



# Psychisch welzijn tijdens de zwangerschap

## Tips voor tijdens de coronacrisis



**Zoek tijdig steun bij je partner, familie of vrienden**



**Beweeg regelmatig. Ga wandelen of fietsen.**



**Neem voldoende tijd voor ontspanning.**



**Informeer je via degelijke websites.**



**Praat over hoe je je voelt met je zorgverleners.**



**Zwanger en kamp je met psychische klachten?  
Boek via facebook een belafsprak met een therapeut.**



**Mentale zorgen bij corona en zwangerschap**





# Psychisch welzijn tijdens de zwangerschap

## Tips voor tijdens de coronacrisis



**Praat over hoe je je voelt met je zorgverleners.**

- **Praat met je zorgverleners (huisarts, vroedvrouw, gynaecoloog, Kind&Gezin ...) over het met jou gaat en waar je je zorgen over maakt. Zij zijn goed op de hoogte van de richtlijnen en kunnen je informatie geven die van toepassing is op jouw specifieke context.**
- **De expertisecentra Kraamzorg zetten extra in op het onthalen van vragen en het online verschaffen van informatie o.a. via filmpjes. De meesten hebben een Facebookpagina die je kan vinden via:  
<http://www.expertisecentrakraamzorg.be/>**
- **Waar nodig kan ook psychische ondersteuning aangeboden worden. Ook deze dienstverlening wordt verdergezet. Zoek je wie, wat en waar? Contacteer een hulpverleners via:  
<https://www.facebook.com/Mentale-zorgen-bij-corona-en-zwangerschap-112023133769673/>**

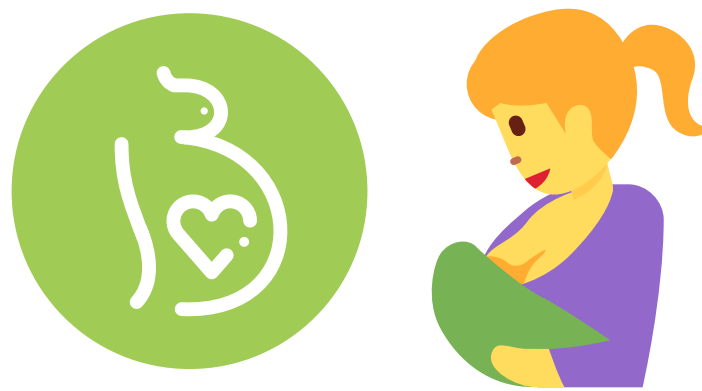


**Ben je zwanger en kamp je met psychische klachten?  
Boek via facebook een belafspraak met een therapeut.**



**Mentale zorgen bij corona en zwangerschap**





# Psychisch welzijn tijdens de zwangerschap

## Tips voor tijdens de coronacrisis



**Informeer je via degelijke websites.**

- **Bekijk niet te vaak het nieuws of lees niet te vaak de krant. Twee maal per dag is voldoende om mee te zijn met het nieuws.**
- **Kies liever één nieuwskanaal dan continu te zappen van het ene kanaal naar het andere.**
- **Probeer vooral overdag in te zetten op zoeken naar informatie. Blootstelling aan blauw licht in de avond en te veel nieuwe prikkels kan je nachtrust ondermijnen.**
- **Naast digitale informatie kan je je richten tot je zorgverleners voor degelijke informatie. Zij volgen alle richtlijnen goed op en kunnen je informatie geven die past bij jouw persoonlijke context.**
- **Op volgende websites vind je degelijke informatie over zwangerschap, geboorte en corona:**

