

# Meer dan kraamtranen

Kraamtranen: bij bijna iedere kraamvrouw rollen ze wel een keer over de wangen, en die babyblues is tijdelijk. Maar wat kun je doen als de tranen niet weggaan en je vermoedt dat er bij de moeder meer aan de hand is? VrouwenCoach Diana Koster ziet deze vrouwen dagelijks in haar praktijk. Ze vertelt over de tekenen die er al kunnen zijn in de kraamtijd en wat je dan kunt doen.

tekst Mandy Pijl, illustraties Studio Ping



Met het krijgen van een kind begint voor vrouwen een nieuwe levensfase. Voortaan hebben ze de verantwoordelijkheid voor nóg een mens: hun eigen kind. Die wetenschap en veranderingen in de hormoonhuishouding veroorzaken de bekende kraamtranen.

Volgens gegevens van het Landelijk Kenniscentrum Psychiatrie en Zwangerschap hebben vijftig tot zeventig procent van de kraamvrouwen last van die babyblues, die meestal op de derde of vierde dag optreedt en daarna weer verdwijnt. "Veel vrouwen hebben het gevoel alsof ze in het diepe zijn gegooid," vertelt verloskundige Diana Koster. "Alsof ze wel de armen en benen hebben om vooruit te komen, maar niet weten hoe ze moeten zwemmen." Bij ongeveer tien procent van alle vrouwen – jaarlijks zijn er zo'n 180.000 zwangeren – gaat dat gevoel niet vanzelf weg. En vanwege het taboe op het hebben van negatieve gevoelens na de bevalling, is het niet altijd aan die vrouwen te merken dat ze depressief zijn.

## geen reddende engel

"Met een kind hoor je blij te zijn, en in de kraamtijd dien je al helemaal op een roze wolk te zitten", zegt Diana. "Zelf hebben vrouwen ook het idee dat ze de enige zijn die door het moederschap uit balans zijn geraakt, en daar voelen ze zich schuldig over of ze schamen zich. Ze stellen hoge eisen aan zichzelf; willen een leuke baan hebben, een goede partner zijn én een perfecte moeder. Maar het is een ongelooflijk zware taak om al die dingen te combineren." Bovendien speelt onzekerheid een



emoities

## Wie is Diana Koster?

Diana Koster is verloskundige en VrouwenCoach in de regio Den Haag en geeft vanuit die functie ook nascholingen aan verloskundigen en kraamverzorgenden. Als VrouwenCoach begeleidt ze vrouwen die in hun zwangerschap of na hun bevalling uit balans zijn geraakt. Ze is ook een van de initiatiefnemers van het Landelijk Kenniscentrum Psychiatrie en Zwangerschap. Meer informatie op [www.dianakoster.nl](http://www.dianakoster.nl). Op [www.lkpz.nl](http://www.lkpz.nl) zijn ook andere zorgverleners en behandelcentra te vinden waarnaar jonge, depressieve moeders kunnen worden doorverwezen. De meeste zorgverzekeringen vergoeden de daar geboden behandelingen.

foto Eline Hansen

rol, doordat vrouwen de verzorging en de opvoeding van een kind niet meer van dichtbij meekrijgen. "Vroeger werden kinderen door de buurt of het dorp opgevoed en coachten en hielpen moeders elkaar. Nu zijn veel vrouwen in hun eenje bezig het wiel van het moederschap uit te vinden."





## » 'Overdreven bezorgdheid kan ook een teken zijn'

*Een depressie herken je niet aan één signaal, maar aan het 'hele plaatje', zegt kraamverpleegkundige Ella Meijer (61). Ze werkt als zzp'er voor bemiddelingsbureau BabyCare.*

**"Slapeloosheid is een belangrijk signaal voor een depressie, maar vaak zijn er veel meer aanwijzingen, zoals lusteloosheid of juist opgefokt gedrag. Maar ook overdreven bezorgdheid voor de baby of juist onverschilligheid kan erop wijzen dat het niet goed gaat. Ik zoek dan een rustig moment om daarover te praten en bespreek het ook met de verloskundige, die de moeder nog een keer op de nacontrole ziet. Ook geef ik het adres van een hulpverlener en dat van de zelftest van het Kenniscentrum voor Psychiatrie en Zwangerschap (zie kader). Voor sommige vrouwen is die vragenlijst een eyeopener." <<**

