



## Emotionele veranderingen in de zwangerschap

Bron: *deverloskundige.nl*

Zwangerschap gaat vaak gepaard met veel verschillende, soms wisselende of tegenstrijdige gevoelens. Je kunt sneller van slag zijn. De ene keer ben je heel blij, dan kun je weer verdrietig of somber zijn. Dit kan komen door alle veranderingen in je leven maar ook door de hormonen. Wisselende stemmingen zijn normaal. Niet alleen voor jou, ook voor je partner.

### Emotioneel

Heb je plotselinge huilbuien waarvoor je geen enkele verklaring kunt geven en ben je snel geïrriteerd? Het hoort er allemaal bij: hormonen zijn hiervan de oorzaak. Je emoties worden erg versterkt door je zwangerschap. Als de negatieve emoties overheersen, is het belangrijk dat je dit met ons bespreekt.

### Blijdschap

De meeste vrouwen zijn blij dat ze zwanger zijn. Deze blijdschap helpt vaak ook om lichamelijke ongemakken van de zwangerschap (als je die hebt) beter te verdragen. En mocht je onzekerheden of twijfels hebben over je nieuwe leven straks, dan helpen positieve gevoelens je om alles te relativeren. Als je echt niet blij kunt zijn en je veel zorgen maakt, bespreek dit dan met ons.

### Onzekerheid en twijfels

Na een positieve zwangerschapstest heb je vroeg of laat misschien last van onzekerheden en twijfels. Dat is niet zo vreemd, want het leven van jou en je partner verandert compleet. Onzekerheden en twijfels zorgen ervoor dat je alvast voor de geboorte van je kind nadenkt over de toekomst. Zo bereid je je al voor op je rol als moeder. Deel je twijfels met je partner of met andere zwangere vrouwen of met je verloskundige. Dit kan via fora op het internet, via het volgen van een zwangerschapscursus. Bovendien staan wij altijd voor je klaar.



## Zorgen maken en stress

Als je zwanger bent kun je je zorgen maken over bijvoorbeeld de gezondheid van de baby, over de bevalling of lichamelijke veranderingen. Deze zorgen kunnen stress veroorzaken. Tijdens de zwangerschap kun je je sneller en meer gestrest voelen dan op andere momenten in je leven. Je kunt dan minder controle ervaren, je huilt sneller, of je hebt minder geduld met jezelf of anderen. Tegen het einde van de zwangerschap kun je je angstiger voelen. Het is belangrijk dat je een manier vindt om te ontspannen, stress te verminderen en hulp te vragen als je dit nodig hebt.

- Zoek activiteiten die je ontspanning geven
- Probeer veel rust/slaap te pakken
- Maak tijd vrij voor mensen waar je je prettig bij voelt
- Zorg dat je elke dag iets doet waar je plezier aan beleeft

Wij zijn als verloskundigen niet opgeleid om psychologische problematiek te begeleiden. Toch is het goed je eventuele psychische of mentale problemen met ons te bespreken zodat wij met jou kunnen kijken welke begeleiding of hulp het best bij jou past. We kunnen je dan doorverwijzen naar een zorgverlener die goed bij je past zodat jij de begeleiding krijgt die je nodig hebt.

## Wat als roze wolken donderen?

### Depressie

Iedere vrouw heeft tijdens de zwangerschap wel eens last van onzekerheid, twijfels of voelt zich somber. Dat hoort erbij en meestal zijn deze gevoelens tijdelijk. Ongeveer 10 tot 15 procent van alle zwangere vrouwen heeft echter last van psychische problemen. Ze voelen zich regelmatig somber en krijgen soms zelfs te maken met een depressie.

Als je vaak moet huilen, je heel ellendig voelt en je je afvraagt of het leven nog wel zin heeft, is het belangrijk dit te delen. Ook als je dingen niet meer kunt relativëren, je geen plezier hebt in dingen, geen eetlust hebt en alleen maar aan sombere dingen kunt denken is het tijd om hulp te zoeken. Je kunt altijd bij ons of je huisarts terecht voor een doorverwijzing voor goede hulp.



