

הויכע בלוט דרוק און שוואנגערשאפט: וואס עס מיינט פאר אייך און אייער בעיבי



וואס איז הויכע בלוט דרוק?

הויכע בלוט דרוק ווערט אויך אנגערופן הייפערטענשאן. אויב איר האט הויכע בלוט דרוק, איז די קראפט פון אייער בלוט וואס דרוקט אויף די ווענט פון אייערע אדערן אפט צו הויך. דאס קען פירן צו געזונט פראבלעמען אין די צוקונפט. קאנטראלירן אייער בלוט דרוק קען העלפן אייך און אייער בעיבי בלייבן געזונט. אסאך מענטשן ווייסן נישט אז זיי האבן הויכע בלוט דרוק ווייל זיי קענען מעגליך נישט האבן אדער באמערקן קיין סימפטאמען. דאס איז פארוואס עס איז וויכטיג אנצוהאלטן אלע אייערע באשטימטע העלט קעיר באזוכן פאר און נאך אייער בעיבי ווערט געבוירן.

אייער העלט קעיר פראוויידער (HCP, health care provider) קען אייך זאגן אז איר האט איינע פון די דריי סארטן הויכע בלוט דרוק וואס קען פאסירן פאר, בשעת, אדער נאך שוואנגערשאפט: **כראנישע הייפערטענשאן, דזשעסטעישינאל הייפערטענשאן, אדער פריעקלעמפסיע.**

פריעקלעמפסיע	דזשעסטעישינאל הייפערטענשאן	כראנישע הייפערטענשאן
<ul style="list-style-type: none"> • ערשיינט אפט נאך 20 וואכן פון שוואנגערשאפט • קען פאסירן נאך געבורט (פאסטפארטאם פריעקלעמפסיע) • גייט אוועק 4-6 וואכן נאך די בעיבי ווערט געבוירן 	<ul style="list-style-type: none"> • ערשיינט ערשט נאך 20 וואכן פון שוואנגערשאפט • וועט געווענטליך אוועקגיין נאך געבורט 	<ul style="list-style-type: none"> • אנוועזנד פאר איר זענט שוואנגערדיג אדער ערשיינט פרי אין שוואנגערשאפט (פאר 20 וואכן) • עס גייט נישט אוועק נאך די בעיבי ווערט געבוירן

פארוואס איז הויכע בלוט דרוק א זארג?

כאטש מערסנטס שוואנגערדיגע מענטשן מיט הויכע בלוט דרוק האבן געזונטע בעיביס, קען הויכע בלוט דרוק זיין געפארפול פאר די מאמע און די בעיבי, אויב עס ווערט נישט באהאנדלט.

פאר אייך:	פאר אייער בעיבי:
<p>הויכע בלוט דרוק קען פארגרעסערן אייערע שאנסן פון:</p> <ul style="list-style-type: none"> • פריעקלעמפסיע • סיזשורס (עקלעמפסיע) שפעטער אין שוואנגערשאפט • הארץ און נירן קראנקהייט • א סטראוק • האבן אייער בעיבי פרי 	<p>הויכע בלוט דרוק קען פארגרעסערן די שאנסן פון:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ווערן געבוירן פרי, וועלכע קען פאראורזאכן אטעמען פראבלעמען און אנדערע זארגן • זיין זייער קליין ביים געבורט

וואס זענען די צייכנס און סימפטאמען?

כראנישע הייפערטענשאן און דזשעסטישינאל הייפערטענשאן האבן אפט נישט קיין קענטיגע סימפטאמען. אסאך מענטשן פילן נישט קראנק.

