

# Partneravond Psychiatrie en Zwangerschap

De periode van zwangerschap en bevalling is een bijzondere periode voor de zwangere vrouw maar ook zeker voor jou als partner. Er gebeurt veel in een korte tijd en wanneer je zwangere partner (kans op het ontwikkelen van) psychische klachten heeft, is het fijn om vooraf geïnformeerd te zijn over bijvoorbeeld verschillende ziektebeelden en bijbehorende symptomen. En als de baby is geboren is het helemaal wennen voor iedereen. Kortom ook voor jou als (a.s.) ouder een ingrijpende fase in het leven.

Tijdens de partneravond wordt er aandacht besteed aan belangrijke signalen om bij je zwangere partner te herkennen en wat je kunt doen als partner. Daarnaast is er aandacht voor de zorg voor jezelf en jullie kind in deze periode. Tot slot kun je tijdens deze avond ervaringen uitwisselen, herkenning en steun vinden en nieuwe inzichten op doen.

## Inhoud van de partneravond

- Vertoning filmfragmenten 'Baby's aloud'
- Uitleg over het verschil tussen normale klachten, passend bij een zwangerschap en de klachten die veroorzaakt worden door een psychische aandoening en hoe met deze klachten om te gaan
- Bespreking van de gevolgen van stress en het belang van stressreductie en ontspanningsoefeningen
- Informatie over het belang van een gezonde hechting met de baby, onzekerheid over het omgaan met de baby
- Het in kaart brengen van het steunsysteem en adviezen hoe deze te gebruiken of eventueel uit te breiden
- Aandacht voor zorg voor jezelf aan de hand van een sociogram; hoe ga je om met dilemma's in de kraamtijd als partner.

## Contact en aanmelden

Dimence Psychiatrie en Zwangerschap vind je in Deventer en Almelo

T 0546 684 179

Twitter @SCBSDimence

E [psychiatrie-zwangerschap@dimence.nl](mailto:psychiatrie-zwangerschap@dimence.nl)

### Dimence Psychiatrie en Zwangerschap Almelo

Haven Noordzijde 45

7607 ES Almelo

### Dimence Psychiatrie en Zwangerschap Deventer

Pikeursbaan 3

7411 GT Deventer