

Wat kan mama doen?

- tijd en rust nemen
- aanvaarden dat ze een moeilijke periode doormaakt
- haar klachten niet banaliseren
- over haar ervaring, haar frustraties, haar woede, ... praten met haar omgeving, zelfs al is het moeilijk
- praten met haar arts, kine, vroedvrouw of zelfs gespecialiseerde psychologische hulp inschakelen

Wat kan de omgeving doen?

- luisteren en haar gevoelens en gedachten aanvaarden, zelfs als ze moeilijk te begrijpen zijn
- proberen haar ervaring niet te banaliseren
- proberen te begrijpen dat de humeurschommelingen, de woede uitbarstingen, ... niet tegen het gezin bedoeld zijn
- vermijden een schuldgevoel te geven
- haar hulp aanbieden: op de baby letten, boodschappen doen, ...
- haar geruststellen en, indien nodig, professionele hulp voorstellen
- zich informeren bij de dokter, de verpleegkundige van Kind en Gezin of de vroedvrouw
- erover praten met een zorgverlener wanneer de problemen wegen op de relatie of op de familie

Hoelang kan een postnatale PTSS duren?

Als de postnatale PTSS niet gediagnosticeerd wordt, kan deze chronisch worden en een enorme impact hebben op de moeder, haar baby, haar partner en familie.

Welke behandelingen bestaan er?

Er bestaan verschillende behandelingen zoals sofrologie, acupunctuur, EMDR of het desensibiliseren via bilaterale oogbewegingen, cognitieve gedragstherapie en hypnose. Indien noodzakelijk kan men een medische behandeling of een verblijf op maternologie voorstellen.

Papa's kunnen ook tekenen vertonen van postnatale PTSS.

De bedreigde integriteit van de moeder en de ervaring met de dood kunnen bij de vader even hard binnenkomen. Verschillende studies signaleren een verhoogd risico op postnatale PTSS bij bloeding of vroeggeboorte.

Cathy Verhaeghe

Psychotraumatologie • EMDR

www.cathy-verhaeghe.be - 0477/70.32.72

Raadpleging in het Nederlands, Frans en Engels

Post-Traumatische Stressstoornis na bevalling (Postnatale PTSS)



voor mama's...

Wat betekent postnatale PTSS ?

Een bevalling is een belangrijke en soms enorm stresserende gebeurtenis in het leven van een vrouw. De impact van de gebeurtenis zal afhangen van de intensiteit van de emoties. Verschillende studies bevestigen dat de bevalling zelfs kan leiden tot een PostTraumatische Stress Stoornis. We stellen vast dat er vaak een verschil is tussen de mening van de moeder en die van de (para)medicus. Meer nog, de kersverse mama kan zich zeer geïsoleerd voelen wanneer ze haar gevoelens en negatieve ideeën omtrent de bevalling probeert te uiten bij een omgeving die het niet nalaat haar eraan te herinneren dat het om een blijde gebeurtenis gaat.

Wat zijn de risicofactoren voor postnatale PTSS?

- De **mindset** vóór en tijdens de bevalling: trauma, depressie, angst,...
- Het **medisch verloop** van de zwangerschap en de bevalling: vb. spoed- keizersnede,...
- De **ervaring** van de bevalling door de mama: controleverlies, extreme pijn, duur van de bevalling, dissociatie,...

Wat zijn tekenen van postnatale PTSS?

Een mama met PostTraumatische StressStoornis kan last hebben van...

- **flashbacks** omtrent de bevalling
- **fysiologische reacties** of **gevoelens van wanhoop** wanneer een persoon, een gebeurtenis of een voorwerp de bevalling triggert: vb. toename van het hartritme, zweten, neiging tot braken,...
- **nachtmerries** met betrekking tot de bevalling, **slaapstoornissen**
- **pijnlijke, steeds weerkerende, ongewenste en opdringerige herinneringen**

Ze kan ...

- herinneringen, gedachten of gevoelens omtrent de bevalling **vermijden**
- personen, plaatsen, gesprekken, activiteiten, voorwerpen of situaties gelinkt aan de bevalling **vermijden**, vb. consultatie bij de gynaecoloog, seks,...
- belangrijke elementen van tijdens de bevalling **vergeten** zijn
- moeite hebben zich te **hechten** aan haar baby, moeite hebben met borstvoeding

- een zeer **negatief beeld** hebben van zichzelf of van anderen, vb.: "ik ben een slechte moeder", "je kan niemand vertrouwen".
- verdrinken in aanhoudende **negatieve gevoelens** zoals angst, irritatie, woede, schuldgevoel of zelfs schaamte
- last hebben van een **verhoogde waakzaamheid**
- de indruk hebben dat haar omringende wereld **niet echt** is en zich **verdoofd** voelen
- zich **eenzaam** en weinig gesteund voelen, zich onthecht voelen ten opzichte van anderen
- zich **niet in staat** voelen om gelukkig of voldaan te zijn
- **angstig** zijn om terug zwanger te raken
- moeite hebben om zich te **concentreren**
- **humeurschommelingen** hebben
- **minder zin** hebben om iets te doen

We spreken over postnatale PTSS als deze symptomen meer dan een maand na de bevalling blijven duren en de persoonlijke en/of werkrelaties beïnvloeden.

Meer weten ?

www.stichtingbevallingstrauma.nl