan een cracker zijn of een (halve) boterham, een potje yoghurt, pudding, ... Gebruik 6 tot 7 kleine maaltijden per dag.
- Ook een tekort aan vocht verergert de misselijkheid. Probeer elke dag voldoende te drinken: dat is 1,5 tot 2 liter vocht per dag. Dit komt overeen met 10 à 13 glazen/kopjes. Je kan hierbij denken aan melk(producten), yoghurtproducten en vruchten sappen. Deze dranken leveren ook voedingsstoffen.
- Drink niet meer dan 4 koppen koffie met cafeïne, gebruik geen alcohol.
- Omdat je minder eet dan normaal, is het belangrijk dat je vooral producten gebruikt die je energie leveren. Kies dus bij voorkeur volle producten, zoals volle yoghurt, volle kwark, margarine. Vermijd vetrijk en zuur voedsel.

## Wat kan je doen?

- Sommige geuren kunnen misselijkheid veroorzaken. Probeer deze te vermijden. Maak eventueel gebruik van kant-en-klaarproducten. Koken, stoven of pochieren of het klaarmaken van de maaltijd in de magnetron kan minder hinderlijke geuren geven dan bakken en braden. Vraag eventueel of iemand anders de maaltijd kan bereiden.
- Neem een koude maaltijd als je dit beter verdraagt dan een warme maaltijd. Koud voedsel geurt minder: bijvoorbeeld een sandwich, kaas, pasta-, aardappel- of groentesalade, alle soorten koude vleeswaren of vis.
- Een vieze smaak in de mond kan worden veroorzaakt doordat je te weinig drinkt. Soms verdwijnt een vieze smaak door iets met een sterke smaak te eten, bijvoorbeeld een pepermuntje. Of zuig op iets zuurs, bijvoorbeeld een schijfje citroen of een stukje augurk.
- Poets je tanden na een maaltijd.
- Probeer voedingsmiddelen en dranken met gember, bv. Gemberkoekjes, gemberthee, gemberlimonade. Deze verlichten het gevoel van misselijkheid.
- Neem je foliumzuur bij bedtijd samen met een kleine snack in plaats van 's ochtends
- Neem enkel medicatie tegen de misselijkheid in overleg met je huisarts of gynaecoloog.