

# Voorkom stress

## tijdens zwangerschap

*Stress tijdens de zwangerschap kan schadelijk zijn voor de baby. Een logische verklaring lijkt een verhoogd cortisolgehalte van de moeder. Via de placenta kan dit hormoon de ontwikkeling van de baby voor de geboorte in negatieve zin beïnvloeden. Maar cortisol is niet de enige boosdoener.*

*Maartje Zijlmans*

Wetenschappelijk onderzoek laat keer op keer zien dat stress tijdens de zwangerschap schadelijk kan zijn voor de ontwikkeling van baby's<sup>1</sup>. Dit is bijvoorbeeld aangetoond bij de kinderen van vrouwen die een ernstige stressvolle situatie meemaakten tijdens hun zwangerschap, zoals de kernramp van Tsjernobyl, een Canadese ijsstorm en de World Trade Center ramp. Zwangeren hadden te maken met extreme stress. Hun kinderen blijken niet alleen een vergroot risico te hebben op slechtere geboorte-uitkomsten, maar vertoonden ook meer gedrags- en gezondheidsproblemen en een zwakkere motorische ontwikkeling. Daar bleef het niet bij: het risico op het ontwikkelen van depressieve symptomen en ADHD tijdens de adolescentie bleek eveneens groter.

Dit alles geldt zeker niet alleen voor kinderen van moeders die deze heftige vormen van stress meemaakten. Kinderen van moeders met meer algemene angsten hebben namelijk ook een verhoogd risico op het ontwikkelen van gezondheids- en/of

gedragsproblemen. Denk aan moeders die zich gespannen voelen of tobben met zwangerschapsspecifieke angsten, bijvoorbeeld over de vraag of hun kindje wel gezond ter wereld komt.

### Verklaring

Hoe komt het nu dat baby's van gestreste moeders meer risico lopen op problemen? Vaak wordt het lichamelijke stresssysteem van de zwangere vrouw als boosdoener genoemd. In reactie op een stressvolle gebeurtenis wordt dit biologische systeem actief en komt het hormoon cortisol vrij. Dit hormoon helpt ons om op de stressvolle gebeurtenis te reageren. Tijdens de zwangerschap komt cortisol van de moeder via de placenta bij de baby terecht. Dat is maar goed ook, want dit hormoon heeft een belangrijke functie in de ontwikkeling van de organen voor de geboorte. Zo krijgen baby's die dreigen te vroeg geboren te worden ook glucocorticoiden - geneesmiddelen met vergelijkbare werking als cortisol - toegediend om de longrijping te stimuleren.



Er is echter een keerzijde. Als het cortisolgehalte langdurig te hoog of extreem hoog is, kan dit voor gezondheidsproblemen zorgen en de ontwikkeling juist negatief beïnvloeden. Om de baby te beschermen tegen heel hoge cortisolwaarden, werkt de placenta als een soort barrière en houdt een deel van de cortisol van de moeder tegen. Maar niet alles wordt tegengehouden en als de moeder meer cortisol aanmaakt, komt er ook meer cortisol bij de baby terecht.

### Meer factoren

Deze veel gehoorde redenatie klinkt plausibel. Toch is de wetenschappe-



Foto: Maartje Zijlmans

lijke onderbouwing hiervoor fragiel. In een review van in totaal 28 studies bleek dat het bewijs niet zo sterk was als je zou verwachten<sup>2</sup>. Uit het merendeel van de analyses (76%) bleek zelfs geen relatie tussen een verhoogde cortisolproductie bij de moeder en de ontwikkeling van haar

baby. Daarom is cortisol van de moeder waarschijnlijk niet het enige of mogelijk zelfs niet het hoofdmechanisme in de relatie tussen ervaren stress van de moeder tijdens de zwangerschap en problemen bij het kind. Het is in wetenschappelijk onderzoek dus belangrijk om naast

slecht slapen, een ongezond dieet en roken gerelateerd aan problemen bij het kind. En dit zijn nou net leefstijlfactoren die beïnvloed worden door stress en waar vrouwen zelf, of met hulp van een professional en/of hun naaste omgeving, iets aan kunnen doen.

## ‘Cortisol niet enige mechanisme in relatie prenatale stress en ontwikkelingsproblemen kind’

stresshormonen ook naar andere factoren te kijken die de relatie tussen prenatale stress en problemen bij het kind kunnen verklaren.

### Impact voor praktijk

Wat kunnen we hier in de praktijk mee? Het signaleren en reduceren van stress tijdens de zwangerschap is sowieso belangrijk. Maar enkel de boodschap ‘je mag geen stress hebben want dat is schadelijk voor je kind’ kan an sich al stressvol zijn voor zwangere. Bovendien kan het ze ontorecht het idee geven dat, wanneer het niet lukt om de stress te verminderen, de baby altijd schade oploopt.

Een aanvullende aanpak, naast stressreductie, is om naar factoren te kijken die beïnvloed worden door de stress en die aangepakt kunnen worden. Eén van deze factoren is de levensstijl. In onderzoek komt naar voren dat de levensstijl van de moeder een belangrijke rol kan spelen in de ontwikkeling van de baby voor de geboorte<sup>3</sup>. Zo is

Tot slot is het natuurlijk niet alleen voor de baby belangrijk dat de moeder niet te veel stress ervaart en een gezonde leefstijl heeft. Ook voor de moeder in kwestie zal dit positief zijn. ●

*De referenties bij dit artikel zijn op te vragen via [vroeg@dgcommunicatie.nl](mailto:vroeg@dgcommunicatie.nl).*

### auteursinformatie

Dr. Maartje Zijlmans ([m.zijlmans@psych.ru.nl](mailto:m.zijlmans@psych.ru.nl)) verdedigde in december 2017 haar proefschrift ‘Prenatal stress and child outcomes’. Momenteel is ze postdoc onderzoeker bij de afdeling ontwikkelingspsychologie van Radboud Universiteit. Daarnaast is ze mede-eigenaar van Baby Proof ([www.baby-proof.nl](http://www.baby-proof.nl)) en bestuurslid bij Babywerk.

**PRENATAL STRESS AND CHILD DEVELOPMENT:**  
A FOCUS ON PHYSICAL OUTCOMES AND STRESS REACTIVITY  
Maartje A.C. Zijlmans



Dit artikel wordt u aangeboden door Babywerk: [www.babywerk.nl](http://www.babywerk.nl). Eén van de doelen van Babywerk is om (aanstaande) ouders handvatten te geven hoe ze met perinatale stress om kunnen gaan.

