

Misselijkheid

Hoewel er meestal gesproken wordt over ochtendmisselijkheid, is dit een verwarrende term. Heel veel zwangere zijn immers de hele dag bij vlagen misselijk. Sommige zwangere zelfs zo erg dat ze de hele dag geen hap door hun keel krijgen. Daarentegen zijn er ook genoeg zwangere vrouwen die helemaal niet misselijk zijn. De misselijkheid wordt veroorzaakt door **het hormoon HCG**. HCG is nodig om de baarmoeder voor te bereiden op het ontvangen van een bevruchte eicel. Vrouwen die zwanger zijn van een tweeling hebben meer HCG in hun bloed. Bij hen komt braken en misselijkheid dan ook vaker voor.

Ongeveer 70-85% van de zwangere vrouwen heeft in de eerste drie maanden last van misselijkheid en soms (vooral in de ochtend) braken. 50% van de vrouwen moet ook braken.

Ochtendmisselijkheid kan rond de zesde week van de zwangerschap starten en bereikt een hoogtepunt rond de achtste en negende week. Bij bijna alle vrouwen verdwijnt de misselijkheid na twaalf tot veertien weken weer. Heel zelden blijft een vrouw wat langer misselijk en soms zelfs de gehele zwangerschap.

Manieren om (ochtend) misselijkheid te voorkomen

- Leg crackers, een rijstwafel of zelfs een stukje chocolade naast je bed en eet iets voordat je opstaat, hierdoor zal je bloedsuikerspiegel stijgen
- Eet vijf tot zes keer kleine hoeveelheden i.p.v 3 grote maaltijden per dag
- Zorg dat je genoeg eiwitten binnen krijgt (vlees,vis, eieren en kaas) en complexe koolhydraten (fruit, groente en granen) om aan de behoefte van je groeiende baby te voldoen.

Wat te doen bij ochtendmisselijkheid:

- Zorg voor voldoende rust, moeheid maakt je misselijkheid erger.
- Sta langzaam op uit bed.
- Eet iets voor je uit bed stapt
- Blijf genoeg drinken, dit is makkelijker gezegd dan gedaan maar als je te weinig drinkt worden de klachten alleen maar erger en er is kans op uitdroging. **Kijk wat je wel goed kan drinken.** Probeer ook alternatieve bronnen van vocht zoals watermeloen, peren, komkommer of tomaat
- Eet vaker kleinere hoeveelheden. Kijk ook hier naar wat goed valt.
- Gember: zowel gemberthee, gemberkoekjes of Ginger Ale helpen.
- Eet liever koude maaltijden dan warme. De lucht van warm eten kan je misselijk maken.
- Coca-cola: de normale variant (geen light, diet, zero enz)
- Preggie pops: lolly's die helpen tegen misselijkheid
- Paprika chips schijnt snel te helpen
- Sea-bands: een armband met speciale drukpunten
- Vitamine B6 zit in peulvruchten, brood en melkproducten

Heb je het gevoel dat niks helpt om het overgeven te verminderen? Ga dan even langs je huisarts. Er zijn zetpillen (Emesafene) die de klachten kunnen verminderen. Meldt dit wel altijd aan je verloskundige.

Neem altijd contact op met je verloskundige:

- Als je veel afvalt
- Als je weinig plast, donkergele plas hebt en veel dorst