

KEUZKAART Nare bevallingservaring

Mogelijkheden voor zelfhulp, begeleiding en behandeling

Vond je je bevalling naar of traumatisch? Moet je steeds denken aan de bevalling en lijkt het alsof je de bevalling weer opnieuw meemaakt? Of heb je nachtmerries? Kan je niet over je bevalling praten, of vermijd je dingen die aan de bevalling herinneren? Dan kan deze Keuzekaart jou en je zorgverlener helpen te bespreken wat je hiermee kunt doen. 10 tot 20% van de moeders vond de bevalling een traumatische ervaring. 1 tot 3% van alle bevallen vrouwen krijgt een PTSS (posttraumatische stress stoornis). Ook partners kunnen hier last van hebben.

KEUZES →	Zelfhulp	Verloskundige / Gynaecoloog	Huisarts / Praktijkondersteuner (POH-GGZ)	Psycholoog / Psychiater
Voor wie is het geschikt?	Voor iedereen die de bevalling of gebeurtenissen in de kraamperiode als naar heeft ervaren.	Voor iedereen. Het is gebruikelijk om ongeveer 6 weken na de bevalling een afspraak (nacontrole) te hebben met je eigen verloskundige of gynaecoloog.	Als je psychische klachten of ernstige slaapproblemen hebt waardoor je niet goed functioneert.	Als je psychische klachten hebt die langer dan een maand duren en waardoor je niet goed functioneert. Je hebt een verwijzing nodig van je huisarts of gynaecoloog.
Wat houdt het in?	Het ouderschap is een grote verandering. Probeer ruimte te maken voor voldoende rust. Kies wat bij je past: <ul style="list-style-type: none"> • Praat erover met je partner, familie, vrienden of lotgenoten. • Schrijf over je gedachten en gevoelens. Of schrijf je bevallingsverhaal op. • Beweeg en ga naar buiten. Eet gezond en op vaste tijden. Blijven je klachten aanhouden? Zoek dan ook hulp bij een zorgverlener!	<ul style="list-style-type: none"> • Je kunt samen bespreken hoe je bevalling en de kraamperiode verlopen zijn. En laten weten hoe je de begeleiding hebt ervaren. Bespreek ook wat je wilt bij een volgende zwangerschap en bevalling. • Soms maak je een vervolgspraak. Dat kan ook bij een verloskundige of gynaecoloog die extra ervaring heeft met de begeleiding van vrouwen met nare bevallingservaringen. Bijvoorbeeld verloskundigen die ook coach zijn. Soms kan ook een nagesprek met de kinderarts helpen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je kunt ondersteunende gesprekken voeren met de huisarts. Daarnaast kun je een aantal gesprekken voeren met de POH-GGZ. • Je kunt samen bespreken of vervolgstappen nodig zijn. Bijvoorbeeld verwijzing naar een psycholoog of psychiater. 	<ul style="list-style-type: none"> • Traumabehandeling. Methoden hiervoor zijn EMDR en cognitieve gedragstherapie (CGT). Deze behandelingen werken goed bij PTSS. Dit blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. • Meestal zijn 2 tot 5 sessies voldoende. Soms zijn er meer behandelingen nodig. • Je kunt na de behandeling tijdelijk meer last hebben van vermoeidheid, onrust of slaapproblemen. • Een psychiater kan ook medicijnen voorschrijven.
Wat is de wachttijd?	Geen wachttijd.	Meestal niet meer dan 2 weken.	Meestal niet meer dan 2 weken.	Meestal enkele weken tot maanden. Je huisarts, POH-GGZ of zorgverzekeraar kan je adviseren. Zie ook: kiezenindeggz.nl .
Wordt het betaald door mijn zorgverzekering?	Niet van toepassing.	Ja, uit de basisverzekering. De kosten gaan <u>niet</u> af van je eigen risico. Gesprekken bij een verloskundig-coach worden meestal niet vergoed.	Ja, uit de basisverzekering. De kosten gaan <u>niet</u> af van je eigen risico.	Ja, uit de basisverzekering. De kosten gaan <u>wel</u> af van je eigen risico.
Welke ervaring heeft de zorgverlener?	Niet van toepassing.	Gynaecologen en verloskundigen hebben ervaring met het nabespreken van de bevalling. Zij weten naar wie en wanneer ze eventueel kunnen doorverwijzen.	Huisartsen en POH-GGZ hebben ervaring met het bespreken van psychische klachten. Zij weten naar wie en wanneer ze eventueel kunnen doorverwijzen.	Er zijn veel psychologen en psychiaters met verstand van traumabehandeling. Op EMDR.nl of VGCT.nl kun je controleren of jouw behandelaar lid is van een beroepsvereniging voor traumabehandelaars. Je weet dan zeker dat je behandelaar voldoet aan bepaalde kwaliteitseisen. Zie ook LKPZ.nl voor behandelaars en meer informatie over psychische klachten na de bevalling.