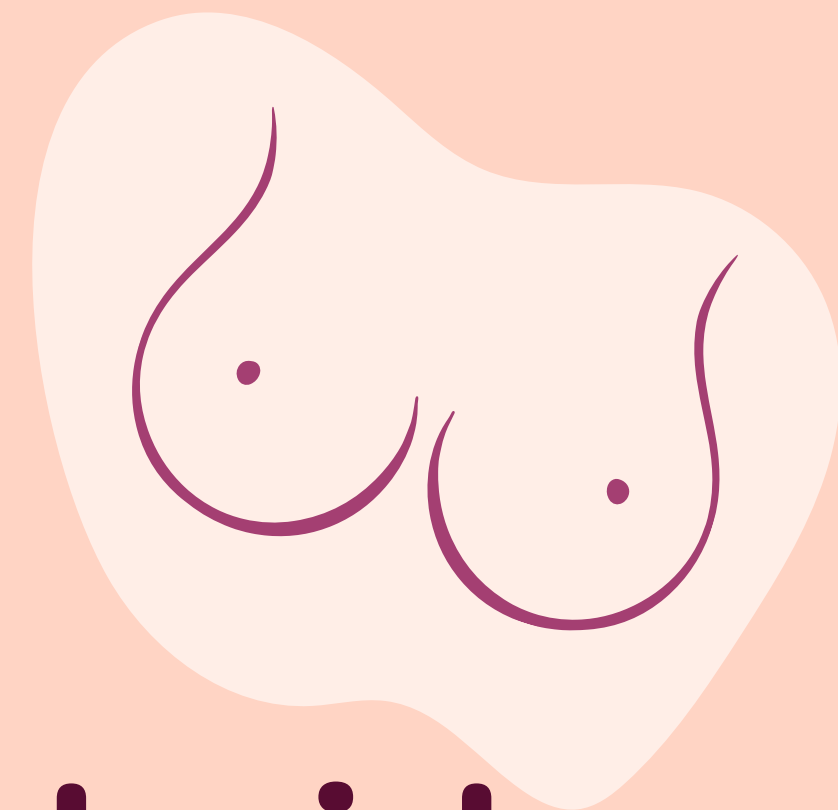




# Borstvoeding bij psychische kwetsbaarheid

Netwerkdag

Samen bouwen aan een warm nest voor  
jonge gezinnen

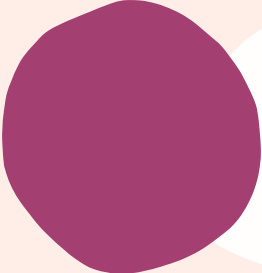
28 NOVEMBER 2022



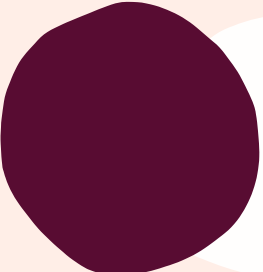


# Inleiding en kennismaking

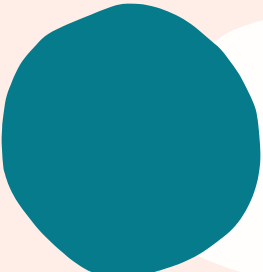
---



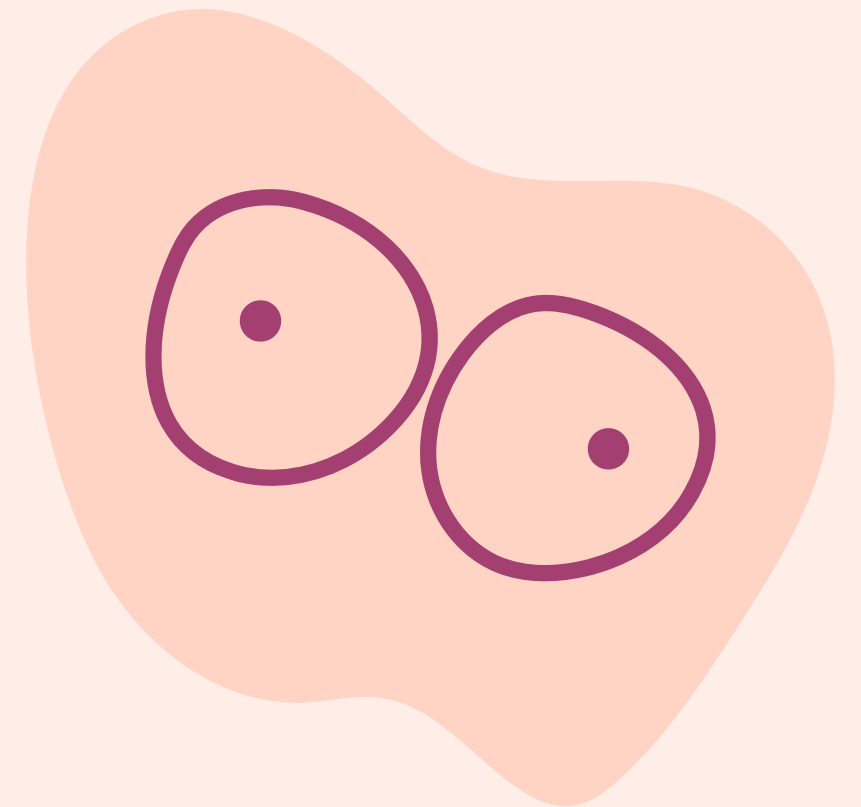
Maity Van Rillaer



Lotte Braem

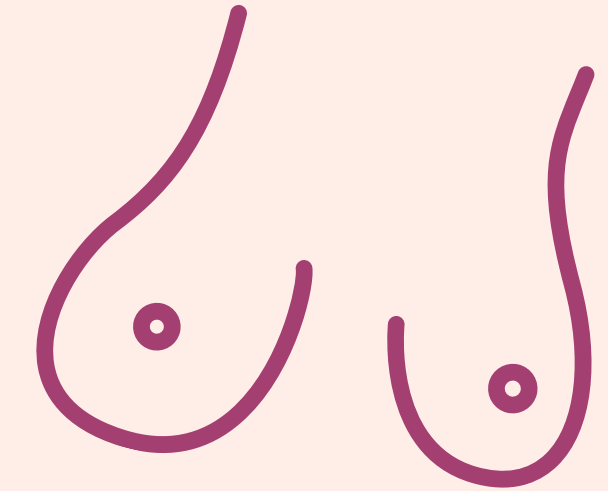


Jullie



# Verloop

---



1

