

Postpartum depressie en de ontwikkeling van jonge kinderen

Bied de juiste ondersteuning

Tien procent van de pasbevallen vrouwen ontwikkelt een depressie. Wat zijn de gevolgen daarvan voor de ontwikkeling van jonge kinderen? Hoe ondersteun je deze kinderen (en hun ouders) op een manier die werkelijk helpend is?

Anne Marleen Meulink is leerkracht in het basisonderwijs en freelance schrijver

Dat tien procent van de pasbevallen vrouwen een depressie ontwikkelt betekent concreet dat er in Nederland ieder jaar 20.000 baby's worden geboren die in de eerste maanden van hun leven met een depressieve moeder te maken hebben (Wewerinke, 2006). Dat is een groot maatschappelijk probleem, waarvoor nog steeds te weinig aandacht bestaat. Want niet alleen de moeder lijdt onder de depressie, maar ook haar baby. Zijn of haar ontwikkeling wordt in alle opzichten (sociaal-emotioneel, cognitief en lichamelijk) bedreigd, wanneer zijn moeder niet voldoende in staat is een veilige gehechtheidsrelatie met hem op te bouwen (Murray, 1997).

Op postpartum depressie rust een groot taboe. Wie wordt er nou somber op het moment dat ze een baby krijgt? Dat hoort toch de gelukkigste tijd van je leven te zijn? Gevolg van dat taboe is dat veel vrouwen in stilte lijden en dat de impact van de depressie op het kind niet wordt onderkend. Wanneer zich ontwikkelingsproblemen bij een kind openbaren, wordt de link met de depressie van zijn of haar moeder vaak niet gelegd. Het is van groot belang dat professionals die werken met jonge kinderen weten dat postpartum depressie vaak voorkomt en grote gevolgen kan hebben. Alleen dan kunnen zij deze kinderen (en hun ouders) ondersteunen op een manier die werkelijk helpend is.

Wat is een postpartum depressie?

Vrouwen met een postpartum depressie voelen zich na hun bevalling erg somber en angstig. Deze gevoelens kunnen lang aanhouden en hebben een grote impact op het dagelijks functioneren van de vrouw en de wijze waarop zij omgaat met haar baby (O'Hara, 2013).

Meestal ontstaat een postpartum depressie in de eerste weken na de bevalling, maar soms ook al tijdens de zwangerschap. Voor de meeste vrouwen komt de postpartum depressie als een donderslag bij heldere hemel: zij hebben nooit eerder

ernstige psychische klachten gehad, en gaan ervan uit dat de geboorte van hun kindje een bron van vreugde zal zijn. Wanneer dat niet zo blijkt te zijn, is dat verwarrend en beschamend. 'Hoe kan het nou dat ik me zo ongelukkig voel, terwijl ik zo graag moeder wilde worden?', vragen zij zich af. Postpartum depressie ontstaat door een samenloop van ongunstige biologische, psychologische en sociale omstandigheden. Wanneer een vrouw adequate hulp krijgt, kan de depressie snel overgaan. Wanneer zij die hulp niet krijgt, kan deze soms jaren aanhouden (Suri, 2012).

Veilige hechting in gedrang

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat de ontwikkeling van kinderen van moeders met een postpartum depressie ernstig wordt bedreigd (Earls, 2010; Murray, 1997). Een postpartum depressie bemoeilijkt de veilige hechting van een kind aan zijn moeder, die in de meeste gevallen zijn belangrijkste 'ander' is. Veilig gehechte kinderen bewegen voortdurend heen en weer tussen hun behoefte aan bescherming en hun behoefte om de wereld te verkennen. Zij durven een klimrek te beklimmen of een nieuw spel te proberen omdat ze weten dat wanneer ze vallen of iets moeilijk vinden, er een veilige volwassene is bij wie ze troost kunnen vinden. Door die voortdurende wisselwerking tussen bescherming en exploratie kunnen kinderen zich ontwikkelen en steeds weer een stapje verder de wijde wereld ingaan.

Kinderen van moeders met een postpartum depressie ervaren meestal te weinig dat er een veilige, geruststellende volwassene is op wie zij kunnen terugvallen. Hun moeders reageren minder responsief, sensitief en coöperatief op hun signalen. Daardoor zetten deze kinderen het verkennen van de wereld op een lager pitje, trekken ze zich terug en ontwikkelen ze minder vertrouwen. De gevolgen daarvan voor hun ontwikkeling worden al in hun eerste



• Human Touch Photo

Veilig gehechte kinderen durven een klimrek te beklimmen of een nieuw spel te proberen, omdat ze weten dat er een veilige volwassene is bij wie ze troost kunnen vinden of die ze kan helpen

levensmaanden zichtbaar en kunnen hun leven blijvend beïnvloeden.

