

Investeer in stressreductie tijdens zwangerschap en babyperiode



Recensie 'Baby's onder stress' door Bob de Raadt

Dit boek van de hand van Diana de Koning kaart de problemen aan die ontstaan door pre- en perinatale stress. Maar daar laat de auteur het niet bij. Zij reikt namelijk ook handvatten aan voor professionals in de geboortezorg en voor (aanstaande) ouders. Elk hoofdstuk wordt afgesloten met een duidelijk samenvatting en geeft handvatten voor die stressbegeleiding. Een aanrader!



Chronische stress heeft gevolgen voor (ongeboren) baby's: groeiachterstand, darmklachten, allergische reacties, effect op hartritme en op de hersenen. 'Een foetus voelt alles wat de moeder voelt' en daarmee is direct de intrinsieke wisselwerking tussen foetus en de moeder gekenschetst. Dan beseft je direct het belang van gezond leven en van stressreductie. 'Sensitiviteit en responsiviteit van ouders zijn essentieel'.

De Koning schetst door haar professionele ervaring verschillende gevolgen van stress op latere leeftijd: gedragsstoornissen, verslaving, overgewicht, psychosomatische klachten, problematische relaties. Zij geeft een uitgebreid overzicht van de oorzaken van stress: angst, depressie, geldproblemen, werkdruk, relatieproblemen, verslaving, ongewenste zwangerschap, zwangerschapsgerelateerde stress en een problematische bevalling. Zij pleit voor meer voorlichting over dit onderwerp. En voor het beter en meer signaleren van stress: het werken met vragenlijsten en met biofeedback, met goede gesprekken, met psycho-educatie, met het aanreiken van effectieve coping strategieën.

Obstakels

Tot slot benoemt zij een aantal flinke obstakels in de geboortezorg: een boeiende analyse, die tot nadenken stemt. Wat ziet zij als oplossingen voor een verbeterde geboortezorg? Organiseer periodieke besprekingen, maak gebruik van een geboorteplan, gebruik een psychosociale checklist, zorg voor een warme overdracht, werk samen met andere instellingen, zorg voor preconceptionele voorlichting.

Aangrijpend, omvangrijk en diepgaand

Alles bij elkaar is *Baby's onder stress* een aangrijpende, omvangrijke en diepgaande probleemanalyse. Het boek bepleit terecht het belang van stresspreventie en het aanpakken van stressfactoren. Foetussen, die zich

kunnen ontwikkelen zonder aanwezige chronische stress hebben een duidelijk perspectief om na de bevalling en in hun latere leven evenwichtiger te leven. Terecht pleit Diana de Koning voor stressbegeleiding in alle fasen van de geboortezorg.

Een tweetal aanbevelingen. Lees ook eens de boeken van Diana Koster, die uitgebreid over deze patiëntenproblematiek in de geboortezorg geschreven heeft. Ten tweede: maak de rol van de (aanstaande) vader explicieter om tot stressreductie voor beide ouders in de geboortezorg te komen. Soms lijkt dit boek meer gericht op de moeder, dan op beide ouders.



Bob de Raadt, werkzaam als medisch maatschappelijk werker, methodisch ouderbegeleider en contextueel hulpverlener bij Erasmus MC-Sophia en als gastdocent bij Erasmus MC Academie. www.bobderaadt.nl

Bronvermelding: Vakblad VROEG – Kennisplatform Jonge Kind

<https://www.vakbladvroeg.nl/investeer-in-stressreductie-tijdens-zwangerschap-en-babyperiode/>