

Zwangerschapsbraken

Zwangerschapsbraken

Wat kun je zelf doen?

Vrouwen met klachten hebben zelf gezocht naar oplossingen om te proberen zo goed mogelijk met het braken om te gaan. Hieronder volgt een aantal tips die kunnen helpen de misselijkheid en het braken te beperken of te voorkomen. Het is belangrijk om uit te proberen welke tips bij jou werken en welke niet.

Tips voor eten en drinken:

Voedings-tips:

- eet 's morgens vóór het opstaan wat droog brood, beschuit, toast of granen (bijvoorbeeld muesli).
- Het nemen van een klein tussendoortje wanneer u 's nachts wakker wordt, kan ervoor zorgen dat u zich de volgende ochtend bij het wakker worden niet zo misselijk voelt.
- Misselijkheid kan ook worden veroorzaakt of verergeren door een lege maag. Neem regelmatig (om de 2 à 3 uur) iets kleins te eten. Dit kan een cracker zijn of een (halve) boterham, maar ook een beetje vla of yoghurt.
- Verdeel je eten over de dag (elke twee à drie uur) kleine maaltijden en tussendoortjes, bijvoorbeeld fruit, een glas melk, een stukje brood, of wat rijst.
- Ga niet direct na het eten liggen, maar blijf nog tien tot twintig minuten rechtop zitten.
- Eet veel koolhydraten, bijvoorbeeld volkoren brood, pasta, zilvervliesrijst, peulvruchten, muesli, banaan.
- Eet op het moment dat je minder misselijk bent en maak van dat moment gebruik om het eten voor een later tijdstip alvast klaar te maken.
- Vermijd sterke geuren die de misselijkheid verergeren, zoals sterk gekruid voedsel, koffie, sigaretten en tandpasta.
- Neem een koude maaltijd als je dit beter verdraagt dan een warme maaltijd. Koud voedsel ruikt minder sterk.
- Drink voldoende om uitdroging te voorkomen: 1,5 tot 2 liter per dag. Je kunt bijvoorbeeld water, thee, koffie, melk, karnemelk, yoghurtdrink, bouillon, frisdrank, sap drinken. Alcohol wordt tijdens de zwangerschap afgeraden.
- Drink weinig tijdens de maaltijden, omdat dit snel een vol gevoel geeft en het braken kan verergeren.
- Bij een misselijk gevoel kan het langzaam drinken van een koolzuurhoudend drankje verlichting geven. Er zijn goede ervaringen met cola.
- Zuig op iets zuurs, bijvoorbeeld een schijfje citroen of een stukje augurk. Dit kan tegen de misselijkheid helpen. Ook kauwgum helpt tegen de misselijkheid.
- Probeer voedingsmiddelen en dranken met gember, bijvoorbeeld gemberkoekjes, gembersiroop/-limonade, gemberthee: een stukje verse gemberwortel laten trekken in gekookt water, zeven en zoeten met honing. Dit kan het gevoel van misselijkheid verlichten.

Overige tips:

- Luister naar je lichaam! Neem rust en probeer te ontspannen. Voel je daar ook niet schuldig over.
- Ga naar buiten in de frisse lucht.
- Sta langzaam op en vermijd plotselinge bewegingen.
- Vraag om de hulp die je echt nodig hebt. Mensen in je omgeving willen graag helpen, maar hebben soms geen idee wat ze kunnen doen. Vraag hulp bij boodschappen doen, het huishouden, oppassen, of gewoon of ze even bij je willen zitten, zodat je niet zo alleen bent.
- Blijf je goed realiseren dat je zwanger bent. Dat er een baby op komst is, dat er iets moois is om naar uit te kijken!

- Als je naar het ziekenhuis moet, neem dan dingen van thuis mee waar je mentale steun aan kunt ontlennen. Neem je eigen kussen mee, dingen voor op het prikbord, en foto's van je familie. Hou de kaarten die je krijgt bij je in de buurt, zodat je er af en toe naar kunt kijken en weet dat er mensen zijn die je steunen.

Laurentius Ziekenhuis
Oranjelaan 4
6043 GL Roermond
www.lzr.nl

Patiëntcommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34207680 - Dietetiek - december 2025