



## Sociale steun

Voor u ligt de 9e editie van de nieuwsbrief van Generaties<sup>2</sup> met als thema sociale steun. Verschillende mensen kunnen ondersteunend zijn tijdens de zwangerschap en de eerste periode na de geboorte. De een kan veel steun ervaren van haar partner, de ander misschien van haar moeder of van vriendinnen. Daarnaast vinden sommige vrouwen het prettig om veel steun te krijgen met het opvoeden, terwijl anderen meer zelf willen doen. In deze nieuwsbrief kijken we naar verschillende vormen van steun. Verder gaan we in oktober van start met een nieuwe meting. Meer hierover kunt u lezen op de eerste pagina!

### T1, T2, T3, T4, T5, T6.....T7! Het volgende meetmoment bij Generaties<sup>2</sup>!

U heeft het vast gezien, de T met een getal erachter linksboven op de vragenlijsten. De T staat voor verschillende momenten wanneer we u hebben gevraagd vragenlijsten in te vullen en we kunnen met enthousiasme vertellen dat we in oktober starten met een volgende T, namelijk T7!

#### Wat houdt T7 in?

T7 vindt plaats wanneer uw kind ongeveer twee jaar is. En zoals u dat gewend bent, zullen we door middel van vragenlijsten u weer het hemd van het lijf vragen. Op T7 zullen de bekende vragenlijsten als 'Hoe voel ik me?' en 'Hoe ziet u uzelf?' worden uitgebreid met vragenlijsten die bij de ontwikkelingsfasen van uw kind passen. Uw kind leert steeds beter praten en wordt zelfstandiger, maar het is ook de bekende 'ik ben twee en ik zeg nee-fase'. Natuurlijk zijn we ook nu weer nieuwsgierig hoe u deze tijd ervaart en combineert met werk, kinderopvang, uw sociale leven en misschien wel het plannen van gezinsuitbreiding.

#### Waarom nog een meetmoment?

Net als de vorige vragenlijstenrondes draagt uw inzet bij aan het inwinnen van informatie over ervaringen en gevoelens tijdens de zwangerschap en of deze iets zeggen over ervaringen en gevoelens wanneer uw kindje geboren is en ouder wordt. Met deze informatie

## Nieuwsbrief

hopen we in de toekomst jonge ouders beter voor te lichten over wat hun te wachten staat, niet alleen direct na de geboorte, maar ook op lange termijn.

#### Wat is anders?

We vragen u om eenmalig vragenlijsten in te vullen wanneer uw kind ongeveer twee jaar is, dus niet voor meerdere meetmomenten. Op het moment dat de vragenlijsten voor T7 geselecteerd zijn, zullen deze niet meer via de post verstuurd worden, maar via internet. U ontvangt dan een link in uw inbox, waardoor ze na het invullen automatisch naar ons worden teruggestuurd. Wanneer uw kind ongeveer twee jaar is en u bij aanmelding heeft aangegeven benaderd te willen worden voor vervolgmetingen, zullen we contact met u opnemen of u ook aan dit meetmoment weer mee wil doen. Na toestemming krijgt u de vragenlijsten via e-mail binnen. In oktober gaan we van start met T7!

#### Uitreiking cadeaubon

De Prénatal-bon van €500 is weer uitgereikt en dit is de gelukkige winnaar: Leontine Biemans uit Amsterdam! Leontine en Tim gaan er waarschijnlijk een nieuw autostoeltje van kopen, omdat hun zoontje Willem uit de oude is gegroeid. Bedankt voor jullie enthousiaste deelname en geniet van deze verrassing!



## Steun van de partner tijdens de zwangerschap

Is steun van de partner tijdens de zwangerschap eigenlijk belangrijk voor de periode daarna? Wat voor steun kan de partner dan het beste geven? En welke aanstaande moeders krijgen de beste steun van hun partners? Het antwoord op deze vragen wordt geleverd door een nieuw onderzoek uit de VS (Stapleton en collega's, 2012). Zij ondervroegen 272 vrouwen tijdens en na de zwangerschap. Een beetje zoals in Generaties<sup>2</sup>, maar dan wat meer bescheiden in omvang. Als partners volgens de aanstaande moeders lief waren en goed konden luisteren, waren de moeders na de geboorte van het kind minder vaak depressief en angstig. Maar dat niet alleen. Deze moeders rapporteerden ook dat hun kind minder snel overstuurt was. Als partners tijdens de zwangerschap vooral praktisch steunden en betrokken waren, hielp dat ook, maar minder dan het lief zijn en luisteren. Volgens de onderzoekers komt dit doordat emotionele steun leidt tot minder stress en spanning tijdens de zwangerschap. Daardoor worden minder stresssignalen overgedragen op de foetus. Of dat zo is, moet echter nog bewezen worden. Is dit onderzoek vooral een boodschap aan partners om extra lief te zijn voor hun zwangere vrouwen? *Moeten partners extra lief zijn voor hun zwangere vrouwen?* Nou, het bleek te gaan om een wisselwerking tussen de partners. Vrouwen die makkelijk bij hun partner aanklopten, hadden ook partners die goed luisterden. Het onderzoek bevestigt dat de zwangerschap een goede periode is om als partners wat extra aandacht voor elkaar te hebben. Een nieuw inzicht is, dat dit ook kan helpen om een iets makkelijker baby te hebben. Hier hebben we bij Generaties<sup>2</sup> veel gegevens over, dus we gaan hier zelf ook goed naar kijken.

