

Jeuk tijdens de zwangerschap

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

Ongeveer 20% van alle vrouwen krijgt tijdens de zwangerschap te maken met een vorm van jeuk. Samen met onder andere misselijkheid, brandend maagzuur en verstopping van de darmen (obstipatie) is jeuk één van de meest voorkomende en vervelendste zwangerschapskwalen.

De jeuk kan op elk moment in de zwangerschap beginnen, maar komt meestal voor tijdens de laatste drie maanden.

Meestal is de jeuk zonder huiduitslag. De jeuk kan op de buik aanwezig zijn, over het gehele lichaam of vooral op handpalmen en voetzolen.

Meestal is zwangerschapsjeuk onschuldig. Er is echter een vorm van jeuk, zogenaamde zwangerschapscholestase (een toename van galzure zouten in de bloedbaan), die van invloed kan zijn op het verloop van de zwangerschap. Daarom is het belangrijk om tijdens de zwangerschapscontroles te melden dat u jeuk heeft.

Oorzaak

De oorzaak van de zwangerschapsjeuk is nog onbekend. Door veranderingen in de hormonen tijdens de zwangerschap werkt mogelijk de lever minder goed. Hierdoor komen er meer galzure zouten in de bloedbaan. Het is dus belangrijk de lever zoveel mogelijk te ontlasten om de jeuk te verminderen.

U kunt dit doen door:

- Minimaal twee liter water per dag te drinken.
- Geen alcohol, koffie, thee, cacao en/of tabak te gebruiken.
- Het gebruik van suiker en zout te beperken.
- Maximaal 20 gram vet per dag te gebruiken.

Behandeling

Het is altijd verstandig om tijdens een zwangerschapscontrole te bespreken dat u jeuk heeft en ook wat u heeft geprobeerd om de jeuk te verminderen.

Soms is het nodig om aanvullend bloedonderzoek te doen om de hoeveelheid galzure zouten in uw bloed en de leverwaarden te bepalen. Bij verhoogde galzure zouten in uw bloed worden vaak medicijnen voorgeschreven om dit te verlagen. Daardoor zullen de jeukklachten verminderen.

Na de bloedafname duurt het enkele dagen voordat de uitslag van dit onderzoek bekend is.

Bij zeer ernstige jeuk kan uw verloskundig zorgverlener lokale jeukstillende middelen voorschrijven, zoals een milde hormoon crème. Door uw zwangerschap is de keuze van medicijnen echter beperkt.

Afhankelijk van de duur van uw zwangerschap, de hoeveelheid galzure zouten in uw bloedbaan en het wel of niet aanslaan van de behandeling wordt eventueel gekozen voor het inleiden van de bevalling.

Praktische adviezen

Ga tijdens uw zwangerschap nooit op eigen initiatief medicijnen gebruiken. Het is verstandig om dit vooraf te overleggen met uw verloskundige of gynaecoloog.

Onderstaande tips en producten kunnen u ook helpen de jeuk te verminderen:

- IJskompressen op de jeukende plek leggen.
- Mentholgel, mentholzalf of poeder. Dit mag u echter niet gebruiken bij open wondjes.
- Katoenen kleding dragen.
- Wassen met PH-neutraal wasmiddel.
- Korte vingernagels om bij het krabben de kans op verwondingen te verminderen.
- Wisselbaden, eindigend met koud water.

Tot slot

Enkele dagen tot ruim een week na de bevalling is de jeuk bij de meeste vrouwen verdwenen.

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stelt u ze dan gerust aan uw verloskundig zorgverlener.

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest/

Albert Schweitzer ziekenhuis
oktober 2023
pavo 1150