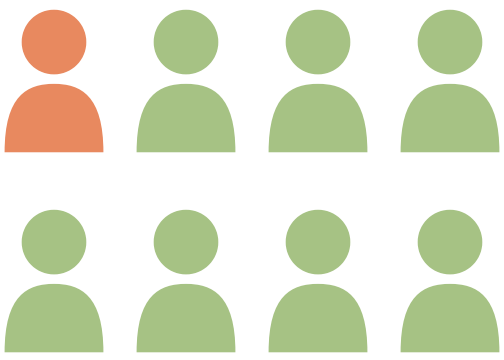
NA DE BEVALLING: HERKENNEN EN HULP VINDEN

Postnatale depressie



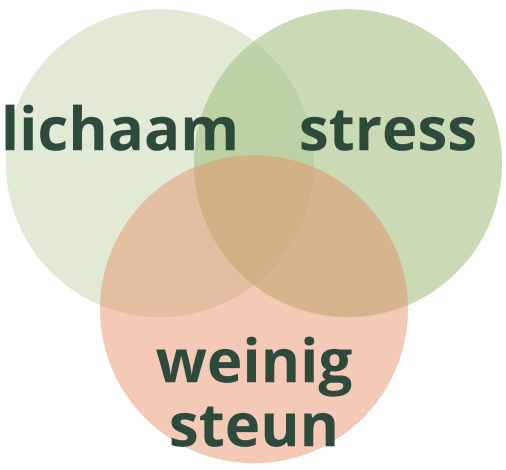
Meer dan kraamtranen

Ongeveer 1 op de 8 vrouwen krijgt na de bevalling een depressie. De klachten houden dan langer aan dan bij kraamtranen.

De klachten verschillen

Je kunt je somber, leeg of angstig voelen, veel piekeren of je schuldig voelen. Ook weinig energie en slecht slapen komen voor. Het zegt niets over hoeveel je van je kind houdt.





Er is niet één oorzaak

Waarschijnlijk spelen lichamelijke, psychische en sociale factoren samen een rol. Wie eerder een depressie had, heeft meer kans.

Hulp en behandeling

huisarts of verloskundige

- **lichte klachten** → begeleiding
- **ernstigere klachten** → psychologische behandeling

Herken je de klachten? Bespreek ze met je huisarts of verloskundige. Een veelgebruikte behandeling is cognitieve gedragstherapie. De meeste vrouwen herstellen helemaal.

Steun en leefstijl

Laat anderen helpen met koken, boodschappen of de zorg voor je baby. Ook een korte wandeling, rust en geen alcohol kunnen je ondersteunen. Leefstijl vervangt geen behandeling.



Je Leefstijl als Medicijn

Deze infographic is gebaseerd op ons artikel over postnatale depressie. Scan de QR-code voor het artikel.