

POP-polikliniek Meander Medisch Centrum

Depressie, psychose, angstklachten en andere psychische aandoeningen komen vaak voor. Ook tijdens een zwangerschap en de periode rondom de bevalling kunnen vrouwen met deze klachten te maken krijgen. Iemand met in het verleden doorgemaakte psychische klachten heeft een grotere kans dat deze klachten tijdens de zwangerschap en/of na de bevalling terugkomen of erger worden. Het is belangrijk dat eventuele symptomen vroeg herkend worden zodat snel een passende behandeling gestart kan worden. Meander Medisch Centrum heeft voor deze vrouwen een gespecialiseerde polikliniek in het leven geroepen: de POP-polikliniek. POP staat voor Psychiatrie – Obstetrie (verloskunde) – Pediatrie (kindergeneeskunde).

Uw verloskundige of gynaecoloog heeft u ongetwijfeld al de nodige informatie gegeven over de POP-poli. In deze folder kunt u de belangrijkste zaken nog eens rustig nalezen. Het is goed daarbij te bedenken dat het gaat om algemene informatie: omstandigheden en ervaringen kunnen van zwangere tot zwangere verschillen. We vertellen waaraan u moet denken, hoe u zich voorbereidt op uw bezoek op de POP-poli, wat de POP-poli inhoudt en welke stappen hierna van belang (kunnen) zijn.

Wat is de POP-poli?

U wordt verwezen naar de POP-poli omdat u psychische problemen heeft (gehad) dan wel psychosociale problemen en/of u hiervoor medicatie gebruikt. Deze medicatie noemen we ook wel SSRI's. Daarover leest u verderop meer.

De POP-poli is voor zwangeren maar ook voor vrouwen met een kinderwens en genoemde problemen.

De psychische problemen kunnen zijn:

- (postpartum)depressie (postpartum = na de bevalling)
- angststoornis
- postpartumpsychose
- posttraumatische stress-stoornis (PTSS)
- eerdere problemen bij voorgaande zwangerschap en/of kraambed
- een psychiatrische aandoening (eventueel in uw voorgeschiedenis).

De psychosociale problemen kunnen zijn:

- alleenstaand ouderschap
- het hebben van een beperkt sociaal netwerk
- verslavingsproblematiek.

Het POP-team dat werkzaam is op de POP-poli bestaat uit de volgende zorgverleners: de gynaecoloog, klinisch verloskundige (=verloskundige werkzaam in het ziekenhuis), eerstelijns (=uw eigen) verloskundige, psychiater, psycholoog, maatschappelijk werker, sociaal psychiatrisch verpleegkundige en een obstetrieverpleegkundige van de afdeling Meander Moeder Kind.

Wanneer u zich op de POP-poli meldt, krijgt u eerst een gesprek met een gynaecoloog of klinisch verloskundige. Zij/hij zal met u uw situatie in kaart brengen en in overleg met u bekijken of er aanvullende hulp of begeleiding nodig is. Indien nodig zal uw situatie besproken worden in een maandelijks overleg met diverse betrokken zorgverleners

www.meandermc.nl
mijn.meandermc.nl

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Bunschoten
(Gezondheidscentrum Scala Medica)
Chopinstraat 2D
3752 HR Bunschoten-Spakenburg

Locatie Leusden
(Medisch Centrum de Mulderij)
De Mulderij 2
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:
Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:
Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:
32082917

(POP-overleg). Uw eigen verloskundige is hierbij ook aanwezig. Samen brengen zij alles in kaart en stemmen de zorg op elkaar af. Zij zorgen dat u de juiste vorm van begeleiding krijgt, indien u dat wenst of nodig heeft. Ook wordt het gebruik van medicijnen voor psychische aandoeningen besproken en de invloed hiervan op de zwangerschap en/of het geven van borstvoeding. Op die manier dragen we bij aan een zo goed mogelijke start voor moeder en kind.

Vaak is het mogelijk dat uw situatie besproken is in het POP-team, maar dat u verder onder behandeling blijft bij uw eigen verloskundige. Dit zal de gynaecoloog dan met u bespreken.

Hoe gaat het verder?

