

Waar blijft de roze wolk?

Je bent zwanger of pas bevallen van je kindje. Het zou de mooiste tijd van je leven moeten zijn. Toch voelt het voor jou, net als voor andere moeders, misschien wel anders:

- ✓ Je had verwacht blij te zijn. Dat hoor je toch overal om je heen, maar je bent het niet.
- ✓ Je maakt je zorgen over de komst van je kindje.
- ✓ Je voelt je regelmatig onrustig, gespannen en opgejaagd.
- ✓ Je bent jezelf niet: verdriet, boosheid en twijfels wisselen elkaar af.

Dit kan iedereen overkomen en gebeurt zelfs vaker dan je denkt!



Een nieuwe fase

Je kunt je erg rot voelen of heftige gevoelens ervaren. Dit is niet gek: door de hormonen die los komen bij een zwangerschap en bevalling kun je emotioneel van slag zijn. De geboorte van je kindje is een ingrijpende gebeurtenis voor jou en je partner en zet jullie vertrouwde leven op z'n kop. Je gaat samen een nieuwe fase in en dat is zoeken!

Kraamtranen of is er meer aan de hand?

In de eerste tien dagen zijn de meeste moeders (50 tot 80 %) gestrest. Ze worden snel boos of barsten zomaar in huilen uit. We noemen dit kraamtranen.

De kraamtranen gaan vanzelf weg, maar dit is niet bij iedereen het geval.

Je kunt je heel moe, gespannen of somber voelen. Je huilt ook vaker dan normaal. Je maakt je veel zorgen en je hebt het gevoel dat je niet goed voor je kindje zorgt. Dit is niet zoals jij deze bijzondere tijd had voorgesteld. Het kan moeilijk zijn om hierover te praten. Toch is bekend dat praten helpt en ervoor kan zorgen dat sombere gevoelens niet erger worden.

Wat als klachten toch erger worden?

Ruim 23.000 pas bevallen moeders (13%) ontwikkelen ieder jaar een depressie na een bevalling (postpartum depressie). Bij deze depressie zijn de klachten zo erg dat je je taken niet meer normaal kunt uitvoeren.

Er over praten met anderen doen zwangere en pas bevallen moeders niet graag. We zeggen liever dat het goed gaat en laten elkaar bijvoorbeeld via sociale media mooie plaatjes zien.

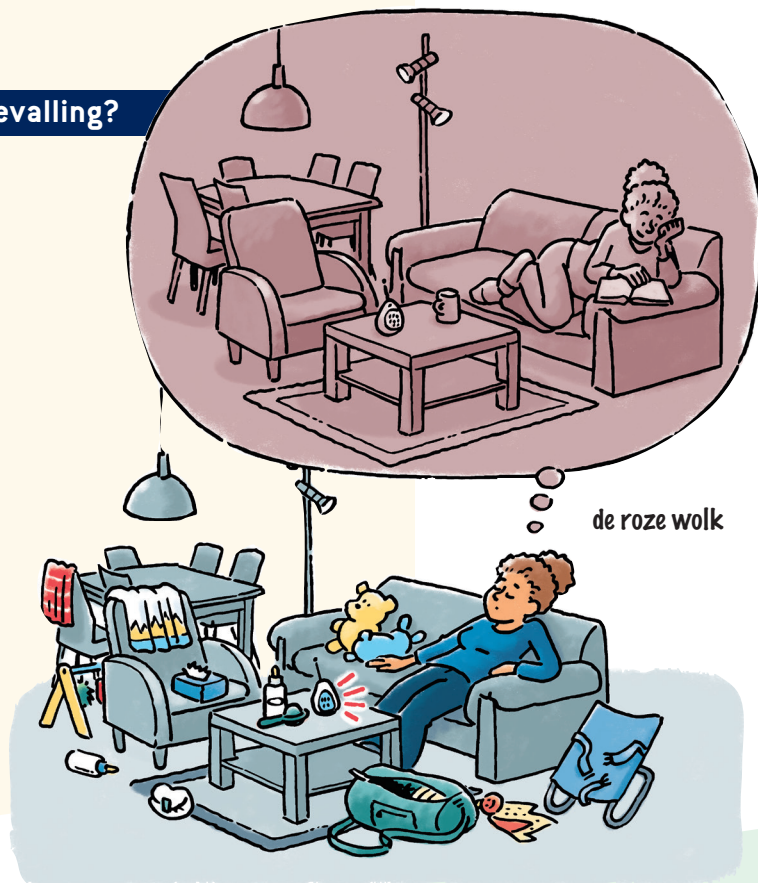
Dat is jammer! Want de kans dat de klachten erger worden neemt toe wanneer we niet praten over onze onzekerheden van het jonge moederschap. Dit kan leiden tot een postpartum depressie.