Multidisciplinair overleg

3

Nabespreking

2

3 casussen

4

Conclusie

# Bespreking

1

Bekijk je eigen casus nogmaals  
in je eigen overleggroep

2

Denk vanuit je eigen discipline  
na over volgende vragen...

noteer  
elk  
antwoord

op een  
andere  
post-it

Wat voel je bij dit  
filmpje?

noteer je  
antwoord

Welke info wil je  
geven/krijgen?  
Hoe pak je dat aan?

Welke handelingen  
zou je uitvoeren?

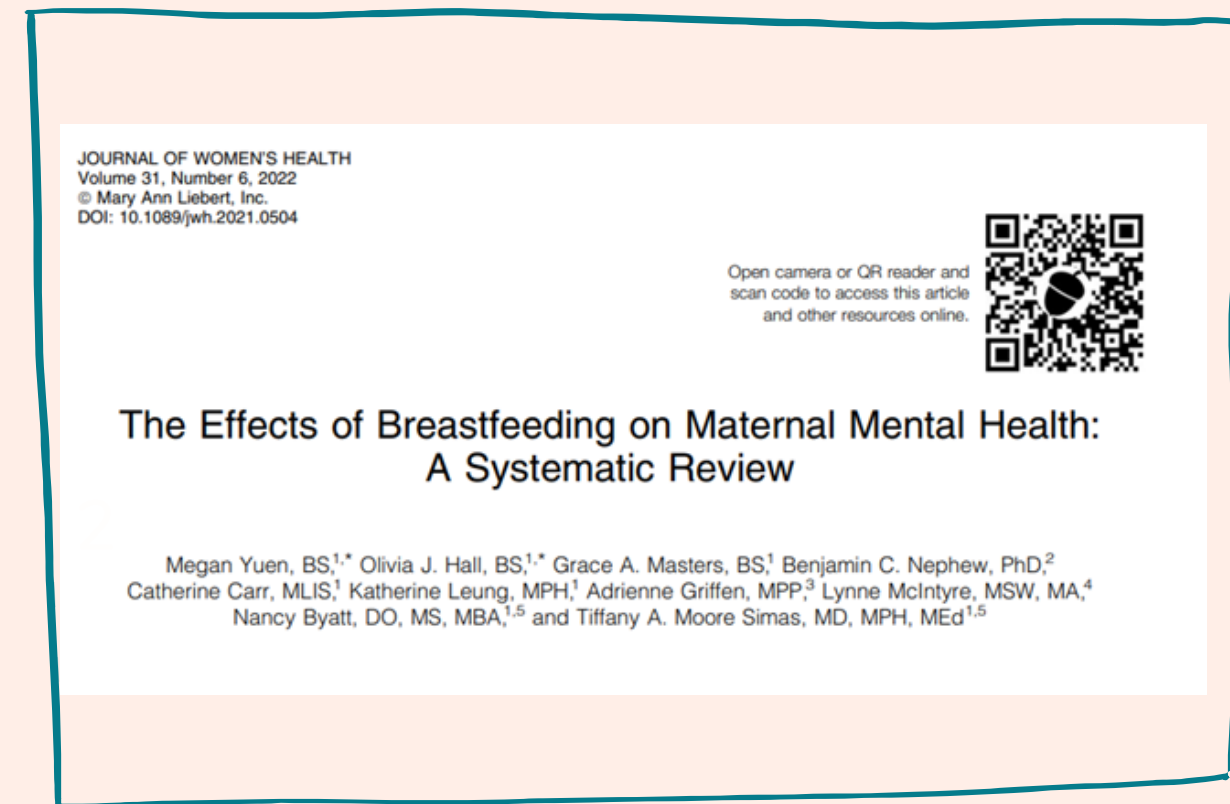
Naar wie zou je al  
dan niet  
doorverwijzen?

