

Mentaal klaar voor je baby



Informatie voor aanstaande
en nieuwe ouders

Informatieboekjes voor KOPP/KOV

Deze reeks van informatieboekjes is voor en over kinderen van ouders met psychische problemen en/of verslavingsproblemen en hun ouders.

Legenda



Tip of idee



Zorg en ondersteuning



Telefoonnummer



Informatieboekje



Website

Inhoud

Over deze folder	4
Als je graag een kind wil	5
Nu je zwanger bent	6
Wanneer de baby er is	11
Alcohol, roken en drugs	17
Noodplan	18
Tips voor de mensen om je heen	20
Algemene tips: voor, tijdens en na je zwangerschap	25
Meer informatie	27

Colofon

Vormgeving	Anouschka Boswinous - Kopfkino illustration
Tekst	Trimbos-instituut
Redactie	Lizanne Visser, Lily Menco en Anouk de Gee
Bestellen	www.trimbos.nl/webwinkel
Artikelnummer	AF1821

De reeks Informatieboekjes KOPP/KOV bestaat uit een serie boekjes voor en/of over kinderen van ouders met psychische problemen of een verslavingsproblemen en hun ouders.

Deze boekjes zijn tot stand gekomen met financiële steun van Stichting Kinderpostzegels Nederland.

Trimbos-Instituut, Utrecht 2020

Over deze folder

Je hebt een kinderwens, je bent al zwanger of je hebt nog niet zo lang geleden een kind gekregen. Een spannende tijd, zeker als je last hebt van psychische of verslavingsproblemen. Misschien komen er allerlei vragen in je op. Is dit het juiste moment? Kan ik wel goed voor mijn baby zorgen? Hoe moet dat met mijn medicijnen?

Deze folder helpt je verder. Naast de antwoorden op deze vragen, vind je hier handige tips en lees je bij wie je terecht kan als je nog meer vragen hebt. Er staat ook informatie in voor de mensen om je heen. Je kan deze folder gebruiken vanaf het moment dat je begint na te denken over het krijgen van een baby, tot het moment dat je kind twee à drie jaar oud is. Goede keuzes maken is in deze periode extra belangrijk: de eerste duizend dagen van een kind vormen de basis voor de verdere ontwikkeling en gezondheid.

Mentaal klaar voor je baby is voor alle (aanstaande) ouders met psychische en/of verslavingsproblemen die een kinderwens, baby of jong kind hebben. Daar waar je 'moeder' leest, kan je ook 'ouder' of 'verzorger' lezen.



Als je graag een kind wil

Bewuste keuze

Misschien ben je er al helemaal uit: je bent klaar voor het ouderschap, dit is het juiste moment om een kind te krijgen. Maar het kan ook zo zijn dat je twijfelt of er wel ruimte is voor een kindje in jouw of jullie leven. Hoe gaat het met jou en je psychische of verslavingsproblemen? Is er genoeg stabiliteit? Een kind krijgen heeft een flinke impact op je leven. Neem rustig de tijd om hier goed over na te denken en afwegingen te maken. Dat helpt je om bewust te kiezen om nu wel of niet een kind te krijgen. Kom je er zelf (of samen met je partner) niet goed uit of heb je advies nodig? Twijfel dan niet om je hulpverlener hierbij te betrekken. Hij of zij kan je helpen en met je meedenken.

Familie en vrienden

Als je een partner hebt praat je natuurlijk samen over de komst van een baby in jullie leven. Voor veel aanstaande moeders is het prettig om ook al vroeg in het proces familie en vrienden te betrekken. Er zal namelijk een hoop gaan veranderen als je zwanger wordt. Je lijf, je emoties en misschien de manier waarop je tegen dingen aankijkt. Er komt een hele hoop op je af. Dan kan het prettig zijn om te weten op wie je kan bouwen als je daarover wil praten. Weet dat je er niet alleen voor staat.

Medicijnen

Gebruik je medicijnen en wil je zwanger worden? Benader dan al vóór de zwangerschap je huisarts of de verloskundige en vraag of je jouw medicijnen kan blijven gebruiken. Sommige medicijnen hebben namelijk een negatieve invloed op de zwangerschap, de ontwikkeling van de baby of het geven van borstvoeding. Soms kan je tijdelijk andere medicatie krijgen die niet (of minder) schadelijk is voor je baby.

