

ZWANGERSCHAP IN TIJDEN VAN CORONA

Het leven heeft een paar weken geleden een hele onverwachte wending aangenomen, met alle gevolgen van dien. Wat verondersteld werd een mooie tijd te worden voor jou (en je partner), is uitgemond in een onzekerheid. De voorbereidingen op de komst van het nieuwe leven in je bestaan worden in de war geschopt. Er komen nieuwe vragen en onzekerheden op je pad en je weet misschien niet hoe hiermee om te gaan. Laat ons alles eens op een rijtje zetten.

Deze onzekerheden en zorgen die je aanvoelt, zijn volkomen normaal. Het is een aspect dat bij vele *soon-to-be-mommies* speelt. In deze tijd ben je ook meer vatbaar voor stress en invloeden van buitenaf. Gezien de huidige omstandigheden kunnen deze onzekere of negatieve emoties dan ook versterkt worden.



De cognitieve gedragstheorie stelt dat gevoelens, gedachten en gedrag elkaar wederzijds beïnvloeden. Hoe we denken en ons gedragen heeft een impact op hoe we ons gaan voelen. Wanneer we meer aandacht schenken aan dat gevoel, dan kunnen deze gevoelens nog eens versterkt worden. Dit kan leiden tot piekeren en je onzekerheidsgevoel neemt alsmaar toe.

Door in te zetten op gedragsverandering en aandachtsverplaatsing kunnen we een positieve invloed uitoefenen op negatieve gevoelens. Afleiding is een belangrijke schakel in dit proces en kan op 2 niveaus een invloed hebben: lichamelijk en emotioneel voelen.

ONZEKERHEDEN

- × Financiële moeilijkheden wegens economische werkeloosheid
- × Gebrek aan familiale steun en contact vrienden
- × Angst om er alleen voor te staan
- × Impact negatieve gebeurtenissen kunnen (ongezien) stress aanwakkeren
- × Spanningen binnen relatie door thuis te zitten en constant bij elkaar te zijn
- × Angst om alleen te bevallen in een ziekenhuis en om zich terug in een 'zieke' en risicovolle maatschappij te begeven.
- × Faalgevoelens t.o.v. andere kinderen in het huis
- × Angst voor moeilijke bevalling door de zorgen



© tadaaz

UNIVERSITEIT
GENT

De Reuse Yente

Supervisors: Ilke Corneillie en
Loes Abrahams

WAT VOEL IK?

Dat bewust gewaarworden van wat je voelt, hoeft zeker niet negatief te zijn. Van zodra je weet wat er speelt, kan je ook op effectieve manieren proberen ingrijpen en jezelf hierbij wat rust toeschrijven. Door te handelen naar dat specifieke gevoel, kan je een vorm van controle ervaren. Je kan terug het gevoel hebben van de touwtjes terug wat in handen te hebben.

Het voelen zou je kunnen indelen in 2 categorieën: het lichamelijk voelen en emotioneel voelen.



LICHAMELIJK VOELEN

Mogelijke gewaarwordingen kunnen zijn: een druk op de borst, benauwd gevoel, spanning in het lichaam die zich manifesteert op de rug of andere plaatsen en gewrichten.

WAT KAN IK DOEN?

× **Beweging**

Wanneer je toestand het nog steeds toelaat, ga wandelen, fietsen, doe aan yoga... Je aandacht wordt gefocust op nieuwe prikkels in je omgeving na het lange binnen zitten en je conditie lijdt er zeker en vast niet onder. Zoals het bekende motto het voorschrijft: mens sana in corpore sano (*een gezonde geest in een gezond lichaam*).