Sociaal-emotionele ontwikkeling

Jonge baby's van depressieve moeders maken minder oogcontact met anderen, tonen minder positieve gezichtsuitdrukkingen, brabbelen minder en zijn vaker boos of ontevreden. Zij zijn afstandelijker naar andere mensen en reageren minder op hun pogingen om contact te maken. Wanneer zij een paar jaar oud zijn, vertonen kinderen van moeders met een postpartum

depressie – zelfs wanneer deze al over is – meer gedragsproblemen. Vooral jongetjes laten vaker dan gemiddeld hyperactief gedrag zien. Veel kinderen zijn angstig en sommigen zelfs somber. Deze sociaal-emotionele ontwikkelingsproblemen zetten zich, wanneer niet adequaat wordt ingegrepen, in de schoolgaande leeftijd voort. Bovendien kunnen zich dan ook concentratieproblemen manifesteren, met alle gevolgen van dien voor het functioneren van het kind op school. Het contact met leeftijdsgenootjes komt door dit alles onder druk te staan (Beck, 2006; Murray, 1997).

>>

Cognitieve ontwikkeling

Ook de cognitieve ontwikkeling van een kind kan lijden onder de postpartum depressie van zijn of haar moeder (Murray, 1997). Wanneer hun belangrijkste verzorger niet voor voldoende sociaal-emotionele veiligheid zorgt, ondernemen kinderen minder en leren ze ook minder. Op deze leeftijd gaat leren immers spelenderwijs. Daarnaast bieden depressieve ouders een minder rijke leeromgeving aan dan andere ouders. Er wordt minder voorgelezen, gezongen en samen gelachen. Baby's van moeders met een postpartum depressie krijgen een aantal belangrijke ontwikkelingsstaken minder snel onder de knie, zoals brabbelen en grijpen naar speelgoed. Hun taalontwikkeling verloopt trager doordat ze minder aan communicatie worden blootgesteld en wanneer ze de schoolgaande leeftijd hebben bereikt, scoren ze lager op IQ-testen dan een controlegroep van kinderen zonder depressieve moeder. Ook presteren zij minder goed op school, vooral op het gebied van rekenen, ruimtelijk inzicht en logisch redeneren.

Lichamelijke ontwikkeling

Zelfs de fysieke groei en gezondheid van een kind kunnen in het gedrang komen door de postpartum depressie van de moeder. Deze baby's worden door hun moeder minder gestimuleerd en uitgedaagd. Ze spelen minder en ontwikkelen zich daardoor – ook fysiek – minder snel. Baby's van depressieve moeders kunnen minder vaak lopen wanneer zij vijftien maanden oud zijn dan hun leeftijdsgenootjes, en ook andere aspecten van hun motorische ontwikkeling verlopen trager en minder soepel. Daarnaast kan de depressie van de moeder ertoe leiden dat zij minder oog heeft voor het lichamelijke welzijn van haar kind, dat zij minder ontvankelijk is voor signalen van honger, moeheid of fysiek onbehagen en daarop minder adequaat reageert. Moeders met een postpartum depressie blijken vaker dan andere moeders belangrijke veiligheidsmaatregelen achterwege te laten,

zoals het plaatsen van traphekjes, het gebruiken van autostoeltjes en het op de buik laten slapen van de baby. De kans dat het kindje fysiek iets overkomt neemt daardoor toe (Paulson, 2006).

Rol als professional

Peuters en kleuters van moeders met een postpartum depressie vallen in eerste instantie vooral

Adviezen bij postpartum depressie

- Realiseer je dat postpartum depressie schrikbarend veel voorkomt, ook al wordt er niet veel over gepraat;
- Weet dat ontwikkelingsproblemen bij kinderen kunnen voortkomen uit de postpartum depressie van hun moeder;
- Vraag bij de intake van een nieuw kind naar eventuele psychische problematiek bij de moeder na de bevalling;
- Bevestig moeders die een postpartum depressie hebben gehad in hun moederschap. Dat is van groot belang voor haar relatie met haar kind en daarmee voor zijn ontwikkeling.



• Femke van den Heuvel

Door diverse sociaal-emotionele ontwikkelingsproblemen

op doordat zij angstiger zijn dan andere kinderen, vaker zelfbepalend gedrag vertonen (niet makkelijk meegaan met de groep), aangeleerde hulpeloosheid laten zien ('Ik kan het niet zelf') en vaak een opvallende relatie hebben met hun moeder (vastklampen, dwingend zijn, snel boos zijn). Wanneer leerkrachten en pedagogisch medewerkers op de hoogte zijn van het bestaan van postpartum depressie, en van het feit dat zo'n depressie grote gevolgen kan hebben voor de ontwikkeling van kinderen, kunnen zij deze ouders en kinderen beter begrijpen. Postpartum depressie komt zoveel voor dat het beslist verstandig is om bij de intake van een nieuw kind expliciet te vragen of de moeder na de bevalling psychische problemen heeft gekend. Dat biedt de moeder de gelegenheid om, wanneer dat het geval is geweest, daar open over te zijn. Uit zichzelf zal ze het waarschijnlijk niet zo snel vertellen. Professionals die weten dat een kind door de depressie van zijn moeder een moeilijke start heeft gehad, zullen eventuele ontwikkelingsproblemen beter kunnen plaatsen en adequater kunnen aanpakken. Bovendien kunnen zij de moeder een extra



