



kckz-
Special

Voorlichting & preventie

Dag van de Kraamzorg 2018



Veilig slapen en huilgedrag van de baby

Pagina 4

Als er twee onderwerpen zijn die ouders veel bezighouden, dan zijn dat slapen en huilen. Tijdens de scholing van Miluška Flooren-van Eekelen leer je alles over deze twee onlosmakelijk met elkaar verbonden onderwerpen.



Hechting: veilige en onveilige gehechtheid

Pagina 7

Minke den Heijer, Infant Mental Healthspecialist, orthopedagoog en eigenaar van Babykennis, gaat in op hechtingstheorieën en bespreekt wat een veilige hechting in de weg kan staan.



Traumatische baringen en het kraambed

Pagina 8

Sommige vrouwen gaan door een heftige bevalling maar herstellen hier zonder problemen van, terwijl andere een voorspoedige bevalling doormaken en het als traumatisch ervaren. Deze ongrijpbare kant van traumatische baringen boeit Marieke van Luin, die kraamverzorgenden op de Dag van de Kraamzorg bijschoolt op dit onderwerp.



Aanraken een eerste levensbehoefte

Pagina 10

Op de Dag van de Kraamzorg gaat Gea Scholtens-Stiekema uitgebreid in op het belang van aanraken. Met behulp van poppen laat ze zien hoe je een baby het beste benadert, oppakt, neerlegt en draagt. Ook laat ze verschillende oefeningen zien die je met een pasgeboren baby kunt doen.



Gezonde voeding

Pagina 11

Astrid Postma-Smeets van het Voedingscentrum praat kraamverzorgenden op de Dag van de Kraamzorg bij over gezonde voeding en geeft een aantal handige tips om gezonde eetgewoontes in het gezin te bevorderen.



Postpartum depressie

Pagina 12

Op de Dag van de Kraamzorg geeft Anne Marleen Meulink een scholing depressie na de bevalling. 'Je depressief voelen terwijl je net een baby hebt gekregen, is een ongelooflijk aangrijpende ervaring'



Gele baby

Pagina 14

Veel baby's kleuren geel in de periode na de geboorte. Hoewel je als kraamverzorgende weet dat dit niet ernstig hoeft te zijn, slaat bij veel ouders de schrik om het hart. Om ouders gerust te stellen en om te zorgen dat je tijdig aan de bel trekt, is het belangrijk om te weten wat icterus of geelzucht is en welke vormen van icterus er zijn.

Preventie is investeren in een goed begin!

Investeren in een goed begin door middel van voorlichting en preventie is een belangrijke verantwoordelijkheid en inspanning van de kraamverzorgende en haar collega's in de integrale geboortezorg. Het belang van de signalerende kraamverzorgende wordt echter nogal eens onderschat en behoeft nog steeds de aandacht die het verdient.

Kraamverzorgenden brengen meer uren in een gezin door dan welke zorgverlener dan ook. Je signaleert als een van de eersten (potentiële) problemen bij de moeder of in de ontwikkeling van het kind, en draagt daarmee een grote maatschappelijke verantwoordelijkheid. Bovendien kun jij als kraamverzorgende ouders adviseren en mogelijke risico's bespreekbaar maken.

Dag van de Kraamzorg

Dit jaar staat de Dag van de Kraamzorg in het teken van voorlichting en preventie. Om het belang van deze onderwerpen te onderstrepen heeft het Kenniscentrum Kraamzorg de thema's centraal gesteld bij de samenstelling van het programma. In samenwerking met partners in de geboortezorg is gekeken welke informatie over deze onderwerpen interessant en nuttig is voor kraamverzorgenden. Op de Dag van de Kraamzorg 2018 kun je deelnemen aan inhoudelijke, praktische sessies over belangrijke preventieve taken van de kraamverzorgende. Daarnaast zijn er de beursvloer, een *skillslab* en de kennisstraat.

