



## **Trauma bij baby's**

Een lezing om jou te informeren en inspireren

Lisa voor Vraag het de Vroedvrouw

Lisa de Bruin  
Praktijk voor Ouder en Kind

Orthopedagoog  
Infant Mental Health specialist  
Traumatherapeut





## Trauma bij baby's

Hip?

Nieuw?

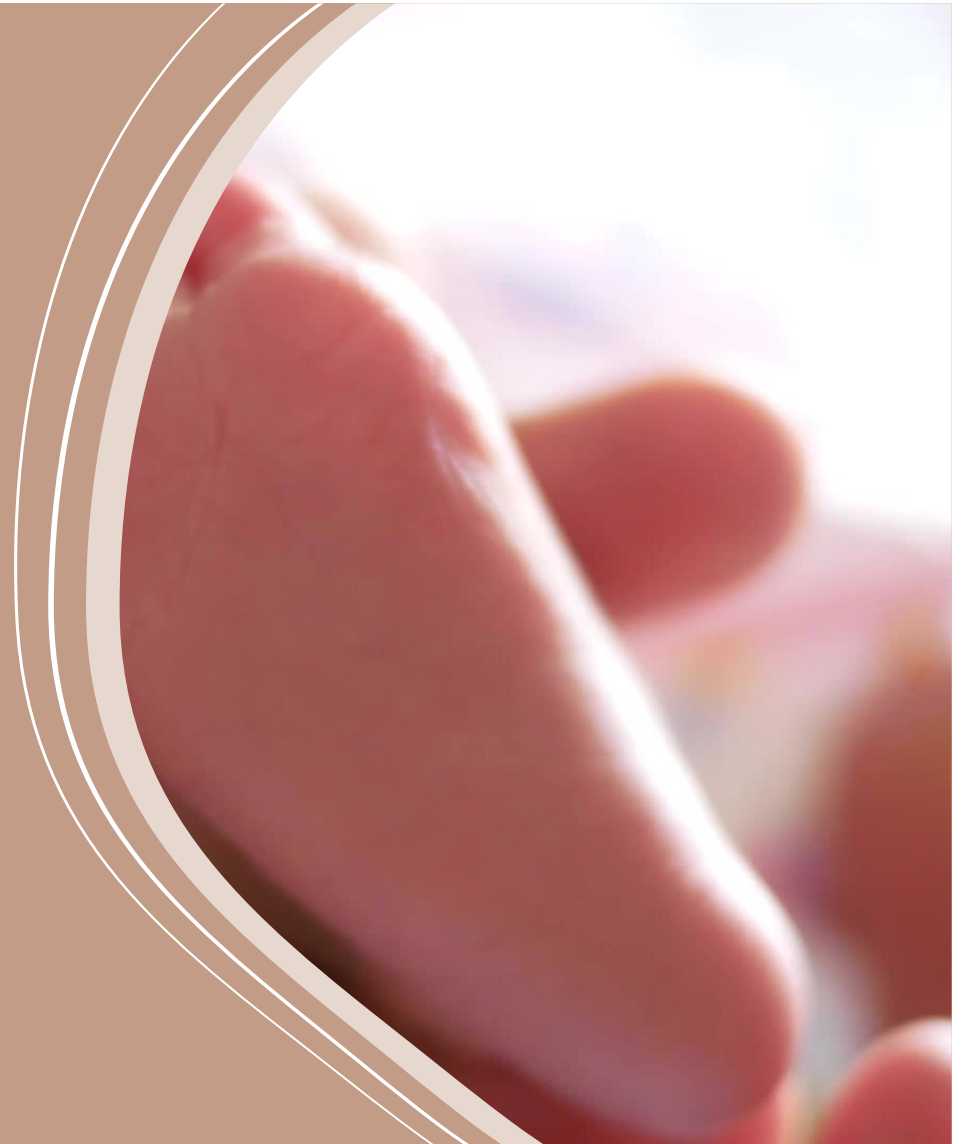
Wat weten we hierover?

En kunnen we het voorkomen?

## **Trauma bij een baby?**

Er is nog onvoldoende onderzoek gedaan om het bestaan van een trauma en de bijbehorende symptomen wetenschappelijk te onderbouwen.

Echter waar het gaat om bewustzijn bij baby's is hier wel groeiende wetenschappelijke onderbouwing.



**PTSS: Wanneer is er sprake van trauma bij jou als ouder?**

Wanneer er zowel sprake is van herbelevingen als van vermijding, samengaan met prikkelbaarheid en een verhoogde alertheid; deze klachten langer dan een maand aanwezig zijn en in een belangrijke mate lijdensdruk veroorzaken, kan er sprake zijn van een posttraumatische stressstoornis. In dat geval is het belangrijk hier professionele hulp voor te zoeken.

Triggers in het hier en nu..

### **Bevallingsstrauma: ouder**

Subjectieve ervaring - beleving van de ouder is leidend (Kranenburg, Lambregtse-van den Berg & Stramrood, 2023).



### **PTSS: baby: Pre verbaaltrauma**

- Ontroostbaar huilen (paniekhuilen), moeilijk te co-reguleren
- Schrikachtig, onrustig, geagiteerd, angstig
- Veel slapen; overstuurd wakker worden; paniek in de nacht
- Wegkijken, lege blik, oogcontact vermijden met ouder/verzorger
- Minder eetlust en of moeite met drinken.
- Verstarring of onverschilligheid bij scheiding
- Regressie in hun (fysieke) ontwikkelingsmijlpalen en vaardigheden.
- Geen reactie op heftige geluiden/ geen reactie op troost.