Stapleton, L. R. Tanner; Schetter, C. Dunkel; Westling, E.; Rini, C.; Glynn, L.M.; Hobel, C.J. & Sandman, C.A. (2012). Perceived Partner Support in Pregnancy Predicts Lower Maternal and Infant Distress. *Journal of Family Psychology*, 26, 453-463.

### En de teller staat op...

Inmiddels hebben we alweer 1640 deelnemers! We gaan nog even door met werven maar het einde komt in zicht!

## Een nieuw broekie geboren



Hier ziet u het winnende geboortekaartje van het tweede kwartaal van 2012. De ouders van baby Joep stuurden hun familie en vrienden een spijkerbroekje met daaraan twee kaartjes bevestigd die u hiernaast kunt zien. De ouders ontvingen een cadeaubon van Prénatal ter waarde van 50 euro.

## Steun van je ouders

In Australië is een paar jaar geleden onderzoek gedaan naar het verband tussen verschillende vormen van steun rond de bevalling en het gevoel van zelfvertrouwen in het moederschap. Bij het onderzoek waren ongeveer tweehonderd vrouwen betrokken die hun eerste kind verwachtten. Zowel voor als na de bevalling werd onder andere geïnformeerd naar de steun die beschikbaar was, de verwachtingen die de vrouwen van deze ondersteuning hadden en naar het voorkomen van depressieve klachten. De onderzoekers vonden bij de vrouwen met zelfvertrouwen in het moederschap minder depressieve klachten na de bevalling. Belangrijk is dat de onderzoekers hebben nagevraagd van wie de vrouwen de meeste steun verwachtten. Hieruit bleek dat naarmate de moeders meer steun ervoeren van hun ouders, zij meer vertrouwen ontwikkelden in hun moederschap terwijl steun van hun partner daar weinig aan toevoegde. Dit resultaat geeft aan dat het belangrijk is om

*Het zelfvertrouwen van de moeders steeg naar mate ze meer steun ervoeren van hun ouders.*

na te gaan welke vorm van steun (aanstaande) moeders nodig hebben en van wie ze die het beste kunnen krijgen. Het ligt voor de hand dat ouders door hun ervaring op het gebied van de verzorging meer praktische ondersteuning kunnen bieden dan de partner, zeker bij een





eerste kind. Anderzijds zou emotionele steun van de partner weliswaar minder effect hebben op het ontwikkelen van vertrouwen in het moederschap maar meer van belang kunnen zijn op andere gebieden van het welbevinden van de moeder. In de studie werd dit onderscheid niet gemaakt en werd bovendien alleen gevraagd naar de verwachtingen en beschikbaarheid en niet naar de daadwerkelijk geboden steun. De onderzoekers concluderen dat het belangrijk is om in toekomstig onderzoek de effecten van diverse vormen van sociale steun in kaart te brengen en ook door wie dit het beste geboden kan worden. Wij hopen met de informatie van de deelnemers aan het Generaties<sup>2</sup> onderzoek een bijdrage te kunnen leveren aan het vinden van antwoorden op deze belangrijke vragen.

Bron: Haslam, D.M., Pakenham, K.I. & Smith A. (2006). Social support and postpartum depressive symptomatology: the mediating role of maternal self-efficacy. *Infant Mental Health Journal*, 27, 276-291.



## Steun en geboortegewicht

Het is belangrijk om mensen om je heen te hebben die je steunen, ook tijdens de zwangerschap. Sociale steun heeft niet alleen invloed op het welzijn van de zwangere vrouw, maar ook op het kind, blijkt uit een Amerikaans onderzoek. Zij vonden namelijk een verband tussen sociale steun tijdens de zwangerschap en het geboortegewicht van de baby.

Aan het onderzoek deden 247 vrouwen mee vanaf 28 tot 30 weken zwangerschap. Er werd een interview bij hen afgenomen en ze vulden een aantal vragenlijsten in.

En wat bleek uit de resultaten? Hoge sociale steun tijdens de zwangerschap voorspelde een betere groei van de foetus. Ondanks andere effecten zoals de lengte van de zwangerschap, rookgedrag van de zwangere en het geslacht van de baby, had sociale steun nog steeds invloed op het geboortegewicht.

