

# INFO BOEKJE



Alles over wat jij wilt weten  
over zwangerschapsvergiftiging

---

Wat de Hellp Stichting voor jou  
kan betekenen

## Je bent zwanger en hebt een hoge bloeddruk. Dat kan twee verschillende redenen hebben:

- je had al voor je zwangerschap een hoge bloeddruk
- je ontwikkelt tijdens je zwangerschap een hoge bloeddruk

Bij 1 op de 10 vrouwen ontwikkelt zich vooral tijdens haar eerste zwangerschap een hoge bloeddruk.

Bij vrouwen die al eens eerder zwanger zijn geweest, ligt dat percentage dus lager.

De bloeddruk heeft een boven- en onderdruk. Wanneer de bovendruk niet hoger dan 140 mmHg komt en de onderdruk

niet boven de 90 mmHg, dan is er nog geen verhoogde kans op problemen voor jou als zwangere en je ongeboren kind. We spreken van een hoge bloeddruk in de zwangerschap wanneer er bij herhaling een bloeddruk van boven de 140 mmHg en/of een onderdruk van 90- 95 mmHg of hoger bij je gemeten wordt.

Je behandelend verloskundige of arts zal in dat geval extra controles en onderzoeken met je bespreken.

Wanneer je een licht verhoogde bloeddruk hebt, voel je je vaak helemaal niet ziek en heb je nog geen klachten.

## Klachten

**Heb je een ernstigere vorm van hoge bloeddruk tijdens je zwangerschap, dan kun je wel klachten hebben.**

**Hierbij kun je denken aan:**

- hoofdpijn
- vaag zien, lichtflitsen of sterretjes zien
- pijn of een knellend gevoel boven in de buik (alsof een riem te strak is aangetrokken)
- misselijkheid en braken
- vocht vasthouden. Hierdoor kunnen zwellingen ontstaan in de onderbenen, handen en gezicht. Maar, zwellingen van de handen en voeten

komen ook vaak voor bij vrouwen die geen hoge bloeddruk hebben.



# Verschillende soorten hoge bloeddruk tijdens de zwangerschap

**Er zijn verschillende soorten hoge bloeddruk waar we je hieronder meer over zullen vertellen.**

## Pre-existente hypertensie

Wanneer je voor je zwangerschap al een hoge bloeddruk had en tijdens je zwangerschap geen eiwitten in je urine hebt, spreken we van een pre-existente hypertensie.

## Zwangerschapshypertensie

Wanneer je voor je zwangerschap een normale bloeddruk had en tijdens je zwangerschap een hoge bloeddruk zonder eiwitverlies in de urine, spreken we van zwangerschapshypertensie.

Ongeveer 20.000 van de circa 150.000 zwangere vrouwen per jaar krijgen hiermee te maken.

## Preeclampsie

Wanneer je tijdens je zwangerschap een hoge bloeddruk ontwikkelt en er ook eiwit in je urine zit, spreken we van zwangerschapsvergiftiging of preeclampsie.

Een milde vorm van preeclampsie komt voor bij zo'n 50 op de 1000 zwangere vrouwen.

Een ernstige vorm van preeclampsie en/of HELLP-syndroom komt voor bij ongeveer 5 op 1000 vrouwen.

## Eclampsie

Wanneer je trekkingen/insulten krijgt (meestal in combinatie met

preeclampsie of HELLP-syndroom) heb je eclampsie. Hiermee wordt dus geen epilepsie bedoeld.

Dit komt bij 1 op de 4000 vrouwen voor.

## HELLP-syndroom

De letters HELLP zijn de beginletters van de Engelse verklaring van het ziektebeeld. Ze staan voor:

- bloedafbraak
- leverfunctiestoornissen
- afbraak van bloedplaatjes

HELLP-syndroom kan in combinatie met (pre)eclampsie voorkomen, maar zich ook los daarvan ontwikkelen.

Dit komt bij 5 op de duizend vrouwen voor.





