



Mentale gezondheid

Een vroeggeboorte, het verlies van je baby of een depressie: het zijn zaken waar je liever niet aan denkt. Toch is het belangrijk om te weten waar je terecht kunt voor hulp.

Op deze pagina

[Wat is perinatale mentale ondersteuning? →](#)

[Wanneer kan het nuttig zijn? →](#)

[Wie kan je helpen? →](#)

[Wat doet een psycholoog? →](#)

[Wat zijn de mogelijkheden? →](#)

[Hoe zet je de eerste stap? →](#)

[Nuttige externe websites →](#)

[Zie ook →](#)

[Interne samenwerkingen →](#)

Wat is perinatale mentale ondersteuning?

'Peri' betekent 'rond' en 'nataal' betekent 'geboorte'. Perinatale mentale ondersteuning is dus de **psychologische hulp** die je kan krijgen **voor en na de geboorte** van je kindje. Deze periode kan overweldigend zijn. Het is dus helemaal niet raar om er met iemand over te willen praten.

Wanneer kan het nuttig zijn?

Wanneer je zwanger probeert te worden



Lukt het niet meteen om zwanger te worden? Dat kan druk zetten op je relatie. Misschien knaagt het ook aan je zelfvertrouwen. Laat je goed ondersteunen in deze moeilijke periode.

Tijdens je zwangerschap



Het is normaal dat je zenuwachtig bent over je zwangerschap. Gaan je angstgevoelens niet over? Beginnen ze je leven te beheersen? Dan is het een goed idee om er met iemand over te praten.

Na de geboorte



De komst van een kind is een mooi cadeau. Maar wat als het niet zo aanvoelt? Ben je verdrietig, angstig of teleurgesteld in plaats van blij? Praat er dan over met een hulpverlener.

Bij problemen met de borstvoeding



Misschien lukt het niet om borstvoeding te geven, of moet je vroegtijdig stoppen. Dat kan gepaard gaan met teleurstelling of misschien wel schuldgevoel. Zoek steun bij mensen die begrijpen hoe je je nu voelt.

Bij zwangerschapsverlies



Als je je baby verliest, stort je wereld in. Voelt het alsof niemand begrijpt wat je doormaakt? Of weegt het op je relatie? Je hoeft dit niet alleen te dragen. Vraag tijdig om hulp.



Wanneer bij jou of bij je baby niet alles verloopt zoals je had verwacht, kan dat veel stress geven en vragen oproepen. De onzekerheid kan gaan doorwegen.

Wie kan je helpen?

In het ziekenhuis staan er heel wat mensen klaar om jou te helpen, zoals klinisch **psychologen**, **perinatale counselors** en **maatschappelijk werkers**. Je huisarts, gynaecoloog of vroedvrouw maakt je wegwijs in de verschillende instanties en diensten die je kunnen helpen. Je kan er terecht met vragen en voor een luisterend oor.

Wat doet een psycholoog?

Een psycholoog helpt je om je gedachten en je gevoelens te uiten en te begrijpen. Zo kan je bepaalde moeilijke situaties beter verwerken. De begeleiding kan opgestart worden **tijdens de zwangerschap** maar ook **na de bevalling**: wanneer jij er behoefte aan hebt. Je kan er praten over thema's die je vaak moeilijk met anderen kan bespreken, zoals je **kinderwens**, een **zwangerschapsverlies**, een **depressie** of het **afbreken van een zwangerschap**. De begeleiding gebeurt altijd door erkende klinisch psychologen.

Wat zijn de mogelijkheden?

🕒 Een eenmalig gesprek

Heb jij behoefte aan **een gesprek** rond bijvoorbeeld de band met je baby, of hoe het voelt om moeder te worden? Dan komt de psycholoog bij jou aan bed tijdens je opname op de Materniteit.



Een korte begeleiding

Heb je behoefte aan meer dan een eenmalig gesprek? Dan kan er een begeleiding opgestart worden. Meestal gaat het dan om **een achttal gesprekken**.



Langdurige begeleiding

Heb je **meer dan acht sessies** nodig? Dat kan ook. De psycholoog bespreekt samen met jou wat je nodig hebt en hoe jullie samen de begeleiding vormgeven.

Hoe zet je de eerste stap?

1Praat erover

Blijf niet met je gevoelens rondlopen, maar spreek erover met iemand die je vertrouwt. Dat kan je partner zijn, een vriendin of je vroedvrouw of gynaecoloog. Er is geen reden om je te schamen. Wat je ook voelt, je bent zeker niet de eerste of de enige die het meemaakt.

2Doe de test

Soms herken je mentale gezondheidsproblemen niet omdat je er niet genoeg over weet, of omdat je het nog als een taboe ziet. Met [deze lijst](#)  kan je zelf inschatten of het tijd is om hulp in te roepen.

3Vraag om hulp

Spreek in het ziekenhuis een persoon aan waar je een goede band mee hebt of laat je wegwijs maken door je huisarts, gynaecoloog of vroedvrouw. Of boek meteen zelf een afspraak bij de hulpverlener die je wil spreken.

Nuttige externe websites

[Berrefonds](#) →

Een houvast voor (groot)ouders, familie en vrienden op het moment dat hen het ondenkbare overkomt: het verlies van een kind.

[Boven de wolken](#) →

Gratis professionele fotosessies voor sterrenouders bij het verlies van hun baby.

[Trefpunt zelfhulp](#) →

Wegwijs voor wie op zoek is naar zelfhulp of lotgenoten.

[Opgroeien](#) →

Het vroegere Kind en Gezin verstrekt informatie over uiteenlopende onderwerpen.

Zie ook

- [Je wil zwanger worden](#)
- [Je zwangerschap](#)
- [Je bevalling](#)
- [Je verblijf op de Materniteit](#)
- [Naar huis met je baby](#)
- [Praktische checklist](#)
- [Je lichaam na de bevalling](#)

Interne samenwerkingen



Dienst

Neonatologie

NICU, NIC, n*,

Neonatale

intensieve zorgen

(NIZ)

Aanwezig op de volgende locaties:

ZAS Middelheim

ZAS Augustinus

Dienst

MIC (Maternal intensive care)

MICU, Maternele

intensieve zorgen

Aanwezig op de volgende locaties:

ZAS Augustinus

ZAS Middelheim

Expertisecentrum

Fertiliteitscentrum

Reproductieve

geneeskunde,

Centrum voor

reproductieve

geneeskunde,

centrum voor

voortplantingsgeneeskunde,

vruchtbaarheidscentrum

Aanwezig op de volgende locaties:

ZAS Augustinus

ZAS Middelheim

Info ombudsdienst

Nullam id dolor id nibh ultricies vehicula ut id elit. Vivamus sagittis lacus vel augue laoreet rutrum faucibus dolor auctor. Integer posuere erat a ante venenatis dapibus posuere velit aliquet.

Verantwoordelijke uitgever

Nullam id dolor id nibh ultricies vehicula ut id elit. Vivamus sagittis lacus vel augue laoreet rutrum faucibus dolor auctor. Integer posuere erat a ante venenatis dapibus posuere velit aliquet.

Source: <https://www.zas.be/diensten/materniteit/mentale-gezondheid>