

## Zwanger of net moeder en toch niet blij?

Je bent niet alleen!

**MamaKits**

Ondersteuning bij emotionele of  
psychische klachten rond zwangerschap  
en bevalling.

GGZ  
inGeest

# MamaKits, voor mama's en papa's

GGZ  
inGeest

*Ondersteuning bij emotionele of psychische klachten rond zwangerschap en bevalling.*

## Voor wie

Je bent zwanger of net bevallen. Je had verwacht je goed te voelen, maar:

- je bent angstig, somber of onrustig;
- je hebt last van allerlei emoties: onzekerheid, verdriet, twijfels, irritatie;
- je herkent jezelf niet.

Veel vrouwen hebben in deze periode emotionele of psychische klachten, net als jij. Dat is niet gek: je maakt in korte tijd allerlei lichamelijke, hormonale en emotionele veranderingen door. Ook kun je te maken krijgen met ingrijpende gebeurtenissen.

- Een moeilijk traject om zwanger te worden.
- Een miskraam.
- Een zware zwangerschap of bevalling.
- Een te vroeg geboren of stilgeboren kindje.
- Zorgen hebben omdat je eerder depressief of angstig bent geweest.

## Praat erover!

Je partner weet misschien niet goed wat hij of zij moet doen om jou te steunen. Je omgeving verwacht een gelukkige (aanstaande) moeder. Daarom vind je het moeilijk om te praten over je klachten. Dat moet je juist wel doen! MamaKits kan je hierbij helpen met 1-3 individuele gesprekken. Kom in ieder geval langs voor een adviesgesprek. Ook als je niet zeker weet of MamaKits iets voor je is. De gesprekken zijn gratis, je kunt snel terecht en je hebt er geen verwijzing voor nodig. Je kunt al je vragen stellen en we kijken wat je nodig hebt. Je partner is ook welkom.

## Informatie en afspraak

Bel ons gerust als je meer wilt weten, of maak meteen een afspraak met MamaKits. Voor een adviesgesprek kun je terecht in Haarlem Zuid en Noord, Velsbroek, Hoofddorp, Amsterdam en Amstelveen. Eventueel kunnen de gesprekken online plaats vinden.

Ook papa's kunnen bij MamaKits terecht.

T 088 788 5015

E [mamakits@prezens.nl](mailto:mamakits@prezens.nl)

[zet in de mail uw naam en telefoonnummer].

