

POP-poli: psychiatrische hulp en advies bij een zwangerschap



Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.

Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

Inleiding

Wat is de POP-poli?



Op de POP-poli werken verschillende zorgverleners die u voor en tijdens uw zwangerschap, bevalling en kraambed ondersteunen. Daardoor krijgt u de beste zorg voor u en uw (ongeboren) baby.

POP staat voor **P**sychiatrie, **O**bstetrie (Verloskunde) en **P**ediatrie (Kindergeneeskunde).

Voor wie is de POP-poli?



De POP-poli is er voor vrouwen met een kindrewens en/of zwangeren die:

- psychische klachten hebben of gehad hebben;
- medicijnen gebruiken of in het verleden gebruikt hebben vanwege psychische klachten;
- zich na een eerdere zwangerschap depressief gevoeld hebben en/of psychische klachten gehad hebben.

Hulp en advies bij uw zwangerschap



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Zwanger worden, uw zwangerschap en de kraamtijd kunnen spannende periodes in het leven zijn.

Wanneer het door omstandigheden moeilijk is om hier mee om te gaan, kunt u terecht bij de POP-poli.

POP is een afkorting voor...

...Psychiatrie...

...Obstetrie - dat noemen we ook wel de verloskunde...

...en Pediatrie, ook de kindergeneeskunde genoemd.

Een POP-poli bestaat uit een team van verschillende zorgverleners.

In het team zit bijvoorbeeld een psychiater...

...gynaecoloog of verloskundige...

...een kinderarts...

...een psycholoog...

...en een maatschappelijk werker.

Samen geven zij u de begeleiding en ondersteuning die u nodig heeft om...

...de tijd voor en tijdens de zwangerschap, bevalling en kraamtijd goed te laten verlopen.

U komt bij de POP-poli omdat u zelf heeft aangegeven dat u hulp wilt ontvangen...

...of omdat een zorgverlener u in overleg met u heeft doorverwezen.

Na uw aanmelding overleggen de zorgverleners van het POP-team met elkaar over welke hulp het beste bij u past.

Deze hulp kan bijvoorbeeld bestaan uit adviezen of medicijnen...

...maar ook uit een behandeling van bijvoorbeeld de psycholoog, psychiater of een maatschappelijk werker.

Welke hulp er nodig is, is voor iedere vrouw anders.

Er wordt ook samen met u gekeken of u het beste thuis of in het ziekenhuis kunt bevallen.

De zorgverleners maken daarna samen met u een plan.

Dit plan zorgt ervoor dat u de best passende hulp krijgt.

De zorgverleners helpen u voor...

...tijdens..

...en na de zwangerschap om uw optimaal moeder te laten zijn

Wanneer u zich als moeder goed voelt, is dat goed voor uw baby en u.

Let op: in het Bravis ziekenhuis werken we op de POP-poli niet standaard met een maatschappelijk werker en/of psycholoog.

Doorverwijzing naar de POP-poli



Voor de POP-poli heeft u een verwijzing nodig van de huisarts of gynaecoloog. Na de verwijzing krijgt u een gesprek met de psychiater in het ziekenhuis. Deze bespreekt met u uw hulpvraag, uw klachten en eventueel eerder psychische behandelingen. Aan het einde van het gesprek wordt de eventuele behandeling met u afgesproken.

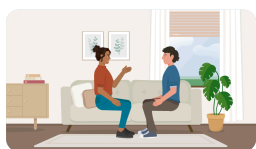
De POP-poli is alleen een aanvulling en kortdurende behandeling gericht op psychische problemen rond de zwangerschap en bevalling. Als het nodig is, is er overleg met uw eigen behandelaar. Als u ergens anders een lopende psychologische of psychiatrische behandeling heeft, kan deze gewoon doorgaan.

Hoe lang duurt de POP-poli?



De begeleiding start het liefst zo vroeg mogelijk, soms al voordat u zwanger bent. Bijvoorbeeld om van tevoren af te stemmen welke medicatie u kunt blijven gebruiken in de zwangerschap. De begeleiding via de POP-poli loopt tot maximaal 6 weken na uw bevalling.

Uw partner



Uw partner betrekken wij bij uw behandeling op de POP-poli.

Betrokken hulpverleners

Op de POP-poli zitten verschillende zorgverleners. Samen zorgen zij ervoor dat u en uw baby de beste zorg krijgen. Wat zij doen, leest u hieronder. Met welke zorgverleners u te maken krijgt, hangt af van het advies.

Psychiater



De psychiater op de POP-poli heeft met name aandacht voor eventueel gebruik van medicatie tegen angst, depressie of verwardheid tijdens en na uw zwangerschap.

