

## Ook als er klachten zijn kun je met de juiste zorg optimaal genieten van je zwangerschap en kraamtijd. Huisartsen, psychologen, verloskundigen en bekkenfysiotherapeuten werken nauw samen om zorg op maat te bieden.

### Bekken(bodem)klachten

Soms doen zich rondom zwangerschap en bevalling problemen voor in het bekken(bodem)gebied. Meer risico op het krijgen van problemen heb je:

- wanneer jouw moeder een verzakking heeft;
- na een vaginale bevalling van een baby met een geboortegewicht boven de 4000 gram;
- na een vacuüm- of tangverlossing;
- bij verzakkingsklachten tijdens de zwangerschap (moe, zwaar gevoel in de onderbuik of een bal gevoel in het bekkenbodembied);
- na een (sub)totaal ruptuur;
- als je rookt;
- als je fysiek zwaar werk hebt;
- als je last hebt van obstipatie;
- als je overgewicht hebt (een BMI hoger dan 30).

### Bekkenfysiotherapie

Een consult bij de geregistreerd bekkenfysiotherapeut (postpartum consult bekkenfysiotherapie) is van belang wanneer je:

- last hebt van ongewild verlies van urine of ontlasting;
- pijn hebt in het bekkenbodembied;
- zwaar gevoel, balgevoel hebt of hebt gehad in de bekkenbodembied;
- pijn bij vrijen had in de voorgeschiedenis;
- pijn hebt in lage rug/bekkengebied.

Wanneer je je in de bovenstaande klachten herkent, neem dan contact op met je huisarts, verloskundige of maak direct een afspraak met een geregistreerd bekkenfysiotherapeut bij jou in de buurt.

Je kunt zonder verwijzing bij de bekkenfysiotherapeut een afspraak maken. De bekkenfysiotherapeut zal na een uitvoerige intake en onderzoek een behandelplan opstellen; indien gewenst zal de huisarts op de hoogte worden gebracht van de bevindingen. Het kan ook zijn dat je met wat gerichte adviezen al voldoende op weg geholpen bent.

### Psychische klachten tijdens zwangerschap en na de bevalling

Soms doen zich tijdens een zwangerschap of na een bevalling psychologische problemen voor, zoals angst- en stemmingsklachten. Deze klachten variëren van de 'babyblues' (de beruchte 'kraamtranen') die vanzelf overgaan, tot ernstiger problemen, zoals een postpartumdepressie (ook bekend als postnatale depressie). Een postpartumdepressie ontstaat vaak al tijdens de zwangerschap.

Er kan sprake zijn van klachten als:

- niet meer kunnen genieten;
- een 'leeg' of verdrietig gevoel;
- piekeren;
- overmatige angst voor de bevalling of over de gezondheid van de baby;
- problemen met slapen en concentreren;
- veranderde eetlust;
- prikkelbaarheid (een 'kort lontje');
- spanning en onrust;
- gevoelens van waardeloosheid en schuld;
- soms kunnen hardnekkige, nare gedachten ontstaan.

### Angstklachten tijdens zwangerschap en na de bevalling

Wanneer zich tijdens een bevalling of zwangerschap complicaties of nare gebeurtenissen hebben voorgedaan, kunnen soms angstklachten ontstaan, waardoor het moeilijk is

het dagelijks leven weer op te pakken. Je blijft dan als het ware 'in de gevaarstand' staan:

- overmatige alertheid, alsof het ieder moment weer kan gebeuren
- herbelevingen en/of nachtmerries
- vermindering van situaties en plekken die doen herinneren aan de nare gebeurtenissen

Er kan dan sprake zijn van een post-traumatische stress-stoornis (PTSS). Soms worden de klachten pas duidelijk bij een volgende zwangerschap en gaan vrouwen opzien tegen de bevalling doordat eerdere ervaringen nog niet goed verwerkt zijn. Ook hierbij is het van belang tijdig de juiste hulp in te schakelen, want ook deze problemen zijn goed te behandelen.

