



HEKA APP (iOS)



(DE) Wie misst man den Blutdruck richtig?



(EN) How to measure blood pressure correctly?



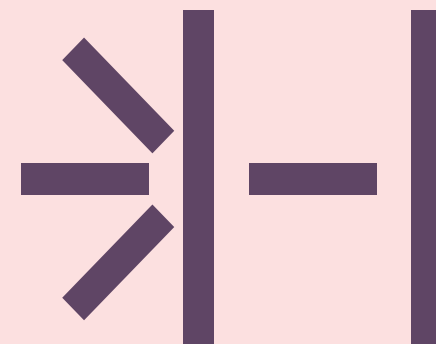
(FR) Comment mesurer la pression artérielle?

Universitätsspital Basel
Medizinische Poliklinik
Petersgraben 4
4031 Basel
Tel. +41 61 265 25 25
ppht@usb.ch

SBD-03.2025

Postpartale Hypertonie und das vierte Trimester

Ein Leitfaden für
Ihre Gesundheit



Herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes!

Während Sie sich auf Ihre neue Rolle als Mutter einstellen, ist es wichtig, Ihre eigene Gesundheit nicht zu vernachlässigen. Dieser Flyer informiert Sie über postpartale Hypertonie (PPHT), wie Sie diese managen können und warum Nachkontrollen so wichtig sind.

Was ist postpartale Hypertonie (PPHT)

Postpartale Hypertonie (PPHT) bezeichnet einen erhöhten Blutdruck nach der Geburt (≥ 140 mmHg systolisch oder ≥ 90 mmHg diastolisch). Sie betrifft etwa 10% aller Schwangerschaften und kann sowohl unmittelbar nach der Geburt als auch einige Wochen später auftreten.

Häufig auftretende Symptome bei PPHT:

- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Atemnot
- Herzklopfen
- Schwellungen (vor allem an Beinen und Füßen)

Haben Sie eines oder mehrere dieser Symptome, informieren Sie bitte sofort Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Bitte beachten Sie, dass PPHT in einigen Fällen auch unbemerkt und ohne Symptome auftreten kann.

Warum ist es wichtig, PPHT zu behandeln?

Unbehandelte PPHT kann zu schweren Komplikationen führen, wie z.B.:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Langfristig erhöhtem Risiko für Herzschwäche, Schlaganfall und Herzinfarkt

Wie wird PPHT behandelt?

Medikamentös (diese können während der Stillzeit eingenommen werden):

- Enalapril
- Nifedipine
- Metoprolol
- Amlodipine

Blutdrucküberwachung:

Selbstmessungen zu Hause unterstützen die Therapie.

Lebensstil:

Eine salzarme Ernährung, DASH-Diät, regelmässige Bewegung, und gute Schlafgewohnheiten.

Ihr persönlicher Plan

Erste Nachkontrolle 1 Woche nach Spitalaustritt.

Nur 40% der Frauen nehmen nach der Geburt an geplanten Nachkontrollen teil. Dabei ist es entscheidend, den Blutdruck zu überwachen und eine dauerhafte Kontrolle sicherzustellen, damit Sie gesund bleiben.

Ihr nächster Kontrolltermin:

Datum:

Uhrzeit:

Ort: Medizinische Poliklinik, Universitätsspital Basel, Petersgraben 4

Bringen Sie folgende Informationen mit:

- Mutterpass
- Dokumentation Ihrer Blutdruckwerte
- Medikamentenliste

Tipps für die erste Zeit nach der Geburt

- Blutdruck 2x am Morgen und 2x am Abend messen:
Verwenden Sie ein validiertes Blutdruckmessgerät für den Oberarm.
- Gesunder Lebensstil: Achten Sie auf eine natriumarme Ernährung und regelmässige Bewegung.
- Hilfe annehmen: Nutzen Sie Unterstützung von Familie und Freunden.

Warnsignale

Leiden Sie unter einem der zuvor genannten Symptome?

Zögern Sie bitte nicht, uns zu kontaktieren.

Unsere Empfehlung

Nutzen Sie diese Gelegenheit, Ihre Gesundheit langfristig zu schützen. Postpartale Hypertonie ist nicht nur eine Herausforderung nach der Geburt, sondern auch eine Chance, zukünftigen Krankheiten vorzubeugen.

Haben Sie Fragen?

Ihr Ärzteteam steht Ihnen jederzeit zur Verfügung.