U komt één of meer keren bij de gynaecoloog of klinisch verloskundige tijdens uw zwangerschap. Wij zullen proberen zoveel mogelijk een afspraak te maken bij dezelfde hulpverlener. Zo nodig krijgt u aanvullend gesprekken met een psychiater, psycholoog of maatschappelijk werker.

- Een psychiater is een arts die gespecialiseerd is in psychiatrische aandoeningen. Een psychiater kan u medicijnen voorschrijven of in overleg met u het gebruik van medicijnen wijzigen.
- Een psycholoog begeleidt patiënten met psychische klachten (zoals angst, somberheid of slaapproblemen) en helpt bij de verwerking van eerdere stressvolle gebeurtenissen rondom een zwangerschap of bevalling.
- Een maatschappelijk werker of een SPV'er (Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundige) kan met u meekijken naar de situatie thuis en meehelpen daar ondersteuning bij te zoeken.

Het gebruik van medicatie

Uw huisarts of psychiater heeft u medicijnen voorgeschreven of u gebruikte al medicijnen voor u zwanger werd. Deze medicijnen noemen we ook wel: een SSRI. SSRI staat voor selectieve serotonine heropname-remmer. Er zijn verschillende soorten SSRI's. Deze medicijnen worden onder andere gebruikt bij de behandeling van depressies, paniekaanvallen, sociale angststoornissen, diverse soorten fobieën, dwangstoornissen en bij posttraumatische stress-stoornis.

Er kunnen goede redenen zijn om uw SSRI-medicatie voor en tijdens de zwangerschap te blijven gebruiken. Meestal kunt u dan gewoon doorgaan met de soort SSRI die u al gebruikt. Wel is het verstandig om de dosering van de medicijnen zo laag mogelijk te houden (maar ook weer niet té laag). Bespreek dit met uw huisarts, psychiater of de gynaecoloog.

Gevolgen van medicijngebruik tijdens de zwangerschap

Wanneer u tijdens de zwangerschap een SSRI gebruikt, komt er via de placenta door de navelstreng ook wat van het medicijn bij uw kind terecht. Dit kan belangrijke gevolgen hebben:

- **Aangeboren afwijkingen**
Er kunnen aangeboren afwijkingen ontstaan, met name een gaatje in het schot tussen beide hartkamers (cardiaal septumdefect). Dit gebeurt bij 1 tot 1,5% van alle kinderen bij wie de moeder SSRI-medicatie gebruikt tijdens de zwangerschap. Dit is 3 tot 5 keer vaker dan als de moeder geen SSRI gebruikt. Bij deze afwijking is meestal geen behandeling nodig. Zo wel, dan slaagt de behandeling doorgaans goed. Overigens wordt 3 tot 5% van alle kinderen in Nederland geboren met een aangeboren afwijking. In hoeverre ook andere aangeboren afwijkingen vaker voorkomen bij gebruik van SSRI's, is nog niet helemaal duidelijk uit wetenschappelijk onderzoek. Een 20 weken echo (SEO) volstaat bij SSRI gebruik in de zwangerschap.
- **Gewenning aan medicijnen**
De pasgeborene raakt gewend aan de medicijnen. Na de geboorte krijgt uw kind plotseling geen medicijnen meer binnen. Dit kan allerlei verschijnselen veroorzaken, die men neonatale onttrekkingsverschijnselen noemt. Eén op de drie kinderen krijgt hier last van, met name als de moeder in de tweede helft van de zwangerschap SSRI-medicatie heeft gebruikt.

Verschijnselen van SSRI gebruik bij het kind:

- o voedingsproblemen, minder goed drinken
- o prikkelbaarheid en meer huilen
- o trillerig zijn
- o verhoogde spierspanning
- o slaapproblemen
- o zeer weinig bewegen en weinig reactief zijn
- o ondertemperatuur
- o kreunende ademhaling
- o minder urineproductie

De verschijnselen duren in het algemeen enkele dagen en verdwijnen meestal zonder behandeling.

Uw kind houdt er, voor zover bekend, niets aan over.

- **Ademhalingsproblemen**

De pasgeborene kan last hebben van ademhalingsproblemen. Deze problemen kunnen direct na de geboorte ontstaan en moeten dan ook behandeld worden. Daarom is er een indicatie om in het ziekenhuis te bevallen. De ademhalingsproblemen ontstaan door een verhoging van de bloeddruk in de longen van de pasgeborene. De kans hierop is erg klein, namelijk minder dan 1%.

