



## Somberheid na de geboorte

Rond de 3de of 4de dag na je bevalling kan je je **neerslachtig** voelen.

- je bent prikkelbaar
- je hebt slaapproblemen
- je huilt schijnbaar zonder aanleiding

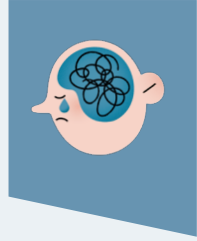
Dat is normaal en gaat voorbij. Probeer **voldoende rust** te nemen en **praat over je gevoelens**.

Omdat emotioneel welzijn belangrijk is, zal je op verschillende momenten gevraagd worden hoe het op dat vlak met je gaat.

Houden deze gevoelens **langer dan 10 à 14 dagen na de geboorte** aan, aarzel dan niet om hierover te praten met een teamlid van Kind en Gezin, gynaecoloog, huisarts of vroedvrouw.

Als je weken- of maandenlang somber, prikkelbaar, angstig, neerslachtig ... blijft, spreekt men van **een post-partumdepressie**.

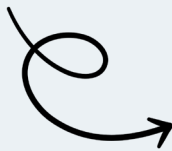




## SIGNALEN POST-PARTUMDEPRESSIE

Als kersverse ouder ben je vaak moe door te weinig slaap. Je piekert soms, bent misschien verdrietig of onzeker. Bij een post-partumdepressie zijn zulke klachten zo erg dat **je problemen hebt om je dagelijkse activiteiten op te nemen.**

Op onze website kan je nalezen welke signalen een post-partumdepressie kenmerken en waar je alert voor moet zijn;



## WAT DOEN?

- Neem de klachten **ernstig** en probeer te aanvaarden dat het niet voelt zoals je zou willen.
- **Praat met je omgeving** over je gevoelens en zorgen, ook al is dat niet makkelijk.
- 'Fouten' maken mag: **ouder-zijn leer je met vallen en opstaan.**
- **Neem tijd en rust** (met en zonder je kindje). Laat je partner, vrienden, familie ... helpen in het huishouden en bij de zorg voor je kindje.