

# Postpartumdepressie

Informatie voor patiënten



Een baby krijgen is een ingrijpende gebeurtenis. Je maakt als moeder in korte tijd veel veranderingen door: lichamelijk, hormonaal, emotioneel en sociaal. Hierdoor kan je erg kwetsbaar zijn. Geen wonder dat veel vrouwen de eerste dagen na de bevalling last hebben van spontane huilbuien, prikkelbaarheid, nervositeit en slaapproblemen. Deze huildagen worden vaak 'baby blues' genoemd. Maar liefst 50-80% van alle vrouwen die een kind krijgen, hebben hier last van. Deze 'baby blues' moet echter onderscheiden worden van een postpartumdepressie (PPD). In de volksmond wordt dit de 'postnatale depressie' genoemd.

### Symptomen van postpartumdepressie:

- sombere stemming
- gebrek aan interesse en initiatief
- extreme vermoeidheid en/of slaapmoeilijkheden
- weinig zelfvertrouwen en het gevoel niets waard te zijn
- angst, schaamte en/of schuldgevoelens
- weinig plezier beleven aan de baby
- geen 'moedergevoel' hebben of juist overbezorgd zijn
- huilbuien

De somberheid en futloosheid staan in schril contrast met de verwachte roze wolk. Vrouwen die te maken hebben met een postpartumdepressie denken vaak dat zij de enigen zijn die zich zo voelen. Dit maakt het niet makkelijk om met je omgeving over je gevoelens te praten. Wacht echter niet met hulp zoeken, want een postpartumdepressie is goed te behandelen mits geschikte hulpverlening.

### Tips voor vrouwen met postpartumdepressie:

- neem je klachten serieus
- probeer te accepteren dat je je niet voelt zoals je zou willen en verzet je er niet tegen
- praat met je omgeving over je gevoelens en zorgen, ook al vind je dat moeilijk
- sta jezelf 'fouten' toe: moeder zijn leer je met vallen en opstaan.
- laat je partner ook voor de baby zorgen
- neem tijd en rust voor jezelf, met én zonder de baby
- zoek deskundige hulp als de klachten lang aanhouden of te hevig zijn

### Tips voor de omgeving:

- praat met de moeder over gevoelens en gedachten
- help haar te praten over de negatieve gevoelens, zonder zich daar schuldig over te voelen
- probeer de depressieve gevoelens niet 'weg te praten' en geef geen adviezen en tips
- begrip, sympathie en de bereidheid om te luisteren zijn belangrijk
- verdeel de zorg voor kind en huishouden, zodat de moeder ook tijd voor zichzelf heeft
- overleg met de huisarts als je je zorgen maakt over de moeder en deze elk probleem ontkent
- zoek zelf steun als het je teveel wordt

### Postpartum team:

Het Postpartum team is een samenwerking tussen de 'vroedvrouwen aan huis' en het Mobiel Crisisteam Antwerpen (MCTA) vanuit ZNA. De vroedvrouwen contacteren het postpartum team wanneer er een vermoeden is van een postpartum depressie en er nood is aan extra begeleiding voor moeder, kind en/of gezin.

Het postpartum team streeft naar een kortdurende behandeling in nauwe samenwerking met de personen rondom jou, zoals je partner, familie of andere hulpverleners. Indien nodig kunnen er andere organisaties ingeschakeld worden om extra hulp te bieden.

De begeleiding door het postpartum team richt zich zowel op de behandeling van jouw klachten als op de ondersteuning van de relatie met je baby.

Het multidisciplinaire team maakt een ruim therapeutisch aanbod mogelijk. Wanneer een begeleiding in de thuissituatie niet haalbaar blijkt te zijn, kan er een doorverwijzing gebeuren naar een gespecialiseerde setting.



### Contactgegevens

Voor meer informatie kan men steeds terecht bij het Mobiel Crisisteam Antwerpen, op het algemeen nummer van ZNA Psychiatrisch Ziekenhuis Stuivenberg, met vermelding van het Mobiel Crisisteam Antwerpen: **03 217 77 50**.