

Postpartum depressie

Literatuuronderzoek naar de visie van de TCM op het ontstaan, het voorkomen en het behandelen van depressie na de bevalling

产后抑郁症

Cynthia Krijgsman

Paper beroepsopleiding Acupunctuur, 2^e jaar

Academie voor Chinese Geneeswijze Qing-Bai

Juli 2023

Samenvatting

Mentale problemen na de bevalling komen vaak voor. Dit varieert van kraamtranen tot kraambedpsychose. In Nederland ontstaat bij 1 op de 10 vrouwen een postpartum depressie. Vrouwen zijn steeds vaker 35 jaar of ouder als zij voor het eerst moeder worden. Vanuit de TCM speelt leeftijd een rol bij de aanmaak van *qi* en Bloed. Deze zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden en Leegte van de één zal uiteindelijk Leegte van de andere betekenen. In de TCM is Bloed dé Substantie waar het om draait bij het ontstaan van een postpartum depressie. De kracht van de complementaire zorg is het ondersteunen van het zelfgenezend vermogen zodat er een zekere balans behouden kan worden of opnieuw gevonden kan worden. In deze paper zal het ontstaan van postpartum depressie vanuit de visie van de TCM besproken worden. Er zal stil gestaan worden bij preventie en behandeling van postpartum depressies. Onderzoek vindt plaats door middel van literatuurstudie. Leidend in deze paper zijn Maciocia en Deadman.

Inhoudsopgave

Samenvatting	1
Inleiding	2
1. Postpartum depressie Westers gezien	3
2. De <i>Shén</i>	4
2.1 De Drie Schatten: <i>Jīng, qì</i> en <i>Shén</i>	4
2.2 De functies van de <i>Shén</i>	4
2.3 Verankering van de <i>Shén</i>	5
<i>Jīn yè</i>	5
<i>Xuè</i>	5
2.4 De Vijf <i>Shén</i>	5
3. Postpartum depressie vanuit TCM perspectief	6
3.1 Klachten tijdens de eerste paar weken na de bevalling	6
3.2 Etiologie postpartum depressie	7
3.3 De spilfunctie van <i>xuè</i> in combinatie met <i>xīn</i>	7
3.4 Relatie <i>xīn</i> en <i>gān</i> en hun invloed op het ontstaan van postpartum depressie	9
3.5 Interactie mentaal-emotionele conditie en de fysieke conditie	10
4. Preventie postpartum depressie	11
5. Behandeling postpartum depressie	12
Conclusie	14
Bibliografie	15

Inleiding

In Nederland worden jaarlijks rond de 170.000 kinderen geboren. De gemiddelde leeftijd waarop vrouwen voor het eerst moeder worden is 30,3 jaar. Het komt steeds vaker voor dat vrouwen van 35 jaar en ouder voor het eerst moeder worden. (CBS)

De zwangerschap en het eerste jaar na de bevalling vormen samen de periode waarin de vrouw het meest kwetsbaar is. Er zijn vrouwen die kampen met depressieve klachten tijdens de zwangerschap (prenatale depressie). Als deze klachten na de bevalling aanhouden of ontstaan, spreek je van een postpartum depressie.

In de meeste gevallen komt de postpartum depressie als een verrassing. De meerderheid van de vrouwen die te maken krijgt met een postpartum depressie heeft namelijk niet eerder psychische problemen gehad.

Volgens Koninklijke Nederlandse Organisatie van Verloskundigen (KNOV) heeft 1 op de 8 vrouwen de eerste periode na de bevalling last van lichte tot zeer ernstige psychische klachten. Bij 1 op de 10 vrouwen blijkt er sprake te zijn van een postpartum depressie. (De Verloskundige)

Een postpartum depressie komt qua symptomen sterk overeen met die van andere depressieve stoornissen. De klachten houden maanden, soms zelfs jaren aan. (Jade voor jou)

Een postpartum depressie heeft niet alleen gevolgen op korte termijn voor de moeder in kwestie en haar gezin, maar ook op langere termijn. De eerste 1000 dagen zijn heel bepalend voor het verdere leven van een kind. Het blijkt dat de HPA-as anders is afgesteld van kinderen die op jonge leeftijd aan veel stress zijn blootgesteld. Dit betekent dat hun stress-systeem gevoeliger is afgesteld met als gevolg dat zij meer cortisol produceren. Een verhoogd cortisol heeft een ongunstig effect op zowel de fysieke als de

mentale gezondheid. (Postema) Mogelijke toekomstige klachten zijn bijvoorbeeld hoge bloeddruk, overgewicht en dan met name buikvet (vergroot de kans op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en wordt in verband gebracht met een vergrote kans op verschillende soorten kanker), spijsverteringsklachten, verstoring immuunsysteem en een grotere kans op psychische problemen zoals angst, verslaving en depressie. (Blom)

De kracht van de complementaire zorg is het ondersteunen van het zelfgenezend vermogen zodat er een zekere balans behouden kan worden of opnieuw gevonden kan worden.

