

# Mentaal Gezonde Start

## Feiten en cijfers

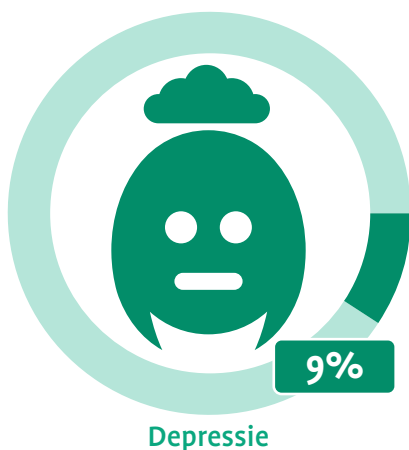
Een kind krijgen is een grote verandering in ieders leven. De periode rondom de zwangerschap is een kwetsbare periode, waarin aandacht nodig is voor de mentale gezondheid van (aanstaande) ouders.

### Voorkom negatieve gevolgen voor ouder en kind:

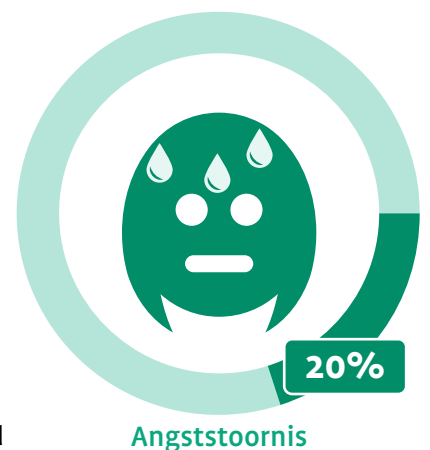
- Depressie- of angstklachten van de moeder tijdens de zwangerschap vergroten de kans op een lager geboortegewicht van het kind, vroeggeboorte of zelfs overlijden.
- Een kind kan zich door een postpartum depressie of angst bij de moeder niet of minder goed veilig hechten.
- Kinderen van ouders die ooit een depressie hebben gehad, hebben zelf bijna drie keer zoveel kans op het krijgen van een depressie dan kinderen van ouders zonder depressie.

Het op tijd signaleren en behandelen van mentale klachten is daarom heel belangrijk.

## Mentale klachten tijdens de zwangerschap



Uit de Monitor Mentale gezondheid en Zwangerschap blijkt dat 23% van de vrouwen in Nederland gedurende de zwangerschap vaak of altijd mentale klachten heeft. Deze bevindingen sluiten goed aan bij eerder buitenlands onderzoek. Daar kwam uit dat 9% van de vrouwen gedurende de zwangerschap een depressie had en ongeveer 20% van de zwangere vrouwen een angststoornis.



# Postpartum depressie

Veel vrouwen zijn na de bevalling een paar dagen extra emotioneel. Ze zijn gevoeliger en moeten vaker huilen. Bij de meeste vrouwen duurt deze periode van wisselende emoties (ook wel babyblues of kraamtranen genoemd) niet langer dan één tot twee weken. Als een vrouw langer last houdt van deze gevoelens, kan er sprake zijn van een depressie.



Depressieklachten 1 op de 5



Angstklachten 1 op de 4



(heel) veel stress 1 op de 7



Postpartum depressie

## Symptomen

### Kernsymptomen:

- Somberheid
- Nergens zin in hebben

### Aanvullende symptomen:

- Teveel of juist te weinig eten
- Slecht slapen
- Onrustig of juist geremd gedrag
- Vermoeidheid
- Waardeloos voelen
- Moeite om te concentreren of besluiten te nemen
- Denken aan zelfmoord



## Risicofactoren

Risicofactoren vergroten de kans op het ontstaan van problemen.

