



Nieuwsbrief 9 - oktober 2020

De psychische effecten van zwangerschap

Zwanger zijn en bevallen heeft invloed op hoe je je voelt en kan voor verschillende soorten emoties zorgen. Het krijgen van een kindje is iets heel moois en speciaals, maar lichamelijk verandert er veel. Daarnaast kan het proces van een kindje krijgen ook psychische effecten hebben.

Om te beginnen kunnen zwangere vrouwen last hebben van [stemmingswisselingen](#) (mood swings). Je emotionele toestand kan zomaar omslaan van heel blij naar heel chagrijnig. Deze stemmingswisselingen worden onder andere veroorzaakt door hormonale veranderingen en komen meestal in het eerste trimester van de zwangerschap voor. Na verloop van tijd went je lichaam aan de hormonen, waardoor de emoties stabiel worden.

Een ander bekend psychologisch effect is de [baby blues](#), oftewel kraamtranen. Die beginnen meestal een paar dagen na de bevalling. Tijdens de baby blues zie je het als jonge moeder even niet meer zitten, ben je veel in tranen en raak je gemakkelijk geïrriteerd. De oorzaak zit in een combinatie van factoren: hormonale veranderingen omdat je lichaam 'ontzwangert', vermoeidheid en slaapgebrek door je baby die ('s nachts) aandacht vraagt, en het feit dat je moet wennen aan je nieuwe rol als ouder.



Een aantal vrouwen maakt eenzelfde proces door tijdens de zwangerschap: zij hebben de [zwangerschapsblues](#). Dat voelt mogelijk tegennatuurlijk; je zou voor je gevoel blij moeten zijn, maar het voelt even helemaal niet zo. Bij de meeste vrouwen duurt dit maar een paar dagen en gaat het vanzelf over, waarna er weer meer ruimte ontstaat om te genieten van het kindje in je buik.

Sombere gevoelens of angstgevoelens die na de zwangerschap aanhouden komen echter ook voor. Dit noemen we [postpartum depressie](#). Als deze gevoelens langer aanhouden, is dat een reden om hulp te zoeken via je huisarts of het consultatiebureau. Zij kunnen je in zo'n geval helpen om weer echt te kunnen genieten van je kindje.



Gratis online cursus

De psychische effecten tijdens en na de zwangerschap kunnen dus wat verwarrend zijn. Als je hier meer over wilt weten, kun je de volgende gratis online cursus volgen (mede ontwikkeld door het UMCG):

www.futurelearn.com/courses/gezondheid-na-zwangerschap.

In deze cursus van vier weken krijg je meer inzicht in de mogelijke gezondheids- of psychische effecten, leer je hoe je jezelf kunt helpen en deel je ervaringen met andere vrouwen.



Onderzoek naar stress in Lifelines NEXT

Omdat er weinig bekend is over wat de psychologische effecten van zwangerschap en geboorte doen met de gezondheid van kinderen is het van belang dat we hier onderzoek naar doen. Met een studie als Lifelines NEXT – die wereldwijd uniek is in haar opzet – zijn we hiertoe in staat. Daarom sturen we een aantal keren vragenlijsten uit, waarin we vragen stellen over hoe jij je voelt. Daarnaast verzamelen we ook informatie over de (gezondheids)ontwikkeling van kinderen. Door deze informatie aan elkaar te koppelen, hopen we inzicht te krijgen in wat de invloed van de blues is op kinderen.

Lifelines NEXT op social media

Wist je dat Lifelines NEXT ook social media heeft? Op ons Facebook- en Instagramkanaal vind je onder andere antwoorden op veelgestelde vragen, leuke weetjes en informatie over het Lifelines NEXT onderzoek. We zouden het super leuk vinden als je ons volgt. Onze berichten liken en delen wordt ook zeer gewaardeerd. Je vindt onze Facebookpagina via www.facebook.nl/lifelinesnext en onze Instagrampagina via www.instagram.com/lifelinesnext.

Lifelines NEXT

✉ lifelinesnext@umcg.nl

🌐 www.lifelines.nl/next

f www.facebook.com/lifelinesnext/

📷 www.instagram.com/lifelinesnext/

lifelines next



umcg

Servicebureau Lifelines NEXT



050 361 52 17



lifelinesnext@umcg.nl