# Is een hoge bloeddruk tijdens de zwangerschap gevaarlijk?

Een hoge bloeddruk tijdens de zwangerschap kan voor problemen zorgen voor zowel jou als zwangere, maar ook voor je ongeboren kind. Wanneer je laat in je

zwangerschap een hoge bloeddruk ontwikkelt, is de kans op ernstige problemen meestal veel kleiner dan wanneer dat vroeg in de zwangerschap gebeurt



# Hoe weet je of jij kans hebt op het ontwikkelen van een hoge bloeddruk?

Vaak is het helemaal niet duidelijk waarom de ene vrouw wel een hoge bloeddruk tijdens haar zwangerschap krijgt en de andere niet. Maar er zijn wel een aantal factoren die de kans hierop verhogen. Dan kun je denken aan:

- suikerziekte
- hart- en vaatziekten
- nierziekten
- sommige auto-immuunziekten
- hoge bloeddruk vóór de zwangerschap
- meerlingenzwangerschap
- overgewicht
- leeftijd boven de veertig jaar
- en wanneer je moeder of zus tijdens hun zwangerschap een ernstige vorm van hoge bloeddruk

hadden, is jouw kans om een hoge bloeddruk tijdens je zwangerschap te ontwikkelen 5x groter dan gemiddeld.

Was je voor je zwangerschap gezond en heb je nu een hoge bloeddruk en snap je niet waarom je nu die hoge bloeddruk hebt? Weet dan dat dit niet aan je eetpatroon heeft gelegen of aan het feit dat je werkt. Je hoeft jezelf daar niets te verwijten.

Maar wanneer je eenmaal een hoge bloeddruk hebt tijdens je zwangerschap wordt je wel vaak rust voorgeschreven. Dan kun je denken aan minder of voorlopig stoppen met werken en het aannemen van wat hulp bij je huishoudelijke taken.

# Ziekenhuisopname

We schreven al dat er verschillende vormen van hoge bloeddruk tijdens de zwangerschap zijn. Preeclampsie, eclampsie en HELLP-syndroom (PE/HELLP) zijn de ernstige vormen van een hoge bloeddruk tijdens de zwangerschap. Hiermee krijgt gelukkig maar een kleine groep zwangere vrouwen te maken. Wanneer je PE/HELLP hebt, ben je erg ziek.

Je kunt dan last hebben van de volgende klachten:

- hoofdpijn
- vaag zien, lichtflitsen of

sterretjes zien

- pijn of een knellend gevoel boven in de buik (alsof een riem te strak is aangetrokken), soms uitstralend naar de zijkant van je buik of rug
- misselijkheid en braken
- vocht vasthouden. Hierdoor kunnen zwellingen ontstaan in de onderbenen, handen en gezicht

Het hoeft niet zo te zijn dat je alle klachten moet hebben om aan PE/HELLP te denken, een combinatie van de klachten kan.



# Preeclampsie, eclampsie, HELLP-syndroom

Tot op heden is er geen behandeling die PE/HELLP kan voorkomen of stoppen. Er zijn alleen behandelingen die de klachten bestrijden, maar niet het ziektebeeld.

Omdat PE/HELLP wordt veroorzaakt door je zwangerschap, is de enige manier om het te bestrijden de beëindiging van je zwangerschap.

Dit betekent dat besloten wordt je kindje natuurlijk of via een keizersnede geboren te laten worden.

Er wordt dan niet gekeken of je kindje al klaar is om geboren te worden. Dat komt omdat het voor jou dan niet langer veilig is om zwanger te zijn, en/of het voor je kindje niet langer veilig is om in de baarmoeder te blijven.

Wanneer je vroeg in de tweede helft van je zwangerschap een PE/HELLP hebt, is je kindje vaak nog heel erg klein en heeft het speciale zorg nodig.

Het kan daarom zijn dat je al voor de bevalling naar een speciaal ziekenhuis wordt vervoerd waar goede zorg voor jou en je kindje aanwezig is.

Dit zijn de zogeheten perinatologische centra.

Hiervan zijn er tien in Nederland.

In deze centra is niet alleen veel kennis over hoog risico zwangerschappen zoals PE/HELLP, maar is er ook een intensive care voor vroeggeboren kindjes. Ook is hier alle kennis in huis hoe je de beste zorg kunt geven aan deze kindjes.

# Gevolgen

Het doormaken van een PE/HELLP zwangerschap is niet alleen heftig voor je lichaam; je was immers heel erg ziek. Maar daarnaast is het ook een hele emotionele periode.

Want van blije verwachting naar vechten voor je leven en dat van je ongeboren kindje is een heftige ervaring.

Het herstel zal dan ook langer duren dan dat van een gemiddelde zwangerschap/keizersnede.

Veel vrouwen hebben na een PE/HELLP zwangerschap langdurig last van een verminderde conditie, zijn prikkelgevoelig en hebben moeite met concentreren. Ook kun je last hebben van problemen met de hechting met je kindje omdat deze (lang) in de couveuse ligt of met rouwverwerking bezig zijn omdat je kindje is overleden.

