

Aan trauma gerelateerde klachten rondom zwangerschap en bevalling

Stralend zwanger en een fijne start met je nieuwe gezin: is dat niet wat elke vrouw graag wil? Maar niet elke zwangerschap verloopt gladjes. En de veranderingen die horen bij de start van een nieuw gezin zijn niet voor iedereen even makkelijk.

Als je deze pagina leest, loopt jouw zwangerschap of moederschap waarschijnlijk niet zo lekker als je zou willen of verwacht had. Maar je lichamelijk en/of emotioneel niet lekker voelen tijdens een zwangerschap kan ook heel normaal zijn. Hierdoor blijven aan trauma gerelateerde klachten rondom zwangerschap en bevalling buiten beeld, zowel bij jou zelf als bij de hulpverleners binnen de geboortezorg. De informatie op deze pagina/in deze folder is bedoeld om deze klachten onder de aandacht te brengen en om je te helpen bepalen of je last hebt van klachten die behandeld kunnen worden.

Als je jouw klachten op deze pagina niet terugvindt of wanneer je na het lezen van deze informatie nog steeds twijfelt of je hulp zou moeten zoeken, overleg dan met je huisarts.

Hoe zien aan trauma gerelateerde klachten tijdens of na zwangerschap en bevalling eruit?

Het eerste kindje van Else is een maand te vroeg geboren, omdat Else een ernstige zwangerschapsvergiftiging had. Meteen aan het begin van haar verlof werd ze ziek. Haar kindje is geboren met een keizersnede. Else heeft het na de geboorte niet vastgehouden, omdat de anesthesist haar per ongeluk een slaapmiddel had gegeven. Else meldt zich drie maanden na de geboorte aan omdat ze het nare einde van haar zwangerschap maar niet kwijtraakt. Elke keer als ze een zwangere vrouw ziet, moet ze eraan denken. Verder piekert ze veel en is ze bang voor een tweede zwangerschap.

Na ernstige complicaties tijdens je zwangerschap, een miskraam of een zware of niet goed verlopen bevalling kun je last blijven houden van zich opdringende herinneringen aan, beelden van of nachtmerries over deze gebeurtenissen. Het kan aanvoelen alsof je deze gebeurtenissen steeds weer opnieuw meemaakt. Daarnaast kun je last hebben van prikkelbaarheid, overaltheid, slaapproblemen en somberheid. Meestal vermijd je het om over de vervelende gebeurtenissen te praten vanwege de nare gevoelens en beelden die dan bij je opkomen. Verder kun je na een zware bevalling tijdens een volgende zwangerschap bang worden voor de bevalling.

Wanneer je vóór je zwangerschap geen psychische klachten had en goed functioneerde dan zijn dit soort klachten meestal heel goed te verhelpen met een kortdurende behandeling (maximaal 10 gesprekken). Hiervoor heb je een verwijfsbrief van je huisarts nodig voor Basis Generalistische GGZ (BGGGZ).

Inmiddels gaat het heel goed met Else. Ze heeft een tweede gezonde zwangerschap achter de rug en heeft dit keer genoten van haar kraamtijd.

Wanneer zwangerschap, bevalling of moeder worden oude wonden openhaalt

Irene voelde bij de geboorte van haar twee kind niet meteen een band met haar kindje. Daar schrok ze erg van. Bij de geboorte van haar eerste had ze namelijk wel meteen een band gevoeld en zelf had ze als kind een goede band met haar moeder erg gemist. Ze was bang dat de geschiedenis zich ging herhalen. De moeder van Irene dronk en verhinderde niet dat Irene door haar stiefvader seksueel misbruikt werd. Irene kreeg ook last van zich opdringende herinneringen aan het seksueel misbruik. Omdat ze het ontzettend moeilijk vond om over haar kindertijd te praten, vertelde ze niemand over haar klachten. Ze meldt zich aan omdat haar klachten haar erg prikkelbaar maken. Zo kan ze niet de moeder voor haar kinderen zijn die ze zo graag wil zijn.

Zwangerschap, bevalling en moeder worden kunnen wonden uit je kindertijd open halen. Bijvoorbeeld als je als kind seksueel misbruikt bent, wanneer je opgegroeid bent in een gezin met huiselijk geweld of in een gezin waar niet of nauwelijks aandacht voor je was. Je kunt last krijgen van nare herinneringen aan en/of nachtmerries over de traumatische gebeurtenissen uit je kindertijd. Ook kun je op gebeurtenissen in het hier-en-nu, die je aan vroeger doen denken, reageren alsof je weer in de situatie van vroeger bent beland. Bijvoorbeeld wanneer je angstig wordt of verstijft bij liefdevolle

Marjan Sepers, psycholoog/psychotherapeut

Laan van Meerdervoort 782a 2564 AP Den Haag t: 06 – 266 542 24 e:info@marjansepers.nl

aanraking door je partner. Daarnaast kun je last hebben van prikkelbaarheid, extreme alertheid, slaapproblemen, somberheid en gevoelens van vervreemding van de mensen om je heen. Praten over vroeger vermijd je vanwege de nare gevoelens en beelden die dan bij je opkomen.

Voor de behandeling van dit soort klachten is een langer durende behandeling nodig. Hiervoor heb je een verwijfsbrief van je huisarts nodig voor Gespecialiseerde GGZ (SGGZ). De precieze duur van de behandeling varieert sterk.

Inmiddels gaat het goed met Irene. Ze heeft geen last meer van zich opdringende herinneringen aan haar verleden en geniet van haar gezinsleven.

“De wereld is rond. Dus wat het einde van de wereld lijkt zou dus ook wel het begin kunnen zijn.”
- Loesje

Samenwerking ME-motion

Ik werk nauw samen met Marije Engels, gz-psycholoog en Annemiek van der Valle, gz-psycholoog (ME-motion, www.me-motion.com). Zij bieden kortdurende behandeling binnen de Basis Generalistische GGZ. Ook zijn zij van plan om een mindfulnessprogramma speciaal voor zwangere vrouwen te gaan bieden.

Meer informatie over aan trauma gerelateerde klachten en over normale emotionele klachten bij zwangerschap en bevalling vind je op de website van het Landelijk Kenniscentrum Psychiatrie en Zwangerschap, via deze link: <http://www.lkpz.nl/patienten.php>.