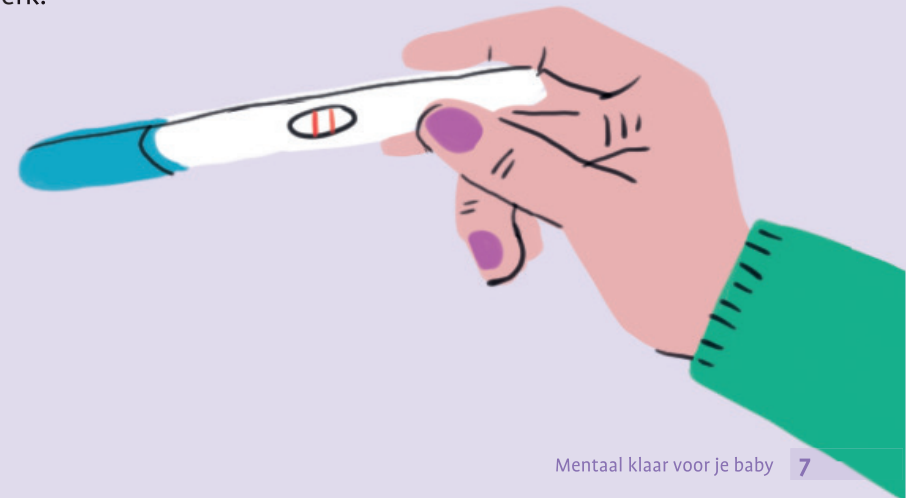
Nu je zwanger bent

Misschien kan je bijna niet wachten tot je baby er straks is en fantaseer je al veel over jullie toekomst samen. Maar de zwangerschap kan ook onzekerheid en ongemakken met zich meebrengen. Bijvoorbeeld als je niet goed weet welke veranderingen je staan te wachten of als je psychische of lichamelijke klachten hebt. Weet in ieder geval dat onzekere gevoelens heel normaal zijn en erbij horen voor veel aanstaande ouders. Gelukkig kan je je op een aantal dingen alvast voorbereiden.

Hier kan je rekening mee houden

- Je kan je huisarts of verloskundige vragen om je door te verwijzen naar de **POP-poli**. De POP-poli is een samenwerking tussen medische deskundigen die gespecialiseerd zijn in psychische klachten rondom de zwangerschap. In het team zitten een kinderarts, psychiater, gynaecoloog, verloskundige en maatschappelijk werker. Zij zorgen dat jij de juiste ondersteuning krijgt voor, tijdens en na je zwangerschap.
- Veel verloskundigenpraktijken bieden '**CenteringPregnancy**' aan. Dat is een vorm van verloskundige zorg waarbij je de informatie en medische controles ontvangt tijdens groepsbijeenkomsten met andere vrouwen die rond dezelfde datum zijn uitgerekend. Er is daardoor ruimte om samen ervaringen te delen en van elkaar te leren.

- Misschien vind je het prettig om te spreken met toekomstige of nieuwe moeders die ook last hebben van psychische of verslavingsproblemen. Je hulpverlener kan je doorverwijzen naar een **lotgenotengroep**. Kijk ook eens op de website van Me Mam: www.memam.nl. Daar vind je ervaringsverhalen, tips en informatie voor zwangere en pasbevallen vrouwen met psychische klachten.
- **Vooruit kijken** kan helpen om je zekerder te voelen. Wat verwacht je van de geboorte en het ouderschap?
- Als je een partner hebt, hoe denkt je partner dan over het ouderschap? Als jullie verschillende verwachtingen hebben, is het misschien fijn om alvast te bespreken hoe je hiermee om kan gaan. Het is ook goed om te bedenken dat de **relatie met je partner** anders zal worden: je bent naast vriendin of vrouw straks ook moeder.
- Heb je veel **werkdruk**? Dan kan je met je leidinggevende bespreken wat je nodig hebt om goed te kunnen blijven functioneren op werk.



