

Zwanger en

Wat doe je dan?

Suzan (31) is zestien weken zwanger van haar eerste kind. Door misselijkheid lukt het haar bijna niet om van haar zwangerschap te genieten.

"Ik had me verheugd op zwanger zijn, maar vanaf de eerste dag was ik ongelooflijk misselijk. De eerste weken hield ik bijna niks binnen, maar ik hoorde van iedereen, ook van de verloskundige, dat het na twaalf weken vast minder zou worden. Daar hield ik me aan vast, dan zou ik kunnen gaan genieten. Helaas bleek dat ijdele hoop, het werd niet minder. Inmiddels ben ik het zó zat. Alles waar ik me op had verheugd, wordt overschaduwd door de misselijkheid. Vorige week wilden mijn vriend Rob en ik gaan shoppen voor de babykamer. Het werd een soort wc-safari. Na een uur zijn we maar weer naar huis gegaan. Daar heb ik een stevig potje gehuild. Soms wou ik zelfs dat ik niet zwanger was, waar ik me vervolgens ontzettend schuldig over voel. Maar de waarheid is dat ik me vaker verdrietig voel dan blij en daar baal ik stevig van."

LONNEKE MECHELSE IS ALS PSYCHOLOGE ONDER ANDERE GESPECIALISEERD IN PSYCHISCHE PROBLEMEN RONDOM ZWANGERSCHAP. ZIJ ZEGT:

"Allereerst is het belangrijk om te weten dat minder 'blijje' gevoelens in een zwangerschap regelmatig voorkomen. Een zwangerschap gaat vaak gepaard met lichamelijke ongemakken en wisselende emoties, waardoor je behoorlijk van slag kunt zijn.

Praten over lichamelijke klachten is gelukkig geaccepteerd, praten over gevoelszaken is minder vanzelfsprekend. Als je

je als zwangere wat minder gelukkig voelt kun je daarom al snel ten onrechte gevoelens van eenzaamheid en zelfs schaamte krijgen. Terwijl uit onderzoek blijkt dat dit soort gevoelens vaak voorkomt: tien tot twintig procent van de zwangere vrouwen heeft depressieve gevoelens en klachten, 25 procent ondervindt stress en 77 procent is tijdens de zwangerschap weleens angstig. Je staat dus niet alleen! Als je, zoals Suzan, last hebt van fysieke klachten kan dat je zwangerschap flink overschaduwen. Zo had je het je niet voorgesteld en afscheid nemen van de zwangerschap die je had kunnen hebben, is een soort rouwproces. Dat is al lastig, en dan heb je waarschijnlijk ook nog het gevoel dat je niet mag klagen.

Veel zwangeren hebben het idee dat ze continu blij moeten zijn, en dat ze niet mogen zeggen dat ze het zwaar vinden. Veel vrouwen overvragen zichzelf hierdoor, raken vermoed en krijgen daardoor later in de zwangerschap klachten, zowel fysiek als psychisch. Sommige vrouwen voelen zich zó rot dat ze het liefst niet zwanger zouden willen zijn. Vervolgens voelen ze zich, net als Suzan, schuldig en gaan ze stressen dat ze geen goede moeder zullen zijn. Om daarna weer te stressen dat ze aan het stressen zijn. Zo kom je in een vicieuze cirkel terecht.

Gelukkig zijn er mogelijkheden om hulp te krijgen, waardoor je je wat beter gaat voelen. Als een zwangere bij mij komt met psychische klachten die voortkomen uit fysieke klachten, leg ik in eerste instantie uit dat het normaal is dat ze zich helemaal niet zo blij voelt. Dat kan al enorm helpen, het gevoel dat het niet raar is dat ze hiermee zit. Bij Suzan zou ik bijvoorbeeld ook proberen de klachten iets positiefs te geven. Onlangs bleek uit onderzoek dat misselijkheid mogelijk voortkomt uit een hormoon dat goed is voor het kind. Ben je erg misselijk, dan is dat voor de baby dus des te beter. Zo'n gedachte kan helpen om de klachten te accepteren."

Eén grote, roze ontploffing van geluk. Iets in die geest had je je misschien voorgesteld bij je zwangerschap. Maar helaas, in de praktijk ben je soms helemaal niet zo blij. Wat kun je daar aan doen?

niet blij...

Marloes (27) is negentien weken zwanger. Nu ze een kind krijgt, twijfelt ze over haar relatie en dat overschaduwde haar blijdschap dat ze moeder wordt.

