

What gebeur na pre-eklampsie?

Kan dit weer gebeur?

Indien jy pre-eklampsie in jou eerste swangerskap gehad het, is jou kans om dit weer te kry omtrent een in 20. Hierdie is die gemiddelde risiko. Die individuele risiko om dit weer te kry, mag hoër wees vir die vrou wat redelik vroeg in hulle vorige swangerskap pre-eklampsie gekry het en laer wees vir die vrou wat dit naby of aan die einde van 'n nege maande swangerskap ontwikkel het. Indien erge pre-eklampsie voorkom in 'n tweede swangerskap, sal die risiko om dit in 'n derde swangerskap te kry baie hoog wees, alhoewel sommige vroue steeds 'n relatief normale swangerskap kan hê.

Wie sal dit weer kry?

Dit is onmoontlik om te voorspel wie weer pre-eklampsie gaan kry en wie nie. Sommige langtermyn gesondheidsprobleme verhoog die risiko van pre-eklampsie, insluitende kroniese hoë bloeddruk, nier siekte en suikersiekte (diabetes). Die risiko verhoog verder indien daar ander bydraende faktore is soos 'n hoër ouderdom, 'n liggaams massa indeks (BMI) hoër as 30, 'n veelvuldige swangerskap (bv. tweeling, drieling ens.) en 'n verloop van meer as 10 jaar sedert jou laaste baba gebore is. Jy het 'n groter kans om weer pre-eklampsie te kry indien dit in jou eerste swangerskap begin het voor 37 weke, indien jy baie erge pre-eklampsie gehad het of indien jou baba ondergewig was. Indien jy dit weer kry, sal dit waarskynlik weer rondom dieselfde tyd begin as jou vorige swangerskap of 'n bietjie later.

Kan jy die risiko verminder?

Daar is geen bewyse van enige iets wat jy kan doen wat gewaarborg is om te werk nie. Om 'n goeie gebalanseerde dieet in te neem is belangrik vir die sukses van enige swangerskap, maar ons kan nie 'n spesifieke dieet voorstel om pre-eklampsie te voorkom nie. Party konsultante beveel aan dat vroue 'n klein dosis aspiriene neem indien hulle 'n geskiedenis het van pre-eklampsie wat reeds vroeg in die vorige swangerskap begin het (voor 32 weke). Hierdie is nie iets wat jy self moet begin doen nie, maar moet slegs onder streng toesig van 'n hospitaal konsultant geskied.

Die belangrikste bydrae wat jy kan maak is om jou volle samewerking te gee tydens jou voorgeboorte kliniek besoeke en toetse wat ontwerp is om jou en jou baba te beskerm. Wees aktief betrokke en geïnteresseerd in die uitslae van jou toetse en vra vir verduidelikings of meer inligting indien nodig. Maak seker dat jou vroedvrou weet dat jy pre-eklampsie gehad het in 'n vorige swangerskap en maak seker hulle weet al die detail daarvan. Vertel jou dokter onmiddellik van enige simptome wat jou bekommer en maak seker dat jou bloeddruk en urine gereeld getoets word.

By 'Action on Pre-Eclampsia' praat ons elke dag met mense wat deur die toestand geaffekteer is. Die liefdadigheids organisasie is juis gestig om hulp, ondersteuning en inligting te verskaf aan vroue wat deur pre-eklampsie geraak is, sowel as hulle families.

Die ervaring van pre-eklampsie kan lei tot 'n ontstellende en angstige tyd. Die toestand kan jou op verskeie maniere raak:

- Jy mag dalk emosioneel oorweldig voel deur jou ervaring;
- Jy mag dalk self baie ernstig siek gewees het;
- Jou baba het dalk spesiale sorg nodig gehad;
- Jy is 'n eggenoot, vriend of familie lid wat probeer om sin te maak van jou eie gevoelens;
- Jou baba het gesterf;

Pre-eklampsie word nie veroorsaak deur slegte lewens gewoontes of voorkom deur goeie gewoontes nie. Dit is nie jou skuld dat jy pre-eklampsie gekry het nie. Ons kan vir jou en jou familie ondersteuning bied op verskeie maniere.

Baie mense ervaar 'n warboel van intense gevoelens, insluitende ongeloof, benoudheid, woede, vrees, skuld en isolasie. Dit is nie ongewoon om met 'n volgende swangerskap baie bekommernisse te hê nie.

Advies van die Kenners

Ons het 'n lys van kenners in pre-eklampsie wat ingestem het om eenmalige konsultasies of 'n tweede opinie te gee aan lede en diegene wat navraag doen; in meeste gevalle is dit onderworpe aan toestemming van die verwysende gesondheids outoriteit.

Die Hulplyn

Die 'Action on Pre-eclampsia' hulplyn is 'n vertroulike diens, wat tot die beskikking is van enigeen wat inligting of ondersteuning verlang. Ons ontvang oproepe van swanger vroue, die wat al pre-eklampsie gehad het, bekommerde familie lede sowel as professionele gesondheidswerkers. Indien jy dit so verkies, kan jy ook vir ons skryf of 'n epos stuur en ons sal jou persoonlik en vertroulik antwoord.

Vir meer raad of inligting oor enige aspek van pre-eklampsie, bel die 'Action on Pre-eclampsia' hulplyn op +44 208 427 4217

Action on Pre-eclampsia
The Stables
80 High Street
Evesham
Worcs
WR11 3EU

Epos: info@apec.org.uk

www.apec.org.uk

Geregistreerde Liefdadigheid Nr: 1013557
Geregistreerde Maatskappy Nr: 2736320