

Postpartum: Een kritieke fase in het welzijn van de vrouw

Een Call to Action

Juni 2025



Elke moeder, elk moment: Postpartumzorg redt levens

Postpartum Call to Action

Visie

Onze visie is dat postpartumzorg een wereldwijde standaard wordt van uitgebreide, continue ondersteuning die ervoor zorgt dat elke vrouw, elke baby en elk gezin lichamelijk gezond, mentaal veerkrachtig, emotioneel en sociaal ondersteund eruit komt. Wij hebben een wereld voor ogen waarin welzijn tijdens de postpartum periode wordt erkend als de essentiële basis voor levenslange gezondheid, gezinsstabiliteit en maatschappelijk welzijn.

Missie

Onze missie is het aanmoedigen van een systemische herziening en hervorming van de huidige postpartumstandaarden, die ernstig tekortschieten in het tegemoetkomen aan het volledige spectrum van behoeften van moeders, baby's en gezinnen zowel fysiek, mentaal, emotioneel als spiritueel. De wereldwijde stijging van vermijdbare, levensveranderende postpartumuitkomsten onderstreept de dringende noodzaak van dit werk. We streven ernaar dat postpartumzorg niet langer bijzaak is, maar een fundamentele pijler van moeder-, kind- en maatschappelijke gezondheid wereldwijd wordt.

Over ons

Wij zijn een team van Europese en Australische organisaties en doula's die actief zijn als integrale medische en niet-medische geboorte professionals. Deze Call to Action is het resultaat van een reeks gezamenlijke gesprekken tijdens en na de **Postnatal rEvolution Summit** (2024–2025). Wij zetten onze expertise en tijd in om bij te dragen aan positieve geboorte- en postpartum ervaringen, en aan het empowerment van moeders.

Dit project is een samenwerking tussen het **Postnatal Support Network**, het **Well Supported Mothers Collective** (Australië), het **European Doula Network** (EDN) en **Geboorten is Zutphen** (Nederland). Expert-adviseurs:

- Franka Cadée, verloskundige en voorzitter van de International Confederation of Midwives (ICM) (Denemarken)
- Elizabeth Duff, voormalig senior beleidsadviseur van de National Childbirth Trust (NCT) (Engeland)
- Tina Lavin, Adjunct Associate Professor, School of Population and Global Health, University of Western Australia, Perth, Australië

Omslagfoto: Orsolya Elek Photographie ©



Postpartum Call to Action

- **Zorg voor uitgebreide continuïteit van klinische gezondheidszorg voor vrouwen in de postpartumperiode.**

Integreer ondersteuning vanaf de prenatale periode tot tenminste één jaar postpartum, waarbij zowel aan fysieke als mentale gezondheid aandacht wordt besteed, nazorg is gegarandeerd en samenwerking tussen zorgverleners wordt bevorderd.

- **Leg standaarden vast voor postpartum onderwijs voor alle zorgprofessionals.**

Benadruk cultureel bewuste en traumagerichte zorg.

- **Erken mentale gezondheid als een prioriteit.**

Geef voorrang aan de opleiding van, en middelen voor zorgverleners en de gemeenschap. Ontwikkel passende diensten en opties zodat moeders die (ernstige) postpartum-angst, depressie of psychose ervaren tijdig hulp kunnen ontvangen waarbij moeder en baby samen kunnen blijven.

- **Start openbare bewustmakings campagnes.**

Normaliseer en maak het gesprek over het belang van postpartum uitdagingen zichtbaar via nationale en lokale campagnes, storytelling initiatieven en voorlichting op de werkvloer. Benadruk het wezenlijke karakter van postpartum herstel voor de gezondheid en het welzijn van individu en gemeenschap. Geef duidelijke, stigmavrije boodschappen over postpartum herstel.

- **Richt lokale ondersteuningsnetwerken op.**

Toegankelijke lokale steungroepen en hulpmiddelen zijn essentieel voor postpartum herstel. Stimuleer samenwerking tussen ouders en tussen generaties. Erken ouderschap als een maatschappelijke verantwoordelijkheid.

