

Protéger sa santé après une pré-éclampsie



La pré-éclampsie est une complication de la grossesse qui peut être **très grave** pour la maman et son bébé.

La pré-éclampsie touche **1 femme enceinte sur 50** en France.

Pour votre santé, **merci de lire les conseils de cette brochure avec attention.**

Si vous avez fait une pré-éclampsie, vous avez plus de risques de développer une maladie cardiovasculaire, mais adopter un mode de vie sain peut aider :



Ne pas fumer

Et éviter le tabagisme passif (respirer la fumée des autres).



Bouger

Faites une activité physique et des exercices de renforcement musculaire.



Manger sainement

Une alimentation variée et équilibrée, aide à baisser la tension artérielle.



Éviter le surpoids

Un Indice de Masse Corporelle supérieur à 25 peut augmenter votre risque de maladie cardiovasculaire.



Faire attention

Au café, au thé, à l'alcool et au sel.



Combattre le stress

Grâce à la relaxation, au yoga, ou en apprenant à mieux respirer (application gratuite Respirerelax).

**Si vous avez fait une pré-éclampsie,
voici comment diminuer le risque d'en refaire
une lors de votre prochaine grossesse :**

Parlez de votre désir d'enfant à votre gynécologue-obstétricien, **idéalement avant de débiter une nouvelle grossesse.**

Il vous fera faire les examens nécessaires pour voir comment envisager une nouvelle grossesse, et adaptera le suivi médical de cette grossesse en conséquence.

Si vous avez fait une pré-éclampsie, et pour limiter le risque de récurrence, il est recommandé de prendre de l'aspirine à faible dose au début de votre nouvelle grossesse :

- uniquement sur prescription médicale, donc parlez-en avec votre médecin.
- à commencer idéalement avant 16 SA.
 - plus de 100 mg/jour.
- à prendre le soir avant le coucher.

**Si vous avez fait une pré-éclampsie,
vous avez plus de risques de développer
des maladies cardiovasculaires,**

comme l'hypertension artérielle, et la crise cardiaque.

Ces risques peuvent se réaliser plusieurs années après la grossesse compliquée, et quelquefois plus tard, à la ménopause.

Parlez de votre pré-éclampsie et de ses risques à votre médecin traitant pour envisager une surveillance médicale adaptée.

Si votre médecin vous pose des questions sur ces risques, il trouvera plus d'informations sur le site de la Société Française d'Hypertension Artérielle (SFHTA).






Une association de mamans touchées par cette maladie pour **aider, informer et prévenir.**



Retrouvez-nous ici :

www.grossesse-sante.org

-  [grossessesantecontrelapreeclampsie](https://www.facebook.com/grossessesantecontrelapreeclampsie)
-  [grossesse_sante](https://www.instagram.com/grossesse_sante)
-  [grossesse.sante](https://www.tiktok.com/grossesse.sante)