Voelsprietten

Tijdens de opening van de Dag van de Kraamzorg brengen de communicatietrainers en actrices van Helder Communiceren een ode aan de kraamverzorgende. Petra van Hartskamp: 'Als kraamverzorgende heb je een onmisbare preventieve zorgtaak. Je bent de voelsprietten van de verloskundige. Er wordt veel van je gevraagd: verzorgen, informeren, adviseren, ondersteunen, signaleren en doorverwijzen, en dat allemaal op een heel mooi, maar ook kwetsbaar moment. Je bent een baken voor de kraamvrouw. Tijdens de opening laten we op herkenbare

en humoristische wijze zien wat de kraamverzorgende allemaal in huis heeft. We duiken in haar wereld en spelen de lastige, bizarre en hilarische situaties na waarin je terecht kunt komen. Het is belangrijk dat jij je als kraamverzorgende als expert durft te profileren en zaken ter discussie durft te stellen. Het kan bijvoorbeeld zijn dat jij anders naar een situatie kijkt dan de verloskundige. Vooral op het moment dat het contact met de verloskundige niet vloeiend loopt, is het belangrijk om je eigen ruimte op te eisen zodat jij kunt doen waar je goed in bent. Je hebt een belangrijk beroep, je bent een spin in het web, zowel voor de moeder als voor de pasgeborene. Jij zet de toon waarop voortgeborduurd kan worden.'



Bezoek voor meer informatie over het Kenniscentrum Kraamzorg:
www.kckz.nl

Voor meer informatie over de trainingen van Helder Communiceren:
helder-communiceren.nl/bureau.

'Het is normaal dat baby's huilen en 's nachts wakker worden'

Als er twee onderwerpen zijn die ouders veel bezighouden, dan zijn dat slapen en huilen. Tijdens de scholing van Miluška Flooren-van Eekelen leer je alles over deze twee onlosmakelijk met elkaar verbonden onderwerpen.

Miluška Flooren-van Eekelen geeft verschillende scholingen aan kraamverzorgenden over dragen, slapen en huilen, en zwangerschapscursussen aan ouders waarbij veel aandacht uitgaat naar het voorbereiden op de toekomst, op wat er na de bevalling allemaal te gebeuren staat. In het najaar gaat ze kraamverzorgenden opleiden om deze cursus zelf aan ouders te kunnen geven.

Alleen op de bank

'Veel aanstaande ouders staren zich blind op de bevalling en denken vrijwel niet na over hoe ze hun leven samen met hun kind willen vormgeven', vertelt ze. 'Mensen hebben bepaalde verwachtingen. Ze denken dat ze iets niet goed doen als hun kind huilt. Hierdoor daalt hun zelfvertrouwen, waardoor spanningen ontstaan tussen de partners. Daar zit je dan

opeens als vrouw, alleen op de bank met een huilende baby. Je hoort niet de hele dag alleen te zijn met je baby, maar dat is in onze samenleving helaas wel vaak de realiteit. De vrouw stuurt haar partner elke dag berichtjes: hij huilt zo veel, ik weet niet wat ik moet doen. De partner denkt: dit gaat niet goed, wordt onzeker en vraagt of ze kan stoppen met berichtjes sturen, en zo ontstaat de eerste ruzie na de geboorte van je kind. De spanning tussen de ouders is weer van invloed op de baby en al snel is een vicieuze cirkel geboren.' Hoe je dit volgens Miluška kunt voorkomen? Met realistische verwachtingen, door te kijken naar je kind, het kind het ritme te laten bepalen en door regelmaat te bieden.

Draagconsulent

Miluška's oudste zoon, nu zeven, huilde als baby veel. 'Hij stopte maar niet met huilen. Het hielp om 's nachts met hem in mijn armen rondjes te lopen. Zodra ik hem neerlegde begon hij weer te huilen.' Ze verdiepte zich in het dragen van baby's en volgde een opleiding tot draagconsulent. 'Daarna verdiepte ik me steeds verder in huilen en slapen. Wat doe je als je baby zo veel huilt? Hoe kun je ouders goed voorlichten? Ouders leggen hun baby neer en gaan ervan uit dat hij gaat slapen, maar dat is niet hoe een baby werkt. Het is normaal dat baby's huilen en 's nachts wakker worden. Als ouders dat weten, dan ervaren ze niet alleen het huilen als minder heftig, maar het hele ouderschap, zo is uit onderzoek gebleken.'

Niet bewust

Miluška zou graag zien dat de kraamzorg al tijdens de intake ingaat op de onderwerpen huilen en slapen en wat normaal gedrag is voor een baby. 'Een baby huilt gemiddeld anderhalf uur per dag. Ook is het normaal dat een baby 's nachts wakker wordt. Als volwassenen zijn we ons niet bewust dat we ook vaak even wakker zijn. Voor een baby is dit niet alleen een moment waarop hij even wakker is of honger heeft. Hij kan zichzelf nog niet los zien van zijn ouders. Lichamelijke nabijheid is de enige manier waarop je de baby kunt laten weten dat je er bent. Een baby ervaart enorme stress als hij 's nachts ligt te huilen en niemand komt. Als je er als ouder op die momenten steeds voor je baby bent, dan ontwikkelt het kind basisvertrouwen en zal het rustiger worden.'