<https://www.kindengezin.be/gezondheid-en-vaccineren/ziek/coronavirus/>

<https://www.opgroeien.be/veelgestelde-vragen-coronavirus>

<https://www.hetiseenfase.be/>

<http://www.expertisecentrakraamzorg.be/>

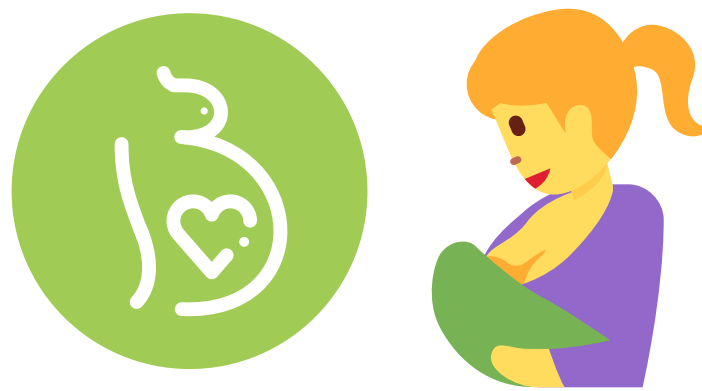


**Ben je zwanger en kamp je met psychische klachten?  
Boek via facebook een belafsprak met een therapeut.**



**Mentale zorgen bij corona en zwangerschap**





# Psychisch welzijn tijdens de zwangerschap

## Tips voor tijdens de coronacrisis



**Neem voldoende tijd voor ontspanning.**

- **Gun jezelf momenten om te ontspannen. Zoek wat bij je past: ontspanningsoefeningen, een bad, muziek beluisteren, creatieve activiteiten,...**
- **Neem ontspanningsmomenten mee op in je dagplanning. Dit ondersteunt je om hier tijd voor te nemen en kan ook duidelijkheid geven naar je omgeving om je die tijd dan ook te gunnen.**
- **Zoek een plek waar jij tot rust kan komen. Je slaapkamer, een plek in de tuin, de badkamer,...**
- **Orde en rust in het huis kan orde en rust in het hoofd geven. Overdrijf echter niet om je huis perfect in orde te hebben. Probeer wat rommel te verdragen en wees mild voor jezelf. Leg je geen onrealistische verwachtingen op.**

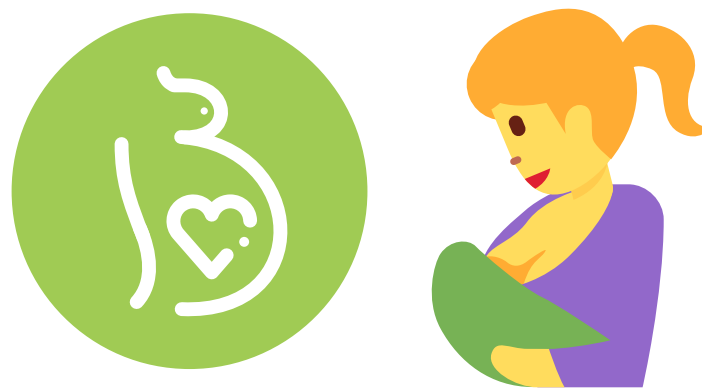


**Ben je zwanger en kamp je met psychische klachten?  
Boek via facebook een belafsprak met een therapeut.**



**Mentale zorgen bij corona en zwangerschap**





# Psychisch welzijn tijdens de zwangerschap

## Tips voor tijdens de coronacrisis



**Beweeg regelmatig. Ga wandelen of fietsen.**

- **Neem regelmatig de tijd voor lichaamsbeweging.**
- **Zoek waar het kan even de natuur op. Het groen van de natuur en het licht van de zon hebben een positief effect op je gezondheid, zowel op fysiek vlak als op het vlak van mentaal welzijn.**
- **Af en toe een half uurtje rustig wandelen of fietsen is voldoende om de positieve effecten op het lichaam te bekomen. Opgebouwde spanning en stress kan op die manier afgebroken worden wat je lichaam en hoofd de kans geeft om tot rust te komen.**
- **Als het niet lukt om naar buiten te gaan, kan je ook binnen aan lichaamsbeweging doen. Dat is beter dan niet bewegen. Zet je raam regelmatig open, laat de frisse lucht binnen en ga even in het zonnetje zitten.**
- **Vermijd zware inspanningen en luister naar je lichaam. Vraag raad aan je gynaecoloog, huisarts, vroedvrouw, kinesist ... om samen met jou in te schatten welke lichaamsbeweging goed is voor jou.**



**Ben je zwanger en kamp je met psychische klachten?  
Boek via facebook een belafspraak met een therapeut.**



**Mentale zorgen bij corona en zwangerschap**





# Psychisch welzijn tijdens de zwangerschap

## Tips voor tijdens de coronacrisis



**Zoek tijdig steun bij je partner, familie of vrienden**

- Krop je gevoelens niet op, maar durf erover praten met de mensen die jou het meest nabij zijn zoals je partner, familie of vrienden.
- Niet alleen praten kan helpen, ook afleiding kan enorm veel betekenen. Zoek contact met mensen die jou energie geven, je laten lachen, je rust brengen,...
- Ook praktische steun kan ondersteunend zijn: hulp bij het winkelen, de strijk, het klaarmaken van gerechten,... Typ via onderstaande link van Kind&Gezin het woord "kraamkaartjes" in en je vindt leuke kaartjes om hulp te vragen of geven. Je kan ze in pdf downloaden of bestellen.

<https://www.kindengezin.be/brochures-en-filmpjes/brochures/>



**Ben je zwanger en kamp je met psychische klachten?  
Boek via facebook een belafsprak met een therapeut.**



**Mentale zorgen bij corona en zwangerschap**