Hulpverlening rondom jouw zwangerschap

Er zijn verschillende hulpverleners en behandelaren die je kunnen helpen in de periode rondom de zwangerschap. Ze letten op je lichamelijke en psychische gezondheid en kunnen adviseren bij de opvoeding van je kindje. Iedere (aanstaande) moeder komt in ieder geval in contact met de verloskundige, de kraamzorg en het consultatiebureau. Daar kan je ook altijd terecht als je twijfels of vragen hebt of wanneer je je zorgen maakt.



- De **huisarts** geeft advies over je medicijngebruik en kan je doorverwijzen naar een hulpverlener die gespecialiseerd is in psychische of verslavingsproblematiek rondom de zwangerschap. Vertel je huisarts over je kinderwens en laat het ook weten als je in verwachting bent.
- De **verloskundige** begeleidt je voor, tijdens en na je zwangerschap. Ook bij de bevalling. Wanneer dat medisch nodig is neemt de gynaecoloog in het ziekenhuis het over. In de eerste 10 dagen na de bevalling komt de verloskundige nog een paar keer op bezoek om te horen hoe het met jou gaat en om de medische controles te checken bij jou en de baby.
- De **kraamzorg** komt na de bevalling bij je thuis en begeleidt jou en eventueel je partner in de eerste 7 tot 10 dagen na de bevalling. De kraamverzorg(st)er verzorgt jou en de baby, geeft adviezen en controleert of alles goed gaat. Het doel van de kraamzorg is dat jij (en eventueel je partner) na die week zelfstandig voor de baby kan zorgen.
- De **jeugdartsen en jeugdverpleegkundigen** van het consultatiebureau volgen de ontwikkeling van je kind. Het consultatiebureau neemt de zorg over wanneer de kraamzorg klaar is. Ze doen gezondheidschecks, geven de vaccinaties en bespreken het eten, het gedrag en de verzorging van het kindje met je. Het consultatiebureau is er ook om jou te ondersteunen. Hier kan je altijd terecht voor advies. Er is ook een mogelijkheid om extra begeleiding te krijgen als je dat nodig hebt.

Borstvoeding of kunstvoeding

Als je medicijnen gebruikt is het verstandig om alvast te bedenken of je borstvoeding of kunstvoeding wil gaan geven. Je arts of verloskundige kan je hierin adviseren. Als je van plan bent borstvoeding te geven, vraag dan aan je arts of je medicijnen de baby kunnen schaden. Ook als je medicatie verandert is het belangrijk om je arts daarover in te lichten.



Hoe wil je graag bevallen?

Bevallen kan thuis of in het ziekenhuis. Daarin heb je meestal een eigen keuze, maar soms zijn er ontwikkelingen in je zwangerschap waardoor je niet veilig thuis kan bevallen. Of je gebruikt bepaalde medicatie, waardoor de baby na de geboorte begeleid moet worden door de kinderarts. Dan beval je hoe dan ook in het ziekenhuis. Ook als je besluit om thuis te bevallen, kan het zo zijn dat je tijdens de bevalling toch naar het ziekenhuis moet vanwege complicaties.

Veel ziekenhuizen organiseren voorlichtingen over de bevalling. Vaak kan je dan ook een bezoek brengen aan de verlos- en kraamkamers. Dat helpt om vertrouwd te raken met de omgeving waar je gaat bevallen. Er zijn nog veel nog veel meer dingen die je kan doen om je (mentaal) voor te bereiden op de bevalling. Denk bijvoorbeeld aan een zwangerschapscursus, ondersteuning van een doula of speciale zwangerschapsyoga. Zoek online of vraag je verloskundige naar tips over de mogelijkheden bij jou in de omgeving.

Wanneer de baby er is

Je rol als moeder gaat nu echt van start. Het ouderschap is heel bijzonder om mee te maken en het kan tegelijk een hele opgave zijn. Zeker wanneer je psychische of verslavingsproblemen hebt. Er komt een hoop op je af, en dan kan het prettig zijn om alvast wat meer te weten over wat je te wachten staat.

