

13 augustus 2019

PERSBERICHT

3 op 4 kersverse mama's heeft last van babyblues

Uit een recente peiling van de Liberale Mutualiteit (LM) bij 1.334 Belgische vrouwen met kinderen jonger dan één jaar blijkt dat 75% last heeft van babyblues in de eerste twee weken na hun bevalling. Babyblues is het fenomeen waarbij een vrouw kort na de bevalling last krijgt van prikkelbaarheid, spontane huilbuien, nervositeit of angst als reactie op de hormonale en familiale veranderingen. In de meeste gevallen gaat babyblues vanzelf weer over.

Ongeveer de helft van de vrouwen die aangaven regelmatig last te hebben van spontane huilbuien of prikkelbaarheid werd voor de **eerste keer mama**. Bij het krijgen van een tweede kind zou dit aantal nog maar half zo groot zijn (23%) en bij een derde kind slechts 6%. Al dan niet succesvol **borstvoeding** geven bleek een belangrijke factor voor babyblues. Van de bevroegde moeders gaf 90% borstvoeding, en volgens bijna de helft (43%) verliep dat niet vlot. In iets meer dan 6 op de 10 gevallen gaven diezelfde moeders aan dat ze te maken kregen met dergelijke symptomen van babyblues. Bij de overige 57% bij wie de borstvoeding wel goed verliep, ging dat slechts om iets meer dan 3 op 10 vrouwen.

Daarnaast zou slechts 15% van de kersverse mama's zich **onzeker** voelen in hun moederrol bij het krijgen van een eerste kindje. Opvallend is wel dat ze tegelijkertijd in 70% van de gevallen aangeven zich **moeilijk** te kunnen **aanpassen** aan de nieuwe gezinssituatie. Bij een tweede en derde kind neemt dit percentage zeer sterk af. **Alleenstaande mama's** voelen zich dan weer meer zelfzeker in hun moederrol, maar maken zich meer zorgen over praktische zaken en twijfelen meer of ze hun baby alle nodige zorg kunnen geven.

“Een kind krijgen wordt vaak onderschat en geïdealiseerd,” zo blijkt uit een reactie van één van de hoofdpsychologen van Psy-Go! gespecialiseerd in de begeleiding van jonge ouders. “Natuurlijk is ouder worden het meest intense en fantastische dat er is, maar de verwachtingen zijn vaak onrealistisch. Er wordt niet alleen een kind geboren, er wordt ook een nieuw gezin geboren.”

Dat ondersteuning aan mama's tijdens de eerste twee weken na de bevalling (en daarna) belangrijk blijft, blijkt uit het feit dat 75% dit aangaf in de bevraging. De absolute nummer één als het op steun en toeverlaat aankomt, is de **partner** (94%). Bovendien geeft 75% aan dat ze ook tevreden zijn over die steun. Toch mist bijna elke vrouw (85%) tijd voor zichzelf en voor de partner in de eerste twee weken na de bevalling. Nog een belangrijke ondersteuning komt van de **vroedvrouw** (75%). Die professionele ondersteuning moet volgens moeders wel goed gedoseerd worden: te veel steun en goede raad werkt averechts en zorgt net voor een groter onzekerheidsgevoel. Verrassend is dat **(schoon)ouders** pas op de vierde plaats komen te staan (59%) bij de zoektocht naar steun.

Tot slot geven de bevroegde vrouwen aan algemeen tevreden te zijn over de professionele begeleiding bij de zorg voor hun kind. De nood aan emotionele steun of psychologische begeleiding blijkt echter toch nog vaak onderschat. “Het zijn extreme en uitzonderlijke verhalen van bijvoorbeeld postnatale depressies die het meest bijblijven, als tegenhanger van het perfecte plaatje of de ‘roze wolk’. Feit is dat veel moeders ergens tussenin zitten en

13 augustus 2019

PERSBERICHT

er bijgevolg niet altijd voldoende aandacht is voor dergelijke mentale problemen bij jonge mama's."

Voorzitter van de Liberale Mutualiteit Roni De Waele reageert: "LM onderscheidt zich met tal van voordelen speciaal voor jonge gezinnen. Naast onze unieke borstvoedingspremie (die oploopt tot 375 euro) kunnen jonge ouders ook genieten van geboortepremies, tegemoetkomingen voor luiers, zwangerschapsyoga en babyzwemmen, en nog veel meer. Deze enquête bevestigt onze overtuiging dat we als 'gezondheidsfonds' naast praktische en financiële ondersteuning ook emotionele steun niet uit het oog mogen verliezen. Vandaar onze gratis dienst 'Psy-Go!': leden kunnen 7 dagen op 7 via telefoon terecht bij ervaren psychologen voor hulp en begeleiding, ook rond kersvers ouderschap."

Over de enquête

De enquête vond plaats in het kader van een campagne rond de gratis dienst "Psy-Go!" van de Liberale Mutualiteit.

- Online bevraging
- N= 1.334
- Tweetalig (NL/FR)
- Belgische vrouwen (vnl. tussen de 25-34 jaar) met kinderen jonger dan één jaar
- Leden en niet-leden van de Liberale Mutualiteit
- 58% eerste kind
- 66% diploma hoger onderwijs of hoger
- 6% alleenstaande moeder
- 90% geeft borstvoeding

Over Psy-Go! van LM

Psy-Go! is de gratis psychologische begeleiding op afstand voor leden van LM. Een team van ervaren, gediplomeerde psychologen staat klaar om te luisteren naar je problemen en je op een professionele manier te helpen. Meer info zie www.lm.be/NL/Psy-Go

Contactgegevens Communicatiedienst Landsbond van Liberale Mutualiteiten

Thomas Joos (Thomas.joos@lm.be) – 02 542 87 38

Jana Demeulemeester (Jana.demeulemeester@lm.be) – 02 542 86 28