

Geen roze wolk te bekennen

SOMBERHEID EN DEPRESSIE TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

Zwanger! Je zou een gat in de lucht willen springen. Maar in werkelijkheid voel je je steeds dieper in de grond wegzakken. Helaas drijven er niet altijd roze wolken over tijdens de zwangerschap. Eén op de vijf zwangeren krijgt te maken met angst, somberheid of (ernstige) depressieve klachten.

"Hoe kon het dat ik niet blij was met het kindje in mijn buik?"



"Tijdens de zwangerschap van ons derde kindje was alles vanaf het begin anders. Bij mijn eerdere zwangerschappen was ik vervuld van blijdschap. Deze keer ging er bij de positieve test een angststeek door me heen", vertelt Marit (34). "Ik vroeg me direct af: kan ik wel voor dit kindje zorgen? Gaat het me lukken een relatief groot gezin te managen? Kan ik blijven werken en kan ik dat doen op de manier zoals ik dat wil? De vragen bleven in mijn hoofd malen en maakten me met de dag onzekerder. Mijn gedachten en mijn gevoel pasten helemaal niet bij de persoon die ik was."

GRIJS GEBIED

Angst, sombere gevoelens of een depressie tijdens de zwangerschap komen heel regelmatig voor. Dat blijkt onder meer uit onderzoek van Carolina de Weerth, hoogleraar Psychobiologie van de vroege ontwikkeling aan het Radboudumc in Nijmegen. Uit haar studie blijkt dat ongeveer 20 procent van alle zwangeren last heeft van angstige of depressieve gevoelens. Tijdens de eerste drie maanden van de zwangerschap voelen veel vrouwen zich wat somber. Je bent misschien emotioneel labiel, moe, wat sneller geïrriteerd. De Weerth: "Er verandert veel in je lijf, ook hormonaal. Daarnaast is een baby krijgen een grote gebeurtenis in iemands leven. Daar maak je je misschien zorgen over: hoe ziet mijn leven of mijn relatie er straks uit met een baby? Hebben we genoeg geld? Kan ik blijven doen wat ik leuk vind, kan ik het allemaal wel aan?"


Je een dag wat minder voelen is niet erg. Maar blijft het gevoel langer aanwezig en voel je je echt niet goed, moet je zeker aan de bel trekken", zegt De Weerth. Toch gebeurt dat in de praktijk maar weinig.

"Van de vrouwen met angstige of sombere gevoelens krijgt 85 procent geen enkele vorm van hulp. Ze vertellen het vaak ook niet bij hun verloskundige of huisarts, die hun eventueel verder kan doorverwijzen."

Tussen 'gewoon' somber en een depressie ligt een grijs gebied. Bijkomende klachten bij een depressie zijn onder meer slaapproblemen, slecht eten, hele dagen huilen, extreme gedachten of een continu somber gevoel. "Dan is er mogelijk sprake van een prenatale depressie", zegt Eileen Engels van kraamtranen.nl. Zij is verpleegkundige en sinds 1980 gespecialiseerd in hormoongerelateerde depressie rondom de zwangerschap. Dit is één van de mogelijke oorzaken van een depressie. "Het is echt een zware tijd waar deze vrouwen doorheen gaan. Een depressie tijdens de zwangerschap kan zich ontwikkelen tot een postnatale depressie, dus het is heel belangrijk om er zo snel mogelijk wat aan te doen."

BLIJFT HET GEVOEL LANGER AANWEZIG EN VOEL JE JE ECHT NIET GOED, MOET JE ZEKER AAN DE BEL TREKKEN

Jolanda (34) weet al langer dat ze gevoelig is voor hormonen. "Onder invloed van hormonen word ik een ander mens. Ik heb klachten rond mijn menstruatie en bij het gebruik van de pil, en ik had extreme misselijkheid tijdens mijn zwangerschap." Haar moeder kreeg vroeger een postnatale depressie en Jolanda heeft zelf in de puberteit een depressie doorgemaakt. Het ging deze hele zwangerschap niet lekker, maar toen ze 20 weken zwanger was van haar derde kindje sloeg de depressie toe. "Ik noem het een zwarte sluier die overal overheen hing. Ik kon



mijn bed niet uit en had nergens energie voor. Mijn man bracht de kinderen weg en ik was al blij als het lukte om in de ochtend te douchen. Ik zag overal als een berg tegenop. Mijn emoties schoten alle kanten uit en van ellende vinkte ik elke dag af."

