



## Stappenplan ernstige stress

### **Stap 1: Vraag nader uit**

- Is er sprake van ernstige aanhoudende stress?
- Welke oorzaken van stress zijn aanwezig

### **Stap 2: Bespreek de impact van stress op de foetale ontwikkeling en ouder-kindrelatie**

### **Stap 3: Maak een overzicht van de belangrijkste oorzaken van stress voor zwangere en breng mogelijkheden voor oorzakelijke oplossing in kaart**

### **Stap 4. Bespreek het belang van balans tussen stress en ontspanning en geef algemene tips voor stress-reductie. Overweeg om met zwangere een overzicht te maken van dingen die stress geven en dingen die ontspanning geven**

- Regelmatig lichaamsbeweging (bijvoorbeeld 30 minuten per dag wandelen)
- Massage
- Muziek luisteren
- In de tuin werken/in de natuur wandelen
- Gezond eten
- Goede zelfzorg
- Belang van steun zoeken bij anderen
- Apps met mindfulness oefeningen luisteren
- Yoga oefeningen

### **Stap 5. Bied verwijzing naar het wijkteam aan voor ondersteuning bij sociale oorzaken. Overweeg bespreken van Shantala babymassage voor als de baby een paar weken oud is.**