Vast ritueel

Miluška werd zich bewust dat ze na de geboorte van haar oudste kind geen structuur en ritme hadden. 'We verdronken, hadden geen houvast. We zijn met zijn allen een beetje vies geworden van ritme en regelmaat, maar het gevaar dat daarbij op de loer ligt, is dat het voor baby's heel onduidelijk is wat de bedoeling is. Zorg daarom dat je van het naar bed gaan een vast ritueel maakt. Leg een baby bijvoorbeeld niet in een box te slapen, want de box is om in te spelen. Het werkt misschien even om het huilen te stoppen, maar vervolgens wordt het een patroon en

is het heel moeilijk om je kind dit weer af te leren. Je kunt een baby niet verwennen, maar wel gemakkelijk gewennen. Zorg voor ritme in je dag en breng verschil aan in het ritueel van het middagdutje en het ritueel van 's avonds gaan slapen. 's Avonds zing je bijvoorbeeld zachtjes een liedje en geef je aan: nu is het avond en gaan we echt slapen en zijn we stil. Zorg voor rust in huis. Het is een misverstand dat hechtingsproblemen of "huilbaby's" meer voorkomen bij laagopgeleiden of bijvoorbeeld tienermoeders. Juist hoogopgeleiden vinden vaak dat hun baby zich moet aanpassen aan hun ritme.'



Babynestje

Uiteraard komt tijdens de scholing veilig slapen ook uitgebreid aan bod. 'Er is zo veel te koop en ouders gaan ervan uit dat als je het in de winkel kunt kopen, het wel veilig zal zijn, maar bepaalde producten zijn echt niet veilig. Kraamverzorgenden komen bijvoorbeeld vaak een babynestje tegen, maar die zijn niet veilig voor de baby om in te slapen. Kraamverzorgenden worstelen hier soms mee. Ze vinden het moeilijk om te zeggen tegen ouders dat ze het aangeschafte product beter niet kunnen gebruiken, maar een babynestje is echt alleen geschikt om tijdens een kopje koffie of thee je baby naast je op de bank te kunnen leggen. Het is veilig zolang je er maar bij bent en op je baby let. Hemeltjes boven het bed zijn vaak ook niet veilig. De stof hangt binnen bereik, baby's kunnen het over zich heen trekken. Ook samen slapen met behulp van een co-sleeper zou veilig zijn, maar

hoe het vaak gebeurt is gevaarlijk: met dubbele matrasjes of een matrasje dat niet goed aansluit, of er is hoogteverschil. Tijdens de scholing laat ik foto's zien van een baby van 48 uur oud die in 10 minuten 20 centimeter opschoof naar de moeder. Mensen denken dat een baby stilligt, maar dat is echt niet zo.'

Miluška Flooren-van Eekelen geeft op de Dag van de Kraamzorg 2018 een verkorte versie van haar scholing over huilen en slapen. Meer weten over haar scholingen of heb je vragen over de scholing die in het najaar van start gaat? Bezoek haar website liefdevoldragen.nl, stuur een e-mail naar info@liefdevoldragen.nl, of bel 06-195 787 75.

'Gehechtheid gaat over je gehoord, gesteund en geliefd voelen'

Minke den Heijer is Infant Mental Healthspecialist, orthopedagoog en eigenaar van Babykennis, dat scholingen biedt aan geboortezorgverleners op het gebied van zwangerschaps- en babypsychologie. Op de Dag van de Kraamzorg geeft zij de scholing 'Hechting: veilige en onveilige gehechtheid'.

Waarom is hechting zo belangrijk?

'Hechting is de emotionele band die ontstaat tussen ouders en baby. Het wordt tegenwoordig vaak verworven met *bonding*, de eerste kennismaking die heel belangrijk is, maar slechts een stukje is van het hele hechtingsproces. Het is heel natuurlijk dat baby's zich hechten. Ze zijn afhankelijk van hun ouders om te overleven en zoeken steun en bescherming. Gehechtheid gaat over je gehoord, gesteund en geliefd voelen; je kunnen ontplooiën en ontwikkelen.'



Hoe kun je als kraamverzorgende bijdragen aan een veilige hechting?

