

Zou het kunnen dat je worstelt met postnatale depressie of angst?



Als je een nieuwe baby bij je thuis verwelkomt, is het normaal dat je je soms bezorgd, overweldigd, gestresst en andere sterke emoties voelt, vooral in de eerste twee weken. Maar als deze gevoelens en gedachten het voor jou moeilijk maken om voor je kind te zorgen, is er mogelijk meer aan de hand.

Wereldwijd ervaart ongeveer 10% van de zwangere vrouwen en 13% van de vrouwen die net zijn bevallen een geestelijke stoornis, voornamelijk depressie.¹ Postnatale angst komt ook vaak voor. In tot 50% van de gevallen komen depressie en angst samen voor.²

Geestelijke stoornissen bij moeders zijn behandelbaar. Ze komen ook vaak voor en kunnen vrijwel elke vrouw treffen. Ze zijn meestal te wijten aan veranderingen in het hormoonniveau, gebrek aan slaap en verhoogde stress tijdens de zwangerschap en na de bevalling. Medische experts over de hele wereld raden vrouwen zelfs aan om hierop te screenen als onderdeel van de routinematige zorg na de bevalling. Screening omvat meestal het beantwoorden van een korte reeks vragen over je stemmingen en gedachten.

Signalen om te overwegen

Hier zijn de veelvoorkomende symptomen van postnatale depressie en angst. Vink alles aan dat bekend in de oren klinkt in jouw situatie:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Vaker huilen dan normaal | <input type="checkbox"/> Gedachten hebben over het pijn doen van jezelf of de baby |
| <input type="checkbox"/> Je boos, prikkelbaar, rusteloos of gespannen voelen | <input type="checkbox"/> Angst en zorgen die je denken overnemen |
| <input type="checkbox"/> Je terugtrekken van familie en vrienden | <input type="checkbox"/> Verhoogde hartslag, hoofdpijn, pijn in de borst, misselijkheid |
| <input type="checkbox"/> Je voelt je gevoelloos en hebt geen interesse in je baby | <input type="checkbox"/> Niet kunnen slapen |
| <input type="checkbox"/> Je hebt het gevoel dat je je verstand verliest | <input type="checkbox"/> De baby voortdurend controleren |
| <input type="checkbox"/> Ernstig twijfelen aan je vermogen om een goede ouder te zijn | |

Als je een aantal van deze signalen ervaart, kun je het beste contact opnemen met je arts. Zij kunnen je evalueren en je indien nodig doorverwijzen naar een psychotherapeut.

Vraag in elk geval om hulp

Of je nu wel of niet worstelt met geestelijke gezondheidsproblemen, het zorgen voor een baby is moeilijk. Het is belangrijk om ook voor jezelf te zorgen. Overweeg om hulp te vragen aan mensen die u vertrouwt om je tijd te geven om uit te rusten, te ontspannen en bij te praten.

Denk na over de dingen die je zullen helpen om je beter te voelen – en vraag ernaar. Misschien kunnen ze bijvoorbeeld een paar klusjes voor je doen, de baby vasthouden zodat je een dutje kunt doen, of zelfs bij je komen zitten zodat je wat volwassen gezelschap hebt? Zelfs met een beetje hulp kom je al een heel eind.

Bronnen:

¹ World Health Organization. Maternal mental health. Geraadpleegd op 28 december 2023.

² Centre for Perinatal Excellence. Postnatal anxiety. Geraadpleegd op 28 december 2023.

Centers for Disease Control and Prevention. Depression among women. Geraadpleegd op 28 december 2023.

MedlinePlus. Postpartum depression screening. Geraadpleegd op 28 december 2023.

Mind. Postnatal depression and perinatal mental health. Geraadpleegd op 28 december 2023.

NHS. Symptoms – Postnatal depression. Geraadpleegd op 28 december 2023.

Policy Center for Maternal Mental Health. Universal Screening for Maternal Mental Health Disorders. Geraadpleegd op 28 december 2023.

optum.com

Optum® is een geregistreerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn eigendom van hun respectievelijke eigenaren. Omdat wij onze producten en diensten voortdurend verbeteren, behoudt Optum zich het recht voor om specificaties te wijzigen zonder voorafgaande kennisgeving. Optum is een werkgever die gelijke kansen biedt.

© 2024 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden.

WF12560493 142634-122023