Oei, ik groei!

BESTSELLER nr. 1 BABYONTWIKKELING

Alles over...

psychische problemen in de zwangerschap en na de bevalling

www.oeiikgroei.nl

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 kun je somberheid of zwaarmoedigheid 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. 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.

Oei, ik groei!

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. De moeder moet veel rust houden en zal direct medicatie geboden worden, onder andere om goed te kunnen slapen, zodat ze daarna weer volop van de baby kan genieten!

Miriam: ‘Tijdens de zwangerschap merkte ik dat ik erg down en verdrietig was. Ik voelde veel negativiteit, terwijl ik daarvoor altijd zo vrolijk en zorgeloos was. Ik wilde zo graag genieten van de zwangerschap, maar het lukte me niet. Mijn verloskundige heeft me doorverwezen naar de POP-poli waar ik fijne gesprekken heb gehad. Deze gesprekken hebben mij enorm geholpen!’

Oei, ik groei!

Oei, ik groei! Back To You is een revolutionair postpartum-programma. Het begeleidt vrouwen naar volledig herstel, zowel fysiek als mentaal, na de zwangerschap en bevalling in negen maanden tijd. Stap voor stap, en gebaseerd op onderzoek. Nu ook met gratis app!

Benieuwd naar onze overige producten? Kijk dan op oeiikgroei.nl.

Oei, ik groei! Back To You
Xaviera Plooij & Laurens Mischner | Prijs € 29,99
ISBN 978 94 6404 135 4

www.oeiikgroei.nl