- **Investeer in steun voor het herzien van beleid rond zwangerschaps- en ouderschapsverlof.**

Toon aan dat bedrijven baat hebben bij het ondersteunen van nieuwe moeders. Creëer realistische re-integratieplannen, bied managementtraining over ondersteunende verlofpraktijken en promoot flexibele werkvormen om het persoonlijke en professionele welzijn te verbeteren.

- **Investeer in onderzoek.**

Voorzie financiering voor onderzoek naar postpartum uitkomsten. Financier en stimuleer onderzoek naar de effecten van postpartumzorg, motivaties om zorg in te schakelen, en de effectiviteit en economische waarde van verschillende vormen van ondersteuning.

Waarom deze Call to Action?

De postpartum periode is een belangrijke periode voor de gezondheid van vrouwen, maar het blijft een blinde vlek in discussies over de volksgezondheid. Maatschappelijke normen en stigma's rond mentale gezondheid dragen bij aan deze verwaarlozing, waardoor vrouwen niet de nodige steun krijgen. Door isolement, gebrek aan erkenning van het cruciale belang van deze periode, ontoereikende gezondheidszorg en politieke, sociale en economische onzichtbaarheid bevinden nieuwe moeders zich in een kwetsbare positie. Dit moeten we veranderen.

Wij dringen aan op ingrijpende veranderingen in de postpartumzorg, waarbij de gezondheid en het welzijn van de moeder op de eerste plaats staat, met erkenning dat het eerste jaar na de bevalling cruciaal is voor zowel moeders als hun kinderen, en met de garantie dat elke moeder continue en volledige postpartumondersteuning ontvangt.

Psychologische aspecten

“Postpartumsterfte”, die sterfgevallen omvat tussen 1 dag en 1 jaar na de bevalling, vertegenwoordigt meer dan de helft van alle moedersterfte” (Spelke & Werner, 2018). Dit betekent dat er elke twee minuten een moeder sterft (WHO, 2025). Schokkend genoeg is “zelfmoord verantwoordelijk voor tot wel 26% van de moedersterfte” (Cresswell et al., 2025). Deze periode is cruciaal — ze omvat zowel positieve als negatieve aspecten van het moederschap. Hoewel het een tijd van vreugde kan zijn, verhogen de intense emotionele en fysieke aanpassingen, in combinatie met socioculturele druk, de kwetsbaarheid voor psychische gezondheidsproblemen aanzienlijk. Postpartumdepressie treft tot 20% van de moeders en mogelijk veel meer, omdat naar schatting tot de helft van de gevallen niet wordt gediagnosticeerd (Carlson et al., 2025). Recent onderzoek toont aan dat sociale steun een belangrijke beschermende factor is tegen postpartumdepressie, en dat de verscheidenheid aan steunverleners in het sociale netwerk van een vrouw van groot belang is (Refaeili et al., 2024).

Fysieke aspecten

Lichamelijke gezondheidsproblemen houden vaak aan of keren terug tijdens de eerste 18 maanden postpartum, wat kan leiden tot langdurige gevolgen voor de gezondheid van vrouwen (Woolhouse, 2012). De meest voorkomende aandoeningen omvatten: dyspareunie / aanhoudende of terugkerende genitale pijn vóór, tijdens of na geslachtsgemeenschap (35%), lage rugpijn (32%), urine-incontinentie (8–31%), anale incontinentie (19%), perineale pijn (11%), secundaire onvruchtbaarheid (11%) (Vogel et al., 2024).

Waarom deze Call to Action? (2)

Minder vaak voorkomende aandoeningen als gevolg van bevalling, maar die toch aanzienlijke gevolgen voor de gezondheid van vrouwen kunnen hebben, zijn onder andere: bekkenbodemprolaps, schildklierfunctiestoornis, zenuw schade en veneuze trombo-embolie. Dergelijke uitdagingen kunnen ook latere levensfasen van de vrouw beïnvloeden, met gevolgen voor bijvoorbeeld de menopauze en de algehele levenskwaliteit.. Zoals onderzoek benadrukt: “deze aandoeningen maken in veel landen geen deel uit van de reguliere agenda of nationale gezondheidsplannen,” wat leidt tot verwaarlozing van de postpartumzorg (Vogel et al., 2024). Adequate postpartum zorg kan deze uitkomsten aanzienlijk verbeteren door lichamelijke problemen vroegtijdig aan te pakken, voorlichting en ondersteuning bij herstel te bieden en toegang tot noodzakelijke behandelingen te waarborgen. Uiteindelijk wordt hierdoor het algehele welzijn en de levenskwaliteit van vrouwen in de postpartumperiode en erna verbeterd.

