

Gevolgen van zwangerschapsvergiftiging (pre-eclampsie (PE))

Deze folder geeft je uitleg en inzicht over zwangerschapsvergiftiging. Dit noemen we ook wel pre-eclampsie. Je leest over de ziekte, het herstel, de gevolgen ervan, nazorg en adviezen.

Wat is pre-eclampsie?

Pre-eclampsie is een probleem in de zwangerschap dat meestal ontstaat na de 20e zwangerschapsweek. In de rest van de folder hebben we het bij pre-eclampsie over PE. Bij PE heb je een hoge bloeddruk samen met tenminste één van de volgende factoren:

- een groeivertraging van de baby
- een abnormale hoeveelheid eiwit in de urine
- neurologische complicaties/ klachten; denk aan hoofdpijn, concentratie-geheugenproblemen, sterretjes zien en braken
- afwijkingen in het bloed zoals: laag aantal bloedplaatjes, verhoogde leverenzymen, afbraak van rode bloedcellen, acute slechte nierfunctie. Dit bloedbeeld werd vroeger vaak het HELLP-syndroom genoemd. Tegenwoordig zien we HELLP als onderdeel van PE.

Wat is de oorzaak van PE?

De oorzaak van een PE is meestal onbekend. Artsen denken dat het komt door:

- aanleg/werking van de placenta
- extra belasting van hart en bloedvaten
- voorkomen van hoge bloeddruk in de familie

Wanneer heb je een grotere kans op PE?

- eerste zwangerschap
- eerdere PE-zwangerschap
- zwangerschap op latere leeftijd
- meerlingzwangerschap
- ernstig overgewicht
- diabetes (suikerziekte)
- bestaande hoge bloeddruk voor of tijdens de zwangerschap
- moeder of zus die PE heeft gehad

Herstel na PE

PE verloopt bij iedere vrouw anders. Hoelang dit duurt, verschilt per vrouw. Het herstel verloopt vaak stap voor stap. Het is normaal dat je je de ene dag beter voelt dan de andere dag. Veel vrouwen voelen zich na zes weken nog niet volledig hersteld. Dit is normaal na PE.

Belangrijk om te weten

- de meeste vrouwen herstellen uiteindelijk goed
- sommige vrouwen houden langdurige klachten
- geef jezelf tijd, vertrouw op je kracht en vraag hulp als klachten aanhouden

Lichamelijke gevolgen

- tijdelijke of aanhoudende hoge bloeddruk
- pijn of zwelling in benen of voeten
- langdurige vermoeidheid
- denk- en concentratieproblemen (zoals bijvoorbeeld moeite met nadenken of vergeetachtigheid)
- prikkelbaarheid of overprikkeling
- verhoogd risico op hart- en vaatziekten op latere leeftijd

Emotionele gevolgen

PE kan emotioneel zwaar zijn. Veel voorkomende ervaringen zijn:

- schuldgevoel of het gevoel dat je lichaam heeft gefaald
- angst of onzekerheid over je eigen gezondheid of die van je baby
- verdriet, bijvoorbeeld omdat je baby langere tijd in de couveuse ligt of bij verlies van de baby
- moeite met het opbouwen van een emotionele band met je baby
- relaties die onder druk komen te staan
- weinig begrip ervaren vanuit je omgeving
- een enkele keer kan dit leiden tot PTSS bij jezelf of bij jouw partner. PTSS betekent posttraumatische stressstoornis. Dit is een reactie op een ingrijpende en angstige gebeurtenis. Je kunt bijvoorbeeld last hebben van herbelevingen, zoals nare herinneringen of nachtmerries. Ook kun je je gespannen, somber voelen of snel schrikken. Soms vermijden vrouwen situaties die hen aan de zwangerschap of bevalling herinneren.

Deze klachten zijn niet vreemd. Het is belangrijk om hierover te praten en hulp te zoeken.

Adviezen en nazorg

Medische nazorg

- tijdens het kraambed meet de verloskundige je bloeddruk
- laat 2 weken na de bevalling je bloeddruk en medicatie controleren door de huisarts
- ga 6 weken na de bevalling voor een nacontrole in het ziekenhuis
- als het nodig is of als je dat zelf wilt (bij aanhoudende klachten) kun je na 3 tot 6 maanden een nacontrole in het ziekenhuis plannen
- laat in de eerste vijf jaar na je bevalling jaarlijks je bloeddruk controleren bij de huisarts. Hiervoor bestaat een speciaal CVRM-spreekuur (gericht op hart- en vaatziekten). Daarna volstaat controle eens per drie jaar. Vanaf je 50e levensjaar wordt geadviseerd om het risico op hart- en vaatziekten ieder jaar te controleren.

