

Voluit zwanger!

Een interventieonderzoek naar het bevorderen van mentale weerbaarheid van zwangeren om depressie in de zwangerschap en postpartum te verlagen.

Wist u dat..

depressieve klachten frequent voorkomen bij zwangere vrouwen?

6-10% van alle zwangeren heeft last van milde tot ernstige depressieve klachten. Dit plaatst depressie in één lijn met de meest voorkomende zwangerschapscomplicaties als diabetes gravidarum (3,2%), vroeggeboorte (7,1%) en hypertensieve aandoeningen (8,5%)¹.

Naast de hoge emotionele last voor de vrouw en haar gezin leidt prenatale depressie tot een fors verhoogd risico op postpartum depressie, vroeggeboorte, lager geboortegewicht, dysmaturiteit en meer risico op ontwikkeling van cognitieve, emotionele en gedragsstoornissen van het kind.

Ondanks dat er al veel onderzoek is gedaan naar verschillende behandelingen voor prenatale depressie, is dé werkzame interventie nog niet gevonden.

Waarom mentale weerbaarheid?

Mentale weerbaarheid kan worden omschreven als het vermogen om goed om te gaan met veranderingen, tegenslagen en stress. Lage mentale weerbaarheid hangt samen met depressie terwijl hoge weerbaarheid juist een beschermende factor kan zijn. 'Voluit zwanger' is een 9 weken durende zelfhulp cursus gericht op de verhoging van mentale weerbaarheid. Het is een laagdrempelige en praktische interventie doordat de zwangere op zelfgekozen tijdstippen thuis aan de slag kan en zelf de regie heeft. Wij willen onderzoeken of deze cursus effectief is in het verminderen van depressieve klachten in de zwangerschap en postpartum. Daarnaast zal ook het effect voor moeder en kind na de postpartum periode worden gemeten.

Wat betekent deelname voor u concreet?

- Wij vragen u om aan alle zwangere vrouwen bij een zwangerschapsduur van < 18 weken informatie te verstrekken over het onderzoek (folder overhandigen en korte uitleg).
- Als de vrouw wil deelnemen, vragen wij u om haar persoonsgegevens (naam en mailadres) op onze beveiligde website in te vullen. Vervolgens zal de cliënte via mail door de onderzoekers worden benaderd.

Wat levert het op?

- Als we kunnen aantonen dat de cursus effectief is, een werkende behandeling voor depressieve klachten in de zwangerschap
- Betere zorg voor de zwangere en haar (on)geboren kind
- Kennisvermeerdering binnen het wetenschapsdomein van de verloskunde

Contact

Bij vragen of interesse kunt u contact opnemen via voluitzwanger@vumc.nl of **020- 444 5521**. Contactpersoon is Annika Walker, verloskundige, psychologe en promovenda binnen dit onderzoek.

¹ Perined cijfers 2015

