

## Preeklamsi sonrası

### Tekrar eder mi?

Preeklamsi komplikasyonunun olduğu bir ilk gebelik sonrasında tekrar yakalanma olasılığınız 20'de birdir. Bu ortalama riski göstermektedir ve bireysel tekrarlama riski önceki gebeliklerinde nispeten erken preeklamsi gelişimi olanlar için daha yüksek ve hali hazırdaki veya yakın dönemde hastalığın geliştiği durumlarda daha düşüktür. Ama ikinci gebelikte şiddetli preeklamsi gelişirse, bazı kadınların nispeten normal gebelik geçirmelerine rağmen, üçüncü gebelikte nüksetme olasılığı oldukça yüksektir.

### Kimlerde tekrar olur?

Tekrar preeklamsinin kimlerde gelişeceği ve kimlerde gelişmeyeceğini önceden kestirmek mümkün değildir. Kronik yüksek kan basıncı, böbrek hastalığı ve diabet dahil olmak üzere bazı uzun dönemli sağlık sorunları preeklamsi riskini artırır. Artan yaş, 30 üzerinde Vücut Kitle İndeksi, çoğul gebelik ve son doğumunuzdan sonra 10 yıl geçmiş olması gibi predispozan(yatkınlaştırıcı) faktörlerinin bulunması riski artırmaktadır. Eğer ilk gebeliğinizde 37. haftadan önce gelişmişse, preeklamsiniz şiddetli idiyse veya bebeğinizin kilosu normalden az idiyse tekrar preeklamsi olmanız olasılığı daha yüksektir. Tekrar olursanız, en son gebeliğinizde başladığıyla aynı veya biraz daha sonrası bir zamanda başlaması muhtemeldir.

### Riski azaltmanız mümkün mü?

İşe yarar bir sonuç almanızı garantileyen kendi kendinize uygulanabilecek önlemler yoktur. Dengeli bir diyet gebeliğin başarısı açısından önem taşır ama preeklamsiyi önleyecek bir özel diyet tavsiye edemiyoruz. Bazı uzmanlar erken hastalık gelişimi öyküsü olan kadınlar için küçük dozda aspirin alınmasını tavsiye etmektedir(yani: 32. hafta öncesinde). Bu kendi başınıza uygulayabileceğiniz bir tedavi değildir ve sadece hastanede bir uzmanın sıkı gözetimi altında kullanılabilir.

Yapabileceğiniz en önemli katkı siz ve bebeğinizi korumak için yapılan doğum öncesi kontrollerinizde tam işbirliği yapmanızdır. Testlerinizin sonuçlarıyla ilgilenin ve gerektiğinde açıklama isteyin. Önceki gebeliğinizde preeklamsi geçirdiğinizi ve ayrıntılarını ebenize mutlaka anlatın. Kaygı uyandıran herhangi bir belirti olduğunda daima doktorunuza söyleyin ve kan basıncı ve idrar tetkiklerinin yapıldığından emin olun.

Action on Pre-Eclampsia'da bu hastalıktan etkilenen kişilerle her gün görüşüyoruz. Bu hayır kurumu, preeklamsi geçiren kadınlar ve ailelerine bilgi, yardım ve destek sağlamak için kurulmuştur.

Preeklamsi geçirmeniz sıkıntılı ve gerginlik dolu bir döneme girmenize neden olabilir, bu durumda :

- Yaşadıklarınızın altında duygusal olarak kendinizi ezilmiş hissedebilirsiniz;
  - Kendiniz ciddi olarak hasta olabilirsiniz;
  - Bebeğinizin özel bakıma gereksinimi olabilir;
  - Eş veya akraba olarak duygularınıza gem vurmaya çalışıyor olabilirsiniz;
  - bebeğinizi kaybedebilirsiniz.
- 
- Preeklamsiye, kötü alışkanlıklar neden olmaz veya iyi olanlar önlemez. Bu hastalığı geçirmeniz sizin kabahatiniz değildir. Size ve ailenize çeşitli yollardan destek sağlayabiliriz.

Çoğu insan güvensizlik, baskı, öfke, korku, suçluluk ve yalnız bırakılmışlık gibi bir dizi yoğun duygu yaşayabilir. Bir sonraki gebeliğinize birçok endişeyle başlangıç yapmak sık rastlanır bir durumdur.

#### Uzman tavsiyesi

Çoğu durumda havale eden yetkili sağlık kurumlarının onayına tabi olan, Üyeler ve başvurulara Bireysel danışma veya ikinci görüş hizmeti sunan anlaşmalı preeklamsi uzmanları listemiz mevcuttur.

#### Yardım Hattı

The Action on Pre-eclampsia yardım hattı, bilgi ve destek isteyen herkese açık, kişisel gizliliğe özen gösteren bir hizmettir. Gebe kadınlar, preeklamsi geçirenler, ilgili akraba ve sağlık hizmeti profesyonellerinin tümünden telefonlar alıyoruz. Buna alternatif olarak, bize mektup ve eposta ile yazabilirsiniz, sizi kişisel mahremiyetinize özen göstererek yanıtlayacağız.

**Preeklamsinin herhangi bir yönüyle ilgili bilgi veya tavsiye için Action on Pre-eclampsia yardım hattını arayabilirsiniz. Tel: 0208 427 4217**

Action on Pre-Eclampsia  
The Stables, 80B High  
Street Evesham  
Worcestershire  
WR11 4EU

Eposta: [info@apec.org.uk](mailto:info@apec.org.uk)

[www.apec.org.uk](http://www.apec.org.uk)

Registered Charity No: 1013557  
Registered Company No: 2736320