

Psychische klachten na de bevalling

U krijgt deze folder omdat u bevallen bent in Máxima MC. De geboorte van een kind is voor elke ouder een bijzonder moment. U leeft er maanden lang naartoe en dan is het moment daar om te bevallen. Het liefst zorgen we er voor dat elke moeder hier met een positief gevoel op terug kijkt.

Helaas zijn er ook situaties waarbij de bevalling niet is gegaan zoals u van tevoren had verwacht of gehoopt. Soms is het een ervaring die u als negatief of angstig heeft ervaren. Het kan zijn dat er snel gehandeld moest worden en u niet meer precies weet wat er gebeurd is en waarom. Soms had u gehoopt dat de bevalling op een bepaalde manier zou gaan, maar is dit wegens omstandigheden niet gelukt.

Waarom deze folder?

Het kan zijn dat u hier last van krijgt en dat u zich helemaal niet prettig voelt als u terugkijkt op de bevalling. In deze folder staan tips en aanknopingspunten voor als u dit zo ervaart.

Wat kan ik zelf doen?

Het is erg belangrijk om te praten over wat u heeft meegemaakt. Dit kan met uw partner, met vrienden of familie. Maar soms is dit niet genoeg. Zorg ervoor dat u dan contact opneemt met uw verloskundige of huisarts.

Het kan helpen om een extra afspraak te maken bij de gynaecoloog die u geholpen heeft om alles rustig nog een keer te bespreken en vragen te kunnen stellen. Bel hiervoor gerust naar de polikliniek gynaecologie op telefoonnummer (040) 888 8380.

Mocht u moeilijk over de bevalling kunnen praten, last hebben van nachtmerries, slapeloosheid, herbelevingen, een sombere stemming of schuldgevoelens, dan is het zeker belangrijk dat u hulp zoekt. Een verwijzing naar de polikliniek psychologie kan dan nodig zijn. Zij kunnen u begeleiding geven met het verwerken van de bevalling.

Wat zijn de gevolgen?

Niets doen kan ervoor zorgen dat de klachten niet verdwijnen of zelfs erger worden. Ook kan er bij een volgende zwangerschap veel angst zijn voor de bevalling. Of misschien durft u niet eens meer zwanger te worden en is de bevalling een trauma geworden.

Het is belangrijk dat u tijdig hulp inschakelt om dit te voorkomen. Mocht u meer informatie willen of ervaringen van anderen willen lezen, kunt u ook terecht op www.stichtingbevallingstrauma.nl.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.