

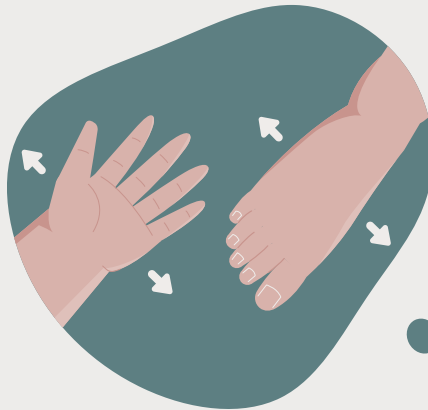
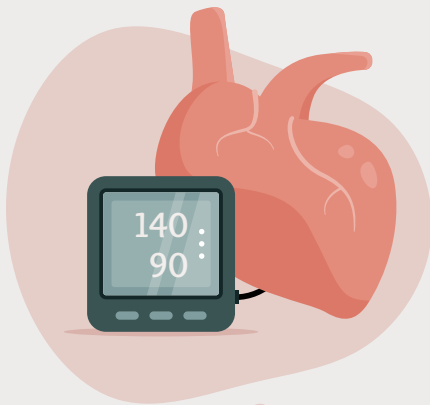


# Preeclampsie of zwangerschapsvergiftiging, Wat is dat juist?

Preeclampsie is een zwangerschapscomplicatie waarbij hoge bloeddruk centraal staat. Hierbij is er sprake van aantasting van je organen, zoals nieren, lever, hersenen, maar soms ook van de placenta van je ongeboren kind. Preeclampsie treedt op na de 20ste zwangerschapsweek.

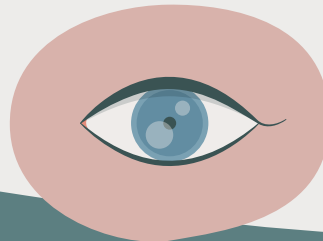
## Hoe herken je zwangerschapvergiftiging?

Je eerste waarschuwing is een **verhoogde bloeddruk**, vaak samen met **opzwellen** van handen, voeten en aangezicht.



Ook kan je **hoofdpijn**, **misselijkheid**, **pijn in de bovenbuik** of **lichtflitsen** ervaren

Soms is er **groeivertraging** bij je baby.



## Wat is het HELLP syndroom dan?

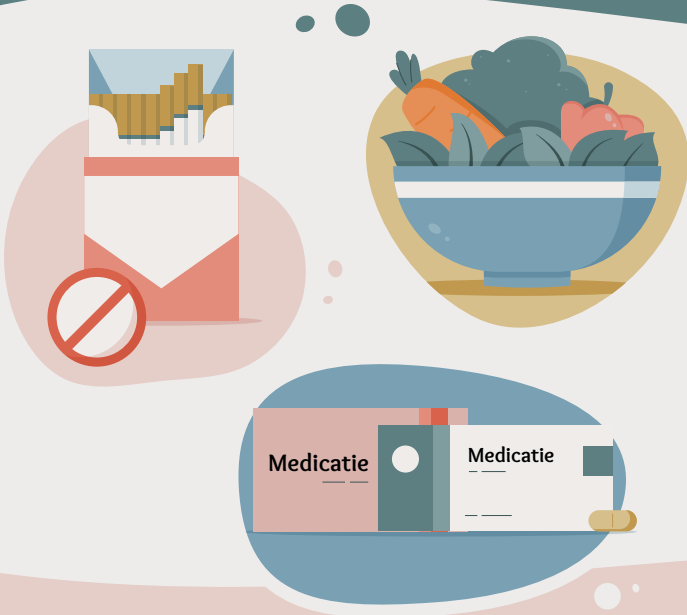
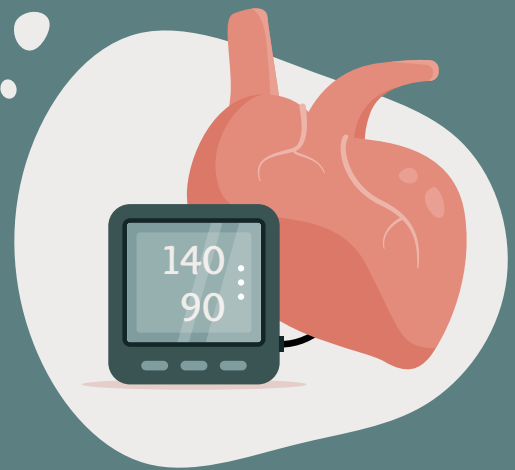
Het **HELLP syndroom** staat voor "Hemolysis – Elevated Liver enzymes and Low Platelets". Dit wil zeggen dat je rode bloedcellen afgebroken worden, je lever beschadigd wordt en je bloedplaatjes zullen afnemen. Dit alles gebeurt door een ziekteproces dat kan starten na de 20ste zwangerschapsweek.

Hoewel HELLP beschouwd wordt als een ernstige vorm van preeclampsie, is er **niet steeds hoge bloeddruk** aanwezig bij HELLP.

# Je hebt preeclampsie gehad... Wat nu?

Als je preeclampsie hebt doorgemaakt, heb je een verhoogd risico op:

- Hoge bloeddruk en andere hart- en vaatziekten
- Kans om opnieuw preeclampsie te krijgen bij een volgende zwangerschap



## Wat kan je zelf doen?

- Laat je bloeddruk en hartfunctie goed opvolgen, zowel na je zwangerschap als de rest van je leven
- Pas je levensstijl aan: eet gezond, beweeg voldoende en stop met roken
- Bij een volgende zwangerschap zal medicatie opgestart worden

## Wat bedoelen we met voldoende beweging?

We raden **150 minuten per week** fysieke activiteit aan een matige intensiteit aan. Dat is 3 keer 50 minuten. Matige intensiteit betekent dat je hartslag en ademhaling versnellen, maar dat je kan nog blijven praten tijdens de inspanning.

Sporten is veilig in de zwangerschap! Meer nog, het heeft enkel voordelen. Toch beweegt **85%** van de zwangeren nog onvoldoende.

Ideale sporten tijdens je zwangerschap zijn wandelen, fietsen en zwemmen. Bespreek eventuele vragen en twijfels met je arts.



**Wil je meer weten** over preeclampsie, en waarom het belangrijk is om zowel tijdens als na je zwangerschap goed naar je lichaam te luisteren?

Neem dan zeker een kijkje op deze website.



[www.preeclampsie.eu](http://www.preeclampsie.eu)

Initiatief van:

**UZA'**



**Universiteit  
Antwerpen**