Sociale aspecten

De effecten van de uitdagingen tijdens de postpartumperiode reiken verder dan individuele moeders; zij kunnen de gezinsdynamiek verstoren en leiden tot moeilijkheden binnen relaties en de gezinssamenhang. Recent onderzoek geeft aan dat **sociale steun de postpartumuitkomsten significant verbetert** (zie [Position Paper](#), Postnatal Support Network, 2024). Dr. Mercedes Bonet, medisch functionaris bij de WHO's Department of Sexual and Reproductive Health and Research en het UN Special Programme, HRP, benadrukt het belang van toegewijde postpartum diensten die essentiële lichamelijke en mentale gezondheidszorg bieden (WHO, 2022).

Deze Call to Action heeft tot doel een universele standaard voor moederzorg vast te leggen, te pleiten voor beleidsveranderingen, een culturele verschuiving te bevorderen, alle belanghebbenden te betrekken en middelen te ontwikkelen om postpartumondersteuning te verbeteren.

Klik hier voor [Bibliografie & Woordenlijst van termen](#).

Disclaimer

Wij erkennen dat genderbewustzijn en inclusiviteit essentiële componenten zijn van effectieve postpartum zorg, zodat de unieke behoeften van alle ouders, ongeacht genderidentiteit of culturele achtergrond, erkend en op een meelevende en rechtvaardige manier worden behandeld. Hoewel we in dit document verwijzen naar moeders en borstvoeding, respecteren we alle alternatieve formuleringen en benaderingen.

Hoe zal dit impact hebben?

1. Aandacht voor verwaarloosde gezondheidsbehoeften

De postpartumperiode wordt vaak over het hoofd gezien bij discussies over gezondheid van de moeder. Door deze belangrijke periode te benadrukken, richt deze Call to Action de aandacht op de dringende noodzaak voor betere zorg en ondersteuning voor moeders in een periode die hun langetermijngezondheid en welzijn sterk beïnvloedt.

2. Verminderen van moedersterfte

Met alarmerende statistieken die aantonen dat postpartumsterfte een aanzienlijk deel van de totale moedersterfte uitmaakt, streeft de Call to Action naar de invoering van maatregelen die deze tragedies kunnen voorkomen. Door te pleiten voor betere beleidsmaatregelen en werkwijzen streeft zij ernaar het aantal moeders dat overlijdt of ernstige gezondheidsproblemen ondervindt na de bevalling te verminderen.

3. Ondersteuning van de mentale gezondheid

De postpartumervaring kan een aanzienlijke emotionele en psychologische impact hebben. Door het belang van mentale gezondheidszorg te benadrukken, streeft deze Call to Action ernaar te waarborgen dat moeders de nodige hulpmiddelen en zorg krijgen om aandoeningen als postpartumdepressie en -angst te voorkomen en te behandelen.

4. Versterken van gezinnen en gemeenschappen

Gezonde moeders dragen bij aan gezondere gezinnen en gemeenschappen. Verbeterde postpartumondersteuning komt niet alleen individuele moeders ten goede, maar versterkt ook de gezinsdynamiek en de veerkracht van gemeenschappen, en creëert omgevingen waarin gezinnen kunnen floreren.

5. Bevorderen van beleidsveranderingen

De Call to Action pleit voor beleidshervorming en het vastleggen van uitgebreide postpartumzorgstandaarden. Dit kan ervoor zorgen dat alle moeders, ongeacht achtergrond, gelijke ondersteuning en middelen ontvangen, waarmee structurele ongelijkheden in de moederzorg worden aangepakt.

6. Bewustwording creëren

Door het verspreiden van data, onderzoek en persoonlijke getuigenissen creëert de Call to Action bewustwording over de uitdagingen waarmee moeders in de postpartumperiode worden geconfronteerd. Deze verhoogde zichtbaarheid kan helpen het maatschappelijk stigma te bestrijden en publieke perceptie te veranderen, wat leidt tot bredere steun voor initiatieven op het gebied van moederzorg.