Wat vergroot je kans op een depressie na een bevalling?

Deze depressie ontstaat meestal door een combinatie van factoren.

- Je bent perfectionistisch en hebt hoge verwachtingen van het moederschap.
- Je kunt slecht nee zeggen.
- Je vindt het moeilijk om over je gevoelens te praten.
- Je hebt eerder een depressie gehad of het komt in de familie voor.
- Je krijgt geen steun van je partner of omgeving.
- Je hebt veel moeite gedaan om zwanger te worden.
- Je hebt een zware zwangerschap of bevalling gehad.
- Je kindje is te vroeg of met een handicap geboren.
- Je hebt moeite met (grote) veranderingen in je leven. Bijvoorbeeld ziekte, een scheiding, schulden, verlies van een dierbare, of een verbouwing/verhuizing.



Veel voorkomende depressieve klachten zijn:

- Het gevoel dat je niet voldoet aan de eisen en verwachtingen die je jezelf oplegt.
- Het gevoel dat je niet goed genoeg bent om voor je kindje te zorgen.
- Het gevoel dat je de schijn hoog moet houden.
- Nergens aan toe komen (bijv. boodschappen, schoonmaken).
- Piekeren, angst of spanning.
- Niet kunnen genieten, verdrietig en leeg voelen.
- Gebrek aan eetlust.
- Slecht slapen of juist heel veel slapen.
- Moeite om je te concentreren.
- Je extreem schuldig voelen.
- Prikkelbaarheid en woede.
- Onrustig zijn of juist moeite hebben met bewegen.
- Gedachten aan zelfmoord.

Herken je jezelf hierin? Weet dan dat:

(Lichte) depressieve klachten voorbij gaan.

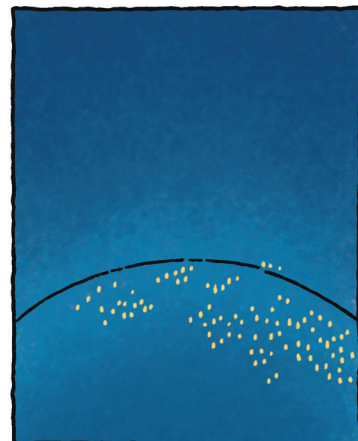
Dus ook bij jou!

Je niet alleen bent. Iedereen kan dit overkomen, verschillende soorten vrouwen, overal op de wereld.

Een perfecte moeder niet bestaat. Fouten maken mag.

Wees dus niet te streng voor jezelf. Moeder zijn leer je met vallen en opstaan.

Je kindje geen perfecte moeder nodig heeft, wel je aandacht, zorg en liefde. Dat is het allerbelangrijkste.



Wat kun je doen?

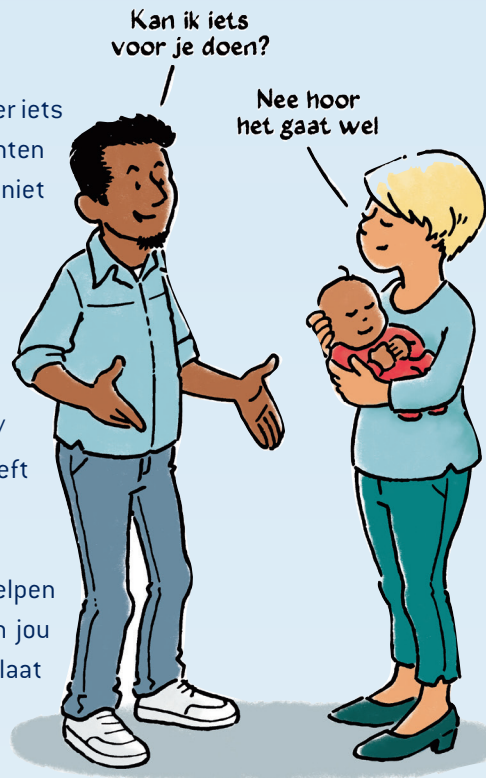
De eerste stap is toegeven en accepteren dat er iets aan de hand is. Neem je gevoelens en klachten serieus. Accepteer dat je op dit moment niet voelt zoals je zou willen.