- **Individuele kwetsbaarheid**  
Chronische lichamelijke ziekte of psychische klachten, een licht verstandelijke beperking en wanneer er sprake is van middelenmisbruik.
- **Erfelijkheid**  
Kinderen van ouders die ooit een (postpartum) depressie hebben gehad, hebben bijna drie keer zoveel kans op een depressie dan kinderen van ouders zonder depressie.
- **Sociale omgevingsfactoren**  
Praktisch opgeleid, geen betaalde baan, weinig sociale steun of alleenstaand.
- **Leeftijd**  
Vrouwen tussen de 18-24 jaar hebben een grotere kans om een depressie te krijgen.
- **Levensgebeurtenissen**  
Een verhuizing, een traumatische ervaring (bijvoorbeeld mishandeling, verwaarlozing) of verlieservaringen (bijvoorbeeld miskraam, scheiding, verlies van werk).
- **Factoren rondom de bevalling**  
Een ongeplande of ongewenste zwangerschap; tienermoeder zijn; complicaties tijdens de zwangerschap, de bevalling of de kraamtijd; en het stoppen met antidepressiva tijdens de zwangerschap.



## Beschermende factoren

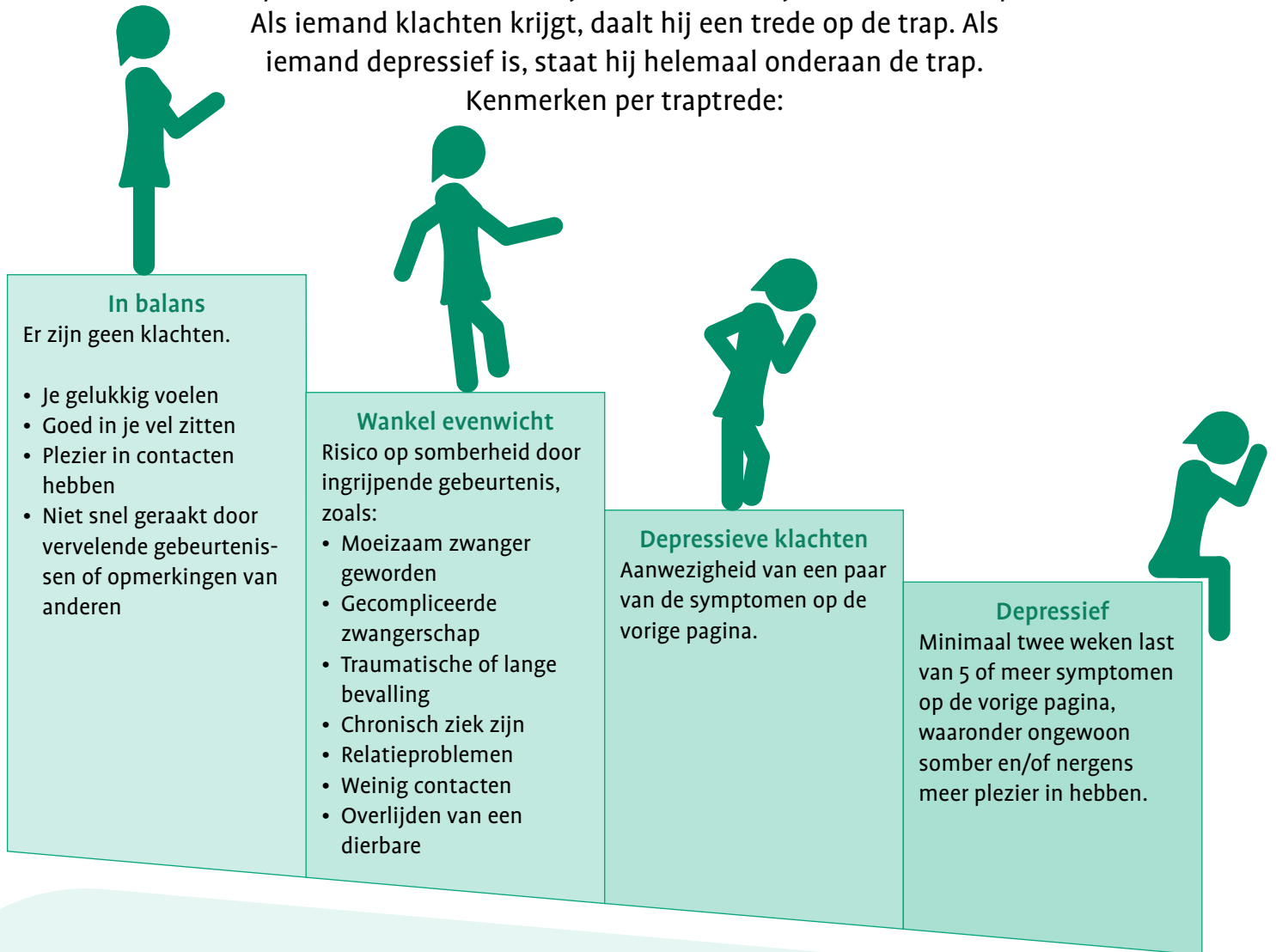
Beschermende factoren verlagen de kans op het ontstaan van risico's en problemen.

