

# Zwanger in coronatijd geeft extra stress

Zwangeren die bezorgd zijn wegens corona kunnen in Amsterdam online met elkaar praten, samen met deskundigen.

Door **Laura Jansma**

**AMSTERDAM.** „Een gewone zwangerschapscursus volgen kon niet meer. En daarbij kwamen alle onzekerheden die het coronavirus meebracht; ik probeerde er niet aan te denken.” Liza Dillo is junior-manager bij een accountantskantoor en zwanger van haar eerste kind. Toen ze via haar verloskundige hoorde over een online-community rond zwangerschap en corona is ze gelijk aangehaakt. Ook Anke Nieboer, hr-adviseur, wilde graag meedoen: „Mijn eerste bevalling ging helemaal niet goed. Nu doet zich tijdens mijn tweede zwangerschap corona voor en kan ik ook nog eens minder vaak naar de verloskundige. Ik was bezorgd: er was eerst nog weinig bekend over het effect van het virus op zwangere vrouwen. En: gingen alle gebeurtenissen in het ziekenhuis straks niet ten koste van ‘mijn zorg’?” Berthe van Roessel, docent Nederlands en zorgcoördinator in het voortgezet onderwijs, volgde de coronaberichtgeving op de voet: „Het maakte me vooral onrustig en het zwanger-zijn sneeuwde onder. Dit is mijn eerste zwangerschap, dus ik voel me al wat onzeker.”

Amsterdamse zwangeren die in deze periode angst of stress ervaren, kunnen zichzelf opgeven via hun verloskundige. Zij worden ingedeeld in een groep van vijftien vrouwen die ongeveer dezelfde zwangerschapsduur hebben: korter of langer dan 32 weken zwanger. Deze ‘community’ komt vervolgens eens per week via Zoom bijeen, onder begeleiding van de verloskundige en de psycholoog. De gehele cyclus bestaat uit drie bijeenkomsten van anderhalf uur.

## Complicaties voorkomen

„Wij willen voorkomen dat door corona de stress bij aanstaande moeders te veel oploopt”, zegt gezondheidspsycholoog Merith Cohen de Lara, die zich richt op het behandelen van psychische problemen en stoornissen rond zwangerschap en bevalling. Samen met verloskundige Myrna Goud-



**Berthe van Roessel, voor de eerste maal zwanger, is blij met het online contact:** „Ik ben minder gespannen en kan weer prioriteit geven aan mijn zwangerschap.”

smit ontwikkelde zij dit online aanbod, waaraan vrouwen kosteloos kunnen deelnemen. „Langdurige stress heeft een negatieve invloed op het verloop van de bevalling en op de gezondheid van moeder en kind. En stress, maar ook een traumatische bevalling, speelt een grote rol bij het ontstaan van een postnatale depressie: de meest voorkomende aandoening bij nieuwe moeders. Dit alles willen wij zien te voorkomen.”

Juist het contact met andere zwangeren is een gemis. „De zwangeren in mijn omgeving zitten ook allemaal in hun thuiswerkbubbel”, vertelt Nieboer. Dillo deed eerder nog mee aan de bootcamp ‘Mom in Balance’ (zwangeren die onder begeleiding sporten in Amsterdamse parken), maar heeft nu geen zwangeren om zich heen. Het deelnemen aan een groep is daarom prettig, ook al is het dan online. Van Roessel: „Alle vrouwen zitten in dezelfde situatie als ik. Ze hebben dezelfde interesses en vragen.” Dillo: „Het is fijn om een groep

te hebben waarin je je zorgen kunt delen. De drempel om je verloskundige te bellen met een vraag is veel hoger.”

Daarnaast voorziet de online-community in de informatiebehoefte van zwangeren. Nieboer: „Het is fijn om dichtbij het vuur te zitten. Als Merith en Myrna niet direct antwoord op vragen konden geven, dan vroegen ze het aan de gynaecoloog of arts en hoor-

”

Verdrietige gedachte dat iedereen straks op afstand moet blijven van de baby

den we het de week erna.” Dillo: „Ze volgen de ontwikkelingen in de Amsterdamse geboortezorg op de voet. Ze weten wat er door verloskundigen, gynaecologen en kraamzorgorganisaties is afgesproken. En welke versoepelingen van de preventiemaatregelen er al of niet zijn. We hebben het bij-

voorbeeld veel gehad over of de opa’s en oma’s wel in de buurt van de baby mogen komen. Het is fijn om tenminste te weten waar je aan toe bent.” Van Roessel deed het goed om de verloskundige te horen zeggen dat ze gewoon aan de bel moet trekken als er wat is. „Ze zei: ‘De zorg voor jouw zwangerschap gaat gewoon door’.”

## ‘Verlof heel anders voorgesteld’

Ook het verwerken van de teleurstellingen komt aan bod. Van Roessel: „Ik ben zwanger in een periode waarin ik maar heel weinig mensen zie. Ik had me mijn verlof heel anders voorgesteld. Ook is het een verdrietige gedachte dat we straks minder bezoek krijgen als onze baby er is en dat iedereen op afstand moet blijven. De community bood me het inzicht dat je al deze gevoelens niet moet relativeren of wegstoppen.” Ze voegt eraan toe: „Ik ben minder gespannen en kan weer prioriteit geven aan mijn zwangerschap.” Conclusie van Nieboer: „De community bood mij rust.”

Er zijn inmiddels drie verloskundigen en vijf gezondheidspsychologen betrokken en er lopen nu meer groepen tegelijk. Er is ook een Engelstalige groep. Cohen de Lara: „Expats lijden er erg onder dat hun familie door corona nog verder weg is. En dat hun eigen ouders voorlopig niet hun kleinkind kunnen zien.”

De initiatiefnemers schreven een draaiboek en geven nu online seminars voor professionals die zwangeren ook op deze manier willen begeleiden. In Hengelo, Deventer, Den Bosch en Ede gebeurt dat al.

Het blijkt wel lastig om financiering te vinden. Cohen de Lara: „Wij kregen een kleine startsubsidie van de gemeente Amsterdam en een eenmalige subsidie van ZonMw in het kader van zorginnovaties rond Covid-19.” Maar daar blijft het tot nu toe bij, vertelt ze. „Voor preventie krijg je in de gezondheidszorg lastig een vergoeding. In de geboortezorg vindt iedereen dit belangrijk, maar niemand wil ervoor betalen.”