

Psychische problemen rond de zwangerschap

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

De afdeling Psychiatrie van ons ziekenhuis heeft een therapiegroep voor zwangeren van 18 jaar en ouder met psychische klachten. In deze folder leest u hier meer over.

Zwanger en psychische klachten

Twee op de tien zwangere vrouwen en kraamvrouwen hebben last van psychische klachten. U kunt al voor uw zwangerschap psychische klachten hebben. Ook kunnen de klachten tijdens de zwangerschap ontstaan of binnen 6 maanden daarna. Klachten kunnen onder andere bestaan uit somberheid, angst, veel piekeren, gebrek aan controle, snel geïrriteerd raken en verwardheid.

Als u last heeft van psychische problemen kunt u misschien niet echt genieten van uw zwangerschap of daarna van uw kindje. Het voorbereiden op uw rol als moeder en het uitvoeren hiervan, kan dan moeilijk zijn. Dit kan invloed hebben op de zorg voor uw kind.

Polikliniek

De polikliniek voor Zwangerschap en Psychiatrie (ook wel de 'poli Kwetsbare Zwangeren' genoemd) is een onderdeel van de afdeling Psychiatrie van het Albert Schweitzer ziekenhuis.

De afdeling Psychiatrie maakt deel uit van het Psychomedisch Centrum, een samenwerkingsverband tussen de psychiatrie, medische psychologie, geestelijke verzorging en het maatschappelijk werk in ons ziekenhuis.

Op de polikliniek bieden we hulp aan vrouwen die zwanger willen worden (een eenmalig consult), zwangere vrouwen en vrouwen die net bevallen zijn. Samen met u zorgen we voor passende zorg om (medische) problemen te voorkomen of te verhelpen, zowel voor u als uw baby.

U kunt bijvoorbeeld terecht voor een advies over psychiatrische medicijnen nog vóóordat u zwanger wordt. Ook kunt u tijdens uw zwangerschap of net na de bevalling op de polikliniek Zwangerschap en Psychiatrie begeleid worden, bijvoorbeeld als u:

- Momenteel psychische klachten heeft.
- Al eerder een psychiatrische aandoening heeft gehad.
- Psychische problemen heeft gehad tijdens een eerdere zwangerschap of bevalling.
- Medicijnen gebruikt voor de behandeling van psychiatrische problemen.

Wij bieden:

- Advies over medicijngebruik voor/tijdens de zwangerschap en bij borstvoeding.
- Individuele begeleiding of groepsbehandeling aan aanstaande moeders.
- Waar nodig psychiatrische of psychologische behandeling.

Voor de begeleiding van zwangeren werken we nauw samen met onze afdeling Gynaecologie/Verloskunde en Kindergeneeskunde. Ook werken we samen met onze maatschappelijk werkers. Bent u al onder behandeling van een psycholoog, psychiater of andere hulpverlener? Dan nemen we - met uw toestemming- contact op met hen om de zorg aan u onderling af te stemmen.

Individuele behandeling

Uw behandeling stemmen we af op de zorg die u nodig heeft.

- Dit kan variëren van wekelijks contact tot eens in de paar maanden.
- Er wordt altijd samen met u een geboorteplan gemaakt. Dit plan komt in uw dossier op de afdeling Verloskunde te staan.
- En vanzelfsprekend kunt u een rondleiding krijgen op de afdeling Verloskunde en de Kinder-IC.
- Individuele afspraken zijn bedoeld om u te steunen. We geven u adviezen die u kunnen helpen om met uw klachten om te gaan.
- Als het nodig is, kan er ook voor worden gekozen u te behandelen met psychotherapie. Vaak zijn de behandelingen dan EMDR en cognitieve gedragstherapie (CGT). EMDR wordt gegeven als er sprake is van een trauma. Bij CGT leert u uw gedachten uit te dagen en bestaand gedrag te veranderen.
- Gebruikt u tijdens uw behandeling medicijnen? Dan kijken we of het nodig is om deze aan te passen.