### Klachten verhelpen

Dit soort klachten in een periode die 'mooi' zou moeten zijn kunnen veel vragen en onzekerheden oproepen. Mede omdat de meerderheid van de vrouwen die dit overkomt nooit eerder psychische klachten heeft gehad.

Wanneer je het idee hebt dat er wat meer aan de hand is dan de 'babyblues' en je hebt het gevoel dat je er zelf niet goed uitkomt, is het van belang dit met de huisarts, verloskundige of gynaecoloog te bespreken. Zij kunnen je een verwijzing voor passende hulp geven. Met tijdige hulp op de juiste plek gaan deze klachten bij vrijwel alle vrouwen over.

Wanneer je je in bovenstaande klachten herkent, neem dan contact op met je huisarts, of vraag je verloskundige of gynaecoloog dit te doen. Bij lichte problemen kan de huisarts je verwijzen naar de praktijkondersteuner (POH-GGZ) in de huisartsenpraktijk, bij ernstiger problemen (een depressie of angstklachten zoals PTSS) is psychologische hulp van belang. In ieder EMC zijn GZ-psychologen werkzaam die dicht bij huis de juiste hulp kunnen bieden.

### Ons zorgteam

Onze GZ-psychologen en geregistreerd bekkenfysiotherapeuten in de Eerstelijns Medische Centra (EMC):

#### EMC Schalkwijk - Jhr. Ramweg 17, Schalkwijk

##### GZ-psycholoog:

Mw. N. van der Ven • tel. 06 – 23 446 880  
Mail: nvanderven@medischcentrumleebrug.nl

##### Bekkenfysiotherapeut:

Mw. J. ten Boer – van Bergen • tel. 030 – 204 02 04  
Mail: info@fysiotherapieleebrug.nl

#### EMC Leebrug - Sandelhout 1, Houten

##### GZ-psychologen:

Mw. G. Hermsen • tel. 06 – 44 628 927  
Mail: ghermsen@medischcentrumleebrug.nl

Mw. N. van der Ven • tel. 06 – 23 446 880  
Mail: nvanderven@medischcentrumleebrug.nl

##### Bekkenfysiotherapeuten:

Mw. J. ten Boer – van Bergen • tel. 030 – 204 02 04  
Mw. Y. der Kinderen – Olieslagers  
Mail: info@fysiotherapieleebrug.nl

#### EMC Dorp - Prins Bernhardweg 69, Houten

##### GZ-psychologen:

Dhr. M. Nieuwenhuisen • tel. 030 – 637 47 26  
Mail: m.nieuwenhuisen@medischcentrumdorp.nl

Mw. K. Vercauteren • tel. 030 – 637472  
Mail: k.vercauteren@medischcentrumdorp.nl

#### EMC Molenzoom - De Molen 83, Houten

##### GZ-psychologen:

Mw. M. Steeman • tel. 06 - 44 536 229  
contact@maaikesteeman.nl

Dhr. S. van Dijk • tel. 030 - 889 30 70 / tel. 06-20 023 954  
info@psychologiepraktijkhouthout.nl

#### EMC Hofspoor - Hofspoor 4, Houten

##### GZ-psychologen:

Mw. F. Gnoth • tel. 06 – 83 382 588  
fgnoth@medischcentrumhofspoor.nl

Mw. M. Hazelhoff • tel 06 – 83 382 588  
mhazelhoff@medischcentrumhofspoor.nl,

##### Bekkenfysiotherapeut:

L. Henderson • tel. 030 – 634 28 07  
Mail: info@fysiotherapiehofspoor.nl



### Medisch Centrum Schalkwijk

In ons Medisch Centrum werken meerdere zorgverleners samen om u de best mogelijke zorg te bieden. Gezamenlijk willen we de zorg op uw behoefte afstemmen.

Jhr. Ramweg 17  
3998 JP Schalkwijk  
Tel. 030 - 601 12 10

### In samenwerking met



## Zorg rond zwangerschap en bevalling