## **Risico factoren voor het ontwikkelen van klachten na traumatische gebeurtenis**

Ingrijpende gebeurtenis

Stress in de omgeving

Geen ruimte om de baby te kalmeren: medisch handelen voorop

Gebrek aan nazorg

Gebrek aan steun door omgeving

Bijvoorbeeld bij stressvolle/ medische zwangerschap, moeizame bevallen met ingrepen of medische handelingen na geboorte.



### **Ook voor de baby?**

De klachten in het hier en nu zijn terug te leiden naar dat wat de baby heeft meegemaakt; tijdens de zwangerschap, bevalling of periode daarna.

**Niet iedere intense gebeurtenis is trauma**



**Trauma in de interactie  
relationeel trauma**

Wat is relationeel trauma?

Hoe herken je dit?

Sta stil bij je eigen binnenwereld en die van  
je baby.





### **Baby**

Hoe heeft de baby de tijd in de buik ervaren?

Hoe was deze bevalling voor de baby?

Hoe ervaart de baby de eerste tijd uit de buik?

## Ouders

Hoe is de zwangerschap verlopen?

Hoe heb je de bevalling ervaren?

Kun je praten over dat wat spannend was?

Ervaar je ruimte om op adem te komen?



# Oefening

Adem 4 tellen in

Houd 4 tellen vast

Adem 8 tellen uit



## Omgeving

Ervaar je steun vanuit je omgeving?

Met wie deel je wat je van binnen voelt?

Wat heb je gepland voor de kraamtijd/ weken daarna?

Wat wil je bijstellen?



## Wat kun je zelf doen?

De relatie tussen jou en je kindje werkt als buffer in het verwerken van stress.

Kom op adem samen met je kindje..




## Wat kun je zelf doen?

De baby heeft de intense emoties rondom de zwangerschap en bevalling ook ervaren.

Daarbij is baby erg gevoelig voor de emoties van zijn ouders; en in het bijzonder voor eventuele incongruenties tussen wat gezegd en gevoeld wordt.

Wanneer je zegt dat alles in orde is maar je jezelf best angstig of verdrietig voelt merkt de baby dit op.





# Praten tegen je baby

We weten dat praten helpt; én dat de moeilijkheden die een traumatische bevalling met zich kunnen meebrengen, gedragen worden door de relatie tussen ouder en kind.

En daar ligt dus ook de sleutel: door in relatie met je kindje op verhaal te komen over de moeilijke start. Zodat de scherpe randen minder pijnlijk worden.

Het zal altijd een deel van jullie verhaal blijven, maar het hoeft het verloop niet te bepalen.

# Praten tegen je baby

'Misschien voel je je weer net als in het ziekenhuis, toen je zo graag bij mama/papa wilde zijn. Toen huilde je hard om dat te laten weten maar konden we je niet oppakken. Maar we kunnen je nu wel oppakken. Nu ben ik bij je: het is ok we zijn veilig'.

'Je schrikt ervan, je voelt je misschien weer net zo naar als toen ..... Ik weet het lieverd, mama voelt zich daarover ook verdrietig. Maar dat is voorbij, ik ben bij je. Het is er niet meer. Ik ben bij je.'

## Wat kun je zelf doen?

Laat belangrijke personen in jouw omgeving weten waarom het belangrijk is om met de baby te praten.

Laat ze weten dat het niet uit maakt hoe...

Ga er niet vanuit dat medisch personeel hiervan de op de hoogte is..



# Wat kun je zelf doen?

Oefenen....

Oefen nu de baby nog in je buik groeit.

Op momenten waarin je zelf spanning  
voelt.



# Wat kun je zelf doen?

Praat zelf ook met je omgeving

Neem je gevoel serieus en zoek naar iemand die dat ook doet.

Verloskundige

Huisarts

Vriendin

IMH-specialist



## Wanneer hulp van een professional inroepen?

---

Ga het gesprek aan met de huisarts en vraag om een verwijzing om je vermoeden van trauma te laten onderzoeken.

Kijk op de website van [www.daimh.nl](http://www.daimh.nl) en zoek een IMH-specialist in jou regio (check even of ze ook trauma behandeling doen).

Ook [IMH Nederland](http://IMH Nederland) kan helpen in de match naar juiste zorgverlener.

Zoek iemand die een door de Vereniging EMDR Nederland erkende opleiding heeft gedaan.

# Welke behandeling wordt er toegepast?

---

Een behandelaar met een erkende opleiding (vaak WO+ geschoold, erkende trauma opleiding en/of EMDR opleiding).

Maatwerk maar vaak wel pre -verbale trauma behandeling via EMDR storytelling.

In het kort: terug naar de lichamelijke en emotionele beleving van het trauma.

Relationele behandeling is niet alleen EMDR.



*Lisa* voor ouder en kind

Bedankt voor het kijken.

[info@lisavorouderenkind](mailto:info@lisavorouderenkind.nl)

[@lisavorouderenkind](https://www.instagram.com/lisavorouderenkind)

[www.lisavorouderenkind.nl](http://www.lisavorouderenkind.nl)