Verloskundigenpraktijk
Heilema
Duke Ellingtonstraat 49
1544KP Zaandijk
tel: 075-6401042

www.heilema.nl
praktijk@heilema.nl

Ochtendmisselijkheid:

Een vervelende en veel voorkomende kwaal aan het begin van de zwangerschap is (ochtend) misselijkheid. De belangrijkste oorzaak hiervan is hormoonverandering.
Het hoogtepunt is vaak rond de 10 weken en na 16-20 weken zullen de klachten bij de meeste vrouwen verdwijnen. Ochtendmisselijkheid is niet gevaarlijk voor de baby. Het is voornamelijk vervelend voor de zwangere zelf.

Tips:

- Eet voor het opstaan iets lichts, zoals biscuits of droge crackers.
- Laat dit even zakken voor u opstaat.
- Eet in plaats van 3 grote maaltijden, frequent een kleine en lichte maaltijd.
- Drink minimaal 2 liter per dag (denk hierbij aan water) om vochtverlies door het braken te compenseren.
- Er zijn aanwijzingen dat gemberpoeder 4 maal per dag 1 tablet van 250 mg verlichting kan geven. Doe rustig aan bij misselijkheid.
- Vermijd: Voedsel en geuren die prikkelend werken, zoals vet en sterk gekruid eten.
- Eet niet meer laat in de avond. In extreme situaties en bij veelvuldig braken, is het belangrijk om de huisarts te bellen om te praten over medicijnen die bij misselijkheid gebruikt kunnen worden.

Uw verloskundige kan u adressen geven van een acupuncturist of een diëtiste.

Bel altijd:
Als u niet meer kunt plassen, als u meer dan vijf kilo afgevallen bent, of als uw urine vreemd ruikt.