Sommige medicijnen tegen psychische klachten kunt u tijdens de zwangerschap blijven gebruiken. Maar het kan ook zijn dat u met bepaalde medicijnen moet stoppen. Uw psychiater bespreekt dit met u.

Gynaecoloog of verloskundige



De gynaecoloog op de POP-poli zorgt ervoor dat uw zwangerschap goed verloopt, terwijl ook uw psychische gezondheid goed ondersteund wordt.

De gynaecoloog houdt de gezondheid van uw zwangerschap goed in de gaten, zoals bijvoorbeeld:

- meten van de groei van de baby;
- meten van uw bloeddruk;
- voorkomen van zwangerschapscomplicaties;
- hulp bij lichamelijke klachten zoals pijn of vermoeidheid;
- adviezen over omgaan met stress, beter slapen of je lichamenlijk en emotioneel beter voelen.

Heeft u psychische problemen? De gynaecoloog werkt dan samen met de psychiater of huisarts. Zij kijken of uw behandeling en medicijnen veilig zijn voor u en uw baby. Eventueel passen we uw medicatie aan.

Kinderarts

Als u medicatie gebruikt, vragen we de kinderarts voor advies tijdens de zwangerschap, bevalling en kraamtijd. De kinderarts geeft ook adviezen over borstvoeding.

Bij medicijnen bij psychische klachten kijkt de kinderarts uw baby na de bevalling lichamenlijk na. Soms wordt uw baby na de bevalling geobserveerd.



Sociaal psychiatrisch verpleegkunde (SPV)



De **SPV** (sociaal psychiatrisch verpleegkundige) begeleidt u het meest tijdens de zwangerschap. Deze stelt samen met u en uw partner een zwangerschapsplan op. Het doel is het voorkomen van psychische problemen of te zorgen dat deze niet verergeren.

Daarnaast is de behandeling gericht op het verkrijgen van een goede moeder-kind binding. Na de bevalling plannen we een huisbezoek. De SPV heeft soms contact met de behandelaar van uw lopende behandeling om zorg af te stemmen.

Coördinator zwangerenzorg



Iedere baby verdient een goede start in het leven. Ouders willen niets liever dan dat. Soms kan het zijn dat de omstandigheden minder gunstig zijn.

Bijvoorbeeld door:

- de woonsituatie of de financiële situatie;
- voor sommige aanstaande ouders is het moeilijk helemaal zelfstandig te zorgen voor hun toekomstige baby;
- anderen zijn door een psychiatrische aandoening of verslaving extra kwetsbaar.

De coördinator zwangerenzorg kan dan extra begeleiding geven. Tijdens de begeleiding van uw zwangerschap bespreken we alles open en eerlijk. We maken samen een plan voor een goede en veilige start voor u en uw baby.

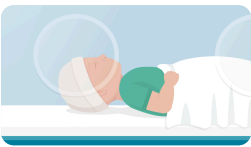
Psycholoog of vaktherapeut

Op indicatie schakelen we soms een psycholoog of vaktherapeut in. De psycholoog of vaktherapeut bespreekt samen met u welke mogelijkheden er zijn.



Bevalling en kraamtijd

Na een bevalling in het ziekenhuis



Na de bevalling is het belangrijk dat u zo veel mogelijk tijd doorbrengt met uw baby.

Borstvoeding



Wij bespreken met u of borstvoeding geven de beste keuze is voor u en uw baby. Het kan zijn dat de arts u afraadt om borstvoeding te geven. Bijvoorbeeld bij bepaalde psychische klachten of het gebruik van sommige medicatie of middelen.

Overige informatie

Privacy



Wij behandelen uw gegevens vertrouwelijk. We houden ons aan de regels van beroepsgeheim.

Samenwerking met andere instanties



Naast de zorg zoals die in het ziekenhuis geleverd wordt, werken we ook samen met instanties die (als het nodig is) thuis zorg kunnen geven. U kunt daarbij denken aan instanties zoals de kraamzorg en organisaties zoals het consultatiebureau, jeugd professionals, Veilig Thuis of GGZ. Dit gaat altijd in

overleg met u.

Meer informatie



Meer informatie is te vinden op de website van het landelijk kenniscentrum voor psychiatrie en zwangerschap: www.lkpz.nl (<https://lkpz.nl/>).

Contact

- Gebruikt u de BeterDichtbij app en heeft uw vraag geen spoed? Stel dan uw vraag via de BeterDichtbij app.
- Heeft uw vraag spoed of heeft u geen uitnodiging voor BeterDichtbij ontvangen? Neem dan contact op met polikliniek psychiatrie 088 - 70 67 854.
- Kijk op de website voor de actuele bereikbaarheid van polikliniek [Psychiatrie | Bravis](https://www.bravis.nl/afdelingen/psychiatrie-2) (<https://www.bravis.nl/afdelingen/psychiatrie-2>).