Groepsbehandeling

Vaak kan het helpen om met lotgenoten in contact te komen. U kunt veel van elkaar leren en elkaar steunen. Dit kan in de therapiegroep voor zwangeren. U leert er om meer grip krijgen op uw psychische klachten. U bent dan beter in staat om met uw problemen om te gaan tijdens de zwangerschap en na de bevalling. Als u zich psychisch sterker voelt en ontspannen bent, kunt u zich makkelijker hechten aan uw kind.

Als dat nodig is, kunt u naast deelname aan de groep, ook individuele gesprekken krijgen.

Het groepsprogramma

De groep komt één keer per week bij elkaar van 10.00 - 12.30 uur. U kunt aan de groep deelnemen vanaf een zwangerschapsduur van 16 weken of langer.

Het programma bestaat iedere week uit vijf onderdelen:

- Weekevaluatie
- Themabespreking
- Psycho-educatie
- Cognitieve gedragstherapie
- Activiteitentherapie

Tussen de therapieonderdelen zijn er koffie- en/of theepauzes.

Weekevaluatie

U vertelt hoe het de afgelopen week met u is gegaan en wat de belangrijkste dingen zijn die op dit moment spelen.

Themabespreking

Van tevoren wordt een thema afgesproken. We proberen hierin zoveel mogelijk aan te sluiten bij de groep, zodat het een onderwerp is wat 'leeft'. U leert met elkaar te praten over de moeilijke kanten van het moederschap. U leert elkaar begrijpen en u kunt elkaar helpen. Hiermee krijgt u meer inzicht in uw eigen functioneren.

Psycho-educatie

U krijgt informatie over hoe u zich kunt voorbereiden op uw bevalling en het moederschap. Hierbij wordt er ingegaan op psychiatrische problemen, het gebruik van medicijnen, de relatie tussen moeder en kind en de invloed daarvan op uw zwangerschap en de ontwikkeling van uw kind.

Cognitieve gedragstherapie

Cognitie betekent 'gedachte'. De manier waarop we denken heeft veel invloed op onze stemming en hoe we ons voelen (boos, bang, blij, bedroefd). Bij deze therapie gaan we in op hoe we over onszelf en de wereld denken. In dit onderdeel onderzoeken wij met u en de andere zwangere vrouwen welke gedachten u zorgen baren bij voor u belangrijke situaties. Deze leert u om te buigen naar gedachten die u kunnen helpen, bijvoorbeeld om te ontspannen en een zo prettig mogelijke zwangerschap te beleven.

Activiteitentherapie

Voor een goed contact met uw kind is het belangrijk dat u zich kunt ontspannen. Dit kan op verschillende manieren bijvoorbeeld door bewegen, luisteren naar muziek, zingen, of iets te maken voor uw kind. Tijdens de activiteitentherapie gaat u onder begeleiding van de activiteitentherapeut hiermee aan de slag.

Verwijzing

U kunt verwezen worden door de gynaecoloog, (huis)arts, GGZ-behandelaar of een ander professional. U heeft vervolgens een intakegesprek met een psychiater of verpleegkundig specialist. Tijdens dit gesprek wordt in overleg met u besloten welke zorg het best passend bij u is.

De kosten worden vergoed door uw zorgverzekeraar (exclusief eigen risico).

Nazorg

Ongeveer 6 tot 8 weken na de bevalling heeft u samen met uw kind (en eventueel partner of andere naaste) een gesprek met uw behandelaar over de nazorg. In dit gesprek wordt gekeken hoe het met u en uw gezin gaat en wat er eventueel aan nazorg nodig is. Zo nodig verwijzen we u door. Na 3 tot maximaal 6 maanden na de bevalling wordt het traject op de polikliniek in principe afgerond.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Bel dan gerust van maandag tot en met vrijdag tussen 08.00 - 16.30 uur naar het Psychomedisch Centrum, tel. (078) 654 17 19. We beantwoorden uw vragen graag.



Deze folder is getest door een onafhankelijk patiëntenpanel

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest/

Albert Schweitzer ziekenhuis
april 2021
pavo 0746