## Meer informatie

- Meten of je angstig of somber bent? Doe dan de online test op Poppoli.nl
- Meedoen aan onderzoek naar zelfhulpbehandeling voor zwangere en pas bevallen vrouwen via Mamakitsonline
- Psychische problemen voor de zwangerschap: <https://deverloskundige.nl/zwanger-woorden/tekstpagina/9/psychische-problemen>
- Psychische problemen tijdens de zwangerschap: <https://deverloskundige.nl/zwangerschap/subtekstpagina/132/psychische-problemen>
- Psychische problemen na de zwangerschap: <https://deverloskundige.nl/net-bevallen/subtekstpagina/88/psychische-problemen>
- Landelijk Kenniscentrum Psychiatrie en Zwangerschap: <http://www.lkpz.nl/index.php>

## Naar wie verwijzen wij bij psychische klachten?

Wij zijn als verloskundigen niet opgeleid om psychologische problematiek te begeleiden. Toch is het goed je eventuele psychologische problemen met ons te bespreken zodat wij met jou kunnen kijken welke begeleiding of hulp het best bij jou past. We kunnen je dan doorverwijzen naar een zorgverlener die goed bij je past zodat jij de begeleiding krijgt die je nodig hebt.

## Angst voor de bevalling

*Bron: tekst HEAR studie, Yvette Hendrix*

Vind jij je bevalling spannend? Dan ben je niet de enige. Een aanstaande bevalling roept bij iedereen verschillende emoties en verwachtingen op. Deze kunnen variëren van vreugde tot zorgen en angst. Je kan ook last hebben van echte bevalangst.

### Wat is bevalangst?

Het is helemaal niet gek dat je je aanstaande bevalling spannend vindt en je er misschien wat bang voor bent. Soms kan deze angst echter zo groot worden, dat je er elke dag mee bezig bent en het je dagelijks leven beïnvloedt. Dit noemen we bevalangst.

Bevalangst komt voor bij 7 tot 15% van de zwangere vrouwen. Als je bang bent voor je bevalling, ben je dus zeker niet de enige. Je kan er last van hebben als je nog nooit bevallen bent, maar ook als je al eerder een kindje hebt gekregen.

Bevalangst kan verschillende vormen hebben, zo kan je bang zijn voor pijn of de gezondheid van je baby en jezelf. Ook angst voor een knip (episiotomie), uitscheuren of een keizersnede komt voor. Veel vrouwen zijn bang om de controle over de situatie of over zichzelf te verliezen. Vaak is er sprake van een combinatie van meerdere angsten.



## Symptomen bevalangst

Als je last hebt van bevalangst, merk je dat aan verschillende symptomen. Voorbeelden hiervan zijn:

- Piekeren
- Concentratieproblemen
- Paniekaanvallen
- Slecht slapen
- Nachtmerries

Daarnaast kan je meer last hebben van zwangerschapsklachten dan vrouwen zonder bevalangst. Dit kan deels komen doordat je (te veel) gefocust bent op je lichaam. Je lijf maakt tijdens de zwangerschap veel veranderingen door. Bij bevalangst ben je eerder geneigd om deze als abnormaal of zorgelijk te zien.

## Oorzaken van bevalangst

Er zijn verschillende factoren die aanleiding kunnen geven tot bevalangst.