Noteer je  
antwoord

# Psychische kwetsbaarheid

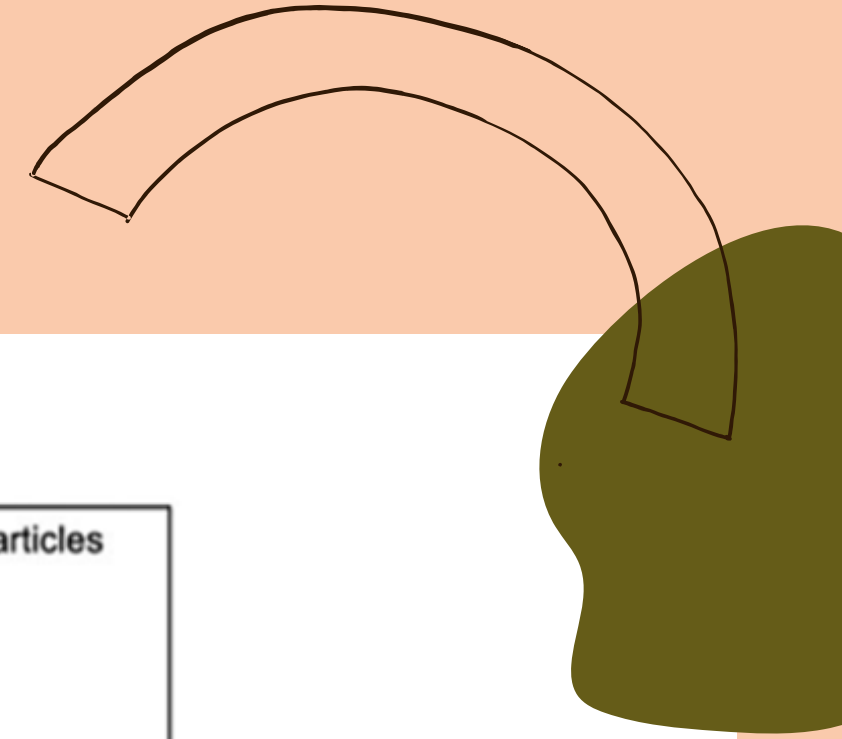
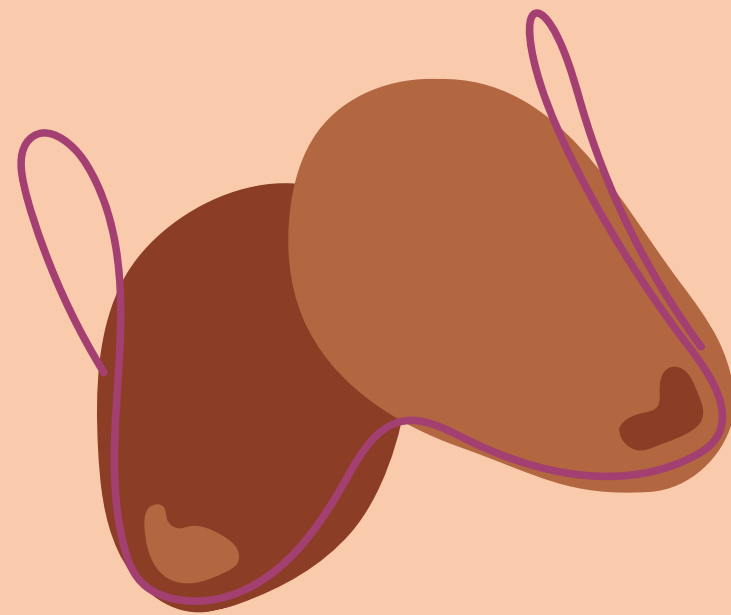


