

# Misselijkheid en overgeven in de zwangerschap (hyperemesis gravidarum)

## In het kort

- De meeste zwangere vrouwen zijn misselijk aan het begin van hun zwangerschap. Sommigen geven ook over.
- Meestal gaat het vanzelf weer over.
- Het helpt om vaker kleinere hoeveelheden te eten en te drinken.
- Via je huisarts of gynaecoloog kun je medicijnen krijgen tegen overgeven.
- Neem contact op met je huisarts, verloskundige of gynaecoloog
  - als je afvalt
  - als je weinig plast, donkergele plas hebt en veel dorst
  - als je steeds moet overgeven vanaf de 14e zwangerschapsweek (en daarvoor niet)

## Waarom komt misselijkheid en overgeven in de zwangerschap?

De precieze oorzaak van misselijkheid en overgeven aan het begin van de zwangerschap is onbekend.

De volgende dingen spelen mogelijk een rol:

- Het zwangerschapshormoon Bèta-HCG.
- Heb je veel van dit hormoon? Bijvoorbeeld als je een meerling krijgt? Dan heb je meer kans op misselijkheid en overgeven.
- Andere hormonen (zoals schildklierhormonen, progesteron of oestrogenen).
- Aanleg: misselijkheid en overgeven in de zwangerschap komen bijvoorbeeld voor in je familie.
- Als je last hebt van misselijkheid en overgeven in deze zwangerschap, is de kans groot dat je het in een volgende zwangerschap weer hebt.
- Vermoeidheid: hierdoor kan de misselijkheid erger worden.

## Kan het overgeven kwaad voor mij?

In de eerste 3 maanden geven veel vrouwen over.

Geef je niet elke keer over nadat je wat eet of drinkt? Dan krijg je vaak wel voldoende voedingsstoffen binnen.

Geef je wél elke keer over na het eten en drinken? Dan kun je gaan afvallen en uitdrogen.

Let op het volgende:

- Val je een paar kilo af? Overleg dan met je verloskundige of gynaecoloog.
- Je kunt uitdrogen. Hoe kun je merken dat je uitdroogt?
  - Je plast weinig: 2 tot 4 keer per dag
  - Je hebt heel donkergele urine.
  - Je hebt steeds heel erge dorst.
  - Je kunt niet meer goed denken, je bent in de war.

### Onder controle van de gynaecoloog

Je blijft meestal onder controle van de gynaecoloog als je veel klachten hebt waarvoor je medicijnen gebruikt of **moet worden opgenomen**. Als de klachten over zijn, kun je weer terug naar de verloskundige.

Misschien krijg je pas last van misselijkheid en overgeven na de 14e zwangerschapsweek. Dan is er vaak een andere oorzaak. Neem dan contact op met je huisarts of verloskundige.

### Kan het overgeven kwaad voor mijn baby?

Meestal kan het geen kwaad voor de baby als je veel overgeeft.

Houden de klachten aan tot voorbij de 20 weken? Dan kan het zijn dat de baby te weinig groeit. De gynaecoloog adviseert dan soms om groei-echo's te maken om je baby te controleren.

### Wat kan ik zelf doen tegen misselijkheid en overgeven in de zwangerschap?

- Probeer zelf welk eten en drinken je het best verdraagt. Dit verschilt per vrouw.
- Meestal helpt het om vaker kleinere hoeveelheden te eten en te drinken.
- Probeer voldoende rust te nemen. Vermoeidheid kan misselijkheid verergeren. Kijk of er mensen in je omgeving zijn die je af en toe kunnen helpen als het thuis druk is.
- Gember kan bij milde klachten ook helpen. Eet bijvoorbeeld gemberkoek of drink thee met stukjes gember erin. Je kunt ook 1 gram gemberpillen per dag slikken (bijvoorbeeld 4 keer per dag 250 milligram).
- Acupressuur (druk rondom acupunctuur-punten in het lichaam) kan misselijkheid verminderen en mogelijk ook overgeven.
- Lotgenotencontact kan sommige vrouwen ook helpen. Dit kan via [Stichting ZEHG](#).

### Kan ik medicijnen gebruiken tegen misselijkheid en overgeven?

Er zijn verschillende medicijnen tegen de misselijkheid. Je huisarts of gynaecoloog kan een medicijn voorschrijven. Het is belangrijk dat je de medicijnen op vaste tijdstippen inneemt. Zo bouw je een hoeveelheid op in je bloed en werkt het medicijn goed.

Voorbeelden van medicijnen zijn:

- Meclozine/pyridoxine (emesafene)
  - Dit middel kun je als tablet of als zetpil krijgen. Je neemt 3 keer per dag 1 tablet of zetpil.
- Metoclopramide
  - Dit middel kun je als tablet of via een infuus krijgen. Je kan er suf van worden. Heb je het medicijn langer dan 5 dagen nodig? Dan overlegt de gynaecoloog met jou of je er mee door wilt gaan. Het langdurig gebruiken van dit medicijn kan namelijk bijwerkingen geven.
- Andere medicijnen
  - Geef je **zoveel over dat je opgenomen** moet worden? Dan krijg je mogelijk nog andere medicijnen.

## Wanneer moet ik mijn verloskundige, huisarts of gynaecoloog bellen?

Neem contact op met je verloskundige, huisarts of gynaecoloog:

- Als je een paar kilo afvalt.
- Bij signalen van uitdroging zoals:
  - weinig plassen (2 tot 4 keer per dag)
  - heel donkergele urine
  - veel dorst hebben
  - niet goed meer kunnen denken, verward zijn
- Als je aan het begin van je zwangerschap niet misselijk bent, maar na de 14e zwangerschapsweek wel veel gaat overgeven.
- Als je je zorgen maakt.

## Meer informatie over misselijk zijn en overgeven in de zwangerschap

Voor contact met andere vrouwen kun je terecht bij [Stichting ZEHG](#).

## Hoe is de tekst over misselijk zijn en overgeven in de zwangerschap gemaakt?

De tekst is gebaseerd op de informatie op [degynaecoloog.nl](#) die is gemaakt door de NVOG en [Thuisarts.nl](#) en gebaseerd op:

- de richtlijn voor huisartsen: de [NHG-standaard Zwangerschap en kraamperiode](#)
- de [RCOG richtlijn](#)

Zij kregen hulp en goedkeuring van het [NHG](#), [Stichting ZelfbewustZwanger](#), [Stichting ZEHG](#), de [Patiëntenfederatie](#), de [KNOV](#) en de [NVK](#).