× **Zwangerschapsyoga**

Een haalbare vorm van bewegen tijdens de zwangerschap is zwangerschapsyoga. Als je meer wil weten over de zwangerschapsyoga en hoe je dit kan uitvoeren, raadpleeg dan zeker de volgende site:

www.mamabaas.be

× **Ademhalingsoefeningen**

Een gevoel van zuurstoftekort is een 'normaal' fenomeen bij zwangere vrouwen. Bij paniek of angst kan er soms sprake zijn van hyperventilatie, de ademhaling in rusttoestand is te diep en te snel. Een goede manier om je rustig te voelen en je hoofd leeg te maken is het uitvoeren van ademhalingsoefeningen.

Tips hoe je het best ademhalingsoefeningen kan uitvoeren vind je op:

www.fitzwanger.be





EMOTIONEEL VOELEN

Deze periode hoeft niet alleen een invloed te hebben op het fysieke aspect, maar kan ook betrekking hebben op je mentaal welzijn. Zo heb je misschien te kampen met de onzekerheid en angsten omtrent de bevalling en verzorging van jullie kindje de eerste weken. Er kunnen twijfels optreden en ook paniecreacties zijn hierop normale responsen. Om deze gevoelens in de hand te houden, volgen hier wat tips om jezelf die innerlijke rust te laten opzoeken.

WAT KAN IK DOEN?

- × **Geef structuur aan je leven**
In deze tijden is het belangrijk dat een routine wordt aangehouden en je de dagen wat plant.
 - Plan elke dag een karweitje of evenement dat je gelukkig maakt of ontspant
 - Zoek telkens naar iets waar je naar kan uitkijken
 - Probeer de balans tussen inspanning en ontspanning te behouden
 - Probeer tijd voor jezelf en partner te creëren (me-time ↔ we-time)
- × **Uit je bezorgdheden en gevoelens**
Het kunnen uiten van bezorgdheden en gevoelens kan ervoor zorgen dat de intensiteit ervan afneemt. Dit kan je op verschillende manieren proberen te doen:
 - Communicatie met je partner of andere vertrouwenspersonen
 - Twijfels en tips uitwisselen met *soon-to-be-mommies-and-daddies* op zwangerschapsfora
 - Schrijven
 - Op creatieve manier vorm geven aan wat je bezig houdt (vb. schilderen...)
- × **Beperk je mediagebruik**
Er zijn honderden sites die je overspoelen met corona-nieuwtjes, maar probeer hiermee op een gezonde manier om te gaan. Probeer je te beperken tot 1 betrouwbaar kanaal dat je maximum 2 keer per dag checkt.



© mamasatwork

- × **Kom in contact vanop afstand**
Ogenblikkelijk is het niet mogelijk om rechtstreeks in contact te komen met je vrienden en familie, maar er bestaan alternatieven!
 - Virtuele samenkomsten organiseren (Houseparty app, Skype...)
- × **Zoek leuke projectjes om je op te richten**
Waar droom je al een hele tijd van, maar het is er nooit van gekomen? Laat je fantasie de vrije loop en teken je nieuwe plannen en uitzichten uit. Leuke tips vinden jullie ook op de volgende site: hetiseenfase.be

WIE KAN MIJ NOG HELPEN?

Heb je ondanks de tips en uitleg nog vele vragen, aarzel dan zeker niet om extra contacten te gaan raadplegen. Enkele hulplijnen:

- Kind en Gezinlijn ([078 150 100](tel:078150100))
- Facebookgroep "Mentale zorgen bij corona en zwangerschap" ([moederbaby.be](https://www.facebook.com/moederbaby.be))
- Check ook zeker de website van uw ziekenfonds/ ziekenhuis
- Raadpleeg volgende sites: [vvog.be](https://www.vvog.be), [vroedvrouwen.be](https://www.vroedvrouwen.be) en [expertisecentrumkraamzorg.be](https://www.expertisecentrumkraamzorg.be)
- Zwangerschapsfora: [mamabaas.be](https://www.mamabaas.be), [24baby.nl](https://www.24baby.nl), [baby.be](https://www.baby.be) en [brabbels.com](https://www.brabbels.com).
- Huisarts, vroedvrouw, psycholoog/ perinataal counselor, etc.