

Nieuwste challenge: moederschap in tijden van corona



Sociale steun: verwachting versus realiteit

Het moederschap is een uitdaging waar je voor staat, zeker in deze tijden. Moeder worden is één van de mooiste momenten in je leven en je wilt niets liever dan je vreugde en trots te delen met je naasten. Daarnaast kan het prille moederschap ook een moeilijke periode zijn met de nodige stress en onzekerheden. Voor veel jonge ouders is dit een periode waarin men opnieuw tot balans moet komen als koppel en zoekende is in de rol van het ouderschap, waarbij sociale steun meer dan wenselijk is. En dan kwam corona in ons leven...

Het zou kunnen dat je jouw kraamtijd anders had voorgesteld. Je kan op dit moment geconfronteerd worden met een verschil in je verwachtingen rond sociale steun en de realiteit. In deze brochure worden de nodige tips besproken om met deze confrontatie om gaan. Als het leven je uitdaagt met tegenslagen, daag jezelf dan uit om sterker te worden!

Sta ik er alleen voor?

Herkenbare zorgen?

“Kan iemand overnemen indien nodig?”

“Is kraamzorg nog wel mogelijk?”

“Kan ik ergens terecht met mijn vragen?”



“Wat te doen nu kraambezoek niet meer is toegestaan?”

“Wat als mijn baby ziek wordt?”

“Kan ik nog beroep doen op Kind & Gezin?”

& gevoelens?

Gedachtes als ‘ik sta er alleen voor’ en ‘kan ik het prille moederschap wel aan?’ kunnen je een gevoel van angst en onbehagen bezorgen. Je kan je onzeker voelen en van al deze druk kan je een onrustig en opgejaagd gevoel krijgen. Dit kan snel omslaan van angst en onzekerheid naar een spiraal van paniek en hopeloosheid.

Herken jij je in deze zorgen en primeren deze gevoelens ook bij jou? Hieronder staan enkele tips om met deze zorgen en gevoelens om te gaan.

Focus op wat wél mogelijk is

Zelfzorg

Als moeder kan je de neiging hebben jezelf weg te cijferen. Echter is de interactie tussen moeder en baby op dit moment heel belangrijk en juist daarom is een gezonde moedergeest in een gezond moederlichaam van essentieel belang. Hoe sneller je jezelf wegcijfert, hoe sneller je geïrriteerd geraakt en hoe sneller je geduld op is. Ga op zoek naar wat voor jou mogelijk is en wat lukt in het kader van het ritme van je baby.

Me-time

Zoek activiteiten waar jij energie uit haalt. Zo heb je meer energie om voor je pasgeboren kindje te zorgen. Die energie is nodig in tijden waar hulp van buitenaf moeilijker is.



- Neem een ontspannen bad
- Kijk een feel good film
- Lees een boek
- Luister naar je favoriete muziek
- ...

Beweging

Bewegen is niet alleen voor de fysieke gezondheid, maar in deze tijden ook vooral voor de mentale gezondheid van belang. Je voelt je direct fitter en sporten zorgt voor meer rust in je hoofd. Daarnaast verhoogt het je weerstand en versterkt het je afweersysteem, wat in deze tijden belangrijk is.



- Pak de kinderwagen en ga wandelen
- Doe een home work-out

Mindfulness

In deze onzekere tijden is mindfulness misschien moeilijk, maar wel belangrijker dan ooit. Enerzijds is dit belangrijk voor je kleine kindje. Hij/zij wil graag oprechte aandacht en echt gezien worden door zijn/haar moeder. Anderzijds is dit ook voor jezelf belangrijk. Als jij als mama beter in je vel zit, dan genieten jouw kindje en partner daar ook van mee. Je hebt meer geduld en bent beter in staat oprechte aandacht te geven.



- Doe één ding tegelijk met je volle aandacht
- Doe elke dag eens vijf minuten niks
- Ademhalingsoefening: adem in via de neus en adem uit via de mond. Adem dubbel zo lang uit dan dat je inademt.
- Zwangerschapsyoga: neem eens een kijkje op het YouTube account van 'Sarah Beth Yoga'. Focus hierbij vooral op yoga die speciaal bedoeld is voor na de zwangerschap. Niet alle yoga is namelijk doenbaar na de bevalling.

Partnerrelatie

Vergeet niet dat jullie naast een ouderrelatie ook nog een partnerrelatie hebben. Je partner is een heel belangrijke steun tijdens het prille moederschap. Problemen met je partner is daarom een obstakel dat je liever vermijdt, zeker in tijden waar het wegvallen van andere vormen van sociale steun al een extra obstakel vormt. Een goed onderhouden relatie zorgt ervoor dat jullie samen de mooie, maar ook de moeilijkere momenten doorkomen.