Het is overigens nog niet duidelijk of SSRI-gebruik tijdens de zwangerschap effecten heeft op het kind op latere leeftijd, maar daar lijkt het niet op.

De bevalling

In de meeste gevallen bevallen vrouwen met een psychische aandoening in het ziekenhuis. Bij medicatiegebruik is dit ook nodig in verband met de kleine kans op ademhalingsproblemen. Vaak is het ook mogelijk dat u onder begeleiding van uw eigen verloskundige in het ziekenhuis bevalt. Dit is afhankelijk van uw situatie.

Bij de bevalling is alles erop gericht om uw kind zo rustig en veilig mogelijk geboren te laten worden. In principe verloopt de bevalling niet anders als bij een normale zwangerschap en bevalling. Wel zullen de verpleegkundigen u goed observeren en ondersteunen tijdens de bevalling.

Na de bevalling

Na de geboorte krijgt u de tijd om uw kind rustig te leren kennen. Het eerste uur na de geboorte streven we naar huid-op-huid contact en zal de verpleegkundige u helpen bij het aanleggen aan de borst. Het is meestal gewoon mogelijk om borstvoeding te geven, ook als u medicatie gebruikt.

Na het eerste uur kijkt de kinderarts uw kind na en gaat u naar een moeder-kindkamer waar u samen met uw kind kunt verblijven tot u met ontslag gaat.

Mocht u medicatie gebruiken (SSRI's), dan is het advies om na de bevalling door te gaan met de medicatie.

Bespreekt u dit met uw psychiater.

Verblijf na de bevalling

Het is in sommige gevallen nodig dat u nog wat langer blijft ter observatie. Dit kan nodig zijn als u bijvoorbeeld medicatie gebruikt. Daarnaast kunnen we u ondersteunen in het verzorgen en voeden van uw kind en u helpen bij het opbouwen van een band met uw kind. U wordt zo veel mogelijk bij de zorg voor uw kind betrokken en u kunt veel uitleg en hulp krijgen.

We streven ernaar dat u in de dagen van het verblijf zoveel mogelijk dezelfde verpleegkundigen zult zien.

Als het nodig is wordt er samen met u een dagprogramma opgesteld voor duidelijkheid en structuur tijdens uw opname. Uw kind is overdag bij u op de kamer. Het kan nodig zijn voor uw herstel dat uw kind 's nachts verzorgd wordt door uw partner of een familielid zodat u kunt slapen. Er is gelegenheid voor uw partner of familielid om te blijven slapen.

Omdat rust belangrijk is in de kraamperiode, raden we u aan om van tevoren met familie en vrienden afspraken te maken over bezoek en bezoektijden. Ons advies zou zijn niet meer dan twee personen tegelijk op bezoek en het bezoek verspreid over de dag. Dus niet tijdens de rustperiode van 12:00 – 15:00 uur en na 21:00 uur geen bezoek meer.

Maatschappelijk werk

Voor hulp bij het verwerken van alle emoties en gebeurtenissen rondom uw zwangerschap, bevalling en geboorte kunt u terecht bij één van de medewerkers van het Medisch Maatschappelijk Werk. Zij kunnen tevens ingaan op vragen of zorgen over thuis, uw werk of uw toekomst. Het kan zijn dat u één van onze medewerkers al gezien heeft tijdens uw zwangerschap. Mocht dit niet zo zijn dan kunt u tijdens de opname zelf aangeven of u behoefte heeft aan een afspraak.

Met ontslag uit het ziekenhuis

Als uw situatie stabiel is, mag u met ontslag uit het ziekenhuis. Zodra u naar huis mag, zullen wij de betrokken zorgverleners (die u verder gaan begeleiden) informeren.