'Door samen met de ouders de baby te observeren. Maak daar tijd en ruimte voor vrij. Vraag de ouders of ze kunnen interpreteren wat ze zien: wat heeft de baby nodig of juist niet nodig? Welk gedrag laat de baby zien: naar binnen gekeerd of juist veel interactie. Hechting ontstaat in een relatie. Kijk daarom wat de baby bij de ouders oproept. Som-

mige baby's zijn prikkelgevoelig en snel ontregeld. Dit roept iets anders op bij ouders dan een baby die alles aankan en die je overal mee naartoe kunt nemen. Als hij blaakt van gezondheid, dan roept dat andere gevoelens op bij ouders dan wanneer hij medische problemen heeft. In het laatste geval voelen ouders zich vaak minder competent, wat de hechting beïnvloedt. Help ouders om hun baby te leren begrijpen, zonder er druk op te zetten, ze mogen het gewoon mis hebben. Als ze hiervoor hun best doen, dan voelt de baby deze aandacht en zal hij erop reageren. Zo ontstaat er een wisselwerking en zullen ze elkaar steeds beter gaan begrijpen.'

Wat is verder goed om rekening mee te houden?

'De band die ontstaat tussen ouder en kind kan bij mensen emoties en onverwerkte trauma's oproepen. De moederlijke en vaderlijke instincten kunnen geblokkeerd raken en dit zet het hechtingsproces onder druk. Luisteren en begrip tonen doet al heel veel voor mensen. Als een kraamvrouw weinig sociale contacten heeft waar ze op terug kan vallen, dan kun je samen kijken waar ze met anderen in contact kan komen, en je zorgt natuurlijk voor een goede overdracht. Je hoeft het echter niet op te lossen. Erkennen dat iemand het moeilijk heeft en luisteren, daar doe je al heel veel mee.'

Meer informatie over de scholingen van Babykennis: babykennis.nl.



'Troost en hechting helpen bij de verwerking van een bevallingstrauma'

Sommige vrouwen gaan door een heftige bevalling maar herstellen hier zonder problemen van, terwijl andere een voorspoedige bevalling doormaken en het als traumatisch ervaren. Deze ongrijpbare kant van traumatische baringen boeit Marieke van Luin, die kraamverzorgenden op de Dag van de Kraamzorg bijschoolt op het onderwerp.

In internationale richtlijnen wordt onder een traumatische bevalling een situatie verstaan waarbij de vrouw het gevoel had dat haar leven en/of dat van de baby in gevaar was, of dat zij of de baby ernstig gewond had kunnen raken. Uit onderzoek blijkt echter dat vrouwen ook kenmerken van een trauma ervaren na andere gebeurtenissen (waar dit niet voor geldt), zoals na medische interventies waarbij zij het gevoel hadden de controle te verliezen. Ook spelen gevoelens van falen en/of schuldgevoel een belangrijke rol bij het ontstaan van trauma. Tegelijkertijd zijn er vrouwen bij wie medisch werd

ingegrepen en soms een levensbedreigende situatie ontstond, die zich heel goed geïnformeerd en in veilige handen voelden en het niet als traumatisch hebben ervaren.

Ingewikkelde gedachten

Van Luin ziet dat de tijdsgeest een mogelijke rol speelt bij hoe vrouwen de bevalling ervaren. Vanuit haar bedrijf Mamma Minds begeleidt Marieke van Luin – verloskundige, lactatiekundige, docent en coach – (aanstaande) ouders en geeft ze bijscholing aan verloskundigen, kraamverzorgenden

Begrip en erkenning

Als je kraamt bij een vrouw die haar bevalling als traumatisch heeft ervaren, is het belangrijk dat je niet bagatelliseert of laat blijken dat je het wel vindt meevallen. Van Luin: 'Kijk goed waar je mensen kunt ondersteunen en durf vragen te stellen over de ervaring van de vrouw. Begrip en erkenning zijn heel belangrijk voor de verwerking. Daarentegen is het ook bewezen dat veelvuldig uitvragen over een nare bevalling bij iemand die er niet over wil praten, het trauma kan vergroten. Dus als iemand er niet over wil praten, laat het rusten en vraag niet te veel naar details. Zorg voor een helende situatie in het kraambed, door bijvoorbeeld huid-op-huidcontact te faciliteren. Troost en hechting helpen bij de verwerking van een ingrijpende ervaring. We weten uit onderzoek dat borstvoeding geven een helende werking heeft en kan helpen bij het voorkomen van een depressie en trauma. Succesvolle borstvoeding kan het gevoel van falen rond een bevalling verzachten. Schakel daarom tijdig een lactatiekundige in als er problemen zijn. Besteed veel aandacht aan buidelen. Ook is het belangrijk om je woorden zorgvuldig te kiezen. Kies positieve woorden voor lastige situaties. Als de borstvoeding bijvoorbeeld langzaam op gang komt na een ingrijpende baring, benoem wat een wonder het is dat je melk produceert nadat er zo veel van je lichaam is gevraagd. Label het positief.'