Quality-time

Creëer momenten waarop jullie exclusief zijn voor elkaar en doe dingen die jullie beiden leuk vinden. Dit versterkt de verbondenheid, wat ook van pas komt tijdens de verzorging van jullie kindje.



- Samen koken
- Geef elkaar een massage
- ...

Communicatie



- Wees open en eerlijk naar elkaar toe (vb. als je hulp nodig hebt)
- Luister naar elkaars mening en respecteer elkaars mening (vb. omtrent de verzorging van jullie baby)
- Maak een taakverdeling (vb. wie stopt wanneer jullie kindje in bad)
- Blijf je gevoelens en gedachten communiceren (vb. als je je gespannen voelt)

Sociale steun

Fysiek contact met familie, vrienden, ... is tijdelijk niet meer mogelijk. Dit wil echter niet zeggen dat sociale steun in het geheel wegvalt. Focus daarom op sociale steun in andere vormen.

Emotionele steun

Blijf niet met je emoties zitten, maar praat erover. Dit kan ervoor zorgen dat je gevoelens verwerkt worden waardoor je de situatie op een positievere manier gaat bekijken. De belangrijkste factor bij emotionele steun is het feit dat er iemand luistert. Zoek daarom iemand op met een luisterend oor. Dit kan je partner zijn (zie puntje communicatie), maar dit kunnen ook vrienden of familieleden zijn. Zoek alternatieve manieren om in contact te blijven met vrienden of familie.



- Raamtijd in plaats van kraamtijd
- Skypen, bellen, ...

Instrumentele steun

De eerste weken en maanden na de geboorte van een baby kunnen zeer hectisch en druk zijn. Kind & Gezin heeft daarom een leuk initiatief gelanceerd, namelijk de kraamkaartjes. Je kan de kaartjes uitdelen en zo op een leuke manier om hulp vragen.



- Hulp bij boodschappen
- Kraamkost

Laat dit allebei voor je deur afzetten.

Kraamzorg

Ook in tijden van corona gaat kraamhulp door.

- Verzorgt de baby
- Geeft ondersteuning en tips rond voeding en babyverzorging
- Zorgt voor de opvang van eventuele andere kinderen
- Zorgt dat jullie als kersverse ouders de nodige rust krijgen
- Neemt lichte huishoudelijke taken (stofzuigen, strijken, koken, ...) op zich



Je kan ook beroep doen op een zelfstandige vroedvrouw.

- Biedt vroedkundig-technische verstrekking aan zoals navelzorg, hielprik, controle van de baarmoeder
- Geeft advies rond borstvoeding, meet en weegt de baby
- Observeert en begeleidt moeder en kind in de kraamperiode

De nodige maatregelen worden genomen om de veiligheid van jouw baby en gezin te beschermen.

Medische steun



Contacteer bij ziekte van je kind de huisarts. Het is echter belangrijk om niet langs te gaan bij de huisarts, maar telefonisch contact op te nemen. Hij/ zij zal jullie vertellen waar jullie op moeten letten, wat jullie moeten doen en doorverwijzen indien nodig.

Kind & Gezin



Vanaf 1 april is Kind & Gezin opnieuw gestart met het vaccineren en de opvolging van pasgeboren baby's. Een lokale medewerker zal jullie contacteren voor een (nieuwe) afspraak. Je hoeft dus niet zelf contact op te nemen.

Waar kan ik terecht met verdere vragen?

Je kan met al je vragen en bezorgdheden steeds terecht bij je verpleegkundige of andere contactpersoon in het Kind en Gezin-team. Zij zijn er voor jou! Heb je een dringende vraag, neem dan telefonisch contact op via het nummer **078 150 100**. Minder dringende vragen kan je ook via bericht stellen via **de Kind & Gezin-Lijn**.

Neem ook eens een kijkje op deze website: **www.hetiseenfase.be**. Hier vind je extra informatie en nog meer tips van experts om de kraamtijd door te komen.

Een andere hulplijn zijn Facebookgroepen die in deze tijden worden opgericht voor aanstaande moeders en net bevallen vrouwen. **'Mentale zorgen bij corona en zwangerschap'** is zo'n Facebookgroep. Deze pagina biedt de mogelijkheid om in contact te treden met hulpverleners gespecialiseerd in perinatale mentale gezondheidszorg. Aarzel niet om hen te contacteren.

Een andere betrouwbare website is **www.opgroeien.be**. Op deze pagina vind je de veelgestelde vragen en antwoorden over de genomen maatregelen rond het coronavirus COVID-19 en de impact op de hulp- en dienstverlening van Jeugdhulp en Kind en Gezin.

Onthoud verder dat deze situatie slechts tijdelijk is. Tot dan: neem het van dag tot dag en focus op datgene wat lukt. Denk er ook aan dat deze tips blijven gelden, ook als de coronacrisis eindigt!