

Kalm aan, je verwacht een kind!

Stress hoort bij het dagelijks leven. Alleen is die stress helaas niet zo goed voor je baby. Hoe voorkom je dat je 'stress om de stress' krijgt? Spreek je kalmeringssysteem aan, zegt onderzoeker Irena Veringa.

"Als je niet kunt herstellen van stress, krijgt het negatieve gevolgen voor je lichaam, je geest en uiteindelijk voor je baby," vertelt Irena Veringa. Ze weet veel van stress tijdens de zwangerschap en hoe je daarmee om kunt gaan. Ze is ruim 25 jaar verloskundige geweest. Omdat ze merkte dat verloskundigen eigenlijk maar weinig handvatten hadden om met stress en angst in de zwangerschap om te gaan, besloot ze daar onderzoek naar te doen. Zo ontdekte ze dat mindfulness kan zorgen voor angst- en stressreductie bij zwangere vrouwen.

Is stress altijd slecht?

"Stress is onlosmakelijk verbonden met mens zijn. Stress is een logische reactie op de prikkels en uitdagingen van de dag, of op veranderingen in je zwangere lichaam. Als je bezig bent met je werk, het huishouden, of de zorg voor je kind, heb je op zich gezonde stress. Als je maar weer kunt ontspannen. Je hebt namelijk ook je kalmeringssysteem, waarmee je de gevolgen van stress kunt reduceren. Als dat in evenwicht blijft, is het helemaal prima. Bij dieren is dat heel goed geregeld. Die kunnen stress heel goed van zich afschudden en weer in het kalmeringssysteem komen. Die gaan pootjes likken, lekker slapen en dan is het klaar. Maar bij mensen is dat anders. Soms lukt het niet om in dat kalmeringssysteem terecht te komen, omdat we in ons hoofd blijven hangen. We leven in ons hoofd, er wordt veel van ons gevraagd, we komen niet altijd gemakkelijk tot rust."

Wat gebeurt er in je lichaam als je stress hebt?

"Als je stress hebt, maakt je lichaam als een snelle reactie daarop het stresshormoon adrenaline aan. Dat veroorzaakt klachten zoals een voortdurend hoge hartslag, hyperventilatie, niet kunnen slapen, piekeren en stijve spieren. Het maakt niet uit wat de bron van de stress is, de lichamelijke reactie is hetzelfde. Ook als de stressoren alleen maar in je hoofd zitten. Het maakt dus niet uit of er een echte tijger voor je staat, of een denkbeeldige. Angst voor de bevalling bijvoorbeeld kan daarom zeer stressvol zijn. Iets anders dat veel stress geeft is het 'niet weten'. Omdat we daar niet mee kunnen dealen, gaan we scenario's bedenken; over de

‘Yoga is goed, mindfulness is zelfs bewezen effectief.’



‘Ik heb alles wat ik maar kon bedenken aan stressreductie gedaan’

Sanne (40) “Tijdens mijn eerste zwangerschap had ik heel veel werkdruk. Ik was aan het promoveren en in de 28e week van mijn zwangerschap verdedigde ik mijn proefschrift. Ik moest in die tijd ook mijn huis verkopen en dat ging gepaard met veel gedoe. Daarnaast had ik zorgen om de zwangerschap zelf. Ik vertrouwde mijn lijf niet goed; ik was steeds bang dat er iets met mijn zoon zou zijn. Ik heb toen erg weinig aan de stress gedaan, op een maandelijks bezoekje aan een haptonoom na. Ik sliep slecht en dat hielp ook niet mee. Zwaar vermoeid ging ik de bevalling in. Mijn zoon had een laag geboortegewicht. Pas veel later las ik dat dit kan komen door stress in de zwangerschap. Ik kon mezelf wel voor de kop slaan. Ik had zo veel stress gehad, ik had mijn zoon een betere start moeten geven. Had iemand me maar gezegd wat het effect van stress op de baby was, dan had ik best een jaartje later kunnen promoveren. Na mijn bevalling heb ik een postpartum depressie gekregen. Ik denk dat dit mede door de stress in mijn zwangerschap en het schuldgevoel daarover kwam. Toen ik vorig jaar opnieuw zwanger werd, heb ik daarom alles wat ik maar kon bedenken aan stressreductie gedaan. Ik werd begeleid bij de POP-poli (Psychiatrie, Obstetrie en Pediatrie), daar kunnen ze ook helpen met stress. Verder kreeg ik iets om te slapen, ging ik naar de haptonoom en had ik personal zwangerschapstraining – met elementen van pilates, yoga en ontspanningsoefeningen. Ik heb op mijn werk verteld dat ik het heel spannend vond om zwanger te zijn en ik ben minder uren gaan werken. Omdat ik door corona thuiswerkte, kon ik overdag af en toe even gaan liggen. Ik werd begeleid in een ziekenhuis, waar ik bijvoorbeeld meer groeiecho’s kreeg, zodat ik kon zien hoe de baby groeide. Dit keer heb ik gelukkig een compleet andere start gehad, met een heel relaxt kind.”

bevalling, de baby, het moederschap. We denken namelijk dat we ons er wél op kunnen voorbereiden, dat we wél maatregelen kunnen treffen. Maar welke? En dan wordt het stressvol. Als stress langdurig is, en je lichaam dus een tijdje adrenaline aanmaakt, maakt je lichaam ook het stresshormoon cortisol aan om de werking van de adrenaline te remmen. In eerste instantie is dat beschermend voor moeder en baby. Maar als cortisol langdurig in je lichaam aanwezig is, is het uiteindelijk schadelijk, omdat het invloed heeft op de ontwikkeling van het DNA van de baby. We zien correlatie met autisme, ADHD en een lager geboortegewicht.”

