

Zwangerschap en Geboorte tijdens een Oorlog of Natuurramp

Een steunend document voor aanstaande moeders en pas bevallen vrouwen

Beste (aanstaande) mama,

Je bent zwanger of net bevallen in een omgeving met oorlog of een natuurramp. Jouw hele leven en gevoel van veiligheid is overhoop gehaald. Dit is niet wat je had verwacht of had gedroomd voor jezelf, voor jouw baby en partner. Je kon dit niet weten toen je de stap naar het ouderschap zette.

We kunnen ons alleen maar proberen voor te stellen hoe jij je nu moet voelen. Toch willen we je graag op afstand steunen. Dit doen we met deze informatie waarmee jij hopelijk wat houvast kunt vinden in deze periode met heftige gevoelens. Een periode waarin jij een baby'tje in je buik draagt of net bevallen bent.

Deze informatie is voor alle zwangere en pas bevallen vrouwen die extreme stress hebben door oorlog of een natuurramp. Het is voor vrouwen die daar nog aanwezig zijn, of inmiddels veilig in een opvangcentrum. Voor vrouwen uit Oekraïne, Syrië, Afghanistan of waar dan ook. Er wordt aan jullie gedacht!

Wat je nu (niet) voelt is normaal

Bij onverwachte en extreme stress kom je in de 'overleefstand' terecht. Je lichaam wil dan vluchten of vechten. Als er levensgevaar is kan je lichaam opeens ook 'bevrozen' en heb je het gevoel niet meer te kunnen bewegen. Al deze reacties gebeuren automatisch. Ze gebeuren gewoon en je kunt daar niet voor kiezen. Als je in een 'overleefstand' bent, worden andere gevoelens uitgeschakeld, omdat die dan niet 'handig' zijn. Je ervaart dan bijvoorbeeld minder plezier of je voelt je minder verbonden met iemand. Dat kan betekenen dat je ook niet van jouw zwangerschap of kindje kunt genieten en misschien zelfs geen band kunt voelen. Het kan ook zijn dat je denkt dat het beter is om niet zwanger te zijn. Dit zijn hele normale gevoelens en gedachten in een abnormale situatie. Dit zegt niets over jou als moeder. Jij bent oké. Het zegt iets over hoe erg de situatie is en hoeveel dit van jou, je brein en je lijf vraagt.

Het is ook heel normaal als je alleen maar op jezelf en je baby gericht bent. Dit hoort bij het krijgen van een kind. Vrouwen hebben dit nodig om zich voor te bereiden op het moederschap. Dit maakt dat ze hun baby straks goed kunnen verzorgen en beschermen. In een tijd van extreme stress of onveiligheid kan het zijn dat deze behoefte nog sterker wordt. Je hebt daardoor minder ruimte voor anderen en misschien zelfs niet voor mensen die voor jou veel betekenen. Dit is heel normaal. Dit betekent niet dat je egoïstisch bent. Dit zegt dus vooral iets over dat je je aan het voorbereiden bent op het moederschap en op de komst van jouw baby.

Hoe kan jij jouw baby in je buik helpen?

Naast de zorgen die je hebt over de lichamelijke gezondheid van je baby, maak je je misschien ook zorgen over hoe je baby zich voelt. We weten dat baby's meevoelen in wat hun moeder ervaart. De stresshormonen van hun moeder kunnen ook bij hen terecht komen. Daar kun jij niets aan doen en dat is niet jouw schuld! Jij kunt niet veel doen aan wat er om je heen gebeurt. Je kunt wel voor jezelf en je baby zorgen. Dit doe je door zo goed mogelijk met de nare ervaringen om te gaan. Je kunt de stress opvangen door iets positiefs toe te voegen aan de omgeving waarin jouw baby nu groeit. Probeer begripvol en liefdevol met jezelf om te gaan. Het is niet niks wat je meemaakt! Help jezelf om de spanningen van de dag op te vangen door steun of rust te zoeken. Daarmee help je ook jouw baby. We weten uit onderzoek dat het contact maken met je baby in de buik helpt voor een goede band na de bevalling. Baby's zijn ook beter te troosten als hun moeder in de zwangerschap al veel contact heeft kunnen maken. Dus je kunt weinig doen aan de oorlog of de ramp, maar je kunt je wel richten op het contact met jouw baby. Dit zorgt ervoor dat jullie start straks samen zo goed als mogelijk is.

Hoe kun je de band met jouw baby tijdens de zwangerschap versterken?

- Praat met jouw baby. Maak contact, leg je handen op je buik en vertel jouw baby wat er op dit moment in jullie leven gebeurt. Leg jouw baby uit dat je bang en gespannen bent, maar dat dit niets te maken heeft met hem of haar.
- Vertel jouw baby dat hij welkom is, dat je van hem houdt en er alles aan zal doen om hem te beschermen. In jouw buik is hij veilig.
- Jouw baby kan jou horen vanaf ongeveer 22 weken zwangerschap en gaat jouw stem herkennen. Praat met jouw baby en zing liedjes voor hem. Je kunt je baby ook muziek

laten horen en deze muziek opnieuw gebruiken als jouw kindje geboren is. Hij zal deze muziek herkennen en daardoor gerustgesteld worden.

