

Kind en Gezin-Lijn: **078 150 100**

Bel met een medewerker van Kind en Gezin elke werkdag van 8 tot 20 uur.

Chat via [kindengezin.be](https://www.kindengezin.be) elke werkdag van 9 tot 16u30 of mail via het contactformulier.

Je vind ons ook op   



## SOMBERHEID NA DE GEBOORTE



Opgroeien

Kind & Gezin

Ben je net bevallen, dan verandert er heel wat, zowel lichamelijk als emotioneel en sociaal. Rond de 3de of 4de dag na je bevalling kan je je neerslachtig voelen. **Je bent prikkelbaar, je hebt slaapproblemen of je huilt schijnbaar zonder aanleiding.** Dat is normaal en gaat voorbij. Probeer voldoende rust te nemen en praat over je gevoelens.

**Houden deze gevoelens langer dan 10 à 14 dagen na de geboorte aan,** aarzel dan niet om hierover te praten met een teamlid van Kind en Gezin, gynaecoloog, huisarts of vroedvrouw. Als je weken- of maandenlang somber, prikkelbaar, angstig, neerslachtig ... blijft, spreekt men van een post-partumdepressie. 10 tot 20 % van de mama's maakt dit mee. Meestal ontstaat een post-partumdepressie door lichamelijke oorzaken, in combinatie met wat je meemaakt in je leven en persoonlijke eigenschappen.

Een post-partumdepressie begint vaak binnen de 6 weken na de bevalling en lijkt op andere vormen van depressies. Naast de moeder kan ook haar partner een depressie krijgen.

## SIGNALLEN

Een jonge moeder is vaak moe door te weinig slaap en is erg bezorgd. Bij een post-partumdepressie zijn dergelijke klachten echter zo erg dat je problemen hebt om je dagelijkse activiteiten normaal op te nemen. De meest voorkomende signalen zijn:

- somberheid en pessimistische gedachten
- gebrek aan interesse en initiatief
- weinig plezier beleven aan het kindje
- geen 'moedergevoel' of juist overbezorgd om het kindje
- extreme vermoeidheid en lusteloosheid
- huilbuien
- prikkelbaarheid en agressieve uitvallen (schelden, verwijten ...)
- concentratieproblemen, verwardheid en vergeetachtigheid
- slapeloosheid of juist een extreem sterke behoefte aan slaap
- gebrek aan eetlust of overdreven eetlust
- weinig zelfvertrouwen
- het gevoel vanbinnen dood of leeg te zijn
- gevoelens van machteloosheid, waardeloosheid, wanhoop, schuld, angst en een sterke neiging tot piekeren
- meer algemene klachten zoals hoofdpijn, duizeligheid en misselijkheid
- gedachten rond dood en zelfmoord

## WAT DOEN?

Neem de klachten ernstig en probeer te aanvaarden dat het niet voelt zoals je zou willen. Praat met je omgeving over je gevoelens en zorgen, ook al is dat niet makkelijk. 'Fouten' maken mag: mama-zijn leer je met vallen en opstaan. Neem tijd en rust (met en zonder je kindje). Laat je partner, vrienden, familie ... helpen in het huishouden en bij de zorg voor je kindje. Vraag raad aan een teamlid van Kind en Gezin, je gynaecoloog, huisarts of vroedvrouw, die kunnen doorverwijzen naar geschikte hulpverlening. Als er een post-partumdepressie wordt vastgesteld, dan is dit goed te behandelen. Onbehandeld kan de depressie evenwel jaren aanslepen.

## TIPS VOOR OMGEVING

Praat met de mama over haar gevoelens en gedachten. Help haar om zich minder schuldig te voelen over negatieve gedachten. Begrip, medeleven en de bereidheid om echt te luisteren zijn het belangrijkste. Overleg welk deel van de zorg voor het kind, het huishouden ... kan overgenomen worden. Neem agressieve uitvallen niet persoonlijk. Bedenk dat wanneer ze zich bij iemand durft te uiten, ze zich veilig voelt. Zoek zelf steun als het te veel wordt. Overleg met een teamlid van Kind en Gezin, gynaecoloog, huisarts of vroedvrouw bij ongerustheid.

