Heb oog voor mentale balans **in de geboortezorg**

Een baby krijgen betekent een grote verantwoordelijkheid voor de ouders. Het Europese PATH-project steekt aanstaande en kersverse ouders een hart onder de riem. De focus ligt op hulp bij de fysieke, sociale en mentale voorbereiding op de vele veranderingen die een nieuw gezin met zich meebrengt.

Jacobien Wagemaker

Binnen het Europese PerinAtalmenTal Health-project (PATH) worden tal van ondersteunende tools ontwikkeld voor ouders, professionals en werkgevers. Al deze initiatieven richten zich op het zo goed mogelijk voorbereiden van ouders op de emotionele achtbaan die ouderschap heet. Op de projectwebsite staat internationale informatie rondom preconceptie, zwangerschap en geboorte gebundeld voor respectievelijk ouders, professionals en werkgevers. Zo is er bijvoorbeeld informatie te vinden over mentale gezondheid. Dit is belangrijk, want ongeveer één op de vijf vrouwen heeft tijdens de zwangerschap of in het jaar na de geboorte van een baby psychische aandoeningen, variërend van een postnatale depressie tot een angststoornis. Maar ook mildere mentale gezondheidsklachten komen in toenemende mate voor bij zowel mannen als vrouwen.

‘Het project zet in op het stimuleren van voorbereid ouderschap’

Wanneer psychische aandoeningen en klachten onbehandeld blijven, kunnen zij een enorm effect hebben op de vrouw, de baby, partner, familie en naasten. Helaas ontbreekt het nog weleens aan de juiste ondersteuning. Niet alleen doordat er onvoldoende kennis is, maar ook omdat ouders de problematiek soms uit schaamte ‘verbloemen’. PATH wil de problematiek en de eventuele schaamte hierover bespreekbaar maken, vooral door het stimuleren van ‘Voorbereid Ouderschap’. Dit helpt om (aanstaande) ouders mentaal beter voor te bereiden op het ouderschap. Goede informatie vooraf kan helpen om aanstaande ouders voor te bereiden op het ouderschap zodat klachten uitblijven.

Initiatieven

Een kleine greep uit de activiteiten en ontwikkelingen in PATH. Eerder dit jaar is de documentaire *‘Ze wist toch waar ze aan begon’* gelanceerd. Hierin vertellen Karin den Oudsten (Stichting Me Mam) en andere moeders over hun ervaring met een psychische aandoening na de zwangerschap en hoe de omgeving daarmee omging. Doel is het taboe op mentale gezondheid in de zwangerschap en na de geboorte bespreekbaar te maken. De *Podcast Prematuur* staat stil bij de mentale gezondheid van ouders van een prematuur geboren kindje. In het PATH-

HUIS in Rotterdam vinden regelmatig *contactbijeenkomsten voor lotgenoten* plaats. Deze gaan over mentale gezondheidsklachten tijdens de zwangerschap en na de geboorte. De ervaring leert dat de bijeenkomsten een krachtig middel zijn om elkaar het besef te geven dat je niet alleen staat in je ervaringen. Praten helpt!

Informatieve apps

Bij de informatie, tools en trainingen van PATH zitten veel informatieve *apps*, bijvoorbeeld over het zorgpad van preconceptie, zwangerschap, geboorte en jong ouderschap. Deze apps worden gemaakt samen met professionals uit de geboortezorg en geven (aanstaande) ouders de gelegenheid zichzelf te informeren en fysiek, mentaal en sociaal voor te bereiden op de zwangerschap, bevalling en het ouderschap. Ook als het

Vlaanderen

Vanuit België zijn er vier partners betrokken bij PATH: Artesis Plantijn University College in Antwerpen draagt onder meer zorg voor het evaluatieonderzoek van alle activiteiten binnen PATH. Hier wordt momenteel ook de door Plantijn ontwikkelde 'What's up Mama-tool' getest. Deze tool ondersteunt korte periodes van stress tijdens de zwangerschap of na de bevalling. Als hier geen aandacht aan wordt geschonken, kan zo'n dip resulteren in grotere problematiek. De tool kan dit helpen voorkomen. Vanuit de Odisee University of applied Science is een e-learning voor verloskundigen ontwikkeld. Deze geeft meer inzicht in de mentale gezondheid van (aanstaande) ouders. Verder biedt de organisatie 'Gehechtheid in ontwikkeling': een Opleiding Praktijkspecialist Perinatale Geestelijke Gezondheidszorg. Tot slot is de Karel de Grote Hogeschool recent aangesloten bij het project. De hogeschool richt het vizier momenteel op de wijze van informatievoorziening aan anderstaligen in de geboortezorg.

