

## **Perinatale mentale gezondheid en infant mental health in de COVID-19-crisis**

Ook tijdens de COVID-19-crisis blijft een goede zorg rond zwangerschap en geboorte uw prioriteit. De crisis brengt evenwel extra uitdagingen en ongerustheden met zich mee voor ouders en voor u.

De komst van een baby is een kwetsbare en verwarrende periode voor toekomstige en jonge ouders. 10-20% van hen worstelt met emotionele problemen. De COVID-19-crisis kan hun mentale gezondheid bijkomend onder druk zetten. Angst is een normale en doorgaans nuttige reactie, die o.a. aanzet tot het nemen van veiligheidsmaatregelen en telefonisch contact met lotgenoten en zorgverleners om advies, geruststelling en troost te vinden. Blijft angst aanwezig zonder af en toe op de achtergrond te verdwijnen met benauwdheid, zenuwachtigheid, onrust, een verstoorde slaap, ... die het dagelijks functioneren hindert, dan is er meer aan de hand. Dergelijke klachten verdwijnen niet vanzelf en zullen vermoedelijk toenemen wanneer geen hulp wordt gezocht en/of geboden.

It takes a village to raise a child. Gezinnen worden in de COVID-19-crisis meer geïsoleerd. Voor jonge kinderen is fysiek gemis niet of zeer moeilijk te begrijpen. Ouders hebben minder toegang tot hulp in hun omgeving. Dit kan de druk op gezinnen doen toenemen. Voelen ouders zich niet goed, dan kan dit kwaliteitsvolle interacties en een veilige gehechtheid tussen ouder(s) en kind verstoren. Dit kan op zijn beurt een negatieve impact hebben op de mentale en lichamelijke ontwikkeling en de gezondheid van het kind op korte en lange termijn. Vroegtijdige signalen van regulatieproblemen bij het kind (bv. ontroostbaar huilen, moeilijk eten of slapen) kunnen leiden tot uitputting en stress bij de ouder(s) met impact op de gehechtheidsrelatie.

U maakt naast uw fysieke zorg rond zwangerschap, geboorte en COVID-19, óók het verschil in de ondersteuning van de mentale gezondheid van uw cliënten. U heeft vaak herhaaldelijk contact met hen waardoor veranderingen in mentale gezondheid door u kunnen worden opgemerkt. Het voelt ook veilig voor cliënten wanneer u, die reeds zorg voor hen draagt, hun emotioneel welzijn en de ouder-kind-interacties in gesprek brengt en bevrucht. Daarenboven is uw informatie over COVID-19 een betrouwbaar baken voor cliënten die zichzelf verliezen in het overaanbod van online informatie.

Als u merkt dat cliënten vastlopen of aangeven psychische steun nodig te hebben, is tijdige verwijzing naar laagdrempelige hulp cruciaal. De psychotherapeutische hulpverlening heeft zich aangepast aan de huidige crisis. Evidence-based hulp via tele-consultatie of videogesprekken is beschikbaar.

Dank voor uw inzet ter ondersteuning van de mentale gezondheid van uw cliënten, namens:

**Vlaams Expertise Netwerk  
Perinatale Mentale Gezondheid\***

**WAIMH Vlaanderen**

### **Onthaal- en contactpunt voor ouders en zorgverleners, voor vragen en ondersteuning:**

- Expertisecentrum Kraamzorg Limburg: 011 29 10 40; [info@zwangerenbevallen.be](mailto:info@zwangerenbevallen.be)
- Expertisecentrum Kraamzorg Antwerpen: 03 238 11 00; [kraamvogel.be](http://kraamvogel.be)
- Expertisecentrum Kraamzorg West-Vlaanderen: 050 33 02 70; [dewieg.be](http://dewieg.be)
- Expertisecentrum Kraamzorg Oost-Vlaanderen: [info@kraamkaravaan.be](mailto:info@kraamkaravaan.be); [kraamkaravaan.be](http://kraamkaravaan.be)
- Expertisecentrum Kraamzorg Vlaams-Brabant: 016 20 77 40; [info@debakermat.be](mailto:info@debakermat.be)
- Expertisecentrum Kraamzorg Brussel: 0478 88 11 86; [expertisecentrum-vollemaan.be](http://expertisecentrum-vollemaan.be)

## Meer informatie:

- [Screening en detectie van perinatale mentale stoornissen: richtlijn als leidraad voor het ontwikkelen van een zorgpad.](#)
- [wolkinmijnhoofd.be](#)
- [geestelijkgezondvlaanderen.be/centrum-geestelijke-gezondheidszorg-cgg](#)
- [geestelijkgezondvlaanderen.be/netwerken](#)
- [depressiehulp.be](#)
- [eerstelijnszone.be](#)
- [kindengezin.be/zwangerschap-en-geboorte/anders-dan-verwacht/post-partumdepressie/](#)
- [Veelgestelde vragen over coronavirus inzake emotioneel welzijn, zwangerschap, bevalling, borstvoeding](#)

*\*Centrum Moeder en Baby Karus Sint-Denijs-Westrem, Moeder & Baby Bethanië Zoersel, Expertisecentrum perinatale psychiatrie UPC KU Leuven, Centrum perinatale mentale gezondheid UZ Gent, leefeenheden (zwangere) vrouwen en kinderen binnen revalidatieconventies verslavingszorg De Kiem (Tipi), Adic (OP+) en Free Clinic (project GoiA), VAD, K&G e.a. actief in perinatale mentale gezondheid en verslaving.*