



# Zorg na een zwangerschap met hoge bloeddruk, pre-eclampsie of HELLP-syndroom

## Na de bevalling

Na de bevalling gaat het meestal stap voor stap beter met u. Uw bloeddruk daalt en uw lichaam herstelt. Ook de nieren en lever werken vaak weer normaal.

Zelfs bij ernstige vormen van pre-eclampsie of het HELLP-syndroom is er vaak binnen 48 uur verbetering.

Heel soms kunnen de klachten eerst nog even erger worden. Daarom adviseert de gynaecoloog meestal om een paar dagen in het ziekenhuis te blijven. Heeft u medicijnen gekregen om de bloeddruk te verlagen? Dan moet u deze vaak na de bevalling nog een tijdje blijven gebruiken.

De meeste vrouwen zijn binnen een week weer thuis. Het kan echter weken tot maanden duren voordat u zich lichamelijk weer helemaal fit voelt. Hoe ernstiger de klachten waren, hoe langer het herstel kan duren.

Het herstel gaat meestal sneller na een vaginale bevalling dan na een keizersnede. In bijna alle gevallen kunt u gewoon borstvoeding geven. Gebruikt u medicijnen voor uw bloeddruk? Dan bespreekt de gynaecoloog of kinderarts met u of borstvoeding kunt geven, of dat u de eerste dagen de melk wel afkolft maar nog niet aan uw baby geeft.

## Emoties en verwerking

Deze periode kan emotioneel zwaar zijn. Vaak is er een plotselinge overgang van een gezonde zwangerschap naar een tijd vol zorgen en spanning. Sommige vrouwen voelen zich hier schuldig over, maar dit is echt niet nodig.

Het kan zijn dat u zich niet alles goed herinnert. Ook uw partner kan zich erg zorgen maken en zich soms alleen voelen.

Als uw baby langere tijd op de couveuse-afdeling ligt, kan dat extra zwaar zijn.

Het kan helpen om een dagboek bij te houden. Door gebeurtenissen op te schrijven, kunt u later beter terugkijken en verwerken wat er is gebeurd.

## Een volgende zwangerschap

Heeft u pre-eclampsie of het HELLP-syndroom gehad? Dan is er bij een volgende zwangerschap een kans op herhaling. Vaak verloopt het dan minder ernstig.

Om het risico zo klein mogelijk te maken, adviseren we het gebruik van:

- aspirine (een lage dosering acetylsalicylzuur);
- calcium.

Een gesprek met de gynaecoloog vóór een nieuwe zwangerschap helpt u om te weten wat u kunt verwachten. De begeleiding tijdens een volgende zwangerschap gebeurt door de verloskundige of gynaecoloog, afhankelijk van hoe en wanneer u eerder klachten kreeg.

### **Gevolgen op langere termijn**

Uit onderzoek weten we dat vrouwen die tijdens de zwangerschap een hoge bloeddruk hadden, later meer kans hebben op hart- en vaatziekten, zoals:

- hoge bloeddruk;
- een hartinfarct;
- een beroerte.

Daarom is controle belangrijk. In onze regio doet de huisarts dit. U gaat 9 maanden na de bevalling naar de huisarts. Hij of zij zal u onderzoeken en doet bloedonderzoek. Daarna wordt ieder jaar uw bloeddruk gecontroleerd. Elke 5 jaar krijgt u opnieuw een onderzoek bij de huisarts en bloedonderzoek.

### **Wat u zelf kunt doen**

U kunt zelf ook helpen om het risico op hart- en vaatziekten te verkleinen:

- zorg voor een gezond gewicht;
- eet gezond en gevarieerd, met weinig zout;
- drink weinig alcohol;
- sport regelmatig.

Rookt u? Dan adviseren wij u dringend om te stoppen. Dit kan met hulp, bijvoorbeeld van een coach of met nicotinepleisters.

### **Steun en contact met anderen**

Het herstel kan lichamelijk en emotioneel lang duren. Uw huisarts, gynaecoloog of kinderarts kan u begeleiden bij uw herstel.

Contact met andere vrouwen die hetzelfde hebben meegemaakt kan steun geven.

U kunt hiervoor terecht bij de patiëntenvereniging via [www.help.nl](http://www.help.nl).

Zij bieden informatie en organiseren bijeenkomsten.