Om vrouwen te kunnen behandelen die kampen met een postpartum depressie of uiteraard nog liever preventief te kunnen werken, is het van belang om antwoorden te vinden op de volgende vragen:

- Wat wordt er verstaan onder een postpartum depressie?
- Welke factoren spelen vanuit de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG / TCM *Traditional Chinese Medicine*) gezien een rol bij het ontwikkelen van een disbalans die kan leiden tot een postpartum depressie?
- Wat kan acupunctuur betekenen in het verkleinen van het risico op een postpartum depressie?
- Welke (preventieve) adviezen kunnen worden gegeven met betrekking tot bijvoorbeeld voeding, beweging en stressreductie?
- Wat kan acupunctuur betekenen bij de behandeling van een postpartum depressie?

Deze vragen zullen via literatuuronderzoek in deze paper worden behandeld. Voor de volledigheid zal kraambedpsychose bij een aantal onderdelen ook kort worden toegelicht.

1. Postpartum depressie Westers gezien

Voor gekeken wordt naar de visie vanuit de TCM op postpartum depressies, wordt eerst kort stil gestaan bij hoe er regulier naar gekeken wordt. (Hulpgids / Jade voor jou)

De algemene kernsymptomen van een depressie is dat er gedurende het grootste deel van de dag sprake is van een depressieve stemming en dat er duidelijke vermindering van interesse of plezier is in (bijna) alle activiteiten. Andere mogelijke klachten zijn vermoeidheid, gebrek aan initiatief, piekeren, woede en woede-uitbarstingen, kort lontje, huilbuien, angst en paniek, afvlakking van gevoelsleven, slaapproblemen e.d. Deze klachten moeten het functioneren significant beperken. Om te kunnen spreken van een depressie moeten deze klachten minimaal 14 dagen aanwezig zijn.

Vrijwel elke vrouw krijgt last van kraamtranen. Aangenomen wordt dat biologische veranderingen de oorzaak zijn. In de meeste gevallen zijn deze kraamtranen binnen twee weken verdwenen. In deze periode komen huilbuien, slaapproblemen en erge vermoeidheid voor. Als de klachten aanhouden of erger worden, kan het zijn dat er een postpartum depressie is ontstaan.

Het is opvallend dat bij depressie als kernsymptoom soms een verlaagde stemming 's ochtends het ergste is (dagschommelingen) terwijl bij postpartum depressie juist genoemd wordt dat de sombere stemming van dag tot dag sterk wisselt en 's avonds vaak het ergste is (omgekeerde dagschommeling).

In de *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM) wordt aangegeven dat er naast sombere stemmingen diverse andere symptomen kunnen optreden: huilbuien, prikkelbaar, zorgen maken over de baby zonder aanleiding, gevoel van falen als moeder, schuldig voelen over geen liefde voelen voor haar kind, slaapstoornissen (meestal inslaapstoornissen en nachtmerries), angstig zijn, ernstige vermoeidheid, lusteloosheid, concentratieproblemen, afname libido, veranderingen in eetlust, lichamelijke klachten (hoofdpijn, rugpijn).

Oorzaken die genoemd worden zijn psychosociale factoren, psychopathologie en biologische factoren.

2. De *Shén* (Geest)

Om het ontstaan van postpartum depressies en de bijbehorende klachten te kunnen begrijpen, is een goed begrip van de *Shén* noodzakelijk.

2.1 De Drie Schatten: *Jīng*, *qì* en *Shén*

In de TCM is lichaam en geest één. Alles is *qì*.

De Drie Schatten (San Bao) vormen het geheel van fysieke en mentale energieën:

- *Jīng* = *Shèn* (Aarde) – indicatie overgeërfde constitutie.
- *Qì* = *fèi-wèi-pí* (Mens) – indicatie dagelijkse productie *qì* door Long-Maag-Milt.
- *Shén* = *xīn* (Hemel) – indicatie emotionele en mentale leven.