# The effect of breastfeeding on maternal mental health: a systematic review

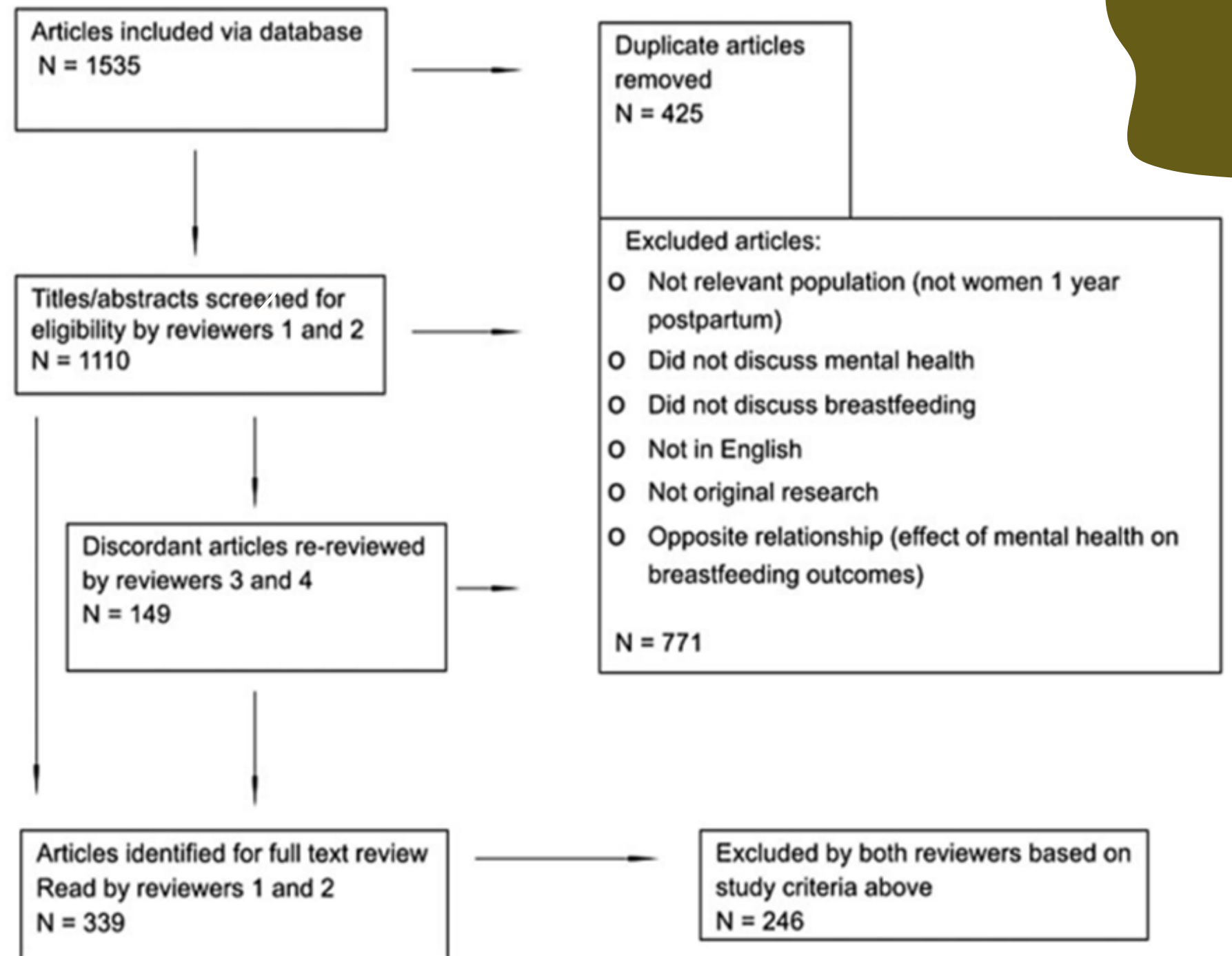


- Publicatie Journal of Women's health 2022
- Doel: Link BV en mentale gezondheid 1 jaar na bevalling
- Onderzoek uit 25 landen (Europa, Noord-Amerika, Azië en Australië)
- Steekproefomvang 29 deelnemers tot 186.452

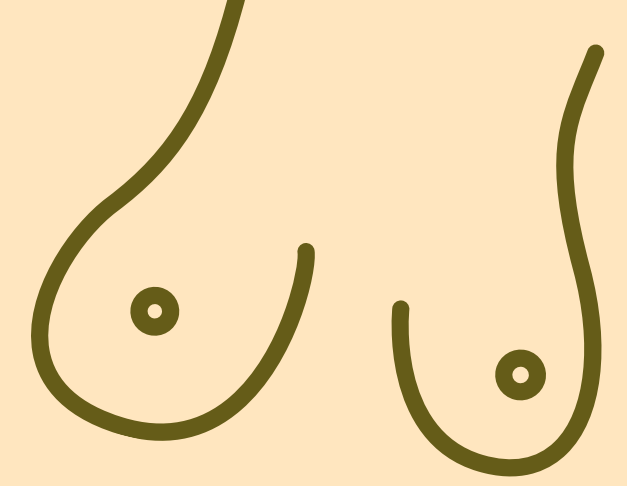
# The effect of breastfeeding on maternal mental health: a systematic review



