

# Sombere of angstige gevoelens rondom de zwangerschap

Ben jij zwanger of net bevallen? Voel je je regelmatig angstig, somber of gestrest? Dit komt vaak voor! Omdat veel moeders er niet makkelijk over praten, worden de klachten vaak pas laat herkend. Maar je hoeft hier niet alleen mee te zitten.



**Meer dan de helft** van de pas bevallen vrouwen, maar ook veel mannen voelen zich in de eerste maanden wel eens ongelukkig



**1 op de 10** vrouwen krijgt last van een postpartum depressie



De piek van een postpartum depressie ligt tussen de **4 en 6 maanden** na de bevalling

## Heb ik het?

Klachten kunnen uiteenlopen van mild tot zwaar. Een aantal voorbeelden:

- Je ligt 's nachts lang wakker of piekert veel
- Je hebt vaak het gevoel dat alles te veel is
- Je hebt geen puf voor dagelijkse taken
- Je maakt je overmatig zorgen over je kind
- Je hebt het gevoel tekort te schieten
- Je bent vaak prikkelbaar of angstig



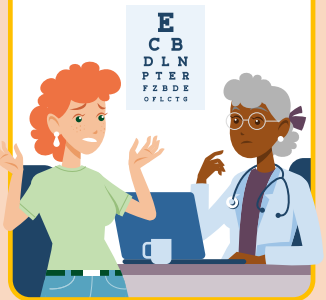
## Samen klachten herkennen

Het is belangrijk om in deze kwetsbare tijd - slapeloze nachten, nieuwe fases - goed op elkaar te letten. Gedraagt je partner zich anders dan normaal? Praat hier dan over met elkaar.



## Bij wie kun je terecht?

Praat met iemand die je vertrouwt. Ook als je maar lichte klachten hebt. Dat kan iemand uit je directe omgeving of familie zijn. Maar ook je huisarts, verloskundige, kraamverzorgende, jeugdverpleegkundige of het wijkteam helpen graag.



## Tips

Wees lief voor jezelf. En durf jezelf voorop te zetten. Maak tijd voor jezelf vrij en vraag iemand eens op te passen. En weet dat jouw manier van ouderschap, hoe jij dat ook invult, OK is.



**Wees lief voor jezelf. En durf jezelf voorop te zetten.  
Maak tijd voor jezelf vrij en vraag iemand eens op te passen.**