Tijdens deze controles wordt je bloeddruk gemeten en wanneer nodig aanvullend bloedonderzoek verricht. Ook worden je gewicht en leefstijl besproken. Het is belangrijk dat PE duidelijk wordt vastgelegd in je medische dossier én zichtbaar is in de patiëntstatus bij de huisarts, zodat hier in de toekomst rekening mee kan worden gehouden bij controles en behandeling.

Hulp bij emotionele en mentale klachten

Soms hebben de gevolgen van PE invloed op je dagelijks leven. Het kan helpen om hulp te zoeken bij een psycholoog, maatschappelijk werker of praktijkondersteuner van de huisarts bijvoorbeeld als:

- je lange tijd verdrietig, angstig of gespannen bent
- je moeite hebt met denken en concentreren
- aanhoudende lichamelijke klachten

Heb je hier last van? Bespreek dit met de huisarts of tijdens de nacontrole in het ziekenhuis.

Voor je partner kan deze periode ook zwaar zijn. Geef elkaar de ruimte om emoties te verwerken en praat samen over wat jullie nodig hebben. Samen steun zoeken kan het herstel makkelijker maken.

Omgeving en lotgenotencontact

- familie en vrienden begrijpen soms niet hoe zwaar het herstel is. Praat erover en vraag steun
- contact met andere vrouwen die PE hebben doorgemaakt kan helpen. De HELLP Stichting organiseert lotgenotencontact: www.hellp.nl
- voor praktische informatie over nazorg en gezondheid kijk ook op [thuisarts.nl/ik heb zwangerschapsvergiftiging \(pre-eclampsie\)](http://thuisarts.nl/ik-heb-zwangerschapsvergiftiging-(pre-eclampsie))

Leefstijladviezen

- roken: Voorkom actief en passief roken
- beweging (wandelen of fietsen): Minimaal 150 minuten per week maar niet te inspannend en twee keer per week spier- of botversterkende oefeningen
- gewicht: Streef naar een gezond BMI (20–25); bij BMI hoger dan 25 kan je huisarts je doorverwijzen naar een GLI-traject, dit is een programma waarbij je geholpen wordt om een gezonde levensstijl te ontwikkelen
- voeding: Volg de Schijf van Vijf ([Voedingscentrum](#))
- stress: Beperk stress, zorg voor ontspanning, goede slaap en werk-privé balans

Weer aan het werk

Het herstel kan van invloed zijn op je werk. Zoek hulp als je merkt dat terugkeren naar werk te zwaar is of klachten blijven bestaan. Bespreek open met je werkgever of bedrijfsarts hoe je langzaam kunt terugkeren.

Herhalingskans en volgende zwangerschap

- de kans op herhaling van PE bij een volgende zwangerschap is 15 tot 20 procent
- de kans is groter als er risicofactoren zijn zoals hoge bloeddruk, verminderde nierfunctie of stofwisselingsproblemen
- bespreek een eventuele volgende zwangerschap met je arts, dan worden voorzorgsmaatregelen besproken zoals een lage dosis aspirine

Heb je vragen?

Heb je een vraag over je herstel? Maak dan een afspraak bij de huisarts of ga naar de nacontrole in het ziekenhuis. Heb je tussentijdse vragen over je klachten of over het verloop van PE, dan kun je ook een e-mail sturen naar PEnazorg@mst.nl of PEnazorg@zgt.nl.

De mailbox wordt één keer per week gelezen. Bij dringende klachten adviseren we altijd contact op te nemen met de huisarts.

Tip: Bekijk jouw dossier

- **MijnMST** is het Patiëntportaal van Medisch Spectrum Twente. Als patiënt kun je via dit portaal bijvoorbeeld jouw dossier en afspraken inzien. Inloggen kan 24 uur per dag, 7 dagen per week. Via de computer, laptop, mobiele telefoon of tablet. Via de HiX Patiënt app op jouw tablet of telefoon is MijnMST ook te bekijken. Kijk voor meer informatie op: mst.nl/mijn-mst.
- **MijnZGT** is het patiëntenportaal van ZGT. Je kunt op MijnZGT via jouw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien. Ook kun je daar uw persoonlijke gegevens

controleren en vragenlijsten invullen. Via de HiX Patiënt app op jouw tablet of telefoon is MijnZGT ook te bekijken. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.