Dit kan je regelen of doen

- Met je behandelaar kan je bespreken in hoeverre je psychische problemen, verslaving en/of medicijnen **invloed** kunnen hebben op je ouderschap. Waar kan jij rekening mee houden?
- Weten de mensen uit je naaste omgeving hoe ze kunnen helpen? Zo niet, dan kan je dat nog eens uitleggen. Het is heel normaal om in deze periode wat **extra hulp te vragen**. Bijvoorbeeld bij het huishouden of het koken.
- Misschien heb je het gevoel dat je al snel heel veel moet, maar het is goed om de eerste zes weken (de kraamtijd) **niet te veel te doen**. Denk dan bijvoorbeeld aan je sociale leven, het huishouden of klussen in huis. De zorg voor je baby is al een flinke dagtaak en je lichaam is nog druk bezig met herstellen.
- Verwacht je veel **kraamvisite**? Dan kan het helpen om het bezoek te verdelen zodat er niet te veel mensen op een dag komen. Van tevoren spreek je met de visite af dat ze niet te lang blijven. Vergeet niet om af en toe een rustdag zonder bezoek te plannen.

- Zodra het mag van de kraamzorg **kan je naar buiten** gaan met de baby. Zo halen jullie beiden een frisse neus en blijf je in beweging.

Nieuwe gevoelens

Tijdens en na je zwangerschap veranderen je hormonen en dat kan van invloed zijn op je emoties. Ze zijn intenser en schieten soms alle kanten uit. Van vreugde en liefde naar angst, frustratie, verdriet en eenzaamheid en weer terug. Misschien ben je niet altijd even scherp, kan je weinig kritiek verdragen en vergeet je dingen. Ook dat kan erbij horen. Het is niet altijd even prettig maar het is wel heel normaal. Veel nieuwe moeders ervaren deze gevoelens.

Je lichaam heeft na een zwangerschap ook minstens negen maanden tot een jaar nodig om te ontzwangeren en te herstellen. Je hormonen zullen na enkele maanden weer hun balans vinden. Als je je zorgen maakt over je functioneren, slecht slaapt, piekert, somber bent of geen plezier hebt in het contact met je baby, neem dan zeker contact op met je huisarts. Vraag zeker ook om ondersteuning van je omgeving zodat er iemand bij je kan zijn. Je hoeft het echt niet alleen te doen.

Je lichaam na de bevalling

Als je net bevallen bent heb je een topprestatie geleverd. Lichaamelijk ben je veel energie kwijtgeraakt door de bevalling. Je voelt deze vermoeidheid. Het kan ook zijn dat je dat niet zo merkt en je je juist heel energiek en wakker voelt. Dan is het toch goed om rust te nemen en je te laten verzorgen door de kraamzorg. In de periode na de bevalling gaat je lijf herstellen. Dat is nieuw en kan pijnlijk en ongemakkelijk zijn. Tijd is dan het toverwoord. Tijd, rust, vertrouwen én goede hulp. En als je lijf is uitgerust, voel je je mentaal ook een stuk beter.

Je baby leren kennen

Alle nieuwe moeders en vaders moeten hun baby leren kennen. Dat klinkt misschien gek, omdat het je eigen baby is. Toch kost het even tijd om te ontdekken wat je baby bedoelt als het huilt. De ene keer heeft troosten effect, de andere keer voeding, verschonen of een aai over de bol. En soms weet je gewoon niet waarom je baby huilt. Vaak helpt het dan om geduld te hebben en je baby te troosten tot hij of zij weer rustig wordt. Uiteindelijk merk je dat je meer vertrouwen zal krijgen in jezelf als moeder. Je ontdekt steeds beter welke reacties passen bij de stemming van je baby. En ook het zelfvertrouwen van de baby ontwikkelt zich, omdat jullie een vertrouwde band krijgen.



Spelen met je baby

Plezier maken met je baby, door bijvoorbeeld te lachen, zingen of praten is goed en belangrijk voor jullie allebei. Zo krijgen jullie contact en het helpt de baby om zich te ontwikkelen. Voor jou als moeder kan het heel leuk zijn om te zien hoe snel die ontwikkeling gaat. Lukt het je even niet om zelf met de baby te spelen? Dan kan je misschien iemand vragen om het even van je over te nemen. En als je niet goed weet hoe je met zo'n klein kindje moet spelen, vraag het dan eens aan andere moeders. Je kan ook online zoeken naar tips, of je vraagt het op het consultatiebureau.