Hierbij heeft *Jīng* (Essentie) de hoogste dichtheid en *Shén* is de meest immateriële vorm van *qì* van ons systeem. *Jīng* vormt de basis van de *Shén*. De Voorhemelse *Jīng* van de vader en de Voorhemelse *Jīng* van de moeder komen samen tijdens de conceptie. Na de geboorte wordt de Voorhemelse *Jīng* van het kind opgeslagen in *shèn* (Nier) en dit vormt de basis voor de *Shén*. Daarnaast speelt de Nahemelse *Jīng* een belangrijke rol in zowel fysieke als mentale gezondheid. De Nahemelse *Jīng* wordt geproduceerd door *fèi*, *wèi* en *pí*.

Jīng en *qì* vormen de materiële basis van de *Shén* en zijn dus bepalend voor de gedragingen van de *Shén*. Bij uitputting van *Jīng* en *qì* zal de *Shén* verstoord raken. Dit kan zich uiten in zich ongelukkig voelen, angstig worden of in een depressie terecht komen.

De Drie Schatten hebben een sterke invloed op elkaar. Als de *Shén* is verstoord, zal dit in de meeste gevallen eerst *qì* beïnvloeden, omdat *qì* gevoelig is voor emoties en dit verzwakt *Jīng* vervolgens.

2.2 De functies van de *Shén*

De *Shén* heeft de volgende functies: bewustzijn, denken, geheugen, inzicht, cognitie, slaap, intelligentie, wijsheid, ideeën, affecties, gevoelens en zintuigen.

De *Shén* kan als enige alle emoties en fysieke prikkelingen waarnemen, herkennen en beoordelen. De *Shén* bepaalt ons gevoelsleven, omdat elke emotie naast de gerelateerde *zàng-fǔ* (Organen) altijd ook *xīn* (Hart) raakt waar de *Shén* huist. "De zeven emoties beschadigen de vijf yinorganen selectief maar ze tasten alle het Hart aan." (*Fei Bo-xiong*; Deadman, 2018, p.270)

De *Shén* is verantwoordelijk voor gedachten, cognitie, percepties en gevoelens. Als de *Shén* sterk is, zullen de gedachten helder zijn, het geheugen goed en zal er een gevoel

van geluk ervaren worden. Bij verstoring van de *Shén* wordt het gevoelsleven sterk beïnvloed en zal er een depressief of angstig gevoel ontstaan. Ook zal het geheugen afnemen, helder denken is niet meer mogelijk, het bewustzijn vertroebeld, er is sprake van afname van zelfkennis en verwardheid kan optreden. Verder bepaalt de *Shén* de slaapkwaliteit. Een stabiele, kalme *Shén* maakt een goede nachtrust mogelijk. Als de *Shén* rusteloos is, zullen er slaapproblemen ontstaan. De kwaliteit van slaap hangt af van de toestand van *xuè* (Bloed) en *yin*, vooral van *xīn* en *gān* (Lever). Dit wordt in paragraaf 3.4, pagina 9 toegelicht.

Als de *Shén* is verstoord, is het onmogelijk om je rustig, gelukkig en stabiel te voelen. (Maciocia, 2020, p.70-73, p.355 / Maciocia, 2009, p.15-20 / Krüger, 2018, p.144-145)

2.3 Verankering van de *Shén*

Aangezien de *Shén* de meest *yange* vorm van *qì* betreft, heeft het een *yinne* basis nodig om te ankeren. (Maciocia, 2020, p.70-73)

Jīn yè

Jīn yè (Vloeistoffen anders dan Bloed) vullen *xuè* continu aan en zorgen er ook voor dat *xuè* wat dunner blijft zodat er geen stagnatie (*yǔ*) ontstaat. Andersom voedt *xuè* de *jīn yè* en vult het aan. Zowel *jīn yè* als *xuè* behoren tot het *yin*. Dit betekent dat als er veel *jīn yè* wordt verloren door bijvoorbeeld heel veel transpireren, er een *xuè xū* (Bloed Leegte) kan ontstaan. Andersom kan een *xuè xū* door bijvoorbeeld veel bloedverlies tijdens de bevalling leiden tot *jīn yè* deficiëntie en Droogte. *Xuè* en *jīn yè* hebben dezelfde bron.

Xuè

Om *xuè* te kunnen maken, is *Jīng* nodig en *Jīng* wordt continu door *xuè* gevoed en aangevuld. *Qì* en *xuè* zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. *Qì* beweegt *xuè* en *xuè* voedt en ankert *qì*. *Qì* is nodig om de *zàng-fǔ* te voeden die *xuè* produceren. Dit betekent dat als er sprake is van *xuè xū* er uiteindelijk ook een *qì xū* zal ontstaan en vice versa. (Maciocia, 2020, p.66)

2.4 De Vijf *Shén*

Binnen de TCM bestaan er vijf spirituele aspecten: de Vijf *Shén* (*Wu Shén*):

- *gān* – *Hún* (Etherische Ziel)
- *xīn* – *Shén* (Geest)
- *pí* – *Yì* (Denken)
- *fèi* – *Pò* (Stoffelijke Ziel)
- *shèn* – *Zhì* (Wilskracht)

Bij depressies spelen *gān* en *xīn* een belangrijke rol.