Dit zijn meestal de volgende zorgverleners:

- De kraamzorg zal de zorg voor u en uw kind thuis verder gaan uitvoeren. Wij adviseren om te kijken of uw kraamzorg gespecialiseerde zorg kan geven voor uw situatie (Kraamzorg Eigenwijs, Kraamzorg Midden Nederland en ZIN kraamzorg zijn o.a. kraamzorgorganisaties die dit kunnen bieden).
- Uw eigen verloskundige zal de verantwoordelijkheid voor u en uw kind van ons overnemen tijdens de kraamweek. Zij zal thuis meerdere keren bij u langskomen.
- Na de kraamweek is uw huisarts uw aanspreekpunt voor vragen.
- Zo nodig krijgt u een poliklinische nacontrole bij de gynaecoloog die u begeleid heeft.
- Het kan nodig zijn dat u thuis meer ondersteuning krijgt. De maatschappelijk werker zal samen met u kijken wie daarvoor bij u de aangewezen persoon is. Een optie is bijvoorbeeld dat u aangemeld wordt bij het sociale wijkteam.

Waar moet ik op letten als ik weer naar huis ga?

In principe is er niets anders dan na een normale bevalling. De kraamzorg zal u thuis adviezen geven en uitleggen hoe u de verzorging van uw kind kunt overnemen.

Wie kan ik bellen als ik thuis ben en er is iets mis?

Als u weer naar huis gaat en u krijgt te maken met (opnieuw) psychische klachten, dan kunt u:

- Allereerst tijdens de kraamtijd overleggen met uw eigen verloskundige. Zij zal zo nodig contact opnemen met het ziekenhuis.
- Of contact opnemen met uw huisarts of de psychiater of psycholoog bij wie u onder behandeling bent.

Bij bovengenoemde onttrekkingsverschijnselen bij uw kind:

- Neemt u contact op met uw verloskundige. Zij zal dan contact opnemen met de kinderarts van Meander Medisch Centrum

Vragen

Heeft u voor, tijdens of achteraf vragen over de POP-poli, stelt u deze dan aan de gynaecoloog. Het is verstandig uw vragen van tevoren op te schrijven. Dan weet u zeker dat u niets vergeet.

1. _____ ?
2. _____ ?
3. _____ ?
4. _____ ?
5. _____ ?
6. _____ ?

Meer informatie

Aanvullende informatie kunt u onder meer vinden bij:

- Voorlichtingsavond 'Hoe bevalt het in het in Meander Medisch Centrum?' U vindt de data waarop deze bijeenkomsten worden gehouden op onze website: www.meandermoederkind.nl en op de posters die hangen in de ruimte van het verpleegkundig voorlichtingsspreekuur en op de afdeling Meander Moeder Kind.
- De map 'Hoe bevalt het in Meander Medisch Centrum?' Deze map ontvangt u bij uw bezoek op de poli en omvat algemene informatie over de gang van zaken op de polikliniek en de afdeling Meander Moeder en Kind.
- Meer informatie over de afdeling B1 Moeder Kind, bevallen in Meander Medisch Centrum of borstvoeding geven vindt u op onze site www.meandermoederkind.nl/patienteninformatie.
- Landelijk kenniscentrum voor psychiatrie en zwangerschap www.lkpz.nl
- www.geboortezorgeigenwijs.nl
- www.amersfoort.nl/wijkteams

Praktische informatie

Wanneer moet ik waar zijn voor mijn onderzoek/behandeling?

Ik heb een afspraak op _____ dag, _____ om _____ uur.

Ik meld mij dan in: _____

Meander Medisch Centrum

Maatweg 3

3813 TZ Amersfoort

bij de polikliniek: _____

op de afdeling: _____

Mijn specialist in het ziekenhuis heet _____

Telefoonnummers

- U kunt het ziekenhuis bereiken via het algemene telefoonnummer: 033 - 850 50 50. U krijgt dan een telefonist(e) aan de lijn. Vraagt u naar de Afdeling Meander Moeder Kind. De telefonist(e) verbindt u door.
- Als u een afspraak wilt maken of verzetten belt u met het afsprakennummer: 033 - 850 60 70.
- Na ontslag uit het ziekenhuis kunt u zo nodig een afspraak maken met het Maatschappelijk werk via het algemene telefoonnummer van Meander Medisch Centrum: 033 - 850 60 70. Vraagt u dan naar Maatschappelijk Werk van de afdeling Meander Moeder Kind.
- Het spoednummer van de afdeling Meander Moeder Kind. Deze is alle dagen, dag en nacht bereikbaar op het telefoonnummer: 033 - 850 48 48.