Uiteindelijk is de Call to Action bedoeld om een beweging in gang te zetten naar een gezondere, meer ondersteunende omgeving voor vrouwen in de postpartumperiode, waarbij hun behoeften met urgentie en compassie worden opgevolgd. Door samenwerking te bevorderen tussen alle belanghebbenden, van beleidsmakers en zorgverleners tot gemeenschappen, heeft deze Call to Action het potentieel om het landschap van moederzorg ten goede te veranderen.

Hoe deze Call to Action te gebruiken

Voor beleidsmakers:

1. **Analyseer het bewijsmateriaal:** maak uzelf vertrouwd met het onderzoek en de gegevens in deze Call to Action om het belang van postpartumzorg te begrijpen.
2. **Pleit voor beleidsveranderingen:** gebruik de bevindingen om initiatieven te ondersteunen die gericht zijn op het verbeteren van moederzorg, inclusief financiering voor uitgebreide postpartumzorgprogramma's.
3. **Betrek belanghebbenden:** leg contact met zorgprofessionals, maatschappelijke organisaties en belangenorganisaties om de implementatie van ondersteunende maatregelen te bespreken.
4. **Ontwikkel opleidingsprogramma's;** zet opleidingsinitiatieven op voor zorgverleners die ingaan op de unieke uitdagingen waar vrouwen voor komen te staan in de postpartumperiode.
5. **Monitor resultaten:** leg maatstaven vast om de doeltreffendheid van nieuwe beleidsmaatregelen en programma's op het gebied van postpartumgezondheidszorg te evalueren.

Voor zorgverleners:

1. **Integreer Best Practice:** gebruik de richtlijnen in deze Call to Action om uw medische werkwijze te verbeteren door continue en uitgebreide postpartumzorg in uw diensten op te nemen.
2. **Informeer cliënten:** geef nieuwe moeders voorlichting over de emotionele en lichamelijke veranderingen die zij kunnen ervaren, en bied de middelen voor extra ondersteuning aan.
3. **Zet een steunnetwerk op:** faciliteer verbindingen tussen cliënten en lokale hulpmiddelen, waaronder steungroepen en mentale gezondheidsdiensten.
4. **Luister en reageer:** ga actief in gesprek met moeders om hun behoeften te begrijpen en stem de ondersteuning hierop af.
5. **Pleit voor middelen:** werk binnen uw organisatie aan het toewijzen van middelen voor postpartumzorg en pleit voor voortdurende professionele ontwikkeling op dit gebied.

Voor ouders:

1. **Informeer uzelf:** bekijk de informatie in dit document om de postpartumperiode en de mogelijke uitdagingen die u kunt ervaren beter te begrijpen.
2. **Zoek ondersteuning:** aarzel niet om familie, vrienden, de gemeenschap en professionals om hulp te vragen. Bouw een steunnetwerk op om u te steunen aan het begin van de postpartumperiode.
3. **Open communicatie:** deel uw gevoelens, zorgen en ervaringen met uw partner, familie, andere kersverse ouders of zorgprofessionals.
4. **Maak gebruik van beschikbare hulpmiddelen:** online platforms, tools en gemeenschapsprogramma's die ontworpen zijn om postpartumondersteuning te bieden.
5. **Behartig uw belangen:** doe mee aan gesprekken over moederzorg en postpartumondersteuning in uw gemeenschap om bewustwording te vergroten en verandering te bevorderen.

Postpartum Call to Action

Aanbevelingen



WELL SUPPORTED
MOTHERS COLLECTIVE



Education, collaboration, advocacy &
innovation in Mothercare



Postpartum: Een kritieke fase in het welzijn van de vrouw Een Call to Action



Fotografie van de Postnatal rEvolution Summit, Amsterdam, 2025

Door dit document te gebruiken, kunt u concrete stappen zetten om postpartumzorg en ondersteuning voor moeders, gezinnen en gemeenschappen te verbeteren.

Ondertekenen - Delen - Doneren