- Ga mee in de pret van je baby, lach mee met je baby en maak zo samen plezier.
- Baby's vinden het fijn als je ze vasthoudt, wiegt en voorleest.
- Oudere kinderen houden van kiekeboe-spelletjes, kleurige speeltjes, dingen die geluid maken en nadoen wat jij doet.
- Weet dat spelen geen tijdsverspilling is: door te spelen leert je kind de wereld begrijpen.

Als het even niet gaat

Het is niet altijd makkelijk om de signalen van een baby te herkennen of te begrijpen. Als je psychische problemen hebt, is dat soms nog moeilijker. Dat kan heel frustrerend zijn. Misschien kan je daardoor ook niet altijd positief op je baby reageren. Of er speelt iets anders dat al jouw aandacht vraagt. Dan kan het fijn zijn om te weten wat je kan doen.

- Als de baby huilt of zelfs **ontroostbaar** is kan het allereerst helpen om te bedenken dat de baby je niet dwars wil zitten. Met het huilen wil de baby je iets vertellen. Huilt jouw baby heel erg veel (regelmatig meer dan 3 uur op een dag), aarzel dan niet om contact op te nemen met je huisarts. Je kan het ook bespreken op het consultatiebureau.
- Je kan het consultatiebureau altijd om advies vragen zodat je het gedrag van je **baby beter kan begrijpen**. Zijn er nog andere ouders in je omgeving die tips voor je hebben?

- Het kan gebeuren dat het gehuil van de baby je **echt even te veel** wordt. Zulke momenten maakt bijna iedere moeder wel eens mee. Voorkom dan de neiging om het op de baby af te reageren, bijvoorbeeld door de baby door elkaar te schudden. Dat kan namelijk heel ernstige gevolgen hebben (het ‘shaken baby syndroom’). Leg in plaats daarvan je baby neer op een veilige plek, loop weg en bel iemand om de zorg even over te nemen.
- Als je denkt dat je niet (goed) genoeg voor je baby kan zorgen, dan is het beter om deze **gedachten niet op te kroppen**. Laat het je hulpverlener weten of neem contact op met het consultatiebureau.
- **Fouten maken hoort erbij**. Als kersverse (en ‘ervaren’) ouder kan je nooit helemaal perfect zijn. Dat is niet erg. Het belangrijkste is dat je baby zich veilig en geliefd voelt. Een baby moet erop kunnen vertrouwen dat het eten, drinken, slaap, knuffels en warmte krijgt. Als ze voelen dat hun ouder van hen houdt, vergeven en vergeten ze een foutje echt wel.
- Zit je ergens mee maar is er even niemand om het mee te delen? Schrijf het op en praat er met iemand over zodra het kan. Je kan ook (anoniem) dag en nacht bij de **Luisterlijn** terecht via telefoonnummer 0900-0767. Daar zitten mensen klaar die naar je luisteren, met je meedenken en naast je staan. Je kan ook chatten of mailen. Alle contactmogelijkheden vind je op **www.deluisterlijn.nl**.



Alcohol, roken en drugs

Het gebruik van alcohol, sigaretten en drugs (waaronder het misbruik van voorgeschreven medicijnen) is schadelijk voor je eigen lichamelijke en psychische gezondheid en voor die van je (ongeboren) baby. Al vanaf het moment dat je zwanger probeert te worden is het voor jou en je partner zeer verstandig om te stoppen met alcohol, sigaretten en/of drugs. Zo heb je meer kans op een bevruchting en je verkleint de kans op een miskraam, een buitenbaarmoederlijke zwangerschap of aangeboren afwijkingen. Het kan lastig zijn te stoppen met drinken, roken

Wanneer je toch hebt gedronken, gerookt of gebruikt

Het kan gebeuren dat je tijdens de zwangerschap een enkele keer iets hebt gedronken, gerookt of gebruikt, bijvoorbeeld omdat je in de eerste weken nog niet wist dat je zwanger was. Of je hebt een terugval gehad en je rookt, drinkt of gebruikt weer vaker. Praat in ieder geval met je dokter en/of verloskundige als je tijdens je zwangerschap iets (hebt) gebruikt. Zij kunnen het risico inschatten en eventueel het verloop van je zwangerschap extra goed in de gaten houden.



