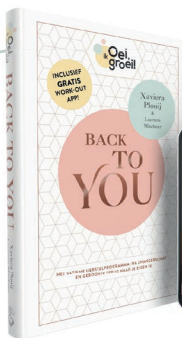


**Miriam:** ‘Tijdens de zwangerschap merkte ik dat ik me psychisch niet goed voelde. Ik was down, verdrietig en voelde alleen maar negativiteit. Terwijl ik daarvoor altijd zo vrolijk en zorgeloos was! Ik wilde genieten van de zwangerschap maar het lukte me niet. Mijn verloskundige heeft me doorverwezen naar de POP-poli waar ik gesprekken heb gehad en er toegezegd is dat ik na de bevalling een aantal bezoeken aan huis kreeg van een gespecialiseerde verpleegkundige. Dat vond ik zo’n geruststellend idee!’

POP-POLI: een samenwerkingsverband van verloskundigen, psychiater, gynaecoloog, kinderarts en medisch maatschappelijk werk. Zij bekijken samen welke hulp een zwangere of net bevallen vrouw nodig heeft, aan de hand van haar verhaal en haar situatie.

# Oei, ik groei!



Tijdens de zwangerschap krijg je als vrouw (of: aanstaande moeder) alle denkbare begeleiding. Maar daarna... sta je er mooi alleen voor. *Oei, ik groei!* maakt daar nu een einde aan. Back To You kijkt naar alle veranderingen in een vrouw: van

hersenstructuur (ja echt... die verandert als je bevallen bent!), tot je veranderde hormoonhuishouding, de enorme mentale en lichamelijke veranderingen, de veranderingen in en om je vagina en vooral... op de invloed van al deze dingen op elkaar. Met een bijbehorende gratis app kun je alle oefeningen meedoen en word je begeleid in jouw complete herstel. Kijk voor meer informatie op [oeikgroe.nl](http://oeikgroe.nl).

## Oei, ik groei! Back To You

Xaviera Plooi | Prijs € 25 ISBN 978 90 59560 000

MIJN  
KRAAM  
SHOP.NL

*Alle producten voor  
de eerste kraamweken!*

MijnKraamShop.nl: De beste producten voor borstvoeding, moeder- & babyverzorging en de goedkoopste kraampakketten.



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



Alles over...

# Psychische problemen in de zwangerschap en na de bevalling

wat | wanneer | tips



# Zwangerschap

Tijdens de zwangerschap ben je mogelijk hormonaal wat van slag. Heel soms komt het voor dat een zwangere zich de gehele zwangerschap down of wat depressief voelt: dit kan een prenatale depressie zijn. Niet fijn, want eigenlijk zou je het liefst willen genieten van de zwangerschap! Bespreek het met je verloskundige of arts. Zij kunnen je doorverwijzen naar een psycholoog of de POP-poli.

## **Na de bevalling**

Je bevalling zit erop: tijd om te genieten. Of niet?

Het herstel na een bevalling (vaginaal of keizersnede) kan veel energie kosten. De eerste tijd na de bevalling is een periode waarin je kwetsbaar bent en somberheid of zwaarmoedigheid kunt ervaren.

## **Kraamtranen**

In de eerste week na de geboorte van de baby hebben de meeste moeders een aantal huildagen. Het kan ook later optreden, als je kraamverzorgende al weg is. Deze kraamtranen zijn het gevolg van hormonale veranderingen, vermoeidheid en de energie die het herstel van je vraagt.

Meestal zijn de symptomen van deze huildagen:

- **Huilen zonder speciale aanleiding**
- **Een wat somber, verdrietig gevoel**
- **Plotseling boos worden om iets kleins**
- **Vergeetachtigheid of lichte verwarring**

Praat erover. Zorg voor veel rust, weinig bezoek, gezonde voeding en probeer veel te slapen, ook tussendoor. Vraag een familielid je te helpen. Wees niet te hard voor jezelf: accepteer dat je niet op een roze wolk zit. Er zijn maar weinig vrouwen die helemaal happy zijn na een bevalling. Rustige muziek kan helpen.

## Postnatale depressie

Ongeveer 10% van de moeders ontwikkelt een postnatale depressie. Bij een depressie na de bevalling kan een vrouw zich eenzaam, onzeker of waardeloos voelen. Ook trekt zij zich vaak terug, en wordt ze stiller.

Symptomen van een mogelijke postnatale depressie zijn:

- Futloos gevoel
- Slecht slapen
- Geen eetlust
- Geen interesse tonen
- Zich angstig, waardeloos en/of schuldig voelen
- Buikpijn hebben
- Concentratieproblemen
- Opgejaagd gevoel of een loodzwaar gevoel
- Liever niet meer willen leven

Het is heel belangrijk dat je deze gevoelens herkent en erkent. Deel ze met anderen. Vraag je huisarts of verloskundige om advies. Maak een afspraak bij een psycholoog.

Bij een postnatale depressie is het belangrijk dat je je sociale netwerk vraagt je te ondersteunen. Het kan fijn en belangrijk zijn dat zij je helpen door naar je te luisteren, met je te gaan wandelen en te delen in de zorg voor je kind(eren). Schaam je niet voor deze situatie: je kiest er zelf niet voor om depressief te zijn.

Een postnatale depressie kan een lichamelijke oorzaak hebben. Je huisarts kan dit onderzoeken. Bij een postnatale depressie zonder lichamelijke reden wordt vaak een combinatie van medicatie en therapie ingezet.

Ook partners hebben het zwaar als ineens alle druk en zorg bij hen komt te liggen. Daarom is het ook goed dat zij hulp krijgen van hun sociale netwerk.

## Psychose

Door slaapgebrek, genetische aanleg en andere oorzaken kan een vrouw na de geboorte een psychose ontwikkelen. Meestal ontstaat dit aan het einde van de eerste kraamweek. Bij een kraambedpsychose heeft een vrouw irreële gedachten: ze ziet de werkelijkheid niet meer.

Symptomen hiervan kunnen zijn:

- Slapeloosheid, wakker en alert willen blijven
- Heel druk praten
- Onsamenhangend praten
- Stemmen in het hoofd ervaren
- Achterdochtig zijn
- De werkelijkheid verliezen
- Geen inzicht in eigen psychische ziekte hebben

Als er sprake is van een psychose in de kraamtijd hebben moeder en kind veiligheid nodig. Daarnaast zal de moeder veel rust en direct medicatie geboden worden, onder andere om goed te kunnen slapen, om daarna weer volop van de baby te kunnen genieten!