- **Goede lichamelijke gezondheid**  
Gezond eten, niet roken, geen alcohol drinken en voldoende bewegen.
- **Sociale participatie**  
Onder de mensen komen, leuke activiteiten ondernemen.
- **Sociale steun in de omgeving**  
Bij anderen terecht kunnen voor steun, samen leuke dingen doen.
- **Zelfwaardering**  
Positief over jezelf denken.
- **Gevoel van controle**  
Zelfverzekerd zijn door een gevoel van controle op je leven.

# Depressietrap

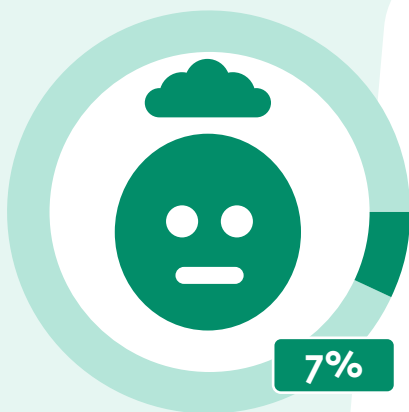
Een depressie heeft verschillende treden. Je kunt het vergelijken met een trap. Als iemand lekker in zijn vel zit, staat hij bovenaan de trap. Als iemand klachten krijgt, daalt hij een trede op de trap. Als iemand depressief is, staat hij helemaal onderaan de trap.

Kenmerken per traptrede:



## Depressieve klachten bij nieuwe vaders

Ook (nieuwe) vaders ervaren depressieve klachten rondom de zwangerschap (7%).



7%

### Symptomen

Mannen met een depressie kunnen net als vrouwen somberheid of vermoeidheid ervaren.

Andere manieren waarop een depressie zich bij mannen uit:

- Agressiviteit en woedeaanvallen
- Prikkelbaarheid
- Zich terugtrekken/isoleren
- Verhoogd impulsief gedrag zoals overmatig sporten, gokken en middelengebruik
- Meer lichamelijke klachten en zorgen hierover

### Risico- en beschermende factoren

De risico- en beschermende factoren zijn voor mannen en vrouwen vrijwel dezelfde. Mannen hebben een grotere kans op depressieve klachten als de partner ook depressieve klachten heeft.

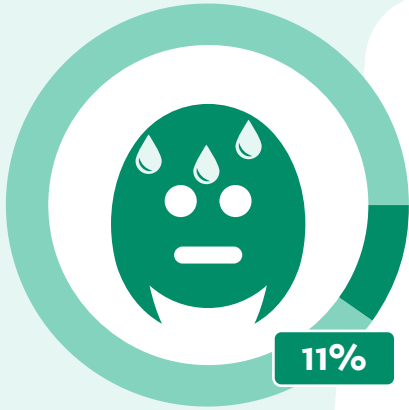
Er is dus een kans dat beide ouders tegelijkertijd depressief zijn.



# Angst en stress rond de zwangerschap

In Nederland heeft 11% van de vrouwen in de periode na de zwangerschap matige tot ernstige angstklachten. Bij deze groep vrouwen is er mogelijk sprake van een angststoornis.