Kraamverzorgenden doen er volgens Diana dan ook goed aan om te voorkomen dat ze de rol van reddende engel vervullen. In plaats daarvan geef je vrouwen het gevoel dat ze de zorg voor hun kind prima aankunnen. Dit kan door vragen te stellen in plaats van antwoorden te geven. Waar denken de ouders zelf dat hun kind behoefte aan heeft? "Want er is natuurlijk niet één manier om een baby te verzorgen. Geef ouders de ruimte om hun eigen manier te ontdekken."

### 'het' slaapt

Als vrouwen uit schaamte liever niet vertellen dat ze zich depressief voelen, hoe herken je dan dat ze dat wel zijn? "Het eerste en belangrijkste waar je op moet letten is het vaak-slaapritme," zegt Diana. "Wie slecht slaapt, raakt sneller uit balans." Maar er zijn ook andere signalen, zoals een verminderde eetlust. Of als een moeder haar kind niet bij de naam noemt en over 'de baby' of 'het' spreekt. Als ze geen oogcontact met hem heeft als ze hem voedt of in bad doet.

Luister goed naar wat de kraamvrouw vertelt, bijvoorbeeld over de bevalling, adviseert Diana. "Een traumatische bevalling vormt een risicofactor voor een depressie. Vraag of er informatie over de bevalling

ontbreekt, of ze behoefte heeft om er nog eens over te praten met de verloskundige of gynaecoloog die de bevalling begeleidt. Het kan iemand ook helpen om haar bevallingsverhaal op te tekenen, zodat ze haar gevoelens letterlijk van zich af schrijft."

### verwijsnetwerk

Ook belangrijk: zorg dat je over een lijst van professionals beschikt zodat je de kraamgezinnen adequaat kan doorverwijzen. Kraamzorgorganisaties doen er goed aan om een verwijsnetwerk in de regio in kaart te brengen en de kraamverzorgenden hierover te informeren. Op die lijst staan bijvoorbeeld ook een haptonoom, een fysiotherapeut of het maatschappelijk werk als dat nodig is. Als zelfstandige zorg je er zelf voor dat je weet naar wie je vrouwen met specifieke klachten het beste kunt doorverwijzen. "Zet op zo'n lijstje ook het borstvoedingscafé in de buurt of een wandelclub voor pas bevallen vrouwen. Natuurlijk kan het een bewuste keuze van ouders zijn om visite af te houden. Maar het kan ook betekenen dat ze een klein sociaal netwerk hebben, waardoor ze het gevoel hebben dat ze er alleen voor staan. Andere ouders ontmoeten is dan erg belangrijk. Want wie er in het moederschap alleen voor staat, is extra kwetsbaar."

## » 'Geen arm om de kraamvrouw heen'

*Af en toe maakt kraamverzorgende Leonie Noordendorp (53) van Bureau Klasse Kraamzorg het mee dat een kraamvrouw depressieve gevoelens heeft. Haar aanpak: luisteren en laten praten.*

**"De band met kraamvrouwen is vaak erg intiem. Ze vinden het prettig om hun hart bij me te luchten, en dat vind ik het allerbelangrijkste: dat ze over hun gevoelens durven praten. Want verdriet wordt absoluut lichter als je erover praat. Daarom sla ik geen arm om de kraamvrouw heen als ze huilt. Troosten stopt, terwijl het verdriet eruit moet. Ik vertel dan ook met mate iets over mezelf, omdat ik vrouwen het gevoel wil geven dat ze hun gevoelens kunnen delen zonder dat ze het idee hebben dat ik ze uithoor." <<**

### Online zelftest

**Met het beantwoorden van tien vragen van de zelftest op de website van het Landelijk Kenniscentrum Psychiatrie en Zwangerschap kunnen vrouwen nagaan of het verstandig is om professionele hulp te zoeken. Vrouwen van wie je vermoedt dat ze hulp nodig hebben, kun je verwijzen naar [www.lkpz.nl/epds.php](http://www.lkpz.nl/epds.php).**