Meer informatie over alcohol, roken, drugs en de zwangerschap

Heb je vragen over dit onderwerp? Of wil je je persoonlijke situatie (anoniem) bespreken? Dan kan je terecht bij de Alcohol Infolijn, de Drugs Infolijn of de Roken Infolijn. De medewerkers van de infolijn denken graag met je mee en zullen je niet veroordelen. Je kan bellen, mailen en chatten.

Bellen: 0900-1995 (0,10 p/min + de kosten van je telefoonaanbieder).



Meer informatie: www.alcoholinfo.nl/zwanger

www.rokeninfo.nl/zwanger | www.drugsinfo.nl/zwanger

Noodplan

Misschien komt er een moment dat je psychische of verslavingsproblemen verergeren of terugkomen. Wellicht heb je een periode rust nodig en/of moet je in een kliniek verblijven. Dan is het handig om een noodplan te hebben voor de opvang van je baby. Dat plan kan je zelf opstellen, of samen met je partner, goede vriend, huisarts of andere hulpverlener. Het is in ieder geval belangrijk dat je er zelf achter staat.

Dit kan je opnemen in een noodplan

- Met wie er contact opgenomen wordt wanneer het (even) niet goed met je gaat
- Waar de baby naartoe gaat als je zelf (tijdelijk) niet voor je baby kan zorgen
- Wat jij belangrijk vindt in de zorg voor je baby, zodat het opvangadres hier rekening mee kan houden
- Een lijstje met handige telefoonnummers (huisarts, verloskundige, consultatiebureau en het nummer van een goede vriend of vriendin)



Het is goed om te bedenken dat baby's en kinderen beter omgaan met opvang van volwassenen die ze leuk vinden en vertrouwen. Het kan helpen om een familielid of een goede vriend alvast eens te vragen om te helpen met de dagelijkse routine van de baby. Wanneer het eens nodig is, kunnen ze invallen als noodverzorger. Hoe meer jouw baby zijn vaste ritme aanhoudt, hoe makkelijker het zal zijn wanneer jij de zorg weer op je kan nemen.

Wanneer je opgenomen bent

Wanneer je in een kliniek of in het ziekenhuis bent opgenomen, voel je je misschien leeg of schuldig en heb je verdriet over je baby of de situatie. Dat is heel begrijpelijk en normaal voor een moeder om te voelen. Bedenk dan dat je de behandeling op dat moment nodig hebt om je beter te voelen, zodat je na de opname weer in staat bent om voor je baby te zorgen. Voor jullie beide is het daarom goed om de behandeling te accepteren. Je kan altijd met je hulpverlener praten over de gevoelens die je hebt.

Het is goed en prettig om ondertussen ook contact te houden met (eventueel) je partner, je vrienden en de opvang van je baby. Vertel hen over je vooruitgang. Met degene die jouw baby opvangt kan je afstemmen hoe vaak je contact hebt met of over de baby. Wil je af en toe een foto? Een dagelijkse update? Geef vooral aan waar jij behoefte aan hebt. Als je er aan toe bent, kan je misschien regelen dat je baby je komt bezoeken. Je kan ook met je hulpverlener overleggen of logeren mogelijk is.

Tips voor de mensen om je heen

Alle nieuwe moeders kunnen zich wel eens onzeker, bang of alleen voelen. Moeders die te maken hebben met psychische of verslavingsproblemen kunnen daar extra gevoelig voor zijn. Op de momenten dat zij zich kwetsbaar voelen kunnen zij de steun van familie en vrienden heel goed gebruiken. Jouw aanwezigheid en hulp is daarom extra belangrijk.

Vind je het lastig om te bedenken wat je kan doen? Vraag de nieuwe moeder dan hoe zij graag wil dat jij haar ondersteunt. Vraag eventueel ook aan haar hulpverlener wat je kan doen om te helpen, maar vergeet dan niet om bij haar na te gaan of zij dat ook zo voor zich ziet. Hieronder lees je een aantal dingen waar je nog meer aan kan denken om de nieuwe moeder te helpen.



