



Als moeder kunnen ze je overvallen: vreemde gedachten over je baby. Dat er iets ergs gaat gebeuren, en dat dit door jou komt. Voel je niet schuldig, het is heel normaal.

Wat als ik 'm nu laat vallen?

Marleen: 'Ik schrok me rot. Met mijn pasgeboren baby liep ik voetje voor voetje de trap af naar beneden. Plots schoot door mijn hoofd: wat als ik hem nu van de trap gooi? Ik schaamde me. Dat ik dit durfde te denken!'

Psycholoog Rinske Frima herkent de ervaring van Marleen bij veel vrouwen die net een kind hebben gekregen. 'Bij hen komen dit soort gedachten vaker voor dan bij anderen. Dit heeft met de hormonen te maken. De borstvoedingshormonen stijgen en de oestrogenen dalen. Deze hormonen beïnvloeden de centra van de hersenen die de emoties reguleren.' Daarbij voert angst vaak de boventoon. Dat komt door de verantwoordelijkheid die je als ouder voelt. Rinske: 'Jij moet zorgen dat je kwetsbare baby het gaat redden. Door die gedachte kom je als moeder in een overlevingsmodus. Je hartslag gaat omhoog en je maakt je klaar om het gevecht aan te gaan of om te kunnen vluchten.'

Te goed

Je zou kunnen zeggen dat deze plotse gedachten je nieuwe verantwoordelijkheid weerspiegelen. En niet voor niks. Rinske: 'Je denkt: stel dat ik mijn baby laat vallen. Daarna doe je er alles aan om ervoor te zorgen dat hij juist niet valt: je houdt hem steviger vast. Het is een beetje vergelijkbaar met wat er

door je hoofd kan schieten als je boven op de Eiffeltoren staat: o, als ik er maar niet af spring. Maar dat doe je niet. Net zomin als dat je je baby iets wilt aandoen.' Vanuit de psychoanalyse is er een andere verklaring. Namelijk dat dit soort gedachten agressieve impulsen zijn. Rinske: 'Je baby verzorgen, die nieuwe verantwoordelijkheid, dat vergt veel van je. Dat je te midden van het verkeer denkt: zo meteen duw ik de wandelwagen onder de bus, betekent niets meer dan dat je er doorheen zit. Gek genoeg zorgen moeders die deze gedachten krijgen, juist vaak heel goed voor hun baby. Een beetje té goed, want hun baby heeft ze leeggezogen. Ze komen niet meer aan zichzelf toe.' Belangrijk is: praat erover als je moe en uitgeput bent en het allemaal toch wat minder rooskleurig is dan je van tevoren dacht. Je bent niet de enige. Rinske: 'En bedenk: het is geen daad. Je handelt er niet naar. Het zijn golven van angst, die doorsta je totdat de angst weer wegebt.' Gebeurt dat niet of vind je je gedachten toch te heftig? Ga dan naar je huisarts. Die kan je eventueel doorverwijzen naar een psycholoog.

Rinske Frima runt psychologenpraktijk Baby Blues Domstad. Ze richt zich met name op zwangere en net bevallen vrouwen. babyblues-domstad.nl.