

DIT HAD JE NIET VERWACHT!

Vanaf het moment dat je je baby ziet staat vast: dit is je wereld, voor hem doe je alles. Maar jij bent er ook nog! Daarom, hoe zit jij in je vel na de bevalling?

DOE DE SNELTEST!

Lees de stelling en omcirkel het nummer dat jouw situatie het meest benadert.
1 = helemaal mee oneens,
9 = helemaal mee eens



HOE GAAT HET NU MET JOU?

- 1** Mijn humeur is niet meer hetzelfde als voor mijn zwangerschap en bevalling.
1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9
- 2** De verantwoordelijkheid voor mijn kleintje valt me zwaar.
1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9
- 3** Als mijn baby huilt en ik weet niet waarom, maak ik me daar grote zorgen om of ik raak enorm geïrriteerd.
1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9
- 4** Hoe we als gezin zijn, komt overeen met mijn verwachtingen.
1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9
- 5** Ik vind het moeilijk om alleen te zijn.
1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9
- 6** Ik mis mijn oude ongedwongen leven.
1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9
- 7** Ik maak meer ruzie met mijn partner nu ons kleintje er is.
1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9
- 8** Het is nog niet in mij opgekomen om mijn hobby's of sport weer op te pakken.
1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9
- 9** Anderen begrijpen mijn buien niet. Het gaat toch goed met mijn kind?
1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9



IK MOET, IK MOET, IK MOET..!

“De één past zich makkelijker aan dan de ander, maar wennen aan het moederschap kost tijd en gaat met ups en downs. Je kunt daar niets aan doen. Je bent moe, hebt last van hormonen en moet veel leren”, aldus psychologe Monique Boosman. In haar praktijk Mamazorg komen moeders met psychische en relationele problemen na de bevalling.

Monique: “Er gebeurt zoveel! Om nog enigszins controle te houden, kunnen sommige vrouwen die kunnen neigen tot perfectionisme en denken: ik moet het allemaal goed en allemaal alleen doen. Dat kan ze echt opbreken. Voor je het weet, verzeil je in een negatief denkpatroon. Daarnaast zie ik veel jonge moeders zo worstelen met hun verantwoordelijkheidsgevoel, dat ze zichzelf kwijt raken. Ze geven en geven maar en doen niets waar ze energie van krijgen. Als de onherroepelijke oververmoeidheid dan vervolgens optreedt, is de roze wolk wel heel grijs. Een post partum depressie (PPD) ligt op de loer. Zo'n 13% van de bevallen vrouwen krijgt daarmee in het eerste jaar na de bevalling mee te maken! Het ouderschap kan ook voor een relatie verstrekkende gevolgen hebben. Ik vind het vervelend om te zeggen, maar het komt nog vaak voor dat mannen denken, ik neem mijn verantwoordelijkheid al door te werken. Ik verdien het hoofdkomen en de opvoeding ligt bij jou. Veel vrouwen gaan daar in mee en ontwikkelen schuldgevoelens als ze zelf eisen willen stellen. Door samen te kijken naar de mogelijkheden en de belemmerende gedachten van beide partners, komt er meer begrip en communicatie. Helaas durven de meeste moeders met aanpassingsproblemen niet om hulp te vragen. ‘Ik wil me niet aanstellen,’ zeggen ze dan. Terwijl ze juist nu advies en een luisterend oor kunnen gebruiken. Daarom zeg ik: durf op tijd toe te geven dat er wat is. Met een paar gesprekken met een maatschappelijk hulpverlener kun je al zo veel geholpen zijn! Dan kun je weer (samen) verder. Ook bij een post partum depressie kun je er beter vroeg bij zijn. Hoe eerder je erover praat, hoe sneller je kunt ingrijpen.”

Voor meer informatie: mamazorg.nl, ggzingeest.nl of ggz in de buurt.

Meer dan 63 punten?

KIJK UIT EN LET GOED OP JEZELF!

Oei, het gaat niet goed met je. Je bent vaak somber en draagt een grote last op je schouders mee. Het moederschap is niet wat je ervan verwacht had. Had niemand je van tevoren even kunnen waarschuwen? Misschien is het een troost om te weten dat je niet de enige mama bent die met onbegrepen en onverwachte nare emoties rondloopt. Het is ook niet niks wat je allemaal te verstouwen krijgt. Geef jezelf niet de schuld! Je kunt hier niets aan doen. Het zal uiteindelijk goed komen. Maar vraag daarbij wel om hulp. Ook als je directe omgeving in eerste instantie je klachten wegwuift. Alleen jij weet hoe het echt met je gaat. Als je dat onder ogen ziet en voor jezelf opkomt, heb je al een heel belangrijke eerste stap gezet.

Tussen de 36 en 62 punten?

ALLE BEGIN IS MOEILIK

Er komt nogal wat kijken bij de verzorging van zo'n kleintje! Het is wel even iets meer aanpoten dat je dacht. Je verlof zie je nu wel met een andere blik. Geen drie maanden vrije tijd, maar diepe wallen onder je ogen en 24-uur zorgen! Je voelt je nog niet helemaal de oude en dat werkt natuurlijk door in je dagelijkse leven. Desondanks gaat het best oké. Je hebt het behoorlijk op de rit. De ene dag gaat weliswaar beter dan de andere. Toch, blijf jezelf de tijd gunnen om bij te tanken. Het evenwicht is wankel in deze intensieve periode. Waak ervoor om te veel hooi op je vork te nemen. Plan relax-tijd in zoals met een vriendin de stad in, een uurtje op de bank met een boek of leuke dvd of iets leuk doen met je partner. Dan houd je die stijgende lijn vast!

Tussen de 9 en 36 punten?

HEERLIJK, HET GAAT ERG GOED MET JE

Wat fijn dat het zo goed met je gaat. Je geniet met volle teugen en straalt uit dat je een blije moeder bent. Als je ergens mee zit, los je het praktisch en zonder al te veel emoties op. Dat is iets om dankbaar voor te zijn, want een zwangerschap, bevalling en een baby verzorgen is lang niet voor iedereen zo gemakkelijk gedaan. Let wel op dat je niet overmoedigd raakt en te hard van stapel loopt. Iedereen heeft zijn grens. Maar voor nu, tel je zegeningen!

TEKST: NYNKE DOETS. ILLUSTRATIE: EDITH BUENEN