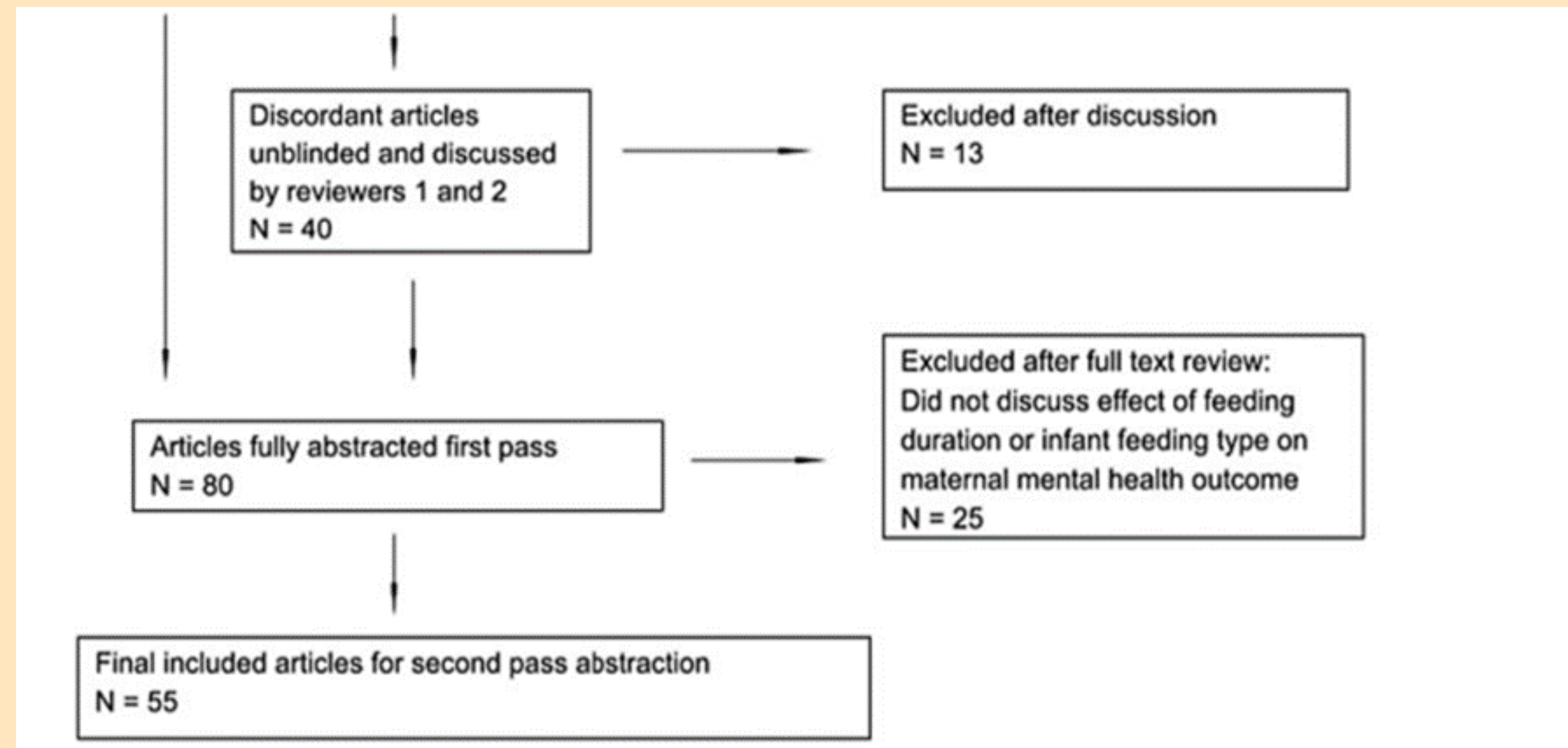
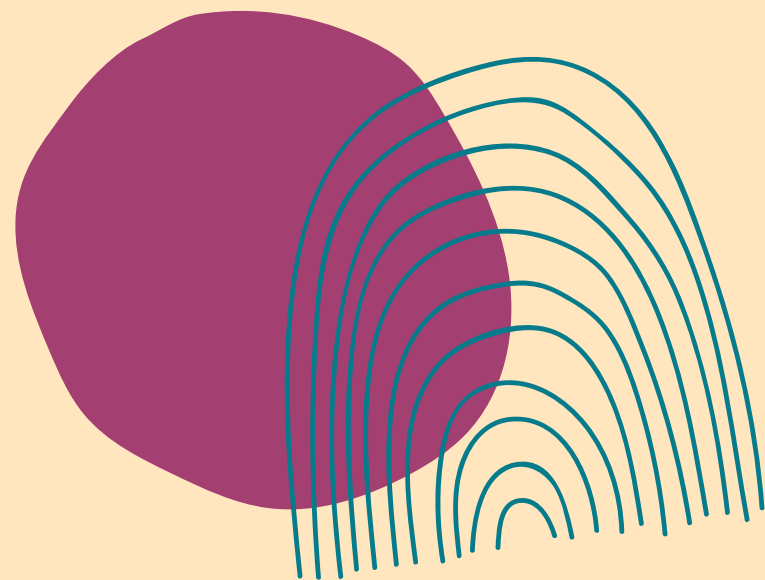
## BREASTFEEDING AND MATERNAL MENTAL HEALTH



# The effect of breastfeeding on maternal mental health: a systematic review



55 studies geïnccludeerd



# The effect of breastfeeding on maternal mental health: a systematic review

- 36 studies significant verband tussen borstvoeding en mentale gezondheid (symptomen postpartumdepressie en angst)
  - 29 studies: BV => minder symptomen
  - 1 studie: BV => meer symptomen
  - 6 studies: Gemengde associatie
- 19 studies geen significant verband
  - Bedenking

# Beschermend effect

- **29 studies: BV vermindert symptomen van depressie en angst**
  - Biologisch door afgifte oxytocine
  - Daling cortisolspiegel en angst
  - BV als onderdeel van de moederrol
  - Bevordert de hechting