en aanverwante beroepsbeoefenaren. 'Pijnstilling kan een zegen zijn en trauma's voorkomen, maar aan de andere kant kunnen alle keuzemogelijkheden die vrouwen tegenwoordig hebben ook ingewikkelde emoties oproepen. De cliënt had vroeger weinig keus, waardoor sommige ingewikkelde gedachten er niet waren, zoals: ik ben zwak want ik heb om pijnstilling gevraagd, of: ik had niet voor pijnstilling moeten kiezen, dan was de borstvoeding misschien wel goed gegaan.'

Gewicht van de baby

Van Luin herkent ook kenmerken van een trauma bij ouders die zich ernstig zorgen maken over het gewicht van hun baby. 'Als het gewicht van de baby afneemt of als de baby dysmatuur is geboren, dan kan dit enorm inwerken op ouders. Soms zie ik ouders die zich blijvend zorgen maken om de groei van de baby, ook als ze enorm groeien. Ze ervaren meer stress en reageren gespannen op het gedrag van de baby. Als ik dan doorvraag naar de eerste week na de bevalling, dan komen de tranen en blijkt dat ze erg geschrokken zijn toen hun kind gewicht verloor. Ook dit kan ingrijpend zijn en kenmerken van een trauma geven.'

Cijfers

Na een psychisch trauma kan een posttraumatisch stresssyndroom (PTSS) ontstaan. In westerse landen komt een PTSS na de bevalling bij ongeveer 3 procent van de vrouwen voor. De Nederlandse cijfers liggen rond de 1 à 2 procent. Het percentage vrouwen dat aangeeft dat zij de bevalling als traumatisch heeft ervaren, varieert in de wetenschappelijke literatuur van 9 tot 21 procent. Complicaties tijdens de zwangerschap en de baring vergroten de kans op een trauma.

Bezoek voor meer informatie over de activiteiten van Marieke van Luin de website mamma-minds.nl.

'Aanraken is een eerste levensbehoefte'

Op de Dag van de Kraamzorg gaat Gea Scholtens-Stiekema uitgebreid in op het belang van aanraken. Zij is gespecialiseerd in verschillende vormen van yoga, massage en coaching voor baby's, kinderen en volwassenen, en zij biedt scholingen aan professionals die met baby's en/of kinderen werken. Met behulp van poppen laat ze zien hoe je een baby het beste benadert, oppakt, neerlegt en draagt. Ook laat ze verschillende oefeningen zien die je met een pasgeboren baby kunt doen.

Wat voor oefeningen kun je doen met een pasgeboren baby?

'Met een pasgeboren baby kun je heel subtiele, speelse oefeningetjes doen. Allereerst is het belangrijk om een baby heel voorzichtig en langzaam te benaderen. Je kunt de voetjes aanraken en dan voorzichtig kleine drubbewegingen maken met je duimen over de voetzooltjes, de handjes vasthouden en kleine draaibewegingen maken met je duimen, of een omhullende beweging maken door heel voorzichtig het gezichtje te benaderen en je handen op het hoofdje te plaatsen. Vervolgens beweeg je langzaam met je handen naar de wanggetjes, kaken en kin, en maak je strijkbewegingen vanaf de schouders naar de voetjes.'

Waarom is een baby aanraken zo belangrijk?

'Aanraken is naast voeding en slaap een eerste levensbehoefte. Het bevordert lichamelijke groei en ontwikkeling en lichamelijke processen. Het immuunsysteem en de spijsvertering worden geprikkeld. Hierdoor worden kinderen alerter en actiever. Door aanraking komen allerlei positieve stofjes vrij bij ouder en kind, zoals het gelukshormoon endorfine en het knuffelhormoon oxytocine. Er ontstaat meer binding tussen ouder en kind. De baby voelt zich gehoord, voelt dat hij hier mag zijn op deze aarde. Daarbij is het leuk en ontspannend. Je communiceert met je baby en versterkt het contact hierdoor.'

Waar besteed je tijdens de scholing verder aandacht aan?