*Sociale steun heeft invloed op de groei van de foetus*

Feldman, P.J., Dunkel-Schetter, C., Sandman, C.A. & Wadhwa, P.D. (2000). Maternal social support predicts birth weight and fetal growth in human pregnancy. *Psychosomatic Medicine*, 62, 715-725.

## Steun van een doula

Een doula. Sommige mensen hebben er nog nooit van gehoord, anderen hebben er misschien al eens gebruik van gemaakt. Wat is het? Een doula is een zwangerschaps- en bevallingscoach. Doula is een oud-Grieks woord wat 'dienende vrouw' betekent. Zij ondersteunt aanstaande ouders zowel tijdens de zwangerschap, bij de bevalling als in de periode erna. Dit doet zij op een niet-medische manier. Een verloskundige heeft meestal meerdere bevallingen tegelijk, waardoor ze niet constant aanwezig kan zijn. Een doula is echter tijdens het hele bevallingsproces aanwezig. De aanwezigheid van bijvoorbeeld de partner of moeder blijft natuurlijk belangrijk, maar zij zijn emotioneel betrokken. Een doula kan dus ook hen ondersteunen. Sinds 2006 bestaat er een doula-opleiding in Nederland. Daarnaast zijn er de laatste jaren al verschillende onderzoeken gedaan naar de effecten van de aanwezigheid van een doula rond de zwangerschap en de

*Doula betekent 'dienende vrouw'*



bevalling. Misschien krijgt de doula in de toekomst steeds meer bekendheid.

### Steun bij deelnemers van Generaties<sup>2</sup>

Rond 22 weken zwangerschap werd aan 401 vrouwen van Generaties<sup>2</sup> gevraagd hoe de omgeving reageerde op het nieuws van de zwangerschap. Ervoeren zij vooral steun of stress uit hun omgeving? Eén jaar na de geboorte werd aan dezelfde groep vrouwen gevraagd of de relatie met de verschillende steunfiguren vooral steun of stress bood.

De resultaten staan weergegeven in de onderstaande tabel. Maar wat houdt de score achter de verschillende steunfiguren precies in? Een maximum score van 4 betekent dat men voornamelijk steun ervaart door iemand uit de omgeving, een minimum score van 1 betekent dat men vooral stress ervaart door iemand uit de omgeving. De scores zeggen iets over de verhouding tussen steun en stress. Hoe hoger de score, hoe meer steun en hoe minder stress een vrouw ervaart.

In de laatste kolom staat aangegeven of het verschil tussen de steunfiguren tijdens de zwangerschap en één jaar na de geboorte significant van elkaar verschillen. Significant betekent dat het verschil tussen bijvoorbeeld steun van de schoonfamilie (als 4e genoemd) tijdens en na de zwangerschap niet op toeval berust, maar dat er een werkelijke afname van steun is, tenminste in de beleving van de deelnemers.

Dus wat blijkt als we naar de tabel kijken? Ouders, partner en vrienden geven de meeste steun in verhouding tot stress. De schoonfamilie, collega's en werkgever geven overwegend steun, maar verhoudingsgewijs meer stress en die stress neemt toe. Niettemin ervaren de vrouwen nog steeds overwegend steun van hen, ook na de geboorte.

Rangorde	Tijdens de zwangerschap	Eén jaar na de geboorte	Significant verschil?
1	Vrienden (3.90)	Partner (3.51)	Nee
2	Partner (3.86)	Ouders/familie(3.47)	Nee
3	Ouders/familie (3.84)	Vrienden (3.42)	Nee
4	Schoonfamilie (3.61)	Schoonfamilie (2.89)	Ja
5	Collega's (3.48)	Collega's (2.69)	Ja
6	Werkgever (3.26)	Werkgever (2.39)	Ja

### Bedankt!

Heel veel organisaties helpen mee met het werven van deelnemers voor ons onderzoek of hebben dat in het verleden gedaan. Dit is erg waardevol voor Generaties<sup>2</sup>. Dus aan alle verloskundigen, hulpverleners en verpleegkundigen: heel erg bedankt voor jullie inzet tot nu toe!

### Een baby erbij en samen gelukkig blijven

Een kind krijgen is geweldig, maar heeft ook invloed op je relatie. Samen moet je wennen aan



je nieuwe rol als vader en moeder en heb je minder tijd voor elkaar. Uit onderzoek blijkt dat bijna elk stel vlak na de geboorte een dip doormaakt. Omdat psychologen Gerda Brouwer en Susanne Donders hier vaak mee te maken kregen in hun praktijk, schreven ze het boek 'Een baby erbij en samen gelukkig

blijven'. Aan de hand van ervaringsverhalen, theorieën, tips en goede oefeningen hopen ze stellen beter voor te bereiden op mogelijke hindernissen. Een aanrader voor alle aanstaande ouders en ouders van jonge kinderen!

### Verhuisd?

Geef uw adreswijziging door via [info@generaties2.nl](mailto:info@generaties2.nl) of 020-5983865.