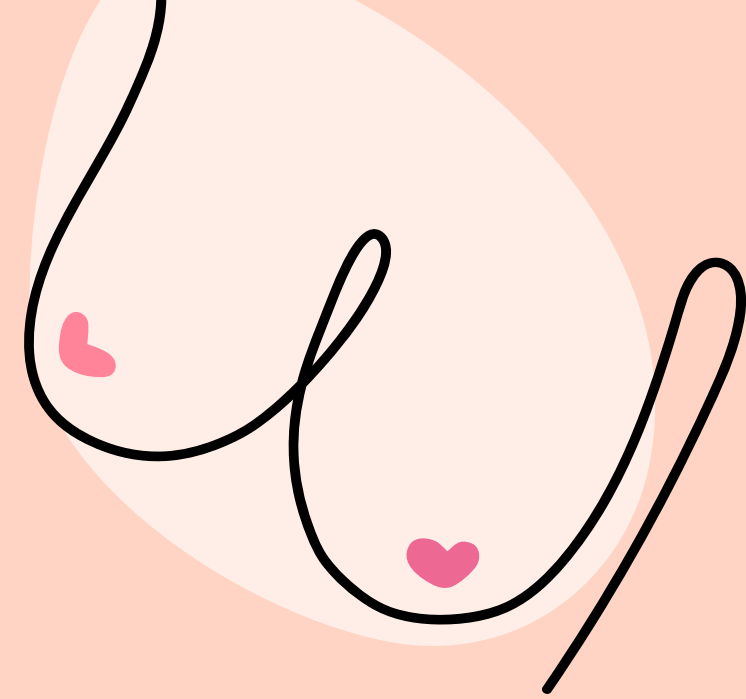
# Nadelig effect

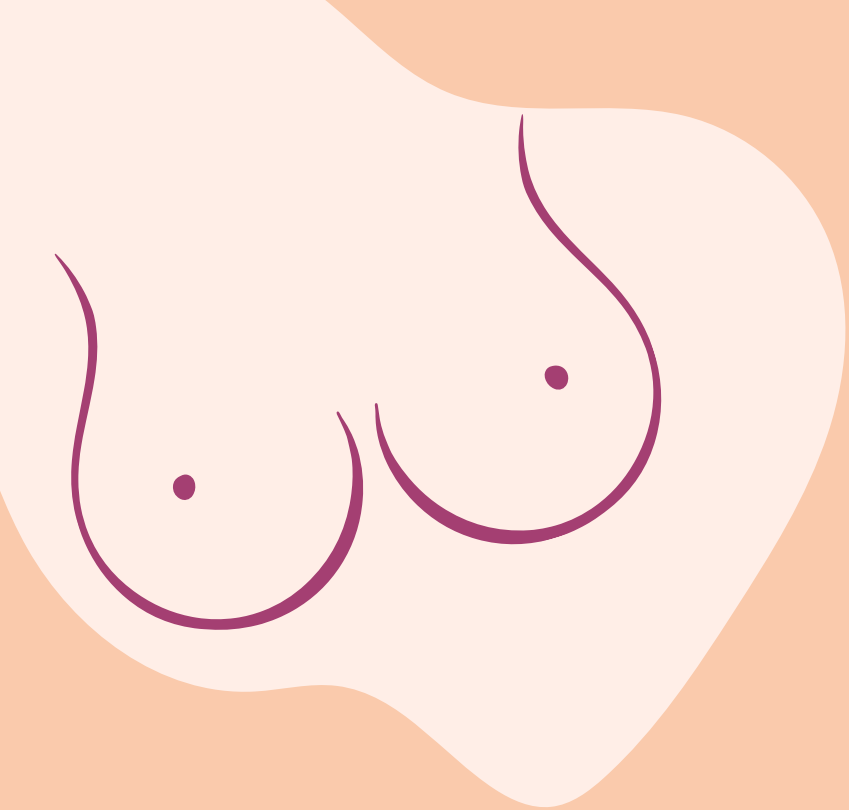
1 studie: Meer symptomen depressie en angst

- 'Breast is best'
- Oordeel en stigma
- Verwachting borstvoeding natuurlijk eenvoudig
- Perceptie >< werkelijke ervaring
- Borstvoedingsproblemen