- Verhalen van anderen. Negatieve verhalen van vriendinnen of vanuit de media blijven vaak beter hangen dan positieve verhalen. Dit kan leiden tot een vertekend beeld van de bevalling.
- Een eerder (seksueel) trauma. Gedachtes aan de bevalling kunnen emoties of herinneringen triggeren van eerdere traumatische ervaringen zoals (seksueel) misbruik en geweld.
- Beperkte steun vanuit je omgeving. Als je minder steun ervaart vanuit je omgeving, kan dat bevalangst in de hand werken. Er zijn immers minder mensen die je gerust kunnen stellen.
- Eerdere negatieve bevalervaring. Het kan zijn dat je al een vervelende bevalling hebt meegemaakt. Misschien heb je met spoed een keizersnede gehad of ervaarde je veel pijn. Dat kan traumatisch zijn geweest. Ook een gebrek aan communicatie of emotionele steun tijdens je bevalling kan zorgen voor een negatieve bevalervaring.
- Aard van je persoonlijkheid. Ben jij over het algemeen een angstig persoon of heb je last van sombere gevoelens (depressieve klachten), dan kan dat een risicofactor zijn. Weinig zelfvertrouwen of moeilijk om kunnen gaan met stress kan ook een rol spelen.



## **Gevolgen van bevalangst**

Bevalangst kan een grote impact hebben op je leven. Zo durven sommige vrouwen niet zwanger te worden, omdat ze de bevalling niet aandurven. Tijdens je zwangerschap kan bevalangst ervoor zorgen dat je vaker de gynaecoloog of verloskundige bezoekt voor controles, omdat je bang bent dat er iets mis is. Deze controles stellen je even gerust, maar zorgen er niet voor dat de angst wegblijft. Andersom kan ook: uit angst voor slecht nieuws vermijd je controles juist.

Het vervelende van bevalangst is dat je moeilijk kan genieten van je zwangerschap, terwijl dit juist een mooie periode zou kunnen zijn. Door de zorgen slaap je waarschijnlijk (nog) slechter. Hierdoor voel je je overdag vermoeid en minder fit.

## **Hulp bij bevalangst**

Als je last hebt van bevalangst, kan je bij verschillende hulpverleners terecht voor hulp:

- Je verloskundige. Het belangrijkste advies is misschien wel om je angst te bespreken. Heel vaak kunnen we door uitleg en maken van bepaalde afspraken een groot deel van de angst al wegnemen. Wij zien dit vaker en kunnen je helpen en voorlichten over specifieke angsten waar je mee zit. Als het nodig is, kunnen we je ook verwijzen naar een psycholoog voor extra begeleiding.
- Psycholoog
- EMDR therapie. Als je vorige bevalling erg traumatisch is geweest, kan je een PTSS hebben ontwikkeld. Hiervoor is gespecialiseerde hulp mogelijk in de vorm van EMDR-therapie. Dit is een bewezen effectieve behandeling voor het verwerken van een trauma zoals een bevallingstrauma. Je kan hiervoor terecht bij een psycholoog.

## **Tips voor als je bang voor de bevalling bent**

Herken je jezelf in bovenstaande klachten? Dat is helemaal niet gek, maar wel vervelend. Gelukkig zijn er verschillende dingen die je kan doen om je angst voor de bevalling te beperken.

- Doe een (zwangerschaps)cursus. Het volgen van een cursus kan je klachten verlichten. Probeer bijvoorbeeld (zwangerschaps)yoga, mindfulness, of ademhalingsoefeningen. Er is nog weinig wetenschappelijk onderzoek naar gedaan, maar educatie, ontspanningsoefeningen en haptotherapie lijken effectief te zijn voor bevalangst. Je leert er in ieder geval beter door ontspannen.
- Een goede voorbereiding. Je weet niet wat je moet verwachten van een bevalling. Zoek daarom tijdens je zwangerschap betrouwbare informatie uit boeken of op websites over de bevalling zodat je op de hoogte bent. Hierdoor komt je verwachting en de werkelijkheid dichter bij elkaar te liggen. Bespreek ook je vragen met je verloskundige.