Ga voor meer informatie naar path-perinatal.eu/be

anders verloopt dan de bedoeling was: wanneer zwanger worden niet 1-2-3 lukt, wanneer er medische klachten ontstaan in de zwangerschap, wanneer een miskraam optreedt of het kindje te vroeg geboren wordt.

Een mooi voorbeeld is de ZwApp+. Deze geeft informatie over bevalling, zwangerschap en kraamtijd en heeft inmiddels zijn weg naar verschillende ziekenhuizen gevonden. Aansprekend is verder de app NeoZorg voor ouders van een te vroeg geboren kindje. Met deze app blijven ouders, ook als ze even niet in het ziekenhuis kunnen zijn, door middel van berichten en foto's in contact met hun baby. De app is inmiddels ook in het Engels vertaald. Een ander voorbeeld is de Loss App. De naam geeft het al aan: deze is er voor ouders die tijdens de zwangerschap een miskraam ervaren, rond de geboorte of kort daarna hun kind verloren hebben. De app wordt gemaakt in drie talen en komt binnenkort uit.

CrossBorder bijeenkomst in België bij Partner Artesis Plantijn in juni 2019, v.l.n.r. Dr. Fabienne Naber (Wat Ouders Willen 3), Jacobien Wagemaker MSc (PATH-NL), Angelique van Dam (MattieClick) en Drs. Floor Molkenboer (Stichting ZelfbewustZwanger).

'Bij de informatie, tools en trainingen van PATH zitten veel informatieve apps'

Door middel van de apps worden kinderwensparen en (aanstaande) ouders in de gelegenheid gesteld om regie te houden over hun zorgvraag, na te denken over wat zij willen en hoe dit te bespreken met zorgprofessionals. Dit laatste om samen over het medisch- en zorgbeleid te beslissen. Hoe meer je weet wat je kunt verwachten, hoe minder stress je ervaart en hoe beter en stabieler je kunt functioneren. De projectwebsite informeert hier ook over. Ook zijn er verwijzingen naar verschillende organisaties waarmee op een laagdrempelige manier contact kan worden gelegd.

Training voor professionals

In PATH is een training ontwikkeld: Family Centered Care in geboortezorg en neonatologie, kortweg FCC. Deze richt zich op obstetrie-, neonatologie- en kinderverpleegkundigen om (aanstaande) ouders te coachen in hun rol binnen vraaggestuurde zorg. De training kan gevolgd worden door professionals en is geaccrediteerd voor Verloskundigen, Gynaecologen, Kinderartsen en zinvol voor Jeugdverpleegkundigen. Op korte termijn volgt 'Voorbereid Ouderschap op de Neonatologie'. De pilots voor 'Integrale Kindzorg – werken met het Medische Kindzorgsysteem' lopen al.

Overigens is de FCC-visie al in 1994 door Stichting Kind en Ziekenhuis geïntroduceerd in Nederland. Toch blijkt dat deze visie op zorg nog niet goed is ingebed in opleidingen en praktijk. ●

auteursinformatie
Jacobien Wagemaker MSc is als projectleider PATH verbonden aan het Maasstad Ziekenhuis.

Partners PATH in het kort

Het vierjarige project loopt tot en met maart 2023. De activiteiten worden gesubsidieerd door het 'Interregionale 2 zeeën'-programma. Bij dit grensoverstijgende initiatief zijn dertien partners uit Frankrijk, België, Nederland en het VK betrokken. Partner in Nederland is het Maasstad Ziekenhuis dat regionaal samenwerkt met diverse 1e, 2e en 3e lijns organisaties. Verder wordt het project ondersteund door Care4Neo, Patiënten Federatie Nederland, V&VN Kinderverpleegkundigen, Vereniging Nederlandse Gemeenten en de Nederlandse Vereniging voor Obstetrie & Gynaecologie. Ga voor meer informatie naar: path-perinatal.eu/nl

Dit artikel is verschenen in Vakblad Vroeg (lente) nr. 1-2022, www.vakbladvroeg.nl