EEN ANDERE PERSOON

Bij Marit namen na de eerste twaalf weken zwangerschap de klachten iets af. Om rond de 21 weken keihard terug te komen. "Ik stortte in en huilde veel. Elke keer als ik ons baby'tje voelde bewegen in mijn buik, voelde ik negatieve gevoelens. Dat was zo naar. De eerste zwangerschappen had ik zo genoten van de vlinderbewegingen in mijn buik. Mijn man en ik hadden gehoopt op een derde zwangerschap en voelden ons gezegend. Hoe konden mijn eigen gedachten zo'n tegenovergestelde richting in gaan? Hoe kon het dat ik niet blij was met het kindje in mijn buik en dat elke vezel van mijn lichaam niet zwanger wilde zijn? Toch wel vrij plotseling had ik haast met een andere persoon van doen dan de persoon die ik jaren was geweest."

Recent onderzoek uit de Verenigde Staten laat zien dat depressies die al voor of tijdens de zwangerschap ontstaan doorgaans langer duren en heviger zijn dan 'alleen' een postnatale depressie. Veel verloskundigen en huisartsen weten nog altijd niet zo goed hoe ze hier mee om moeten gaan. "Toch zijn zij degenen die mee kunnen kijken welke vorm van hulp het beste ingezet kan worden", zegt De Weerth. "De oorzaak is niet altijd helder. En ook de oplossingen verschillen. De één is gebaat bij het maken van lange wandelingen, voor de ander helpt cognitieve therapie." Soms worden zwangere vrouwen doorverwezen naar de POP-poli (zie kader) of ze krijgen antidepressiva voorgeschreven. Engels: "Een hormoongerelateerde depressie is vaak goed te

behandelen met hormoontherapie. Daarnaast zijn ondersteuning en erkenning natuurlijk ook van het grootste belang."

LICHAMELIJKE OORZAAK

Jolanda had al langer contact met Engels. "Het was een geruststelling om te weten dat mijn depressie veroorzaakt werd door een verstoorde hormoonbalans. Maar dat neemt niet weg dat het heftig was. De mensen bij wie ik me veilig voelde, kregen er het hardst van langs. Tegelijkertijd wist ik ook dat het weer over zou gaan. Ik regelde een netwerk om me

HOE KON HET DAT IK NIET BLIJ WAS MET HET KINDJE IN MIJN BUIK EN DAT ELKE VEZEL VAN MIJN LICHAAM NIET ZWANGER WILDE ZIJN?

heen, zodat ik over mijn emoties en depressie kon praten. Ik wist dat er een groter risico is op een postnatale depressie als je tijdens de zwangerschap al depressief bent. Daarom stelde ik een plan op voor na de bevalling."

Ook voor Marit en haar man was het duidelijk dat ze hulp nodig had. "Ik had me ziekgemeld op mijn werk. De huisarts verwees me door naar de afdeling gynaecologie van het ziekenhuis. Daar kreeg ik verder psychische hulp die vooral bestond uit een lage dosering antidepressiva en wekelijks contact. Je krijgt veel vragen voor de kiezen, die op zich wel terecht zijn. Maar de wijze waarop ik werd benaderd had voor mijn gevoel fijner gekund. Toch staat voor mij als een paal boven water: bij een prenatale depressie is het zo belangrijk om juist om hulp te vragen. Je kunt dan meteen verwerken wat je overkomt."