'Basisbevestigend oppakken en dragen en roterend handelen zijn thema's die ik behandel. Het is heel goed om ouders te helpen dit in hun dagelijkse routine in te bouwen. Ik heb allemaal poppen en laat daarmee zien hoe je baby's het beste kunt oppakken en dragen. Ook leer ik kleine oefeningen aan die je kunt doen met een pasgeboren baby. Zo breng je bijvoorbeeld eerst vanaf de zijkant een hand onder het stuitje. Vervolgens beweeg je heel voorzichtig je hand een paar keer horizontaal heen en weer, zodat de baby weet: dit is de basis. Zijwaarts wiegen geeft rust en een veilig gevoel, het bevordert contact en laat de baby aarden. Ik behandel ook thema's als een onrustige baby, een baby die veel spuugt, buikkrampjes, een baby die in banaanvorm ligt of juist overstrekt en wat je dan kunt doen. Als kraamverzorgende kun je ouders handvatten geven zodat ze weten hoe ze in bepaalde situaties kunnen handelen. Dat geeft houvast en het kind krijgt vertrouwen: ik ben veilig, ik voel warmte en liefde, ik mag er zijn.'

Bezoek voor meer informatie over de opleidingen en workshops van Gea Scholtens-Stiekema de website: deweideblik.nl. Scholtens is auteur van het boek *Baby-yoga, samen in beweging*. Een compleet handboek over baby-yoga, babymassage en voetreflexologie met liedjes, versjes en oefeningen voor ouders. Het is te koop via deze link: deweideblik.nl/handboek.

Gezonde voeding in het kraamgezin



Astrid Postma-Smeets van het Voedingscentrum praat kraamverzorgenden op de Dag van de Kraamzorg bij over gezonde voeding en geeft een aantal handige tips om gezonde eetgewoontes in het gezin te bevorderen.

'Veel kraamverzorgenden maken fruithapjes voor hun gezinnen. Dit is een uitstekende manier om op een leuke en laagdrempelige manier gezonde voeding in een gezin te introduceren. Als het lukt, eet het fruit dan met zijn allen. Je zou ook kunnen voorstellen om het fruit in het zicht te plaatsen en snoep en koek uit het zicht. Kraamverzorgenden winnen gedurende de week dat ze daar zijn vaak het vertrouwen van gezinnen. Als mensen aangeven moeite te hebben verleidingen te weerstaan, zou je ze wat tips kunnen geven. Uiteraard alleen als hier tijd voor is en mensen ervoor openstaan. Een voorbeeld is koek en snoep niet in de buurt van andere voedingsmiddelen bewaren, zodat ze het niet tegenkomen als ze bijvoorbeeld een boterham gaan smeren. Ook kan het helpen om de hoeveelheden die je eet (en drinkt) bij te houden, bijvoorbeeld door de papertjes van koekjes, snoepjes en chocolaatjes niet weg te gooien. Voordat je het weet heb je er vier op. Als je die papertjes op tafel ziet liggen, dan kan dit remmend werken op de behoefte om door te eten. Adviseer mensen om, ook als ze moe zijn, voor zichzelf te koken en liefst zo weinig mogelijk afhaal- en kant-en-klaarmaaltijden te nuttigen. Met een gezonde thuismaaltijd krijg je meer goede voedingsstoffen binnen. Na de geboorte van een baby staan mensen vaak open voor nieuwe, gezonde gewoontes. Probeer mensen daarin te ondersteunen. Maak het ze gemakkelijk om niet naar ongezonde alternatieven grijpen.'

Depressief na de bevalling

In juni ging de *Hey, het is oké*-campagne van start. In het hele land vinden momenteel activiteiten plaats om postpartum depressie bespreekbaar te maken. Anne Marleen Meulink is eigenaar van counselingpraktijk Postpartum Steun en schrijver van het boek *Postpartum depressie. Depressief na een bevalling: oorzaken, gevolgen en adequate ondersteuning*. Op de Dag van de Kraamzorg geeft ze een scholing over het onderwerp.

In Nederland ontwikkelen jaarlijks ruim 23.400 vrouwen een depressie na de bevalling. Dat is een op de acht moeders. Velen durven hun situatie niet aan te kaarten. Zij zijn bang om gezien te worden als een slechte moeder en willen anderen niet belasten, zo blijkt uit een peiling onder vrouwen die een postnatale depressie of postpartum depressie (PPD) hebben doorgemaakt. 'Mensen verbergen het vaak. Ze zijn bang om het te bespreken', zegt Anne Marleen Meulink die na de geboorte van haar eerste kind een postpartum depressie kreeg. 'Je denkt dat je de enige bent, dat je gek bent omdat je bepaalde gedachten hebt, zoals: als ik mijn baby nu loslaat dan is hij dood. Je kampt met onzekerheid, angst en indringende gedachten die met je aan de haal gaan. Geen positieve gevoelens hebben terwijl je net een baby hebt gekregen, is een ongelooflijk aangrijpende ervaring en heel moeilijk om met anderen te delen omdat iedereen verwacht dat je een blijde moeder bent.'