"Jeffrey en ik zijn tegenpolen, en het is waar dat die elkaar aantrekken. We zijn stapelgek op elkaar, maar we kunnen ook stevig botsen. Voor ik zwanger was, heb ik weleens gedacht dat wat meer harmonie in onze relatie leuk zou zijn, maar getwijfeld of Jeffrey wel de ware is, heb ik niet. Dat is nu veranderd. De zwangerschap heeft dingen in mij losgemaakt die ik niet had voorzien. Ineens verlang ik naar rust in onze relatie, naar een gelijkmatig leven en een liefdevolle en kalme man met wie ik helemaal op één lijn zit. Dat is Jeffrey niet. Hij is niet rustig en kalm en op één lijn zitten we al helemaal niet. Of het nu gaat om de babykamer, de kinderwagen of naar welke crèche we ons kind sturen – nergens worden we het over eens. Ook emotioneel liggen we mijlenver uit elkaar. Als ik wil praten over mijn gevoelens en onzekerheden, krijg ik bij hem vaak niet thuis. Ik heb het gevoel dat ik alleen sta. Soms denk ik: Wil ik wel een kind met deze man? Van zo'n gedachte word ik verdrietig, dit zou juist een tijd moeten zijn die we samen beleven! Ik lig 's nachts vaak te piekeren. Is Jeffrey straks wel betrokken? Of hebben we alleen maar ruzie? Ik wil hier helemaal niet over nadenken, ik wil genieten. Samen. Maar op deze manier lukt dat niet."

LONNEKE: "Dit soort gevoelens is niet vreemd. Als je zwanger bent, heb je extra veel behoefte aan stabiliteit en geborgenheid. Wat je immers vooral wilt is een zo veilig mogelijke omgeving voor je kind. Niet alleen jouw eigen rol verandert, ook die van je partner is anders zodra je weet dat je een kind krijgt. Zeker in jouw ogen. Onvoldoende betrokkenheid van je partner of een moeizame communicatie brengen je al snel van je stuk, helemaal als je vermoed en gespannen bent. Je kunt je daardoor eenzaam en kwets-

baar voelen. Dat wil niet zeggen dat je relatie niet goed is, maar omdat je zwanger bent en je hormonen een grote rol spelen, reageer je anders dan normaal. Ieder barstje wordt uitvergroot. Daarom is het belangrijk om dat soort gevoelens bespreekbaar te maken. Als Marloes bij mij zou komen, zou ik eerst met haarzelf aan de slag gaan, maar ik zou haar ook tenminste één keer samen met haar partner willen zien. In die sessie ligt het accent op uitleg over wat zwanger zijn met de gevoelens en het gedrag van een vrouw kan doen. Het is daarnaast goed je te realiseren dat je partner nou eenmaal een bepaald karakter heeft, en dat je iemand niet kunt veranderen. Denken 'laat maar' en je vervolgens in alles gaan aanpassen lijkt me ook niet het beste plan, maar je kunt wél proberen nader tot elkaar te komen. Bepaalde eigenschappen van elkaar leren accepteren en het compromis zoeken is de beste oplossing, niet alleen tijdens de zwangerschap, maar ook in je verdere relatie. Dat bestaande barstjes worden uitvergroot, geldt trouwens niet alleen voor je relatie. Ook is je zwangerschap een periode dat je extra nadenkt over je eigen opvoeding, de band met je ouders, waar je vandaan komt en wat je hebt meegeregren. Als op je eigen jeugd vlekjes zitten, worden die nu extra zichtbaar. Heb je bijvoorbeeld nooit een goede band met je moeder gehad, dan kun je behoorlijk onzeker zijn over de band die je met je kind zult hebben. Het kan heel verhelderend zijn om hierover eens met een psycholoog te praten."

Soms denk ik: Wil ik wel een kind met deze man?

Alles waarop ik me had verheugd, wordt overschaduwd

De psychologe: 'Als je je niet zo gelukkig voelt, krijg je al snel last van eenzaamheid en zelfs schaamte. Ten onrechte'

'Als ik denk aan straks, als de baby er is, krijg ik hartkloppingen'

Fieke (30) is 23 weken zwanger. Ze maakt zich veel zorgen over hoe het straks allemaal moet qua werk en geld. Door de stress heeft ze moeite zich op de komst van haar kind te verheugen.

