

Braken bij een zwangerschap, leefregels

U bent opgenomen in Meander Medisch Centrum omdat u veel braakte tijdens uw zwangerschap. Uw gynaecoloog of verpleegkundige heeft u ongetwijfeld een aantal leefregels/aandachtspunten gegeven voor als u weer naar huis gaat. In deze folder kunt u de belangrijkste zaken nog eens rustig nalezen. Het is goed daarbij te bedenken dat het gaat om algemene informatie: omstandigheden en ervaringen kunnen van patiënt tot patiënt verschillen. We vertellen u aan welke zaken u moet denken, wat u beter wel of niet kunt doen en wie u kunt bellen als u dringende vragen heeft.

Naar huis

Vervoer

Wij adviseren u om niet zelfstandig naar huis te gaan. U kunt familie of een kennis vragen om u op te halen.

Medicijnen mee

Indien u medicijnen krijgt voorgeschreven voor thuis, dan zal de apotheek deze bij u komen brengen voordat u met ontslag gaat.

Overdracht naar huisarts

Uw gynaecoloog informeert uw huisarts schriftelijk. In deze brief stelt hij/zij de huisarts op de hoogte van uw behandeling en de nazorg.

Controle en/of nabehandeling

In de meeste gevallen mag u een afspraak maken bij uw verloskundige. Anders regelt de verpleegkundige in overleg met de gynaecoloog wanneer u bij de gynaecoloog moet terug komen.

Algemene leefregels

Het braken heeft geen invloed op de groei en ontwikkeling van de baby.

Vaak treedt er een verbetering op na 12-16 weken zwangerschap. Sommige geuren kunnen dan toch misselijkheid blijven veroorzaken, dit is een normaal verschijnsel.

Bij het volgen van de onderstaande richtlijnen zullen de symptomen van misselijkheid en het overmatig braken minder hevig zijn.

- Blijf actief, maar verspreid de activiteiten over de dag en neem regelmatig rustpauzes.
- Probeer afleiding te zoeken in ontspannende activiteiten.
- Concentreer je op de positieve dingen die gebeuren en probeer te accepteren als het even een dagje of een moment wat minder gaat.
- Beperk bezoek in verband met de nodige rust en deel dit zelf ook in.
- Durf om hulp te vragen in de huishouding of de verzorging van eventuele kinderen.
- Geef goed je grenzen aan en uit je gevoelens die je hebt rond de zwangerschap.
- Praat met je werkgever over je situatie. Indien nodig kun je misschien aangepaste diensten draaien, of tijdelijk minder werken.

Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:

Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:

32082917

www.meandermedischcentrum.nl

Voedingsadviezen:

- Probeer circa 1500 ml te drinken. Dit zijn bijvoorbeeld 8 limonade glazen. Yoghurt, vla en appelmoes mag je ook meerekenen. Verdeel de 1500 ml over de dag in kleine hoeveelheden.
- De voorkeur gaat uit naar lichtverteerbaar voedsel, bijvoorbeeld rijst, kip, vis en verse groente, zoet/zacht fruit, crackers en beschuit. Vermijdt vet voedsel. Breng variatie aan in je eetpatroon, anders gaat het tegenstaan als je iedere dag hetzelfde eet.
- Probeer je maaltijden over de dag te verdelen. Het is beter 6 kleine porties te eten dan drie grote maaltijden.
- Start 's ochtends rustig op en begin bijvoorbeeld met een cracker op bed.
- Vermijdt in het begin sterke kruiden, koolzuurhoudende drank en kool soorten. Deze kunnen namelijk gasvorming in maag en darmen veroorzaken waar je misselijk van kunt worden.
- Zorg ervoor dat je geen honger gevoel krijgt, ook hier kun je misselijk van worden.

Zorg voor rust en regelmaat en hen vertrouwen in jezelf!**Wie kan ik bellen als ik thuis ben en er is iets mis?**

U belt altijd eerst uw verloskundige. Zij helpt u bij uw vragen en verwijst u zo nodig door naar de huisarts of gynaecoloog.