

Steunpunt Hyperemesis Gravidarum

Je bent niet alleen...

Algemene informatie

Wat is hyperemesis gravidarum?

Hyperemesis gravidarum (HG) is een latijnse term die gebruikt wordt om een extreme mate van zwangerschapsmisselijkheid en/of overgeven aan te duiden. Zwangerschapsmisselijkheid komt bij ongeveer 60% tot 80% van de zwangere vrouwen voor, bij ongeveer 1% tot 2% van de zwangere vrouwen is sprake van HG.

Door de misselijkheid zijn vrouwen met HG vaak niet goed in staat voldoende voedsel en vocht tot zich te nemen. Gecombineerd met het overmatige overgeven leidt dit vaak tot uitdrogingsverschijnselen en ondervoeding.



Behandeling van HG

De behandeling van HG is vaak symptomatisch. Er is simpelweg te weinig bekend om de klachten volledig weg te nemen. In Nederland is geen algemeen geldend behandelprotocol opgesteld, behandeling van HG kan daarom per ziekenhuis en/of huisarts verschillen. Over het algemeen zal eerst getracht worden om de misselijkheid en het overgeven met medicatie als emesafene, primperan of zofran te verminderen. Als dit niet of niet voldoende werkt en uitdrogingsverschijnselen ontstaan, is een ziekenhuisopname nodig en zal er rehydratatie middels een infuus plaatsvinden. Dit wordt vaak gecombineerd met een periode van rust voor de maag. In het ziekenhuis zal getracht worden weer een normaal eetpatroon op te bouwen. Lukt dit niet voldoende, dan zal sondevoeding overwogen worden.

Feiten over HG

- Sommige vrouwen moeten een zwangerschap helaas beëindigen wegens HG
- Vrouwen met HG gaan soms van een slokje water al overgeven
- HG is geen psychische aandoening maar een potentieel levensbedreigende zwangerschapsziekte
- Bij sommige vrouwen duurt de misselijkheid de hele zwangerschap lang
- Bij ongeveer de helft van de vrouwen met HG worden de klachten minder rond de 20e week van de zwangerschap
- De beschikbare medicijnen werken vaak niet goed om de misselijkheid te onderdrukken

Quote

Die onophoudelijke misselijkheid vond ik heel eng. Het voelde voor mij alsof het nooit meer over zou gaan. Het was zo allesomvattend, alsof alleen dat nog maar bestond.

Rosa

HG en je omgeving

HG is vaak een zware fysieke en psychische belasting voor jezelf en voor je omgeving. Veel vrouwen met HG zijn niet meer in staat dagelijkse dingen te doen, zoals boodschappen of het huishouden doen, voor de kinderen zorgen, werken of zelfs douchen. De omgeving blijkt niet altijd te begrijpen hoe zwaar het is, en soms wordt HG afgedaan als aanstellerij. Zelfs de zorgverlening neemt de klachten niet altijd serieus. HG is echter geen psychische ziekte, geen aanstellerij en geen eetstoornis; het is een potentieel gevaarlijke zwangerschapsaandoening. Hoewel HG een lichamelijke oorzaak heeft, is het wel van belang aandacht te besteden aan de impact op het psychisch welbevinden. HG gaat vaak hand in hand met schuldgevoelens en angst.

Hoe voelt HG?

Voor mensen die het niet zelf hebben ervaren is het lastig om te bevatten hoe HG voelt. Praktisch iedereen is wel eens misselijk geweest, maar dit gaat bij de meeste mensen relatief snel over. HG lijkt het meeste op de situatie waarin je met zware voedselvergiftiging in een achtbaan gaat zitten. En dat dan dagen, weken, soms maanden achter elkaar. Vrouwen met HG zijn misselijk, extreem moe, duizelig, slap als een vaatdoek, zijn zwaar gevoelig voor geuren, kunnen maar met moeite eten en drinken en moeten bij het minste of geringste overgeven. Met HG ben je soms niet tot meer in staat dan op een donkere kamer liggen.



Alarmbellen

Als je last hebt van overmatig overgeven, is het belangrijk tijdig contact op te nemen met je gynaecoloog, verloskundige of huisarts. Dit zijn symptomen waar je op moet letten:

- Je kunt bijna niets meer eten of drinken
- Je moet veel overgeven
- Je valt af of bent al 5% tot 10% van je lichaamsgewicht kwijt
- Je plast minder en je urine is erg donker
- Je bent duizelig, verward of valt zelfs flauw
- Je bent niet meer in staat normaal te functioneren: je kunt niet meer voor jezelf en je gezin zorgen; je kunt niet meer werken; je kunt niet meer staand douchen; je hebt moeite de trap op en af te gaan

Voeding/vocht en HG

Het lukt vrouwen met HG vaak maar matig om voldoende te blijven eten en drinken. Veel staat tegen vanwege de geur, de textuur of de smaak. Bij de behandeling van HG ligt de prioriteit bij het drinken. Er wordt getracht iets te vinden wat wel goed valt. Hierbij ligt de nadruk niet noodzakelijkerwijs op gezonde voeding. Als je weinig binnenhoudt is elke calorie die je binnen kunt houden, er weer eentje

Om je hierbij te helpen kun je een diëtist raadplegen. Tips over HG en voeding vindt je op onze site.



Over Steunpunt Hyperemesis Gravidarum

Steunpunt Hyperemesis Gravidarum is onderdeel van Stichting ZEHG (Zwangerschapsmisselijkheid En Hyperemesis Gravidarum) en is bedoeld voor vrouwen die last hebben of in het verleden last hebben gehad van extreme zwangerschapsmisselijkheid en hun omgeving.

Het steunpunt biedt een ontmoetingsplek voor vrouwen met HG, verstrekt informatie en tracht meer begrip en bekendheid te creëren voor deze relatief onbekende aandoening.

Stichting ZEHG is opgericht door vrouwen die in het verleden zelf HG hebben ervaren en met hun ervaring andere vrouwen willen helpen. Op de website www.steunpunthg.nl kunnen vrouwen, en hun partners terecht voor gedegen, relevante voorlichting en informatie en voor tips en adviezen. Ook kun je er ervaringsverhalen lezen van andere vrouwen met HG.

Op facebook is een praatgroep opgericht voor vrouwen met HG. Daar kun je in contact komen met lotgenoten. Zoek binnen facebook op "Praatgroep Steunpunt Hyperemesis Gravidarum".



Contact

Website: www.steunpunthg.nl

Mail: info@steunpunthg.nl

Stichting ZEHG doet haar uiterste best om correcte en up-to-date informatie te verstrekken. Raadpleeg bij klachten echter altijd een arts of verloskundige.
© Stichting ZEHG 2014