



(Zo)als het klokje  
thuis tikt...  
Over  
gezinsplanning  
en het jonge kind

Dina Van Regenmortel

Klinisch psycholoog –  
seksuoloog –  
systeemtherapeut





Hoofd



Hart



Lichaam



Risicofactoren

Veerkracht

# Transitieproces

- Mama/papa worden = intensieve aanpassings- en levensfase
- Proces begint in preconceptuele fase en continueert in het postpartum

# Transitieproces - prenataal

- Kan gepaard gaan met een toenemende kwetsbaarheid voor psychische moeilijkheden
- 1 op 5 vrouwen ervaart psychische moeilijkheden tijdens de perinatale periode

# Transitieproces - prenataal

Enkele cijfers:

1 op 5 vrouwen

- Depressie (10%)
- Angststoornissen (9 – 13%)
- Postpartumpsychose (1-2/1000)

# Transitieproces - prenataal

## Fase 1: Preconceptie

- Verschillende vragen
- Verschillende motieven
- Verschillende emoties



# Transitieproces - prenataal

## Fase 2: Eerste trimester

- Hormonen, fysieke ongemakken ↑ bij mama → mentaal welzijn ↓
- Verschillende emoties
- Ouderschap irreëel
- Eerste echo

# Transitieproces - prenataal

## Fase 3: Tweede trimester

- Fysieke ongemakken ↓ bij mama → mentaal welzijn stabiel
- Zichtbaar zwanger, bewegingen voelen, geslacht kenbaar
- Hechting: reactie op prikkels, concretere fantasieën, toekennen karaktereigenschappen, zwangerschapslessen, nestdrang
- Angst

# Transitieproces - prenataal

## Fase 4: Derde trimester

- Fysieke ongemakken ↑ + slecht slapen → mentaal welzijn ↓
- Motherhood Constellation (Stern, 1998)
- Couvadesyndroom bij vaders
- Voorbereiding postnatale (b)roze wolk



# Babyblues

## Babyblues

- = Kraamtranen
- Plotselinge, kortdurende en overwachte stemmingsveranderingen met episodes van huilen, sombere stemming, prikkelbaarheid, spanning, slapeloosheid, gedaalde eetlust, concentratieproblemen, lichte verwardheid
- Prevalentie: 40 - 80% van de kraamvrouwen
- Oorzaken: hormonale aanpassingen, vermoeidheid, nieuwe rol
- Meestal eerste week postpartum met piek tussen dag 3 en 5
- Maximum 2 weken
- RUST

# Transitieproces - postnataal

## Accenten

Matrescene (Aleksandra Saks)

- Rouwproces als gezonde reactie op verlies/verandering
- Loslaten verwachtingen, idealen, controle, zorgeloosheid, vrijheid + verandering van lichaam, slaap, relaties, werk, identiteit



# Transitieproces - postnataal

- Mama's maar ook papa's moeten zich aanpassen
- Proces van ups en downs kan weken – maanden duren
  - 4 – 6 weken: mentaal dipje + ontwikkelingsfasen baby (3-6-9-12 weken)
  - Gemiddeld 4 maanden en 23 dagen om te wennen aan het ouderschap

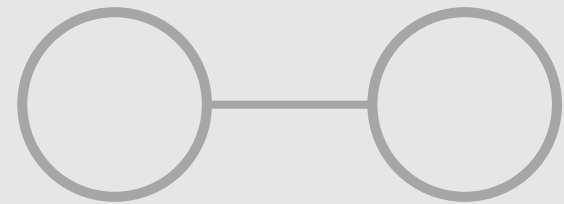
# Transitieproces - postnataal

Ouderschapsgroei in 5 fasen (Wilkins, 2006)

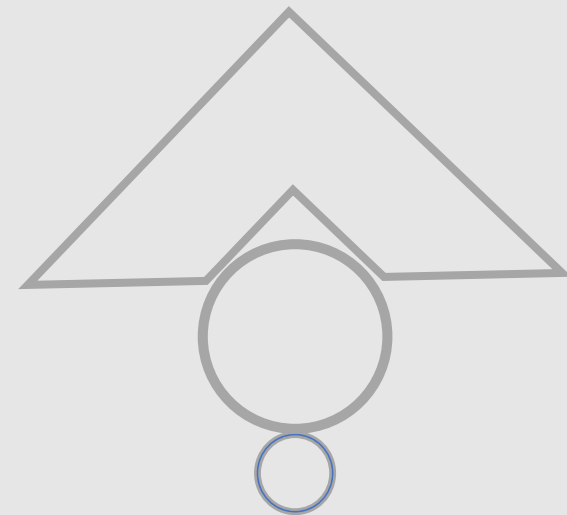
1. 'Expert to novice': val van expert naar nieuweling
2. 'Losing touch': grip & contact verliezen, vermijden & terugtrekken, versmalling van de wereld
3. 'Perceiving expertise': waargenomen deskundigheid bij anderen
4. Tegemoet kunnen komen aan de behoeften van de baby, meer routines, nieuwe balans
5. Meer spontaan & intuïtief reageren op de baby