Dat klinkt verontrustend, kun je daar zelf iets aan doen?

“Een beetje gestrest of angstig zijn hoort bij de ontwikkeling van het moeder worden. Maar als je merkt dat je dag en nacht over mogelijke rampscenario’s nadenkt, dat je prikkelbaar of schrikachtig bent, dat je niet goed kunt slapen, dan is het te veel. En als je dan weet dat het niet goed is voor je baby, krijg je daar vaak alleen nog maar meer stress van. Gelukkig is er ook een oplossing: het aanspreken van je kalmeringssysteem. Op die manier creëer je denkbeeldig een veilige plek voor jezelf en kun je jezelf kalmeren.”

Hoe doe je dat?

“Er zijn twee wegen naar je kalmeringssysteem. De ene is cognitief, dus via het denken. Luister bijvoorbeeld naar fijne verhalen, kijk naar mooie foto’s, heb een leuk gesprek met je partner, omring je met mensen die positief zijn, spreek liefdevolle woorden tot jezelf of de baby. Op die manier zorg je ervoor dat je veilig, liefdevol en compassievol voelt. De andere weg is een wat diepere weg via het lichaam. Dan moet je denken aan aanraking, massage, een mindful ademhaling. Ik raad aan om drie à vier keer per dag een ontspanningsmoment te creëren en je aandacht van buiten naar binnen te richten. Even gaan zitten of liggen en bijvoorbeeld een ontspanningsoefening doen. Doe je ogen dicht en doe een bodyscan, of volg je ademhaling. Yoga is goed, mindfulness is zelfs bewezen effectief. Doe iets wat echt ontspant. En dat is dus niet winkelen, of televisie kijken, en ook niet sporten, want dan komen er weer prikkels binnen via al je zintuigen. Ga liever een uurtje luisteren naar mooie muziek, neem een bad, knuffel met je partner. Als je wilt bewegen, maak dan een wandeling in de natuur. Mindful lopen; voel je voeten, sta af en toe stil om met aandacht naar iets te kijken. Gebruik al je zintuigen, dat vindt het brein fijn! Zo zorg je ervoor dat het ontspanningshormoon, oxytocine, meer kans krijgt om aangemaakt te worden. Het is niet makkelijk om te leren dealen met het ‘niet weten’, maar je kunt wel degelijk in het hier en nu iets doen om je te ontspannen. Wat dat is, is voor iedereen anders. Mijn advies: ga op zoek naar wat jij nodig hebt om je goed en veilig te voelen. Je hebt het al in je!”

‘Ik dacht: oeh, dit is niet goed voor mijn kind’

Ally (29) “Vlak voordat ik zwanger werd van Sam (nu 1) had ik op mijn werk een conflict met mijn manager. Ik werd op non-actief gesteld, ging op zoek naar een nieuwe baan en toen raakte ik - iets eerder dan de bedoeling was - zwanger. Die samenloop van omstandigheden gaf me veel stress. Tussen mijn man en mij liep het ook nog eens niet lekker. We zijn getrouwd toen ik vijf maanden zwanger was, we hadden net een huis gekocht en hij was met een eigen bedrijf gestart, waar hij heel druk mee was. Allemaal factoren die voor spanning zorgden. Ik had vaak het idee dat ik er alleen voor stond. We hadden veel ruzie, waarbij ik me heel onbegrepen voelde. Ik heb een keer huilend buiten gezeten met mijn dikke buik, totaal gestrest van de ruzie. Ik dacht: oeh, dit is niet goed voor mijn kind. Daar schrok ik heel erg van. Mijn moeder heeft me een paar keer een behandeling bij de schoonheidsspecialiste cadeau gegeven. Dat ik anderhalf uur in zo’n stoel moest zitten gaf me rust. Daar rolde de behoefte uit om mijn zwangerschap niet te veel te laten beïnvloeden door de stress. Ik heb me toen opgegeven voor zwangerschapsyoga, omdat dat gaat over je ademhaling en voelen wat er in je lijf gebeurt. Je bent heel bewust met je zwangerschap bezig. Ik vond het een prettige manier om in ieder geval één keer in de week anderhalf uur rust te hebben. En het was fijn om me te omringen met andere zwangere vrouwen. We konden elkaar ook heel goed helpen bij het loslaten van bepaalde spanningen.”



Mindful in het leven staan

Dat kan met het WIJ boek Mindful Zwanger Zijn. Met praktische informatie, handige oefeningen en kalmerende meditaties. Niet te zweverig, echt iets waar je wat mee kunt om meer rust in je leven te ervaren. De moeite waard om te proberen – en ook leuk om cadeau te geven aan die zwangere vriendin of zus. Bestel 'm voor maar € 14,95 op mindfulzwangerzijn.nl.