Emotionele steun

- Wees allereerst **geduldig** en veroordeel niet: geef haar de ruimte om haar gevoelens te uiten.
- Door **vragen te stellen** kan je proberen om meer te weten te komen over de dingen die haar bezighouden. Ze zal dan merken dat je er voor haar bent.
- Probeer niet mee te gaan in eventuele onrust of lusteloosheid. Door juist te benoemen wat er goed gaat en **bevestiging te geven**, help je haar groeien in haar moederrol. Alles heeft zijn tijd nodig om uiteindelijk misschien nog beter te worden.
- Wees begripvol en laat haar weten dat ze **niet alles alleen** hoeft te kunnen. Bied aan om mee te gaan naar afspraken of gesprekken waar ze liever niet alleen naartoe gaat.
- Door met haar **mee te denken** steun je de moeder in haar ontdekkings- en zoektocht in het omgaan met de signalen van haar baby.
- Hebben jullie al iets **leuks gedaan samen**? Misschien kan je een uitje voor haar organiseren. Iets dat niet te lang duurt en met zo min mogelijk stress. Het is vast fijn voor haar om af en toe even uit de moederrol te stappen.

Praktische steun

- Een goede manier om te helpen is door **mee te gaan naar de afspraken** bij de verloskundige en het consultatiebureau. Zo kunnen jullie samen praten over de groei, ontwikkeling en opvoeding van de baby.
- Vaak is het prettig om wat **klusjes uit handen** te nemen. Help bijvoorbeeld met schoonmaken, kook een aantal maaltijden of doe de boodschappen.
- Je kan regelmatig aanbieden om een **dagdeel de zorg** voor de baby over te nemen. Vertel haar daarna ook over het speel-, slaap- en eetgedrag van de baby. Zo komt zij te weten hoe de baby bij een ander reageert.
- Jullie kunnen samen een fijne kinderopvang uitzoeken zodat de nieuwe moeder regelmatig wat **tijd voor zichzelf** kan nemen.
- Houd een oogje in het zeil. Krijgt ze **genoeg rust** en zorgt ze goed voor zichzelf? Misschien kan je af en toe een nachtdienst overnemen zodat ze even kan opladen.
- Als je in het bezit bent van **vervoer** kan je aanbieden om haar naar afspraken te brengen.
- Vergeet niet om te doen wat je hebt aangeboden. Zo blijf je een **betrouwbare steun** om op terug te vallen.



Wat je beter *niet* kan doen

- **Ongevraagd advies** is vaak niet zo'n goed idee. Dit kan de moeder onzeker maken. Je kan het wel anders formuleren, bijvoorbeeld: 'zou je willen weten wat ik zou doen in deze situatie?' of: 'wil je weten wat ik handig vind?'
- Zeker wanneer het even niet zo goed gaat met de moeder, is het onverstandig om haar langere periode **alleen te laten** met de baby zonder dat ze steun heeft.
- Zeggen dat ze haar gevoelens moet **negeren** of dat ze er niet toe doen, en dat ze beter wat afleiding kan zoeken in de vorm van een hobby.
- Zomaar **negatieve dingen zeggen**. Het is beter om positieve kritiek te geven. Dit kan je doen door met haar in gesprek te gaan over wat jou opvalt en hoe dat misschien beter zou kunnen.
- Als je haar **taken ineens gaat overnemen** dan kan dat verkeerd overkomen. Het lijkt dan misschien alsof je de moeder niet vertrouwt in de manier waarop ze het aanpakt. Vraag liever welke ondersteuning ze goed kan gebruiken.
- **Stil zijn** wanneer je merkt dat het niet goed gaat met haar en/of de baby. Het is het beste om altijd te blijven communiceren, zodat jullie samen kunnen kijken of er misschien hulp of ondersteuning nodig is.

Speciaal voor partners

Als partner van een nieuwe moeder kan je een belangrijke, ondersteunende rol vervullen. In het bijzonder als partner van een moeder waar het (tijdelijk) niet zo goed mee gaat. Alle tips en informatie in dit hoofdstuk zijn er daarom zeker ook voor jou. Bedenk ondertussen dat het voor jou als nieuwe ouder ook een heel bijzondere tijd is. Vergeet niet om te genieten! Als partner kan je leuke activiteiten met de baby doen, ook zonder dat de moeder daarbij is. Ga bijvoorbeeld een stuk wandelen met de kinderwagen, samen babyzwemmen of spelen in een park of de tuin. Dat geeft jullie tijd samen en het geeft je partner wat rust.