Of het gevoel gefaald te hebben; niet in staat zijn normaal zwanger te zijn en normaal te bevallen. Als gevolg van dit alles kun je een post traumatisch stress syndroom (PTSS) ontwikkelen.

PTSS kan zich bij jou, maar ook bij je partner ontwikkelen. Goede nazorg voor jou, je partner en jullie eventuele kindje is dan ook erg belangrijk. De Hellp Stichting is volop bezig deze goede nazorg op zoveel mogelijk plaatsen in Nederland geregeld te krijgen.

Wanneer je tijdens je vorige zwangerschap PE/HELLP hebt gehad kun je met veel vragen zitten:

- is mijn lijf beschadigd door deze zwangerschap
- moet ik niet onder controle blijven
- heeft het gevolgen voor de gezondheid van mijn kindje

gehad

- wat zijn mijn risico's op herhaling bij een volgende zwangerschap.

## Gevolgen voor je lichaam

Van een PE/HELLP herstel je volledig. Dat is begrijpelijk omdat dit alleen tijdens zwangerschappen kan voorkomen en jij niet de rest van je leven zwanger zult zijn. Maar...de lichamelijke en emotionele gevolgen van PE/HELLP kunnen wel geruime tijd een punt van aandacht zijn. Dit kan niet alleen zorgen voor een vertraagd herstel van je zwangerschap, maar ook voor problemen met je werkgever of Arbo arts of UWV. Deze zullen niet altijd begrijpen waarom je nog steeds niet of sterk verminderd inzetbaar bent. Meer kennis hierover bij met name deze groep is dan ook noodzakelijk voor de juiste

begeleiding naar herstel en eventuele werkhervatting.

Ook het feit dat onderliggende hart- en vaatproblematiek steeds vaker als een van de veroorzakers van PE/HELLP wordt beschouwd is een aandachtspunt.

De kans op hart- en vaatziektes zoals een hartinfarct of hersenbloeding op latere leeftijd is voor vrouwen met een verleden met PE/HELLP aanzienlijk hoger dan voor vrouwen die een normale zwangerschap hebben gehad. De Hellp Stichting adviseert je dan ook om na een PE/HELLP met enige regelmaat je bloeddruk te laten controleren. Want bloeddrukcontrole, eventuele bijstelling van de bloeddruk met medicatie en lifestyle adviezen kunnen je risico's op latere leeftijd weer doen verlagen.

# Moet ik niet onder controle blijven

Wanneer je zo ziek bent geweest kun je soms haast niet geloven dat je een paar dagen later alweer gewoon thuis kunt zijn. Thuis zonder controle van apparatuur en artsen.

Je kunt je angstig en onzeker voelen. Want was je eerst ook niet gewoon gezond en toen opeens, vanuit het niets, enorm ziek? Daardoor kun je het gevoel krijgen je lichaam niet meer te kunnen vertrouwen.

Ook daarom is een goed nazorgtraject van belang. Een plek waarnaar je met enige regelmaat terug kunt komen. Waar gekeken wordt hoe het lichamelijke, maar ook emotioneel met jou en je partner gaat. Waar je vragen kunt stellen en begeleidt en bewaakt wordt.

De Hellp Stichting is volop aan het werk die plekken voor je te helpen realiseren.



# De gevolgen voor je kindje

Een PE/HELLP heeft niet alleen gevolgen voor de vrouw, ook het kindje kan gevolgen ondervinden. Zo komen helaas niet alle moeders thuis met een kindje: soms omdat het nog in het ziekenhuis moet blijven, soms omdat het kindje het niet heeft gehaald. Er is lange tijd weinig informatie over de

gedrag en gezondheid. Wat is toe te schrijven aan de zwangerschap en wat niet. Aspecten die genoemd worden zijn:

- druk gedrag
- maatschappelijk onaangepast gedrag
- motorische schade
- klein blijven



gevolgen van een kindje uit een PE/HELLP zwangerschap geweest.

Dit terwijl veel ouders met vragen zitten. Vragen over

- wat dun blijven
- obesitas op latere leeftijd
- en vragen over erfelijke belastbaarheid: heeft mijn kind een grotere kans



later zelf ook PE/HELLP te krijgen of door te geven

Bekend is dat meisjes geboren uit een PE/HELLP zwangerschap een vijf keer grotere kans dan gemiddeld hebben om tijdens hun zwangerschap ook zelf PE/HELLP te ontwikkelen. Over het doorgeven van het risico op PE/HELLP door jongens aan hun partner is nog niets bekend.

