

Mentale gezondheid tijdens en na de zwangerschap



Mentale gezondheid tijdens en na de zwangerschap

Filosofie

Een zwangerschap en de komst van een kind is een speciale gebeurtenis. Uw lichaam ondergaat heel wat veranderingen die een invloed kunnen hebben op hoe u zich voelt. Naast blijdschap en dankbaarheid, kan het ook een periode zijn van twijfel, onzekerheid, angst, nervositeit en prikkelbaarheid. Deze emoties kunnen schommelen en dat is normaal.

Voor 1 op 5 vrouwen loopt een zwangerschap of de komst van een kind op psychisch of emotioneel vlak moeilijker. We zetten in op het detecteren en begeleiden van vrouwen die kampen met psychische klachten. Voelt u zich gedurende een langere tijd overwegend verdrietig, somber of overmatig bezorgd of angstig? Piekert u veel of kunt u nog moeilijk genieten van de activiteiten die u vroeger aangenaam vond?

Tijdens de perinatale periode (van zwangerschap tot één jaar na de geboorte) wordt op geregelde tijdstippen stilgestaan bij uw emotioneel welbevinden. Indien nodig kan er psychologische ondersteuning geboden worden in het ziekenhuis.

Praktisch

- Deze begeleiding kan al dan niet samen met uw partner en bestaat uit maximum 5 gesprekken. Bij ernstige psychische klachten kan de psycholoog ook doorverwijzen.
- Een gesprek kost 30 euro (11 euro bij verhoogde tegemoetkoming). Sommige ziekenfondsen voorzien een gedeeltelijke terugbetaling.
- Voor meer informatie en/of een doorverwijzing kunt u terecht bij uw behandelend arts of vroedvrouw.
- Op de website wolkinmijnhoofd.be vindt u ook meer informatie over psychische en emotionele moeilijkheden tijdens de perinatale periode.

artikel 26.811 | Laatste update: juli 2022