Praat erover!

- Trek aan de bel, praat erover met iemand bij wie je je op je gemak voelt. Je partner, familie of een goede vriendin. Vertel haar/hem hoe je je voelt. Dat lucht op, en het geeft ze de kans om je te helpen.
- Vraag iemand die je vertrouwt om mee te helpen met de zorg voor je kindje. Dat maakt van jou geen slechte moeder. Integendeel, het laat zien dat je erg betrokken bent.
- Neem tijd en rust voor jezelf. Met en zonder de baby.
- Wees lief voor jezelf! Een kindje krijgen is een enorme verandering in je leven.
- Geef aan dat je niet lekker in je vel zit. Hoe sneller je dit doet, hoe groter de kans is dat je klachten minder worden.

Zoek hulp

- Wacht niet te lang. Bespreek dit met je verloskundige, kraamverzorgende of je jeugdarts/verpleegkundige op het consultatiebureau. Zij kunnen je op weg helpen. Ook je huisarts kan je adviseren wat je in jouw situatie het beste kan doen. De huisarts kan ook nagaan of je een depressie hebt.
- Weten wat een depressie is helpt je bij je herstel. Kijk op www.mentaalvitaal.nl/postnataledepressie voor meer informatie.
- Vul de EPDS-10 vragenlijst in. Dit zegt iets over hoe je je voelt. De uitkomst van de vragenlijst kan aanleiding zijn om met je verloskundige en/of consultatiebureau medewerkers te gaan praten. Zij kunnen je verder helpen



Ik wil even tijd voor mezelf. Slapen, douchen. Een warme maaltijd die ik in alle rust kan opeten. Ik wil iemand die begrijpt hoe ik me voel. Die me helpt met koken, met de was, met boodschappen.

Bereid je voor

Probeer positief te blijven tijdens en na je zwangerschap en volg cursussen om je voor te bereiden op de komst van je kindje. Denk hierbij aan:

- **www.wellmom.nl**. Deze app helpt je om positief te blijven tijdens en na je zwangerschap.
- **www.howaboutmom.nl**. Deze app geeft informatie om jou door je eerste jaar als moeder heen te leiden.
- **Online zwangerschapscursussen 'Baby op komst'**. De cursussen gaan over de zwangerschap, de bevalling en de periode na de bevalling.
- **Zwangerschapsbijeenkomsten in de buurt**: je leert vrouwen kennen in dezelfde situatie en mogelijk met dezelfde gevoelens.
- **Mamacafé**. Kijk of er een bij jou in de buurt is. Hier kun je samen met je kindje naartoe. Je ontmoet andere moeders. Het heel fijn om verhalen uit te wisselen.
- **Boekentips**. Het boek 'Perfekte moeders bestaan niet' of 'Perfekte bevallingen bestaan niet' van Diana Koster en 'Die andere moeders doen ook maar wat' van Elsbeth Teeling. Of 'Een baby erbij en samen gelukkig blijven' van G. Brouwers en S. Donders.

In deze folder wordt steeds over de moeder gesproken. We weten echter dat ook vaders een postnatale depressie kunnen ontwikkelen. Hier is veel minder over bekend, maar we weten dat deze depressie bij mannen er meestal anders uitziet. Mannen zijn eerder geneigd zich in werk te storten, meer te drinken of snel geprikkeld te raken. Maar ook voor vaders geldt: je bent niet de enige en praat erover!

Contactgegevens



Fam

☎ 013 221 0800

www.fam.nl/over-fam/contact



Hart voor Brabant

GGD Hart voor Brabant

☎ 0900 463 64 43

www.ggdhvb.nl/contact

Voor meer informatie over psychische klachten na de bevalling: www.ggdhvb.nl/ppd.