Ook blijft de bloeddruk van kindjes geboren uit PE/HELLP zwangerschappen een aandachtspunt. Dus: laat de bloeddruk van je kindje eens meten.

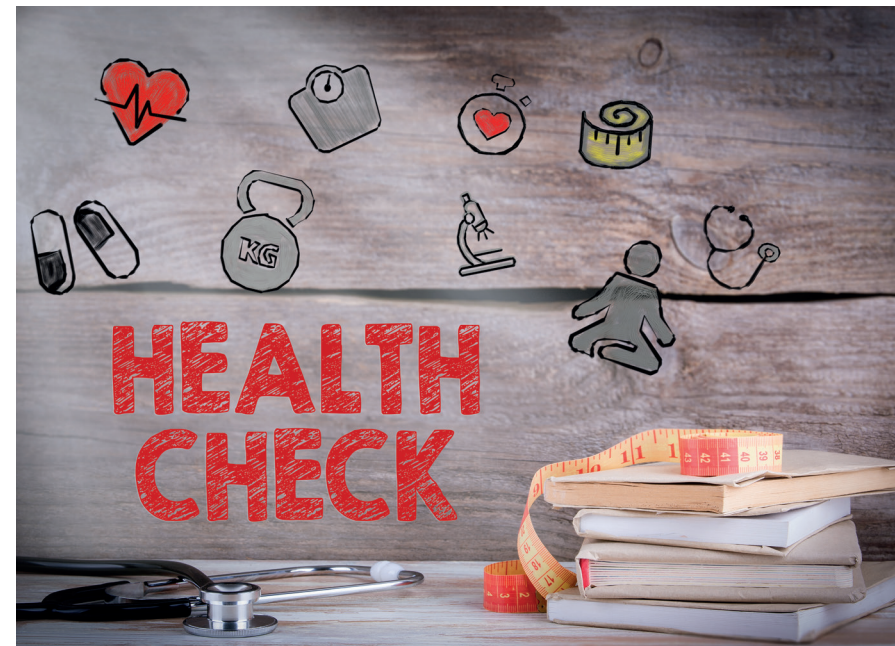
Voor wat betreft de overige vragen is de Hellp Stichting een samenwerkingsverband aangegaan met diverse artsen zodat we uiteindelijk ook hierover meer kunnen publiceren.



## Herhalingskansen

Wanneer je na je PE/HELLP zwangerschap weer een kinderwens hebt, maar ook twijfels of je er weer aan durft of kunt beginnen, kan het fijn zijn eens een persoonlijke risicoanalyse te laten doen. In algemene zin kan gesteld worden dat je bij een volgende zwangerschap een maand later dan bij je PE/HELLP zwangerschap zult bevallen

en dat het geboortegewicht van je kindje uit deze nieuwe zwangerschap zo'n 1300 gram hoger zal liggen dan bij je kindje uit de PE/HELLP zwangerschap. In de meeste van de tien perinatologische centra in Nederland kun je voor een persoonlijke risicoanalyse terecht.





# 10 Perinatologische Centra

## Amsterdam

AMC Meibergdreef 9, 1105 AZ Amsterdam Zuid-Oost  
VU De Boelelaan 1105, 1081 HV Amsterdam

## Eindhoven

Máxima Ds. Theodor Fliednerstraat 1 5631BM  
Klinieken Eindhoven

## Groningen

UMCG Hanzeplein 1, 9713 GZ Groningen

## Leiden

LUMC Albinusdreef 2, 2333 ZA Leiden

## Maastricht

Azm Debyelaan 25, 6229 HX Maastricht

## Nijmegen

Radboud mc Geert Grooteplein Zuid 10, 6525 GA Nijmegen

## Rotterdam

Erasmus mc 's-Gravendijkwal 230, 3015 CE Rotterdam

## Utrecht

UMCU Heidelberglaan 100, 3584 CX Utrecht

## Zwolle

Isala Dokter van Heesweg 2, 8025 AB Zwolle

# PE/HELLP; een heftige ervaring

Een zwangerschap gecompliceerd met preeclampsie en/of HELLP-syndroom is een heftige ervaring voor zowel de zwangere vrouw als ook haar directe omgeving.

Het ene moment ben je nog bezig met een nieuw leven in wording, het volgende moment wordt je eigen leven en dat van je ongeboren kindje bedreigd. Soms ben je beetje bij beetje steeds zeker geworden, maar ook kun je compleet overvallen zijn door de snelheid en heftigheid van deze complicaties.