Verwarrende emoties

Een postpartum depressie is een stemmingsstoornis, wat betekent dat de gemoedstoestand van de jonge moeder is verstoord. Ook al is een postpartum depressie op het eerste gezicht nauwelijks te onderscheiden van een gewone depressie, het maakt natuurlijk wel degelijk uit of je depressief wordt wanneer je net moeder bent geworden. Depressief worden als gevolg van een blijde gebeurtenis leidt tot verwarrende emoties die bij een 'gewone' depressie geen rol spelen. Een postpartum depressie heeft bovendien grote gevolgen voor de naaste omgeving van de jonge moeder. Zij heeft op dat moment immers de zorg voor een totaal afhankelijke pasgeborene. Ze wil zo goed mogelijk voor haar kind zorgen, maar een ernstige depressie maakt dat tot een haast onmogelijke opgave. De pijn en het schuldgevoel die uit dat onvermogen volgen bemoeilijken het genezingsproces. Meulink: 'Erkenning en geruststelling dat je niet de enige bent is erg belangrijk. Het is een van de meest voorkomende complicaties. Alleen al die informatie kan een grote steun zijn en helpen bij het vormen van nieuwe, positievere gedachten: ik ben niet gek; dit komt heel veel voor; ik houd wel van m'n kind, alleen voel ik dat nu niet.'

Eén grote brij

Meulink benadrukt hoe belangrijk het is om depressieve klachten en gedachten van de kraamvrouw serieus te nemen. 'Ook als het "gewoon" om kraamtranen gaat kan dat beangstigend zijn en een grote impact hebben op iemands welzijn. Het zijn namelijk wel de eerste dagen met je kind. Let daarom op wat je zegt. Zeg bijvoorbeeld niet: "Ach meid, het valt allemaal wel mee. Kijk nou hoe mooi hij is." Wat vooral belangrijk is, is luisteren en begrip tonen. Laat vooral de kraamvrouw praten. Zorg ook dat ze voldoende rust neemt. En wees alert op signalen dat er meer aan de hand is



Bezoek voor meer informatie over de scholingen en activiteiten van Anne Marleen Meulink de website postpartumsteun.nl.

dan alleen kraamtranen. Als de kraamvrouw niet wil slapen, probeer dan bespreekbaar te maken waarom ze dat niet wil. Het kan een signaal zijn dat er iets mis is. Depressieve mensen zijn vaak bang om te gaan slapen uit angst om nog ellendiger wakker te worden. Ook kun je heel moeilijk tot rust komen als er allemaal depressieve gedachten door je hoofd spoken. Als de kraamvrouw zegt: "Ik ben niet moe", zeg dan: "Maar je hebt maar heel weinig geslapen. Ik denk toch dat het goed is als je even gaat rusten. Misschien wil je gewoon even op bed of op de bank liggen en kijken hoe het gaat?" Op die manier verlaag je de drempel om te gaan liggen. Stel ook vragen over hoe ze het straks allemaal wil gaan doen als jij weg bent. Heeft ze daar een beeld van? Of is het één grote brij in haar hoofd? Als ze er niet aan wil denken en het uit de weg gaat, heeft ze er misschien geen vertrouwen in dat ze het straks zelf kan. Probeer het bespreekbaar te maken. Dit betekent niet dat jij het ook moet oplossen. Daar zijn andere mensen en voor-

zieningen voor. Wel kun je ervoor zorgen dat er een goede overdracht is naar andere zorgverleners. Het zou mooi zijn als je wat materiaal kunt achterlaten over hulp bij postpartum depressie in jouw regio. Mocht de vrouw nadat jij vertrokken bent signalen opmerken dat het niet goed met haar gaat, dan geeft zo'n folder houvast.'

Hey! Het is oké

De campagne 'Hey! Het is oké. Maak depressie bespreekbaar' draagt bij aan het doel om het aantal mensen met een depressie in 2030 met 30 procent terug te brengen. In 2017 tekenden diverse betrokken partijen en het ministerie van VWS hiertoe de *Depressedeal*. Op Heyhelpt.nl staat informatie over belangrijke signalen van een postpartum depressie. Ook vind je er conversatiestarters die helpen om het gesprek aan te gaan.