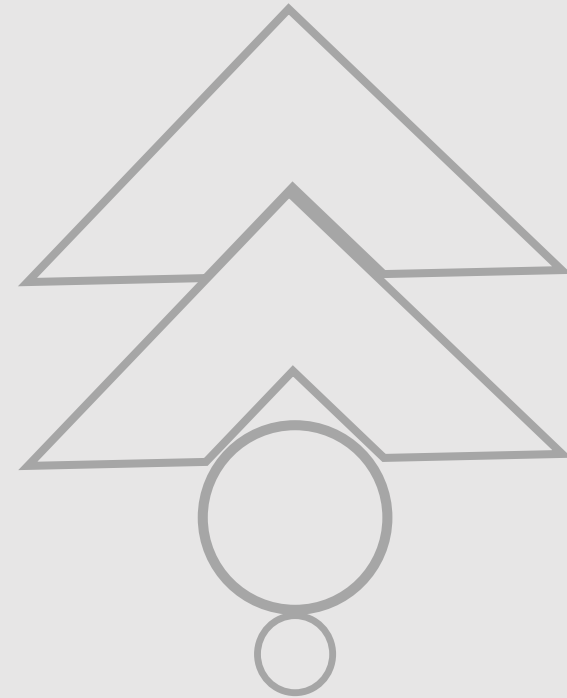
# Transitieproces - postnataal



# Transitieproces - postnataal



# Transitieproces - postnataal





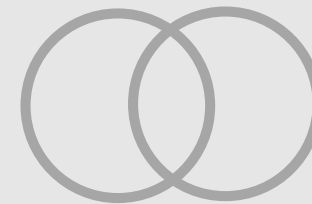
# Transitieproces - postnataal

It takes a village  
to raise a child

# Transitieproces - postnataal

- Me-time
- We-time
- Baby-time

# Transitieproces - postnataal



# Transitieproces - postnataal

- Sociaal netwerk
- Slaap
- Structuur
- Stresscoping



# Reguleren van stress

## Hyper-Arousal

Emotional overwhelm, panic, feeling unsafe, angry, racing thoughts, anxiety, etc.

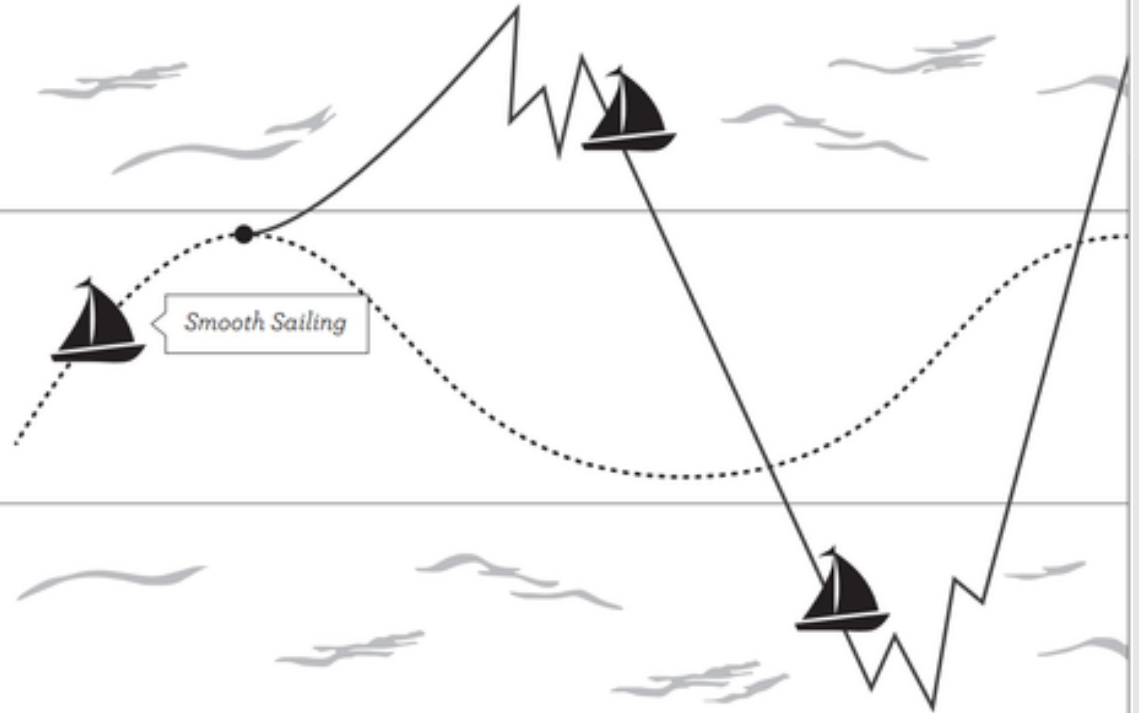
## Window of Tolerance

OPTIMAL AROUSAL ZONE

Carrying on with daily life in the river of well-being

## Hypo-Arousal

Numb, no feelings or energy, can't think, shut down, ashamed, disconnected, depression, etc.



# Regulatie

## Signaliseringsplan

- Weergeven van stresssituaties + symptomen
- Mogelijkheden om ontregeling terug te dringen
- Contactpersonen

Ghosts in the nursery

Angels in the nursery

(Fraiberg, 1974)



# Ouderschap

Good enough parenting (Winnicott, 1952)

- Niet te weinig, maar ook niet perfect
- Zoeken naar oplossingen bij conflicten
- Het kunnen opvangen en compenseren van fouten
- Afstemming tussen respect voor behoeften van het kind en respect voor behoeften van jezelf

# Eerste 1000 dagen

From Womb to World,  
the journey that  
shapes our life.

Anna Verwaal



The background is a solid teal color. It features several decorative elements: a cluster of white dots in the top-left corner, a larger, irregularly shaped area of white dots in the top-center, a solid teal shape on the right side, a solid teal shape on the left side, and another cluster of white dots in the bottom-left corner.

Bedankt voor jullie aandacht!