

Zwangerschapsvergiftiging voorkomen, en wat het betekent voor je hart daarna

Zwangerschapsvergiftiging is hoge bloeddruk die na twintig weken ontstaat, samen met schade aan een orgaan. Ongeveer 4 procent van de zwangere vrouwen krijgt het. Bevallen is de enige behandeling die het beëindigt.



Bel meteen bij deze klachten

Bel je verloskundige, huisarts of gynaecoloog direct

Bij hoofdpijn, misselijkheid, sterretjes of vlekjes zien, pijn boven in je buik of rug, een dik gezicht en dikke enkels, tintelende vingers of trekkingen.

Wacht niet tot de volgende controle

Deze klachten kunnen snel erger worden. Bel ook 's avonds en 's nachts, en ook in de dagen ná je bevalling.



Zorg voor genoeg calcium

Bij een lage inname halveert 1 gram calcium per dag je kans

Krijg je al genoeg binnen, dan voegt extra niets toe. Zes op de tien Nederlandse zwangeren haalt die duizend milligram niet.

Laat je inname nalopen door je verloskundige

De richtlijn geeft voeding de voorkeur boven een pil. Minder zout, foliumzuur, antioxidanten, magnesium, zink en visolie helpen niet.



Beweeg ongeveer 140 minuten per week

Matig intensief, conditie en kracht

Stevig wandelen, fietsen, zwemmen. Dat verlaagt je kans op hoge bloeddruk in de zwangerschap.

Begin het liefst in de eerste drie maanden

Of bewegen ook zwangerschapsvergiftiging zelf voorkomt, weten we niet. Is die er eenmaal, dan is inspanning juist af te raden.



Werk aan je gewicht vóór of tussen zwangerschappen

Afvallen tijdens de zwangerschap wordt afgeraden

Vóór of tussen twee zwangerschappen is het wel het moment.

Kom je tussen twee zwangerschappen flink aan, dan verdubbelt je kans bijna

Val je juist af, dan krijg je iets minder vaak hoge bloeddruk. Vet rond je buik telt het zwaarst.



Laat zwaar snurken onderzoeken

Meld het als je zwaar snurkt of je adem stikt

Slaapapneu gaat samen met ruim twee keer zoveel zwangerschapsvergiftiging.

Kort of slecht slapen op zich verhoogt de kans niet

Het zijn die ademstops die het verschil maken.



Na de bevalling: je hart en bloedvaten

Je weet jaren eerder dat je hart aandacht nodig heeft

Je kans op hoge bloeddruk is later bijna vier keer zo groot, en op een hartziekte of diabetes type 2 ruim twee keer.

Laat de eerste vijf jaar jaarlijks je bloeddruk controleren

Daarna elke drie jaar. Vraag om een risicoprofiel en laat je zwangerschapsvergiftiging in je dossier zetten.

STERKSTE HEFBOMEN

Wat bij verhoogd risico het meeste helpt is geen leefstijlmaatregel: er bestaat medicatie die de kans verlaagt, vroeg in de zwangerschap gestart. Begin daar nooit op eigen houtje aan, maar vraag vroeg aan je verloskundige of jij tot die groep hoort.



Geen medisch advies. Leefstijl kan zwangerschapsvergiftiging helpen voorkomen, maar is geen behandeling: een bestaande zwangerschapsvergiftiging gaat er niet mee weg, en leefstijl vervangt de verloskundige zorg niet. Niemand krijgt dit door verkeerd te leven.