'Het beoordelen van de gele kleur van een baby is niet altijd betrouwbaar'

Veel baby's kleuren geel in de periode na de geboorte. Hoewel je als kraamverzorgende weet dat dit niet ernstig hoeft te zijn, slaat bij veel ouders de schrik om het hart. Om ouders gerust te stellen en om te zorgen dat je tijdig aan de bel trekt, is het belangrijk om te weten wat icterus of geelzucht is en welke vormen van icterus er zijn. Berthe van der Geest, arts-onderzoeker op de afdeling Verloskunde en gynaecologie/neonatalogie in het Erasmus MC in Rotterdam, geeft er op de Dag van de Kraamzorg een scholing over.

'Veel pasgeborenen worden een beetje geel', vertelt Van der Geest. 'Dat is helemaal niet erg zolang het bilirubinegehalte in het bloed niet te hoog wordt. Als dat wel het geval is, dan is er sprake van hyperbilirubinemie. Dan is het zaak om op tijd hulp in te schakelen zodat de baby geprikt kan worden om de bilirubinewaarde te meten. Als de baby niet op tijd wordt behandeld, dan kan er schade ontstaan, met name hersenschade.'

Goed in de gaten

Fysiologische geelzucht komt bij meer dan de helft van alle pasgeborenen voor. Het is een on-



schuldige aandoening, maar omdat een te hoge bilirubineconcentratie in het bloed schadelijk kan zijn, moet fysiologische geelzucht goed in de gaten worden gehouden, ook omdat hyperbilirubinemie niet altijd makkelijk te herkennen is. Van der Geest: 'Het beoordelen van de gele kleur van een baby is niet altijd betrouwbaar. Bij baby's met een donkere huidskleur is het moeilijk om een goede inschatting te maken, en ook kunstlicht of bijvoorbeeld gele gordijnen kunnen je observatie letterlijk kleuren. We zijn een onderzoek gestart om te kijken of we met een speciale huidmeter hyperbilirubinemie bij pasgeborenen beter kunnen herkennen. Voor kraamverzorgenden is het daarnaast belangrijk om ook op andere signalen te letten: is de baby alert? Drinkt hij goed? Als je weet dat een baby een hoger risico heeft op ernstige geelzucht, dan bel je sneller de verloskundige. Als kraamverzorgende ben je



heel belangrijk. Je ziet de baby elke dag en kunt daardoor een goede inschatting maken van de gezondheid van de baby.'

Op tijd

Is er inderdaad sprake van een hoog bilirubinegehalte, dan vindt onder begeleiding van de kinderarts in het ziekenhuis lichttherapie plaats. Van der Geest: 'Dit is een veilige behandeling die succesvol is als je er maar op tijd bij bent. Daarom is het zo belangrijk om hyperbilirubinemie op tijd te herkennen zodat er ook op tijd behandeld kan worden. We zijn aan het onderzoeken of de behandeling met lichttherapie kan worden gegeven in geboortecentra in plaats van in het ziekenhuis, zodat moeder en kind samen kunnen blijven, uiteraard alleen als dat veilig is en er geen andere problemen rondom de gezondheid van de baby

spelen.' Wanneer hyperbilirubinemie niet wordt herkend en behandeld, dan kan in het ergste geval kernicterus ontstaan. Hierbij raken de hersenen beschadigd als gevolg van de hoge bilirubinewaarden. 'Dit kan ernstige motorische handicaps tot gevolg hebben. Helaas komt kernicterus nog af en toe voor.'

Op de website www.babyzietgeel.nl vind je alle informatie over de richtlijn voor zorgverleners en ouderinformatie over geelzien van pasgeborenen. De richtlijn gaat over preventie, diagnostiek en behandeling van hyperbilirubinemie bij pasgeborenen, geboren na een zwangerschapsduur van meer dan 35 weken.

Colofon

Dit is een uitgave van KraamSupport in samenwerking met het Kenniscentrum Kraamzorg (www.kckz.nl). Geïnteresseerde professionals in het Kwaliteitsregister Kraamzorg ontvangen eenmalig deze special gratis in de bus, samen met het vaktijdschrift *KraamSupport*.

Oplage: 10.000

Tekst: Maartje van der Zedde

Beelden / foto's: Shutterstock

KCKZ
Kenniscentrum Kraamzorg

Kraam
support

ZOMERACTIE

2e persoon

50% korting

Kijk op www.kraamzorgdag.nl



Dag van de
kraamzorg