Eenmaal thuis kun je met veel vragen blijven zitten: wat is er nu precies met je gebeurd, wat heeft dit voor een invloed op

je lijf en gezondheid, en wat op die van je eventuele kindje. Hoe zit het met een volgende zwangerschapswens? Durf je nog, wil je nog, mag je nog? Vragen waarop je in alle rust antwoord wilt. Misschien wil je zelfs keer op keer antwoord op dezelfde vragen. Mogelijk omdat je het antwoord alweer vergeten bent of omdat het antwoord op je vraag weer nieuwe vragen oproept. De Hellp Stichting is in 1994 opgericht (destijds onder de naam Stichting HELLP-syndroom) om juist op al die vragen en het delen van ervaringen en emoties een antwoord te bieden. Dat doen we naast deze brochure op diverse andere manieren

# Lotgenotencontact

**De Hellp Stichting biedt meerdere vormen van lotgenotencontact aan. Te denken valt hierbij aan:**

## Hellpdagen

Je kunt hierbij denken aan hellpdagen. Op deze dagen worden voordrachten gegeven door artsen en ervaringsdeskundigen en is er volop gelegenheid voor het stellen van vragen en het uitwisselen van ervaringen en emoties met lotgenoten.

## Workshops

Ook worden er workshops aangeboden voor vrouwen die na hun HELLP/PE aan hun emotioneel herstel willen werken. Want naast

het lichamelijk herstel, valt er emotioneel ook veel te verwerken en een plek te geven. Onder begeleiding van een gespecialiseerde eerstelijns psychologe wordt er in kleine groepen gewerkt aan de emotionele verwerking.

## Facebook pagina

De Facebook pagina van de Hellp Stichting biedt de ruimte om met lotgenoten in contact te komen en ervaringen met elkaar uit te wisselen

# Informatievoorziening

## Boeken en folders

Verder zet de Hellp Stichting zich in om meer informatie beschikbaar te maken. Dit doet ze door het samenstellen en uitbrengen van boeken en folders.

Hierin komen de meest uiteenlopende zaken aan de orde: van ervaringsverhalen en medische stukken tot en met het uitleggen van bijvoorbeeld de ziektewet en de daarbij behorende controlemomenten.

## Magazine Inzicht

Ook wordt er drie keer per jaar een magazine uitgegeven met daarin de laatste ontwikkelingen op medisch gebied, ervaringsverhalen en vaste columns. Ieder ziekenhuis in Nederland ontvangt het magazine Inzicht. Bij donaties van € 35,00 of meer per jaar ben je donateur en ontvang je dit magazine een jaar lang gratis.



# Belangenbehartiging

Tot slot is de Hellp Stichting zeer actief op het gebied van belangenbehartiging. Overal waar nieuw beleid wordt gemaakt op het gebied van zwangerschap en PE/HELLP probeert de stichting aan te schuiven om namens de PE/HELLP vrouw een stem te hebben bij beleid en nieuwe richtlijnen. Insteek: hoe ervaart de vrouw en haar directe

omgeving de geboden zorg? Zo kan de zorg meer en meer afgestemd worden op en aansluiten bij behoeftes van de PE/HELLP vrouw.

*Heb jij PE/HELLP gehad en kun je wel wat extra steun gebruiken? Aarzel niet en neem contact op met een van de medewerkers van de Hellp Stichting; ze zijn er voor jou!*

Hellp Stichting  
Postbus 40126  
8004 DC Zwolle  
info@hellp.nl  
www.hellp.nl



Of scan de QR-Code

# Wat betekenen donateurs voor de Hellp Stichting?

De Hellp Stichting kan haar activiteiten uitsluitend verrichten dankzij de financiële steun van haar donateurs. Help helpen, word ook donateur voor € 35,00 per jaar en ontvang de voordelen van het donateurschap zoals:

- Drie keer per jaar het magazine Inzicht
- Inlogcode voor een speciaal voor donateurs ingericht gedeelte op de website.
- Korting op de Hellpdag

**“Met elkaar  
Voor elkaar”**



# Hellp Stichting

[www.hellp.nl](http://www.hellp.nl)

*Hellp Stichting is een patiëntenorganisatie die gerund wordt door medewerkers die allen zelf of in hun directe omgeving zijn geconfronteerd met een PE/HELLP. Gewerkt wordt met donaties en een subsidie vanuit het Ministerie van VWS.*