- Beweeg je handen over je buik en merk dat jouw baby ook zal bewegen en misschien zelfs naar jou toe beweegt.
- Probeer jezelf en je baby in een kalmte te brengen. Beelden zijn heel krachtig. Sluit je ogen en denk aan een herinnering waarin je kalm en blij was. Als dit ook negatieve herinneringen oproept, kun je in gedachten een fantasie plek maken. Je kunt bijvoorbeeld fantaseren dat je aan het mooiste strand van de wereld ligt. Probeer je voor te stellen hoe warm het is, hoor de geluiden van de zee en roep de geuren op die daarbij passen. Doe deze oefening een aantal keren per dag. Ook al is er veel stress, af en toe jezelf in deze kalmte brengen, helpt jouw baby ook om zich ontspannen en veilig te voelen en de spanningen van de dag los te laten.
- Je kunt je baby in je buik een koosnaampje geven. Dit kan je helpen je baby al echt als een persoonsje te gaan zien, met eigen behoeften en gevoelens.
- Als je gelovig bent, stel jezelf voor met een religieus figuur, God, Boeddha, Allah, een spiritueel leider of wie dan ook belangrijk voor jou is. Probeer je voor te stellen dat deze figuur of persoon jou beschermt, je vasthoudt of vriendelijke dingen tegen je zegt.

Hoe kun je de band met jouw baby na de geboorte versterken?

- Houd je baby dicht bij jou. Voor jouw baby is het belangrijk om jouw huid te voelen, jouw geur te ruiken, jouw stem en hartslag te horen.
- Praat tegen jouw kindje en leg jouw kindje uit wat er gebeurt en waarom mama gespannen of angstig is. Leg jouw kindje uit dat dit niets te maken heeft met hem.
- Zing liedjes voor jouw baby of draai zachte muziek. Beweeg samen met je baby mee op de muziek.
- Draag jouw kindje veel in een draagzak. Dus dicht tegen je aan. De beweging van het lopen vinden baby's fijn want zo voelde het ook in de buik. Daar werd hij ook continu heen en weer gewiegd.
- Borstvoeding is gezond voor jouw baby. Ook in zeer stressvolle situaties. Dat betekent veel huid-op-huid contact wat goed is voor jouw baby. Daarnaast heeft het allerlei voordelen voor de gezondheid van je baby en is moedermelk altijd beschikbaar. Het kan jou als moeder ook het gevoel geven iets te kunnen doen in deze periode van machteloosheid. De baby aan de borst leggen kan ook een zeer goede en effectieve manier zijn om je baby te troosten en te kalmeren.

- Voor de meeste moeders kost borstvoeding geven veel energie. Het kan zwaar zijn en soms pijnlijk door bijvoorbeeld een borstontsteking of een baby die niet goed aanhapt. Bij stress en onveiligheid kan het extra moeilijk zijn om de borstvoeding op gang te krijgen. Het kan zijn dat het niet lukt of moeilijk gaat om borstvoeding te geven. Wees dan aardig voor jezelf. Jouw baby groeit ook met flesvoeding en de aandacht die je daarbij geeft.

Hoe kan jij jezelf helpen?

- Mensen voelen zich vaak het beste als ze controle over zichzelf en de wereld om hen heen hebben. Structuur en voorspelbaarheid in de dag kan daarbij helpen. Alles is nu anders. Je brengt de komende dagen misschien wel door in een schuilkelder. Of je bent misschien terechtgekomen in een groot opvangcentrum met allemaal mensen die je niet kent. Kijk eens of het lukt om een bepaalde structuur aan de dag te geven. Je kunt bijvoorbeeld op vaste tijden rusten, om het uur een korte wandeling maken, met iemand contact hebben en een kop thee te drinken en op vaste tijden eten als dat mogelijk is. Bedenk een paar rituelen die je iedere dag laat terugkomen.
- Wees aardig voor jezelf. Je bent in een extreme situatie. Zeg tegen jezelf dat je het goed doet. Dat alles wat je voelt en denkt oké is. Dat je een goede moeder bent. Het is goed om dit zo vaak mogelijk tegen jezelf te zeggen.
- Lichamelijk contact met een ander zorgt voor een toename van het knuffelhormoon Oxytocine. Als er niemand bij je is om jou een knuffel te geven, dan kun je zelf je armen om je heen slaan, jezelf aaien en langzaam heen en weer wiegen. Zelfs dan stimuleer je de aanmaak van het knuffelhormoon. Dit is precies het hormoon dat een belangrijke rol speelt bij de band tussen een moeder en haar baby.
- Als het lukt, kun je een dagboekje bijhouden. Je kunt je ervaringen opschrijven. Het kan ook zijn dat dit veel heftige emoties oproept. In dat geval kun je elke dag 20 minuten alles wat er in je opkomt aan het papier toevertrouwen. Leg het daarna weg en doe iets heel anders. Doe iets wat aandacht van jou vraagt. Bijvoorbeeld een spelletje op jouw telefoon of een praatje maken met iemand anders.
- Iets waar je controle over hebt is je ademhaling. Jouw ademhaling staat direct in contact met jouw stresssysteem. Zie jouw ademhaling als een steun, zoals een trapleuning waar je je aan vast kunt houden. Houd één hand op je buik en één hand op je borst. Adem rustig een paar tellen in en daarna een paar tellen uit. Herhaal dit een aantal minuten. Concentreer je op hoe het voelt als de lucht je neus in stroomt, je buik of borst heen en weer beweegt, en hoe jouw adem met alle opgebouwde spanning je lichaam via je mond weer verlaat. Zeg bij elke uitademing 'ontspan'.