=> Druk om borstvoeding te geven

=> Stress en gevoel van falen



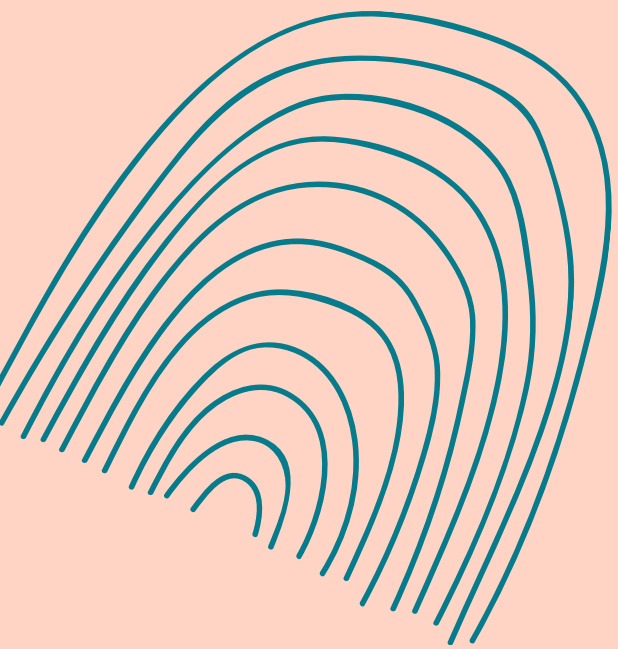


# Complexe relatie

6 studies gemengde associatie BV en mentale gezondheid

BV beschermend effect  $>$   $<$  BV nadelig effect

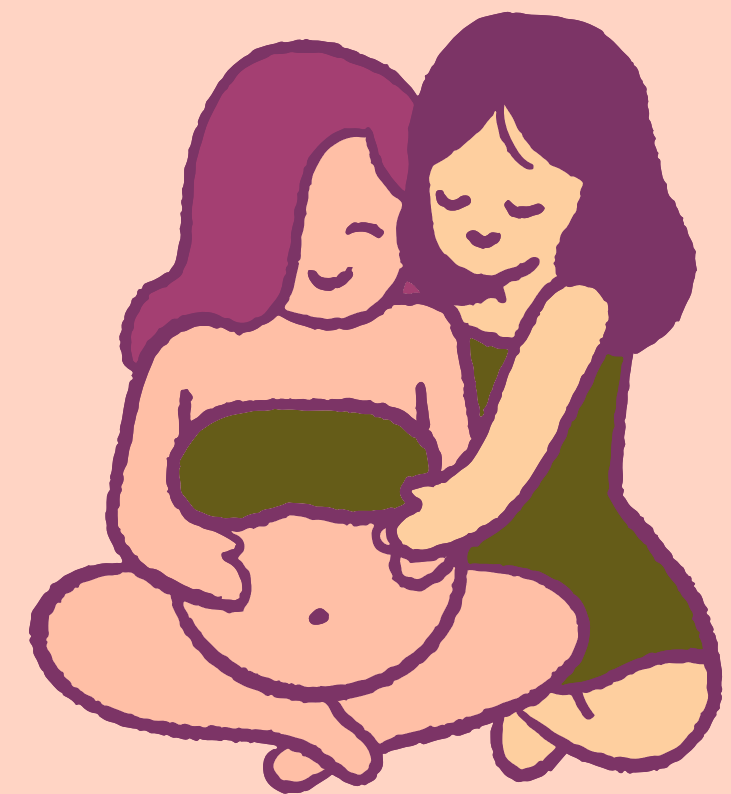




# Aanbevelingen prenataal



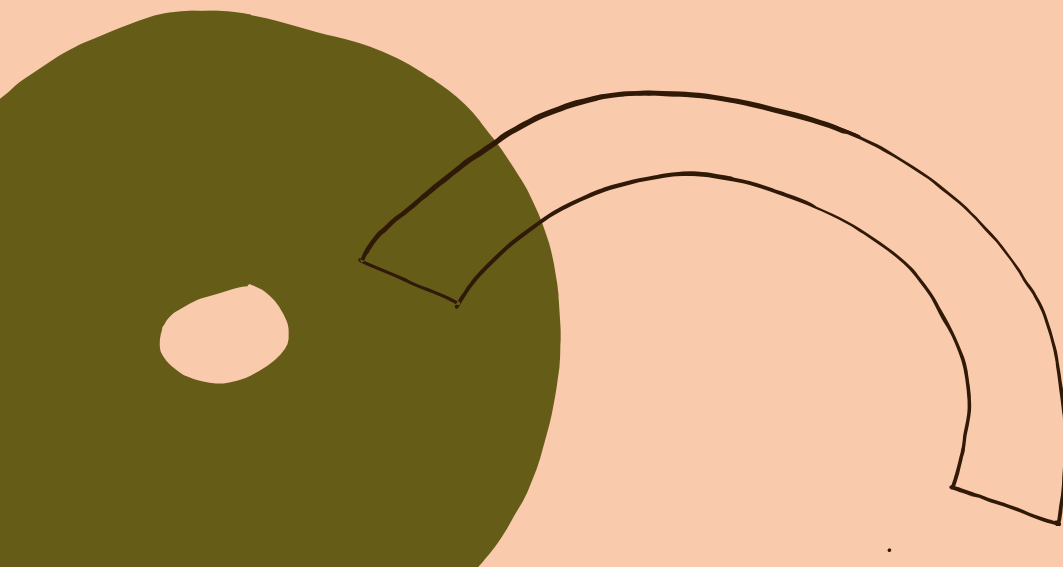
- ~~Ga je borstvoeding geven?~~ => Welke voeding ga je geven?
- Eerlijk en transparant gesprek
- (Vorige) ervaringen
- Cultureel
- Netwerk
- Werk
- Financieel
- Ondersteuning door/voor partner
- Informeren voordelen, basisregels, uitdagingen/problemen
- Respect voor keuze