komt het contact met leeftijdsgenootjes onder druk te staan

steuntje in de rug geven. Veel moeders die een postpartum depressie hebben gehad, voelen zich daar erg schuldig over. Voor het herstel van de relatie met haar kind is het belangrijk dat zij haar zelfvertrouwen terugkrijgt. Wanneer zij voortdurend negatieve feedback krijgt over de ontwikkeling van haar kind, werkt dat averechts. Een pedagogisch medewerker of leerkracht die naast haar gaat staan, en haar (al dan niet ondersteund door specialisten op het gebied van veilige hechting) helpt om de relatie met haar kind te verstevigen, kan daarentegen een wereld van verschil maken.

Tom en Inez

Een week na de geboorte van Tom, het eerste kind van Erik en Inez, zakt Inez, tot haar grote ontsteltenis, weg in een depressie. Ze begrijpt er niets van: ze was juist zo blij met haar gezonde baby, had zich zo op zijn komst verheugd. Ze voelt zich intens verdrietig, somber en leeg. Al met al heeft zij ruim anderhalf jaar nodig om zich weer goed te gaan voelen. In deze periode blijft zij zelf voor Tom zorgen. Erik moet snel weer aan het werk, al komt hij regelmatig

een paar uur naar huis wanneer Inez het te moeilijk heeft. Het grootste deel van de dag is Inez alleen met Tom. Ze zorgt voor hem op de automatische piloot, maar vindt het ontzettend zwaar en voelt zich daar erg schuldig over. Ze is blij als hij slaapt en ze zich even aan haar verdriet kan overgeven.

Wanneer de depressie voorbij is, blijft Inez onzeker over haar relatie met Tom. Ze voelt zich schuldig dat ze er zolang niet echt voor hem was en vindt het moeilijk om grenzen te stellen. Ze ziet er vreselijk tegenop om hem naar de basisschool te laten gaan, ze heeft het gevoel dat ze nog zoveel moeten inhalen samen.

Tom komt in de klas bij juf Sylvia, een ervaren kleuterjuf die op de hoogte is van zijn moeilijke start. Ze ziet dat Tom erg teruggetrokken is, weinig met andere kinderen speelt, weinig initiatief neemt, erg angstig kan reageren en snel boos wordt op zijn moeder. Veel eenvoudige vaardigheden heeft hij nog niet onder de knie. Hij wacht hulpeloos af tot iemand hem komt helpen. Sylvia investeert veel tijd in haar relatie met Tom en in die met zijn moeder. Ze ziet dat Inez erg onzeker is en zich steeds meer zorgen maakt over Tom. Ontwikkelt hij zich wel normaal? Zou er iets met hem aan de hand zijn? Hij zal toch geen aangeboren stoornis hebben? Sylvia weet dat een postpartum depressie tot ontwikkelingsproblemen kan leiden. Zij bespreekt dat met Inez en helpt haar met het vinden van passende hulpverlening. Langzaam maar zeker leert Tom de wereld te vertrouwen, durft hij steeds meer initiatief te nemen en staat hij meer open voor sociaal contact. 🌟

Onlangs verscheen van de auteur het boek *Postpartum depressie. Depressief na een bevalling: oorzaken, gevolgen en adequate ondersteuning* bij uitgeverij SWP te Amsterdam. Op dat boek is dit artikel gebaseerd. Ga voor meer informatie naar www.swpbook.com

Leestips

- Bennett, S. (2007). *Postpartum Depressie voor Dummies*. Amsterdam: Pearson Addison Wesley.
- Brok, C. & M. de Zeeuw (2008). *Er zijn voor je kind. Hoe ouders veiligheid en emotionele beschikbaarheid kunnen bieden*. Assen: Koninklijke Van Gorcum.
- Kleiman, K.R. & V.D. Raskin (1994). *This Isn't What I Expected: Overcoming Postpartum Depression*. New York: Bantam Books.
- Meer informatie over postpartum depressie vind je via de website van het Landelijk Kenniscentrum Psychiatrie en Zwangerschap (2015), zie www.lkpz.nl

Literatuur



De literatuurlijst is beschikbaar via www.hjk-online.nl/hjk/downloads



Onafhankelijk vakblad
voor ontwikkeling,
opvoeding en onderwijs
aan jonge kinderen

Wil je meer lezen?

Neem dan nú een proefabonnement!

KLIK HIER



Elke HJK staat boordevol artikelen over scholing, ontwikkeling en opvoeding van jonge kinderen. Van objectieve en goed onderbouwde achtergrondartikelen tot vaste rubrieken met boekrecensies en praktische lestips.

Werk je in het onderwijs of de kinderopvang met kinderen van 3 tot 8 jaar? Ontvang HJK geheel vrijblijvend en inclusief toegang tot het digitale archief, drie maanden lang voor slechts € 13,50! Zo blijf jij als professional helemaal op de hoogte!

Meer weten? Ga naar www.hjk-online.nl of bel 088-2265242