

# (H)erken een traumatische bevalling

**“Terwijl de visite beneden beschuit met muisjes at, lag ik in bed te huilen”**



De periode rondom je zwangerschap en de geboorte van je kindje is vaak een hectische periode waarin belangrijke levensgebeurtenissen elkaar in rap tempo opvolgen: een nieuwe baan, trouwen, zwanger worden, verhuizen, verbouwen en moeder worden. Als je deze gebeurtenissen combineert met slaapgebrek, hormonen en de verantwoordelijkheid die je als kersverse moeder ervaart, dan is het niet zo gek dat je soms aan jezelf gaat twifelen en er nare gedachten over deze periode ontstaan.

Gelukkig merken de meeste vrouwen dat na verloop van tijd de nare gedachten over de periode rondom hun zwangerschap en hun bevalling afnemen. Voor moeders die last blijven houden van negatieve ervaringen met betrekking tot hun bevalling is het belangrijk dat er meer aandacht voor dit onderwerp komt, zodat zij weten dat zij niet de enige zijn die hiermee rondlopen.

Veel vrouwen hebben dagelijks last van grotere of kleinere onverwerkte traumatische ervaringen van tijdens of vlak na hun bevalling. Een op de vier vrouwen kijkt drie jaar later nog negatief terug op de bevalling, slechts 2% hiervan krijgt de officiële diagnose PTSS (post traumatische stress stoornis) en wordt hiervoor behandeld. Voor het merendeel van deze moeders volgt geen diagnose en daarmee ook geen hulp. Hun dagelijks leven wordt echter wel in meer of mindere mate beïnvloed door negatieve gedachten, ze zitten niet lekker in hun vel, zijn snel emotioneel en kunnen zelfs psychische klachten ontwikkelen. Niet alleen voor de vrouw zelf heeft het impact op haar leven, ook de relatie met haar partner kan hierdoor onder druk komen te staan en zelfs het hechtingsproces met de baby kan negatief worden beïnvloed.

## Traumatische bevalling

Het is voor een ander niet te zeggen of jouw bevalling een traumatische ervaring is, dit ligt eraan hoe jij het ervaren hebt en heeft vaak te maken met het verschil tussen wat je verwacht van de bevalling en hoe het daadwerkelijk verloopt. Naast medische ingrepen, kan ook de manier waarop een behandelaar tijdens of na de bevalling tegen je praat, aanleiding zijn voor een trauma. In de loop der tijd kunnen deze ervaringen uitmonden in klachten als oververmoeidheid, nachtmerries, angst, concentratieproblemen, depressie of burn-out. Ook kan het jouw keuze voor een volgende zwangerschap beïnvloeden vanwege de angst om wéér te moet bevallen. Vaak wordt onderschat dat mannen ook last kunnen krijgen van traumatische ervaringen omtrent de bevalling en ook zij gevoelens van machteloosheid, prikkelbaarheid, angst en nachtmerries kunnen ervaren.

Gelukkig wordt er de laatste jaren steeds meer bekend over de impact van een traumatische bevalling en is hier ook vanuit de verloskunde steeds meer aandacht voor. Tijdens de nacontrole wordt door verloskundigen gesproken over hoe de bevalling is ervaren en wordt er diverse nazorg geboden zoals de huisarts, psycholoog of soms zelf psychiater. Als de psycholoog of psychiater voor jou een stapje te ver is, is er ook de mogelijkheid om te spreken met een vrouwencoach of bevallingstraumaverwerkingspecialist.

Indien je merkt dat je 4 tot 6 weken na de bevalling nog steeds last hebt van herbeleving van de traumatische ervaring, van vermijdend gedrag of verhoogde prikkelbaarheid en dit invloed heeft op het dagelijks functioneren, is er grote kans dat er sprake is van (partiële) PTSS en raad ik je aan om op zoek te gaan naar professionele hulp.

## EMDR

Een techniek die steeds vaker wordt gebruikt bij de behandeling van een bevallingstrauma, is EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Dit is een techniek waarbij de herinnering aan de traumatische gebeurtenis, de bevalling, blijft bestaan maar waarbij de negatieve gevoelens die er voor jou aan gekoppeld zijn, verdwijnen. EMDR is een behandeling met snel effect. Vaak zijn na 1-3 sessies al grote stappen gezet. De scherpe randjes gaan van de herinnering af en in je hoofd ontstaat ruimte voor andere emoties.

*“Recent heb ik een vrouw begeleid die ruim een half jaar na de geboorte van haar dochtertje veel negatieve gevoelens had. Haar dochtertje was 10 weken te vroeg geboren en zij moest haar dochtertje 10 weken lang, elke avond in het ziekenhuis achter laten. De wandeling door de ziekenhuisingang, van het babykamertje naar de lift, leek steeds langer te worden en langer te duren. Als zij tijdens onze gesprekken aan die gang herinnerd werd, begon zij te huilen. Na een EMDR-sessie van 30 minuten heeft de gedachte aan die gang geen negatieve lading meer voor haar en loopt zij nu zonder tranen in haar ogen door deze ziekenhuisingang.”*

## (H)erkennen

Het is erg belangrijk om de symptomen van een trauma te herkennen, én te erkennen dat er sprake is van een probleem, wat het dagelijks leven van jou, je kind, je partner en de rest van de omgeving kan beïnvloeden. Herken je na het lezen van dit artikel een aantal van de genoemde symptomen bij jezelf of iemand anders: ga dan opzoek naar een zorgverlener bij jou in de buurt, want je hoeft er niet alleen voor te staan!

bron: Susanne Laverman • t. 06-28 25 41 57  
[www.bevallingstraumaverwerking.nl](http://www.bevallingstraumaverwerking.nl)