



Tips ter voorkomen van en bij postpartum mentale klachten

Websites met hulp

Mentaal beter voelen

+ www.mentaalvitaal.nl

Hier vindt je o.a. oefeningen waarbij je zelfstandig kunt werken aan pieker- stress- en slaapklachten.

Depressie zwangerschap

+ <https://www.mentaalvitaal.nl/psychische-aandoening/postnatale-depressie>

Ik heb een depressie na een bevalling thuisarts

+ <https://www.thuisarts.nl/depressie-na-bevalling/ik-heb-depressie-na-bevalling>

Slaaptips

+ <https://www.haaglandenmc.nl/ziektebeeld/beter-slapen/#readmore-anchor>

+ <https://www.mentaalvitaal.nl/problemen-oplossen/slapeloosheid>

Websites met informatie

+ Landelijk kenniscentrum psychiatrie en zwangerschap <https://lkpz.nl/>

+ Informatie voor kinderen <https://www.kinderboeken.nl/boek/baby-dreumes/>

Boeken

Perfekte moeders bestaan niet door Diana Koster

+ <https://www.geboortevolvertrouwen.nl/product/perfekte-moeders-bestaan-niet-diana-koster/>

Toen kreeg ik mijn leven terug door Tilda Timmers

+ <https://froufroubegeleiding.nl/boek-toen-kreeg-ik-weer-lucht>

Ontdek de Scandinavische kunst van opvoeden door Hedvig Montgomery



Podcast

Zwarte muisjes

+ <https://www.kansrijkestartnl.nl/actueel/nieuws/2021/04/28/zwarte-muisjes-een-taboedoorbrekende-podcast-over-psychische-problemen-rond-de-zwangerschap>

Postpartum steun

+ <https://postpartumsteun.nl/2021/03/08/podcast-praten-over-depressie/>

Apps

VGZ mindfulness Coach App: gratis app met veel mindfulness en ontspanningsoefeningen

YouTube

HMC mindfulness oefeningen

+ <https://youtu.be/4RWwKGkAW1M>

+ https://youtu.be/-xluxKhz_00

+ https://youtu.be/-xluxKhz_00

Film

Netflix: A guide to meditation: <https://www.netflix.com/nl/title/81280926>

Vragen?

Petra Lorx verpleegkundig consulent

Monique Boon verpleegkundig consulent

E-mail: poliverloskunde@haaglandenmc.nl (als u mailt graag u naam, patiëntnummer en/of geboortedatum vermelden)