



Postnatale depressie?

Huid-op-huid verlicht!

Tien tot vijftien procent van de jonge moeders heeft depressieve klachten. In de eerste, zware, weken na de geboorte loopt het aandeel zelfs op tot 40%. Dit kan allerlei nare consequenties hebben: van meer kans op een onveilige gehechtheid tot cognitieve en emotionele problemen bij het kind. Kan huid-op-huid contact postpartum depressie voorkomen of genezen?

Rachel Verweij

Huid-op-huid contact wordt als zorgmethode ook wel de kangoeroemethode of buidelen genoemd. Hierbij wordt een blote baby, afgedekt door een warme deken en met hooguit een luier aan, op het ontblote bovenlijf van de moeder, vader of andere verzorger gelegd. Al langer is bekend dat huid-op-huid contact een gunstig effect heeft op de ontwikkeling van een baby: het huilen vermindert, de groei verbetert en er is een positief effect op de borstvoeding. Minder bekend is dat deze gunstige reacties bijdragen aan positieve gevoelens van de moeder en

daarmee het risico op depressiviteit verminderen. Toch is hier wel degelijk onderzoek naar verricht.

Prematuur

Verhoogde cortisol- en verlaagde oxytocinespiegels zijn voorspellers van een post partum depressie. Huid-op-huid contact is een goed onderzochte manier om genoemde spiegels van zowel baby's als moeders gunstig te beïnvloeden. Er is al veel onderzoek verricht naar de meerwaarde van huid-op-huid contact bij moeders van prematuur geboren baby's. Een pre-

mature geboorte brengt veel onzekerheid en stress met zich mee, en in deze groep komen depressieve klachten dan ook nog vaker voor (40%, Vigod 2010). Meta-onderzoek is er duidelijk over: huid-op-huid contact, evenals babymassage, vermindert bij deze moeders depressieve en angstige gevoelens tot enkele maanden na de geboorte en vergroot de kans op een veilige gehechtheid.

Positieve spiraal

Dat ditzelfde effect mogelijk ook geldt voor moeders van baby's die gewoon

op tijd zijn geboren, kwam voor het eerst in 2012 naar voren uit een studie onder negentig moeders door de Canadese onderzoeker dr. Ann Bigelow. De dertig baby's in de testgroep kregen in de eerste week vijf uur per dag huid-op-huid contact en in de rest van hun eerste maand nog drie uur per dag. Moeders hielden hun depressieve gevoelens bij met behulp van de Edinburgh Depression Scale. De bevindingen waren opvallend: moeders in de testgroep voelden zich duidelijk minder somber, zeker in de eerste maand. Het verschil tussen de baby's uit de testgroep en die uit de controlegroep werd kleiner in de loop van de tijd; vanaf twee maanden was het verschil statistisch niet meer significant. In deze kleine groep waren er niet veel moeders die serieuze depressieve klachten hadden. Van de negentig waren dit er zeventien, te weinig om conclusies te kunnen trekken over het voorkómen van een postpartum depressie. Toch is het opvallend dat slechts drie van die depressieve moeders zich in de testgroep bevonden.

Bigelow: "We weten al veel over de grote voordelen van huid-op-huid contact voor baby's, maar komen er steeds meer achter dat ook de voordelen voor de moeder groot zijn. Om verschillende redenen is het positieve effect dat we vinden goed verklaarbaar. In de eerste plaats fysiologisch: het vrijkomend oxytocine bevordert positieve gevoelens en een gevoel van ontspanning bij de moeder. In de tweede plaats geeft huid-op-huid contact moeders meer kans om hun baby te leren kennen en zelfvertrouwen als moeder op te bouwen. Tenslotte geeft huid-op-huid contact de baby meer tijd in de rustig alerte staat. Dit is de enige staat waarin baby's leren en reageren op hun moeder. De vroege sociale ontwikkeling wordt zo bevorderd en dit draagt bij aan de positieve spiraal van moeder-kindinteractie."

Uit ander onderzoek blijkt, dat het geven van borstvoeding de kans op het ontwikkelen van een post partum depressie met 50% vermindert - mits de moeders ook van plan waren borstvoeding te gaan geven (Borra 2014). Borstvoeding en huid-op-huid contact zijn natuurlijk nauw met elkaar verweven. Jim McKenna van het 'Mother-Baby sleep lab' van de Notre Dame University vult aan dat dit ook geldt voor samen slapen: "Postnatale depressie is een complex verschijnsel, maar het lijkt erop dat moeders die de ervaring koesteren van het slapen met hun baby hier minder vatbaar voor zijn."

Interventie

Of huid-op-huid contact voor moeders die al last hebben van duidelijke depressieve klachten iets kan opleveren is onduidelijk. De in Nederland ontwikkelde 'Ouder-baby'-interventie, waar babymassage een onderdeel van is, laat een verbetering van de interactie en gehechtheid zien, maar géén verbetering wat betreft de depressieve gevoelens ten opzichte van een controlegroep.

Onderzoeker Karin van Doesum van de Universiteit Nijmegen: "Deze moeders vinden fysiek contact vaak heel moeilijk, sommigen kleden hun baby met de vingertoppen aan. Wat oorzaak en gevolg is, weten we niet." Wel zijn er zijn casestudies die hoopvol stemmen. Zo beschrijft Dombrowski (2001) een geval van een ex-verslaafde moeder met verschillende risicofactoren bij wie enkele uren na de bevalling buidelen werd ingezet, terwijl ze huilde en zich erg slecht voelde. Binnen enkele uren namen de depressieve klachten af en zij verliet het ziekenhuis zonder depressie. Ook het onderzoek naar huid-op-huid contact bij prematuren wijst in deze richting.

Aan de andere kant zijn er wellicht ook contra-indicaties. Huid-op-huid

contact en borstvoeding kunnen voor moeders met een geschiedenis van seksueel misbruik negatieve of ambivalente gevoelens oproepen. Ook kun je je afvragen of de moeder door huid-op-huid contact niet juist haar eigen stress overbrengt. Er zijn aanwijzingen dat dit in de praktijk meevalt: bij prematuren zorgt huid op huid contact juist voor stressregulatie voor moeder én baby - ook bij depressieve moeders (Castral 2014). Van Doesum: "In extreme situaties kan het soms nodig zijn om moeder en kind te scheiden, maar moeders kunnen zich juist waardevoller voelen als ze zien dat de baby positief op hen reageert. Goed slapen is heel belangrijk, maar is ook mogelijk als de vader 's nachts voor de baby zorgt."

Conclusie

Al met al voldoende reden om aan te nemen dat huid-op-huid contact de kans op een post partum depressie kan verlagen of in gevallen waarvan hier al sprake is de ernst ervan kan verminderen. Het wachten is op een grote en goed gerandomiseerde studie.

auteursinformatie

Rachel Verweij (verweij@hech-teband.nl) is freelance journalist en draagdoekconsulent. Dit artikel wordt u aangeboden door Stichting Babywerk: www.babywerk.nl. Stichting Babywerk stelt zich ten doel de psychische gezondheid van baby en ouders te bevorderen.

