

WAAR IS DE ROZE WOLK?

Geen roze, maar een grijze, of zelfs diepzwarte wolk tijdens de zwangerschap of na je bevalling.

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

Mijn hoofd draait overuren, ik kan me moeilijk ontspannen

Ik had het me heel anders voorgesteld

Ik herken mijzelf helemaal niet



Ik voel me vaak verdrietig, onzeker en boos

Ik maak me vreselijke zorgen om mijn baby

Inhoudsopgave

Een nieuwe fase	3
Risicofactoren	4
Symptomen	5
Wat kun je doen?	6
Postpartum depressie bij partners	7
Goed voorbereid op het ouderschap	8



EEN NIEUWE FASE

Als je zwanger of pas bevallen bent, kun je je best rot voelen of heftige (angst) gevoelens ervaren. Dit is niet gek: door de hormonen die los komen bij een zwangerschap en bevalling kun je emotioneel van slag zijn. De komst van je kindje is een ingrijpende gebeurtenis voor jou en je partner. Het zet jullie vertrouwde leven op z'n kop.

In de eerste tien dagen na een bevalling zijn de meeste moeders (50 tot 80%) gestrest. Ze worden snel boos of barsten zomaar in huilen uit. We noemen dit kraamtranen of de babyblues. De kraamtranen gaan meestal vanzelf weg, maar soms is er meer aan de hand. Je kunt een postpartum depressie hebben. Wat is dit precies en hoe herken je een postpartum depressie?



Depressieve klachten en een postpartum depressie komen vaker voor dan je denkt

Sommige vrouwen zijn tijdens de zwangerschap of na de bevalling maandenlang somber, prikkelbaar, angstig en neerslachtig. Na de bevalling spreken we van een postpartum depressie. Ieder jaar krijgen ruim 23.000 pas bevallen moeders (13%) een postpartum depressie.

Praten over je gevoelens helpt écht

Het kan fijn zijn als je met anderen over jouw gevoelens praat. Praten over het jonge ouderschap helpt en kan ervoor zorgen dat sombere gevoelens niet erger worden. Het zorgt ervoor dat je elkaar begrijpt en kan een stap zijn naar de juiste hulp. En je ontdekt dat je zeker niet de enige bent die zich zo voelt.

RISICOFACTOREN...

Wat vergroot je kans op een depressie na een bevalling?

Hoe een postpartum depressie precies ontstaat weten we niet.
Wel weten we welke factoren vaak een rol spelen.



SYMPTOMEN...

Waarom herken ik een depressie na de bevalling?

De symptomen van een postpartum depressie zijn gelijk aan een gewone depressie. Het verschil is dat deze depressie gekoppeld is aan de zwangerschap of de bevalling.

Veel voorkomende depressieve klachten zijn:

- > Je voelt je somber en hebt nergens zin in
- > Je voelt je extreem moe en lusteloos
- > Je bent niet blij met de baby
- > Je bent overbezorgd
- > Je voelt je waardeloos en ongeschikt voor het moederschap
- > Je bent snel geprikkeld en huult heel veel
- > Je hebt moeite met concentreren en vergeet dingen
- > Je voelt je machteloos, wanhopig en angstig
- > Je slaapt slecht
- > Je eet teveel of juist te weinig

Ook tijdens de zwangerschap kun je depressieve klachten of een depressie ervaren.

Herken je jezelf hierin?
Weet dan dat:

- ➔ (Lichte) depressieve klachten **bijna altijd 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 niet te streng voor jezelf**. Moeder zijn leer je met vallen en opstaan.
- ➔ Je kindje heeft geen perfecte moeder nodig, wel je **aandacht, zorg en liefde**. Dat is het allerbelangrijkste.



WAT KUN JE DOEN...

en hoe kan je omgeving je helpen?

Deze adviezen helpen je om meer grip te krijgen op je gevoel en stappen te nemen naar verbetering:

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

2 **Praat erover!**

- > **Trek aan de bel, praat erover met iemand bij wie 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.
- > **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.

3 **Zorg goed voor jezelf**

- > **Laat je partner of iemand die je vertrouwt ook voor je kindje zorgen.** Dat maakt van jou geen slechte moeder. Het laat juist zien dat je erg betrokken bent.
- > **Neem tijd en rust voor jezelf.** Met én zonder de baby.
- > **Wees niet te streng voor jezelf.** Een kindje krijgen is een enorme verandering in je leven.

4 **ZOEK PROFESSIONELE HULP!**

Een postpartum depressie is goed te behandelen. **Wacht niet te lang, maar bespreek je gevoelens** 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 kunt doen. **De huisarts kan ook nagaan of je een depressie hebt.**



POSTPARTUM DEPRESSIE BIJ PARTNERS

We denken bij een postpartum depressie minder snel aan de partners. **Maar ook de partners kunnen tijdens de zwangerschap of na de geboorte een depressie ontwikkelen.** Je bent als ouders dus beiden vatbaar voor het ontwikkelen van depressieve klachten.

Bij vaders weten we dat deze depressie er meestal anders uit ziet dan bij moeders. Vaders zijn eerder geneigd zich in het werk te storten, meer te drinken of snel geprikkeld te raken.

Herken je dit? Stimuleer je partner dan om zo snel mogelijk hulp te zoeken.

WAAR IS DE ROZE WOLK?



Weten wat een depressie is, helpt je bij je herstel.

➔ Kijk op www.mentaalvitaal.nl/psychische-aandoening/postnatale-depressie voor meer informatie.

Je kunt je goed voorbereiden op de komst van je kindje

Bijvoorbeeld door cursussen te volgen, tijdens en na de zwangerschap.

Denk hierbij aan:

- > **Zwangerschapsbijeenkomsten in de buurt.** Je leert vrouwen kennen in dezelfde situatie en mogelijk met dezelfde gevoelens.
- > **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 zwangerschaps cursussen 'Baby op komst'.** De cursussen gaan over de zwangerschap, de bevalling en de periode na de bevalling.
- > **Mamacafé.** Kijk of er een bij jou in de buurt is. Hier kun je samen met je kindje naartoe. Je ontmoet andere moeders. Het is heel fijn om verhalen uit te wisselen.
- > **Boekentips.** *'Perfekte moeders bestaan niet'* of *'Perfekte bevallingen bestaan niet'* van Diana Koster. *'Die andere moeders doen ook maar wat'* van Elsbeth Teeling. *'Een baby erbij en samen gelukkig blijven'* van G. Brouwer en S. Donders.
- > **Podcast.** In de podcastserie *'Zwarte Muisjes'* luister je naar (aanstaande) moeders die psychische problemen hebben (gehad) rond de zwangerschap en hoe ze hiermee omgaan. Ook komen de partners en deskundigen aan het woord. Nog twee podcast tips:
 - *'Papa podcast: voor, door en over jonge vaders'*
 - *'Mama'en - De Podcast'*

Contactgegevens:

Oktober 2021, meerjarenprogramma depressiepreventie van het ministerie van VWS

