

Zwangerschap

Op een zwangerschap en de geboorte van een kind ben je nooit volledig voorbereid. Op korte tijd staat je hele wereld op zijn kop. Je verandert lichamelijk, emotioneel en komt in een nieuwe *levensfase* terecht. Je probeert je af te stemmen op je kind, dat nog onvoorspelbaar en kwetsbaar is. Wanneer de baby onrustig is en de afstemming moeilijk verloopt, geeft dit vaak aanleiding tot stress, onrust en schuldgevoelens bij de mama. Mama's komen daarom soms zelf in een kwetsbare periode terecht waarbij ze vatbaar zijn voor psychische moeilijkheden zoals postpartum-depressie (komt voor bij 10-15% van alle zwangerschappen) en andere aandoeningen. Ook baby's kunnen dit aanvoelen en hierdoor ontregeld raken. Deze wisselwerking tussen moeder en kind vraagt daarom een aanpak van het geheel. Ook papa's spelen hun rol in dit verhaal. Even vaak hebben zij het moeilijk met de nieuwe verantwoordelijkheid, of hebben ze het lastig wanneer de mama onder druk komt te staan. Werken rond problemen in het postpartum, vraagt dus aandacht voor de gehele context.



Hoe werkt het?

Bij VAGGA kiezen we daarom om je *samen* te zien; samen met je kind bij zowel een kinder- als een volwassenen-therapeut. Op deze manier kunnen we het best een inschatting maken van wat je/jullie nodig hebt/hebben.

Dit kan gaan over een kinderpsycholoog of kinderpsychiater die samen met jou de interactie en regulatie van je kind bevordert of een individuele psychotherapie voor jezelf. Ook kan een consult bij de psychiater zinvol zijn, wanneer die met jou de mogelijkheden van een medicamenteuze behandeling uitklaart? Tevens kan een maatschappelijk werker worden ingeschakeld die meer hulp en ondersteuning aan huis voor jou organiseert.

We denken dat een snelle zorg, die de interactie vergemakkelijkt en het netwerk (je partner, je familie, je vrienden e.d.) versterkt vaak voldoende zijn opdat je opnieuw verder kan.

Soms zijn de problemen iets groter en moet er gekeken worden naar een langer durende psychotherapeutische of psychiatrische opvolging. In uitzonderlijke omstandigheden kan de situatie ook aanleiding geven tot een opname, waarvoor we samenwerken met een gespecialiseerde opname-eenheid Moeder & Baby in Zoersel (www.Moederbaby.be).

De problemen doen zich meestal voor *na* de bevalling, maar kunnen er eveneens zijn *tijdens* de zwangerschap. Ook tijdens de zwangerschap zelf kan je bij ons terecht.

Wie zijn onze partners?

De hulpverlening kan onderverdeeld worden in 1^e, 2^{de} en 3^e lijn:

Op de 1^e lijn is er de huisarts waar je terecht kan voor je eerste vragen, maar zijn er ook de regioverpleegkundigen van Kind en Gezin, die gratis ter beschikking staan voor alle gezinnen na een geboorte. Ook in de Expertisecentra Kraamzorg kan je terecht voor informatie over verschillende begeleidingsmogelijkheden binnen jouw regio en ook zelfstandige vroedvrouwen kunnen hulp bieden bij zwangerschapsbegeleiding en geboorte, dit tot één jaar na de geboorte. De ziekteverzekering komt tussen in deze kosten. Daarnaast bieden verschillende algemene ziekenhuizen perinatale consultaties aan (de zogenaamde POP-poli). Er is vaak ook een psycholoog werkzaam. Informeer je bij je gynaecoloog, pediater of vroedvrouw.

Op de 2^{de} lijn zijn er de Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG) waar je beroep kan doen op onze gespecialiseerde diensten. We werken ook samen met geselecteerde partners in de private zorg, die zich op hetzelfde vakdomein hebben toegelegd. Bij hele specifieke vragen over de relatie met je baby, kunnen we ook via een CKG in je buurt (centrum voor kindergeneeskunde en gezinsondersteuning) op zoek gaan naar begeleiding aan huis. Hiervan bestaan verschillende ondersteuningsvormen.

Op de 3^{de} lijn bestaat er de mogelijkheid tot verwijzing naar Moeder & Baby in Zoersel. Zij bieden consultaties, dagbehandeling en opname.

Moeder Baby Consult in VAGGA



Waar kan je terecht?

We hebben twee vestigingsplaatsen waar je terecht kan in functie van waar je woonachtig bent. Je meldt je aan met de vraag voor een moeder baby consult.

VAGGA-Antwerpen

Belgiëlei 147A
2018 Antwerpen
03/256.91.20
www.vagga.be

Jan Maes Kinderpsycholoog
Heleen Hubrechts Psycholoog
Tessa Bouâli Kinderpsycholoog
Kristiaan Plasmans Psychiater

VAGGA-Zoersel

Handelslei 173
2980 Zoersel
03/256.91.60
www.vagga.be

Caroline Vergauwe Kinderpsychiater
Bea Docx Psychiater
Grete Waelbers Psychiater