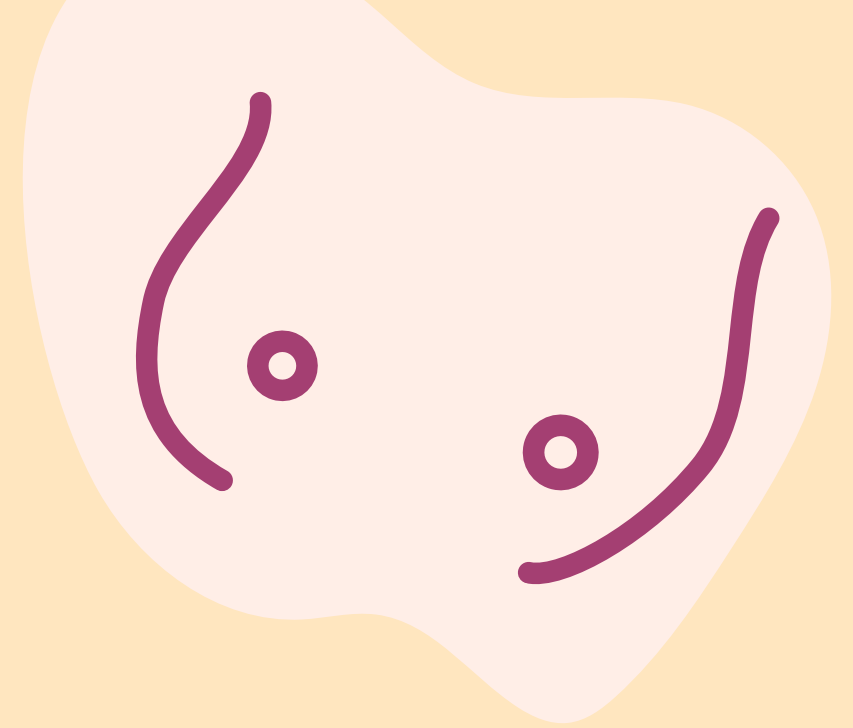
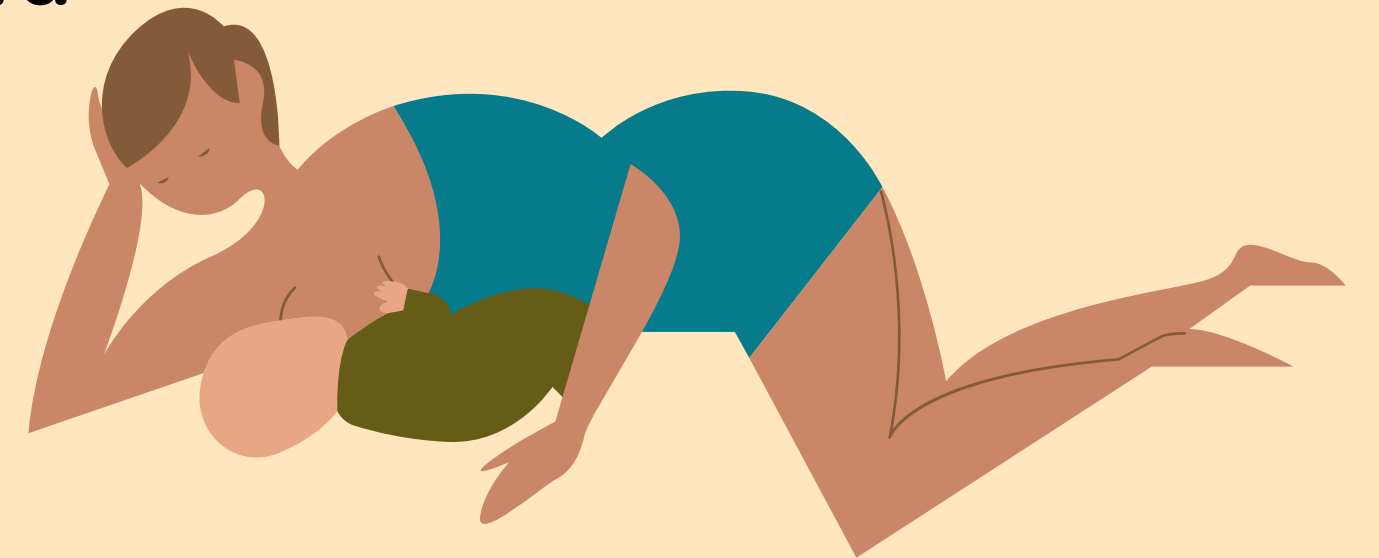
# Aanbevelingen postnataal

- Face to face ondersteuning
- Continuïteit zorgverlener
- Partner
- Peer support
- Hands off (vraag toestemming)
- Alternatieven (geen alles of niets)



# Conclusie

- Complexe relatie BV en mentale gezondheid
- Meeste studies beschermend effect
- Aanbeveling verder onderzoek
- Zorgverlener
- Bespreken verwachtingen
- Ondersteuning bij keuze beste voor henzelf en gezin (ont-schuldigen)
- Breder maatschappelijk



# Literatuur

- Megan Yuen, Olivia J. Hall, Grace A. Masters, Benjamin C. Nephew, Catherine Carr, Katherine Leung, Adrienne Griffen, Lynne McIntyre, Nancy Byatt, and Tiffany A. Moore Simas. The Effects of Breastfeeding on Maternal Mental Health: A Systematic Review. *Journal of Women's Health*. Jun 2022. 787-807. <http://doi.org/10.1089/jwh.2021.0504>
- Postnatal care, NICE guideline



Bedankt voor uw aandacht