HORMONALE DISBALANS

Marit: "Eileen kon me uitleggen wat er eigenlijk met me aan de hand was. Mijn lichaam had een afwijkende hormoonhuishouding waardoor ik me zo rot en raar voelde. Mijn depressie had een lichamelijke oorzaak en die gedachte geeft rust en was een fundament voor herstel. In samenwerking met mijn huisarts schreef ze me een medicijn voor dat de hormonale disbalans zou herstellen. Rond 32 weken legde ik me bij de situatie neer en stopten de huiltuien. Alhoewel ik ervan overtuigd was dat ik niet voor het kind zou kunnen zorgen, bereidde ik de komst van de baby voor met kleertjes, kamertje, geboortekaartje en kraamzorg. Mijn denken was negatief, mijn gevoel was negatief, maar ik had mijn ratio en die functioneerde prima."

Voor Jolanda was juist dat dagelijks functioneren erg lastig. "Ik heb nooit getwijfeld aan het feit dat ik dit kindje dolgraag wilde. Het kostte alleen wel heel veel moeite om de zwangerschap door te komen." Maar

met de geboorte van haar dochter loste de donkere sluier in een keer op. "Toen ze uit mijn buik was, voelde ik me meteen beter. Heel bizar."

De baby van Marit kondigde zich aan na ruim 40 weken zwangerschap. "Er schoten angstbeelden door me heen op weg naar het ziekenhuis. Mijn man is een no-nonsens type, een ware zegening op zo'n moment. Hij maakte zich geen moment bezorgd, omdat hij wist dat ik een goede moeder was." De geboorte van hun kindje was een zonnestraal in een zeer donkere periode. "Het negatieve begon vrij snel op te trekken. De kraamverzorgster wist van mijn depressie en benadrukte het belang van rust. Dat deed me goed." Na vijf weken pakte ze de draad van het leven weer op. "Ik voedde onze baby, ik verschoonde onze baby, ik waste onze baby, ik knuffelde onze baby, ik wandelde met onze baby. Ik was dol op onze baby. Tot op de dag vandaag ben ik God dankbaar voor ons derde kindje!"

WAAR KAN IK TERECHT ALS IK ME SOMBER VOEL?

Loop jij al wat langer rond met sombere en depressieve klachten zoals in dit artikel beschreven? Aarzel dan niet om dit te vertellen aan je verloskundige of huisarts. Via hen kun je een verwijzing krijgen naar hulp of ondersteuning die bij jouw situatie past. Denk onder meer aan:

Mindfulness

Bij mindfulness leer je dingen met aandacht te doen, in het hier en nu, zonder te oordelen of een mening. Zo leer je beter om te gaan met vervelende situaties en gedachten. Dit kan je helpen als je last hebt van een somberheid of een prenatale depressie.

Wandeltherapie

Al wandelend bespreek je met een therapeut de dingen waar je tegenaan loopt. Er wordt gebruik gemaakt van reguliere therapieën, maar ook van de natuur zelf.

POP-poli

POP staat voor Psychiatrie, Obstetrie, Pediatrie en is een onderdeel van een ziekenhuis. De POP-poli is er voor zwangere vrouwen die somber, angstig of verward raken en die het krijgen van een kind niet als een fijne gebeurtenis zien. In een POP-poli werken psychiater, kinderarts en gynaecoloog samen. In een gezamenlijk gesprek adviseren en begeleiden zij vrouwen met angstklachten, depressieve en/of psychotische aandoeningen.

Hormoontherapie

Als je depressieve klachten samenhangen met de verstoring van de hormoonbalans, kun je baat hebben bij hormoontherapie. Vaak kan een vitamine B6 en visolie helpen, maar er is ook therapie en medicatie mogelijk tijdens de duur van de zwangerschap.

Cognitieve gedragstherapie

Bij deze therapie leer je je denk- en gedragpatronen veranderen. De neiging om in een negatieve spiraal terecht te komen is groot en dit kun je proberen te doorbreken met cognitieve gedragstherapie.