Beide ouders last van psychische of verslavingsproblemen


Als jullie als ouders beide kampen met psychische of verslavingsproblemen, is het extra belangrijk om steun te zoeken van hulpverleners en mensen in jullie omgeving. Denk daarbij ook aan opvoedondersteuning. Jullie krijgen dan begeleiding bij de vragen of problemen die je hebt bij het opvoeden van je baby. Bijvoorbeeld in de vorm van een cursus of in de vorm van huisbezoeken van een professional. Het consultatie-bureau weet wat het aanbod is bij jullie in de regio.





Algemene tips: voor, tijdens en na je zwangerschap


- Minimaal een half uur per dag bewegen is belangrijk voor je conditie en je mentale gezondheid. Ga bijvoorbeeld een stuk wandelen of doe aan yoga, dat helpt je te ontspannen. Luister altijd goed naar je lichaam en doe het rustiger aan als je uitgeput raakt of klachten krijgt.
- Het is goed om al vóór je zwangerschap goed op je eten en drinken te letten. Gezond en gevarieerd eten draagt bij aan jouw gezondheid en die van je (ongeboren) baby.
- Vind alvast een nieuwe balans in je leven: denk kritisch na over wat je echt belangrijk vindt. Met een kind kan je straks niet meer alles doen wat je daarvoor wel deed. Welke keuzes maak je? Het kan helpen om dat voor jezelf alvast op een rijtje te zetten.
- In een bevalplan en kraamplan kan je alvast opschrijven wat je belangrijk vindt tijdens de bevalling en in de kraamweek en waar anderen op moeten letten.
- Verandert er iets in je fysieke of psychische gezondheid? Neem dan contact op met je hulpverlener.
- Op verschillende momenten is het belangrijk om met je hulpverlener te bespreken of je medicatie nog past bij jouw situatie. Als je zwanger wil worden, als je zwanger bent, als je bevallen bent en als je borstvoeding wil gaan geven.

 Het helpt om stressvolle veranderingen zoveel mogelijk te vermijden of uit te stellen tot je gewend bent aan het leven met een baby.

 Zwanger zijn en moeder worden kost veel energie. Genoeg ontspannen helpt je om je goed te voelen. Door je rustmomenten heel bewust in te plannen, weet je zeker dat je eraan toekomt.

 Probeer goed te slapen en doe dutjes als de baby ook slaapt. Als je wat extra slaap nodig hebt kan je iemand vragen even de zorg voor de baby over te nemen.

 Regelmaat in je slaappatroon helpt je om genoeg slaap te krijgen en makkelijker in slaap te komen. Dat geldt natuurlijk ook voor je baby.

 Vergeet niet om tijdens de zwangerschap en na de bevalling af en toe vrij te nemen, even uit je moederrol. Ga fijn iets voor jezelf doen, alleen of met iemand anders.



Meer informatie

Alle ouders hebben wel eens behoefte aan wat hulp of advies bij de opvoeding van hun kinderen. Zeker als je kampt met psychische of verslavingsproblemen, kan praktische hulp, opvang of advies prettig zijn. Dat is heel begrijpelijk en daar hoef je je niet voor te schamen of schuldig over te voelen. Is er iets aan de hand, maak je je zorgen of wil je even overleggen? Twijfel dan niet om contact op te nemen met de hulpverleners die in deze folder genoemd worden. Zij spreken veel ouders met dezelfde problemen en kunnen goed helpen.



KopOpOuders

Op de website www.kopopouders.nl kan je terecht voor gratis en anonieme ondersteuning bij de opvoeding. Je vindt meer informatie en tips voor ouders met psychische of verslavingsproblemen en je kan deskundig advies vragen per e-mail. Ook kan je een online cursus volgen, in een groep of alleen.



Andere informatieboekjes uit deze reeks

Voor kinderen van 2 tot 4 jaar is er het voorleesboekje *Sammie en Noah* met twee korte verhaaltjes over jonge kinderen met een ouder met psychische en/of verslavingsproblemen. Als ouder kan je verder lezen in *Een knipoog en een knuffel*, een informatieboekje met handige tips en antwoorden op verschillende vragen. Er zijn ook informatieboekjes die oudere kinderen zelf kunnen lezen. De KOPP/KOV boekjes zijn te vinden op: www.trimbos.nl/webwinkel.