"Kinderen willen Harm en ik al een jaar of drie, vier. Maar elke keer besloten we nog even te wachten, zodat we net even wat betere banen hadden en daarvoor financieel wat meer zekerheid. Een jaar geleden was het moment daar. Na een maand of zes was ik zwanger, we waren dolgelukkig. Maar tegelijkertijd begonnen ook de zorgen. Ons inkomen, wat me eerst ruim voldoende had geleken, leek nu nogal krap. De kosten voor kinderopvang zijn hoog en we houden nu al elke maand niet veel over. Terwijl we ook moeten sparen. Ik lig hier vaak wakker van, word soms duizelig van alle rekensommen die ik in mijn hoofd doe. Wat als we ineens minder gaan verdienen? Of de kinderopvangtoeslag verdwijnt? We hebben elke euro nodig. Bovendien gaat ons spaargeld er momenteel hard doorheen. De babykamer, een kinderwagen, al die andere spullen die je nodig hebt – een baby kost meer geld dan ik had gedacht. Pas nu ik zwanger ben, realiseer ik me dat het lastig kan worden. Een dag minder werken, waarop ik stiekem had gehoopt, zit er misschien niet eens in. Ook daar heb ik stress van. We moeten allebei vroeg weg. Wie brengt de baby naar de opvang? En redden we het om hem voor zessen op te halen? We hebben onszelf deze vragen allemaal gesteld voor ik zwanger was, en toen leken de antwoorden simpel. Maar nu het écht zo is, zie ik allemaal beren op de weg. Als ik denk aan straks, als de baby er is, krijg ik vaker hartkloppingen dan een geluksgevoel. Dat

vind ik verschrikkelijk, ik voel me er ook schuldig over naar mijn kind toe. Ik wil me gelukkig voelen, maar door alle zorgen lukt dat nauwelijks."

LONNEKE: "Wat Fieke beschrijft, zie je bij veel vrouwen. Ze zijn perfectionistisch en willen graag de controle houden en dat blijkt ineens een stuk lastiger. Fieke heeft alles van tevoren uitgedacht en toen leek het geen probleem, maar nu ze zwanger is, realiseert ze zich dat niet alles zich laat plannen en heeft ze het gevoel dat ze de controle verliest. Je controle over en invloed op je omgeving – of dat nu je werk is of het verloop van je zwangerschap – is altijd beperkt. Natuurlijk, je kunt goed je best doen op je werk of zo gezond mogelijk leven voor je zwangerschap, maar je kunt nooit alles beïnvloeden. Het enige waar je invloed op hebt, is je eigen gedrag en hoe je omgaat met je omgeving en de omstandigheden waar je mee te maken krijgt. Iemand als Fieke probeer ik eerst bewust te laten worden van haar eigen gedrag. Daarna zou ik proberen haar te laten inzien dat je nou eenmaal niet alles kunt controleren, zeker niet rondom het krijgen van kinderen. Het is belangrijk die wil tot controle los te laten, anders kan Fieke het zwaar krijgen. Maar dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Controle willen houden heeft te maken met angsten en onzekerheden, die door je zwangerschap nog eens uitvergroot worden. Het is goed als Fieke de doemscenario's stapje voor stapje gaat onderzoeken. Hoe waarschijnlijk is het dat dit allemaal gebeurt? En stel dát het allemaal gebeurt, wat is dan het ergste dat je kan overkomen? Ik zou samen met Fieke bekijken hoe ze op diverse scenario's kan reageren en daarbij laten inzien dat het niet erg waarschijnlijk is dat ze allemaal uitkomen. Pas als ze zich dit zelf ook realiseert, kan ze loslaten en genieten van haar zwangerschap." ■

Lonneke Mechelse is psychologe bij Praktijk voor Eerstelijns Psychologie (PEP) Gouda en in de regio Delft. Ze is onder meer gespecialiseerd in psychische problemen rondom zwangerschap en bevalling, waarvoor binnen de praktijk en in samenwerking verloskundigen en huisartsen in deze regio een speciaal programma is gestart. Lonneke: "Ik behandel vooral normaal gesproken stabiele vrouwen die niet eerder problemen hebben gehad, maar die nu ze zwanger zijn ineens ergens tegenaan lopen. Vaak gaat het om kortlopende hulp, gemiddeld een consult of vijf. Ik merk dat er nog steeds een taboe rust op psychische problemen in de zwangerschap, maar gelukkig is er landelijk steeds meer aandacht voor dit thema. Het is ook goed om problemen vroegtijdig te signaleren en op te lossen, daarmee kun je psychische problemen na de zwangerschap mogelijk voorkomen. De verloskundige speelt hierbij – net als de huisarts – een belangrijke rol. De samenwerking tussen verloskundige, huisarts en psycholoog is belangrijk en ik hoop dat verloskundigen meer en meer zullen anticiperen op psychische problemen, die met een paar consulten vaak opgelost kunnen worden." Meer info? www.pepgouda.nl