פריעקלעמפסיע האט אפט סימפטאמען וואס געשעען פלוצלינג. טייל ווארענונג צייכנס קענען אריינרעכענען:

- א קאפוויי וואס גייט נישט אוועק
- ענדערונגען אין זע-קראפט,
- אריינרעכענדיג זען פינטלעך אדער אומקלארע זע-קראפט
- ווייטאג אין די אויבערשטע רעכטע זייט פון אייער מאגן אדער רעכטע אקסל
- ערנסטע איבלונג אדער ברעכן
- געשוואלנקייט אין הענט אדער פנים
- געשוועלאכץ אין די פיס
- שנעל צונעמען וואג – צונעמען 3-5 פונט אין א וואך
- שוועריקייטן מיטן אטעמען
- שווינדלען
- פראטין אין אייער יורין –
- אידענטיפיצירט ווען אייער העלט קעיר פראוויידער זוכט אונטער אייער יורין

פאסטפארטאם פריעקלעמפסיע איז א זעלטענע צושטאנד וואס קען פאסירן ביז 6 וואכן נאכן געבורט. עס קען האבן די זעלבע סימפטאמען ווי אויסגעווענע אויבן.

באריכט **סיי וועלכע** סימפטאמען צו אייער העלט קעיר פראוויידער די שנעלסטע מעגליך.

צוליב דעם וואס איר קענט האבן הויכע בלוט דרוק אדער פריעקלעמפסיע אן צו האבן אדער באמערקן סימפטאמען, גייט אלעמאל צו אייערע העלט קעיר באזוכן. ביי אייער באזוך, קען אייער HCP באקוקן אייער בלוט דרוק און די שטאפלען פון פראטעין אין אייער יורין. עס איז אויך וויכטיג איבערצושמועסן וויפיל זאלץ איר עסט יעצט מיט אייער HCP און באשליסן אויב עס איז פארזיכערט צו פארמינערן יענע מאס ווען שוואנגערדיג.

עס זענען דא אסאך וועגן אייך צו העלפן האבן א געזונטע שוואנגערשאפט און א געזונטע בעיבי. צייכנס אן די פאזיטיווע שריט וואס איר נעמט שוין און די וועלכע איר פלאנט אנצוהייבן.

פאזיטיווע שריט	איר וועל אנפאנגען דאס צו טון	איר טו דאס
איר האלט אן אלע מיינע העלט קעיר באזוכן.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
איר ווייס אויב איר בין אין א ריזיקע און האלט אן אויג אויף צייכנס פון פריעקלעמפסיע.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
איר עס גוט-באלאנסירטע מאלצייטן און סנעקס דורכאויס די טאג.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
איר רעכן אריין פרוכט, גרינצייג און פולע תבואה אין מיינע מאלצייטן.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
איר עס פארשידענע סארטן פראטין (אזוויי אייער, פיש, פיעס, מאגערע פלייש, און עופות פלייש).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
איר וועל אויס מערסטנס פון מיינע תבואות אלס פולע תבואות (אזוויי אוטמיעל אדער גאנצע ווייץ ברויט).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
איר טרינק כאטש 6-8 גלעזער וואסער יעדן טאג.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
איר באקום גענוג שלאף דורך שלאפן 8-10 שעה א טאג.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ווען פאסיג ווי אנגעוויזן דורך אייער העלט קעיר פראוויידער:		
איר באקוק מייין בלוט דרוק רעגלמעסיג.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
איר נעם מייין מעדיצינען ווי פארגעשריבן.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
איר בין אקטיוו כאטש 30 מינוט א טאג.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
איר פאלג אויס מייין העלט קעיר פראוויידער'ס אנווייזונגען.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

מאכט זיכער צו זאגן פאר אייער העלט קעיר פראוויידער אויב איר האט סיי וועלכע סימפטאמען.

נאך איר האט אייער בעיבי!

- מאניטערט אייער בלוט דרוק
- פאלגט אויס אייער העלט קעיר פראוויידער'ס אנווייזונגען
- האלט ווייטער אן צו עסן געזונטע עסנווארג, זיין אקטיוו, און אנהאלטן א געזונטע וואג
- גייט צו אלע אייערע העלט קעיר באזוכן און זעט אייער HCP כאטש איין מאל א יאר פאר בלוט דרוק אונטערזוכונגען

די פלוג-בלעטל איז פאר אלגעמיינע אינפארמאציע צוועקן.
פארבינדט זיך מיט אייער העלט קעיר פראוויידער אדער נוטרישאניסט ביי WIC פאר מער אינפארמאציע.
די אינסטיטוציע שטעלט צו גלייכע מעגליכקייטן.