- Als je spanning en angst voelt omdat je denkt aan wat er zojuist allemaal is gebeurd, kun je zelf wat troost en afleiding geven. Dit kun je doen met de Butterfly Hug. Houd je armen gekruist voor je; je linkerhand op je rechter schouder en je rechterhand op je linker schouder. Klop afwisselend je handen tegen je schouders en zeg daarbij: 'Ik ben nu veilig, die gebeurtenis van zojuist is voorbij'. Natuurlijk is de oorlog of de schade van een natuurramp niet voorbij, maar waar het om gaat is dat je jezelf in het hier-en-nu geruststelt. Dit doe je door tegen jezelf te blijven zeggen 'Nu ben ik veilig, de gebeurtenis van zojuist is voorbij'. Stop na ongeveer 20 seconden en neem een diepe ademteug. Ga daarna weer verder met het kloppen tegen je schouders samen met het uitspreken van de kalmerende zin. Herhaal dit net zolang totdat je je kalm genoeg voelt.
- Stel jezelf ook gerust als je bang bent dat jouw baby te weinig voeding in je buik krijgt. Alles wat je eet of drinkt gaat eerst naar jouw baby. Daarna pas naar jou.

Sociale steun

- Is je partner bij jou in de buurt? Of lukt het jou om te bellen of berichtjes te sturen? Zoek dan een moment op de dag dat jullie contact hebben. Vertel je partner hoe jij je voelt. Vraag ook aan je partner hoe hij of zij zich voelt. Door jullie gevoelens te delen, kunnen jullie elkaar tot steun zijn.
- Als je geen partner hebt, of jullie kunnen nu niet bij elkaar zijn, kijk dan of er iemand is die jouw buddy kan zijn de komende tijd. Is er iemand die je vertrouwt, bij wie je je veilig voelt? Laat die persoon deze informatie lezen zodat hij of zij jou kan helpen met het uiten en kalmeren van jouw gevoelens en gedachten. Misschien kan deze persoon met jou meedenken over wat je nodig hebt bij de bevalling? En als het mogelijk is en je het fijn vindt, kan deze persoon ook bij jouw bevalling zijn.
- Kijk of je contact met een andere zwangere vrouw of een moeder kunt maken zodat je herkenning en steun bij elkaar kunt vinden. Dit kan misschien ook iemand zijn die jou straks kan steunen als jouw baby is geboren. Iemand die jou helpt bij de borstvoeding, of even voor jouw baby kan zorgen als jij moet rusten?
- Veel mensen willen je graag helpen als je daarom vraagt. Schaam je niet om hulp te vragen. Jij en je kindje hebben het nu extra hard nodig. De meeste mensen begrijpen dit goed.

Je voorbereiden op de bevalling

Heb je vragen of wil je contact met een verloskundige? In Partu brengt je in contact met een Nederlands verloskundige. Je kunt je hiervoor gratis aanmelden via www.inpartu.nl. In partu kan je op afstand, online of telefonisch, helpen met de bevalling als er geen verloskundigen of artsen aanwezig zijn.

Psychologische hulp

Als je merkt dat je hulp nodig hebt van een psycholoog omdat je steeds somberder wordt, niet goed meer in slaap kunt komen of bijvoorbeeld last hebt van nare beelden over wat je hebt meegemaakt, dan kun je je aanmelden bij Wereldpsychologen [Home | Mysite 2 \(wereldpsychologen.nl\)](http://Home|Mysite2.wereldpsychologen.nl). Bij Wereldpsychologen zijn Nederlandse hulpverleners aangesloten die vrijwillig mensen willen begeleiden. Dit kan bijvoorbeeld telefonisch of met videobellen. Wereldpsychologen koppelt jou aan een psycholoog die contact met jou zal opnemen.

Beste (aanstaande) mama, wij hopen dat we jou een klein beetje hebben kunnen steunen met deze informatie. Wij wensen jou, samen met jouw baby en jouw partner een zo goed mogelijke start. Onthoud dat de band met jouw kindje uniek is, wat er ook gebeurt in jullie leven en in de wereld om jullie heen.