## Angststoornis



### Symptomen

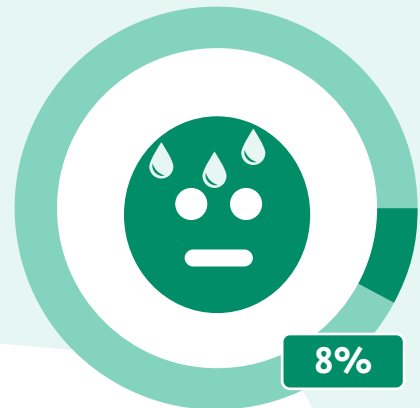
- Piekeren
- Prikkelbaarheid
- Moeite hebben met concentreren
- Gespannenheid
- Spierklachten
- Slaapproblemen
- Lichamelijke klachten zoals hartkloppingen, benauwdheid of misselijkheid

### Risicofactoren

- **Individuele kwetsbaarheid**  
Eerdere psychische klachten, een laag zelfbeeld of weinig zelfvertrouwen.
- **Factoren rondom de zwangerschap**  
Complicaties tijdens de bevalling, gezondheid van het kindje en wanneer vrouwen niet op een natuurlijke manier zwanger kunnen raken.
- **Sociaal-demografische factoren**  
Jonge moeders, alleenstaande moeders, laagopgeleide moeders en het hebben van een laag inkomen.
- **Ongezonde leefstijl**  
Roken of overgewicht.
- **Sociale factoren**  
Weinig sociale steun of relatieproblemen.

## Angst bij nieuwe vaders

Ongeveer 8% van de nieuwe vaders ervaart angst tijdens de zwangerschapsperiode.



### Risicofactoren

- Laag inkomen
- Weinig sociale steun
- Relatieproblemen
- Partner met depressieve klachten
- Andere verwachting van zwangerschap dan partner
- Stress over hoe zich als man te gedragen

# Postpartum psychose

Vrouwen kunnen kort na de zwangerschap ook een postpartum psychose krijgen.

1 tot 2 op de 1000 zwangere of pas bevallen vrouwen heeft een postpartum psychose. Ook wel kraambed psychose genoemd.

Bij een psychose beleef je de wereld anders. Meestal als vreemd en eng. Je hoort, ziet of denkt dingen die anderen niet horen, zien of denken. Je eigen hersenen maken die ervaringen. Je hebt daar geen controle meer over.

## ! Risicofactoren

- **Individuele kwetsbaarheid**  
Vrouwen met een bipolaire stoornis, of andere psychische stoornissen, hebben meer kans om een postpartum psychose te krijgen.
- **Leeftijd**  
Vrouwen jonger dan 20 jaar en vrouwen tussen de 30 en 34 jaar hebben een grotere kans op een zwangerschapspsychose.
- **Factoren rondom de zwangerschap**  
Vrouwen hebben een grotere kans op een psychose wanneer zij van hun eerste kind bevallen. Ook zijn bepaalde complicaties van invloed, zoals het doormaken van infectieziekten en zwangeschapsvergiftiging.



## 🔍 Symptomen

- Verward en gedesoriënteerd gedrag
- Periodes van manie en/of depressie
- Contact met de werkelijkheid verliezen
- Hallucinaties
- Verstoorde overtuigingen of gedachten die niet overeenkomen met de realiteit (waanbeelden)



## Wat kun jij doen?

Wees alert op de symptomen van een postpartum depressie, angst, stress of psychose en maak mentale gezondheid bespreekbaar.

Uit onderzoek blijkt dat aandacht van zorgverleners voor mentale gezondheid en verwijzen naar passende hulp echt werkt in het voorkomen van klachten. De verloskundige of JGZ-zorgverlener kan doorverwijzen naar preventieve activiteiten. Denk aan individuele hulp voor zwangere vrouwen die nergens zin in hebben of een groeps cursus voor ouders die last hebben van somberheid.

Werk je als kraamverzorgende? Ga dan naar de [KCKZ protocollen](#) om de taak preventie postpartum depressie te bekijken. Heb je het gevoel dat er meer nodig is, tijdens of na de kraamzorg, overleg dan altijd met de verloskundige of JGZ. Zij kunnen zo nodig ondersteunen bij verwijzing naar verdere begeleiding.

Kijk voor meer informatie, cijfers, scholing en materialen op [www.gezondestart.nl](http://www.gezondestart.nl)

### Colofon

Dit is een uitgave van het Trimbos-instituut (2026)  
Artikelnummer: TRI-62-177  
Vormgeving: Rijkers Infographics  
Deze infographic is gemaakt in opdracht van het Ministerie van VWS