- Maak een wensenlijst/ geboorteplan. Zet je wensen en verwachtingen op papier zodat je je bewust bent van wat je wel en niet wil tijdens je bevalling. Probeer hier niet te krampachtig aan vast te houden. Dan kan je juist angstig worden, wanneer ervan afgeweken wordt. Een bevalling loopt immers vaak niet helemaal zoals je het van tevoren verwacht. Bespreek daarom de haalbaarheid van je geboorteplan met je verloskundige. Zo kom je niet onverwachts voor verrassingen te staan.
- Neem rust. Vermijd stress en luister naar je lichaam. Zorg voor voldoende ontspanning, vooral de laatst weken van je zwangerschap.
- Heb vertrouwen. Bescherm jezelf tegen negatieve of enge verhalen van anderen en maak je eigen keuzes. Tijdens de bevalling kan je je overgeven aan je lichaam, het is hiervoor gemaakt! Vertrouw op jezelf en de mensen om je heen.

### **Naar wie verwijzen wij?**

Omdat wij geen behandeling kunnen inzetten bij psychologische problematiek verwijzen wij zwangeren naar de volgende instanties. Samen kunnen we kijken wat het beste bij je past. Veel psychologenpraktijken hebben een wachtlijst en is het dus goed om op tijd je eventuele klachten te bespreken.

### **POH-GGZ via je eigen huisarts**

De meeste huisartsenpraktijken hebben een praktijkondersteuner met een GGZ opleiding, die je kan helpen. De huisarts is ook de verwijzer voor een afspraak bij de POP poli of verwijzing voor de GGZ psycholoog.

### **POP-poli**

De POP-poli adviseert zwangere vrouwen met een (voorgeschiedenis van) een psychiatrische ziekte over (medicamenteuze) behandelingsmogelijkheden gedurende de zwangerschap en na de bevalling. Om dit advies zo passend mogelijk te maken voor iedere individuele patiënt en het toekomstige kind, vormen wij een multidisciplinair team bestaande uit een Psychiater, Obstetricus (gynaecoloog) en een Pediater (kinderarts): POP. Elke specialist informeert de patiënt vanuit zijn eigen invalshoek, waarbij zowel de risico's van een onbehandelde psychiatrische ziekte als de voordelen en risico's van een (medicamenteuze) behandeling worden gewogen en toegelicht.

<https://www.olvg.nl/pop-expertisecentrum>



VERLOSKUNDIGENPRAKTIJK  
OOSTELIJKE EILANDEN

## Ouder Kind Lijn

Zwangerschap is niet altijd de verwachte roze wolk. Angstige en sombere gevoelens, stress en/of nare ervaringen tijdens een eerdere zwangerschap kunnen deze roze wolk van kleur doen veranderen.

De OuderKindLijn heeft jarenlange ervaring in het werken met zwangere vrouwen en hun partners. Daarnaast weten we inmiddels dat ervaringen tijdens de zwangerschap ook van invloed zijn op de relatie met de komende baby. Wij willen zwangere vrouwen en hun partners zo vroeg mogelijk emotioneel ondersteunen.

Soms is zwanger worden en zijn is niet altijd zo vanzelfsprekend en kan het gevoelens van angst en onzekerheid geven. Al deze zorgen kunnen het (aanstaande) ouderschap en de ontwikkeling van uw (aanstaande) kind onder druk zetten en roepen vaak stress op.

IMH Centrum OuderKindLijn biedt je extra deskundigheid en jarenlange ervaring met (aanstaande) ouders en jonge kinderen. Alle informatie die je nodig hebt tref je ook aan in de folder, die je hier kunt downloaden.

## Psyche en zwangerschap

Psyche en Zwangerschap is een verwijspagina naar zorg voor zwangere en pas bevallen vrouwen met lichte tot matige psychologische klachten en voor vrouwen met psychische klachten tijdens een fertiliteitstraject.

De psychologen die bij Psyche en Zwangerschap zijn aangesloten, hebben kennis van en affiniteit met psychologische problematiek rond de zwangerschap. De psychologen zijn vrijgevestigde GZ-psychologen, die tevens EMDR-therapeut zijn.

<https://psychezwangerschap.nl>

Romy Damhuis, GGZ psycholoog waar we mee samenwerken

<https://www.psychologenpraktijkdamhuis.nl>