

Inhoud

Inleiding: Een stille ramp	11
1 Een postpartum depressie (h)erkennen	15
1.1 Depressief tijdens de mooiste tijd van je leven	15
1.2 Postpartum stoornissen: een overzicht	19
1.2.1 <i>Babyblues</i>	19
• Het verhaal van Marieke	20
1.2.2 <i>Postpartum depressie</i>	22
1.2.3 <i>Postpartum psychose</i>	28
• Het verhaal van Ilse	32
1.2.4 <i>Posttraumatische stress na een bevalling</i>	35
1.3 Stoornissen onderscheiden	36
• Het verhaal van Pauline	38
2 Op zoek naar het waarom	42
2.1 Hoe kan dit?	42
2.2 Biologische risicofactoren	43
2.2.1 <i>Grote lichamelijke veranderingen</i>	43
2.2.2 <i>Veranderingen in de hormoonspiegel</i>	43
2.2.3 <i>Schildklierproblemen</i>	44
2.2.4 <i>Het verloop van de zwangerschap en de bevalling</i>	45
2.2.5 <i>Erfelijkheid</i>	47
2.3 Psychologische risicofactoren	47
2.3.1 <i>Niet één type vrouw</i>	47
2.3.2 <i>Persoonlijke geschiedenis</i>	48
2.3.3 <i>Opeenstapeling van life events</i>	49
2.3.4 <i>Perfectionisme en hoge verwachtingen</i>	50
2.3.5 <i>Controle, of het verlies daarvan</i>	52

2.4	Sociale risicofactoren	53
2.4.1	<i>De omgeving doet ertoe</i>	53
2.4.2	<i>Gebrek aan sociale steun</i>	54
2.4.3	<i>Een niet-ondersteunende partner</i>	55
2.4.4	<i>Ongunstige sociaal-economische omstandigheden</i>	56
2.4.5	<i>Kindfactoren</i>	57
2.4.6	<i>Taboe op psychisch lijden</i>	58
2.5	Psychoneuro-immunologie	60
•	Het verhaal van Mariët	61
3	Een biopsychosociaal perspectief op postpartum depressie	64
3.1	Een samenspel van factoren	64
3.2	Wat is er eigenlijk zo ‘gestoord’ aan een postpartum depressie?	66
3.3	De kluwen ontwarren met hulp van een zorgende ander	69
	Intermezzo: Inspiratie uit een traditionele samenleving	72
4	Voorkomen is beter dan genezen	75
4.1	De aanloop naar het moederschap	75
4.2	Evenwichtige voorbereiding	75
4.2.1	<i>Realistische verwachtingen</i>	75
4.2.2	<i>Bewuste keuzes</i>	76
4.2.3	<i>Speciale aandacht voor vrouwen met een psychiatrische voorgeschiedenis</i>	79
4.3	Goede zorg rond de bevalling	80
•	Het verhaal van Eva	82
5	Ondersteuning en behandeling van vrouwen met een postpartum depressie	84
5.1	Aan de basis	84
5.2	Alert zijn op signalen	85
5.3	Screeningsinstrumenten	86
5.4	Op weg naar genezing	87
5.4.1	<i>Wanneer het eenmaal zover is</i>	87
5.4.2	<i>Sociale steun</i>	88
5.4.3	<i>Medicatie</i>	94

5.4.4	<i>Psychotherapie</i>	97
5.4.5	<i>Overige interventies</i>	99
5.4.6	<i>Hoop</i>	100
6	Kind van een moeder met een postpartum depressie	101
6.1	Geen vrolijke boodschap	101
6.2	Hoe moederen vrouwen met een postpartum depressie?	102
6.3	De andere opvoeder(s)	104
6.4	Wat doet een postpartum depressie met de baby?	106
6.4.1	<i>Sociaal-emotionele ontwikkeling</i>	106
6.4.2	<i>Cognitieve ontwikkeling</i>	107
6.4.3	<i>Lichamelijke ontwikkeling</i>	108
6.5	De interactie tussen moeder en kind verbeteren	109
6.6	Oog voor het kind	110
•	Het verhaal van Dieuwke	111
7	Verder na een postpartum depressie	115
7.1	Eindelijk licht aan het eind van de tunnel	115
7.2	De balans opmaken	116
7.3	Kans op herhaling	118
7.4	Aandacht voor de nasleep	120
8	<i>'Dit was niet nodig geweest'</i>	121
8.1	De zorg kan beter	121
8.2	Struikelblokken in de huidige zorg	121
8.3	Aandachtspunten	123
8.3.1	<i>Om te beginnen: het taboe doorbreken</i>	123
8.3.2	<i>Tijdens de zwangerschap, de bevalling en de kraamtijd</i>	123
8.3.3	<i>Tijdens de depressie</i>	126
8.3.4	<i>Tijdens de nasleep</i>	127
8.4	'Wie één mens redt...'	129
	Nawoord	131
	Bronnen	133