De *Hún* is gehuisvest in *gān* en dan met name in *gān xuè* en *gān yin* die moeten zorgen dat de *Hún* wordt verankerd.

De *Shén* en de *Hún* hebben een nauwe connectie. De *Hún* zorgt voor zaken als ideeën, dromen, verwachtingen, plannen maken, idealen en inspiratie. Vervolgens dient de *Shén* al deze input van de *Hún* te controleren en te integreren.

Als de *Shén* te veel controleert, ontstaat er een depressie. In dat geval "gaat" de *Hún* onvoldoende of "komt" te veel. (Maciocia, 2020, p.83-84, 100)

3. Postpartum depressie vanuit TCM perspectief

In moderne Chinese boeken wordt de postpartum depressie niet genoemd. De informatie is daarom voornamelijk gebaseerd op oude informatie. (Maciocia, 2011, p.593)

De Chinese term voor depressie is *yǔ* en dit betekent (mentale) depressie en stagnatie. (Maciocia, 2009, p.10 en 345)

Voor de leesbaarheid en om verwarring te voorkomen wordt in deze paper het woord "depressie" gebruikt.

3.1 Klachten tijdens de eerste paar weken na de bevalling

De eerste paar weken na de bevalling wordt in TCM *chan ru* (bevalling) *ru* (katoenen matras) genoemd. Dit geeft meteen aan dat rust na de bevalling als heel belangrijk wordt gezien. Rust betekent gedurende minimaal een maand veel bedrust nemen omdat liggen en uitrusten *gān xuè* voedt. Hoe langer, moeilijker of zwaarder de bevalling hoe belangrijker rust nemen is. Naast rust is het ook belangrijk om langzaam het bewegen op te pakken. Dit om te voorkomen dat er stagnatie van *qì* en *xuè* kan ontstaan.

Klachten tijdens de *chan ru* bestaan uit twee belangrijke mogelijke oorzaken:

- een deficiëntie van *qì*, *xuè* en/of *yin*
Na de bevalling is er vaak sprake van deficiëntie van *qì*, *xuè* en/of *yin*. De bevalling kost kracht en tast *qì* aan. Daarnaast gaat bevallen gepaard met bloedverlies en dat tast *xuè* en *yin* aan. Na de bevalling wordt de placenta uitgestoten en dit tast *yuán qì* (Oorspronkelijke *qì* / Bron *qì*) aan. Zowel de *rèn mài* (Zee van *yin*) als de *chōng mài* (Zee van Bloed) zijn uitgeput en de bloedvaten en de meridianen zijn leeg. Hierdoor is een vrouw ook vatbaarder voor invasies van Externe Pathogene Factoren.
- *xuè yū* (Bloed Stase)
Xuè yū na de bevalling kan het gevolg zijn van retentie van oud bloed in de Uterus (baarmoeder) of retentie van lochia (bloedverlies na de bevalling). Het gestagneerde bloed rebelleert in de *chōng mài*. De *chōng mài* beweegt *xuè*, met name *xīn xuè*. Doordat *xīn xuè* stagneert, wordt de *Shén* onrustig.

Xuè xū kan leiden tot postpartum depressie en *xuè yū* kan daarnaast ook leiden tot kraambedpsychose (postpartum psychose). Dit type psychose ontstaat binnen zes weken na de bevalling. Bij een kraambedpsychose zijn er naast stemmingswisselingen ook klachten zoals slapeloosheid, ernstige verwarring, obsessief gedrag, contact met de werkelijkheid verliezen, agressiviteit, hallucinaties en waanideeën. (Trimbos)

Op het moment dat Slijm *xīn* aantast, wordt de *Shén* vertroebeld. De *Shén* hoort alles waar te nemen en te herkennen. Als door Slijm de *Shén* wordt vertroebeld, is dit niet meer mogelijk en treden er mentale problemen op die in ernstige gevallen kunnen leiden tot een psychose.

Er zijn drie belangrijke aanvullende vragen die gesteld dienen te worden na de bevalling. Deze vragen worden *San Shén* genoemd:

- Is er sprake van buikpijn? Dit geeft aan of er sprake is van *yū*.
- Is er sprake van constipatie? Dit geeft aan of *jīn yè*, *xuè* of *yin* zijn aangetast.
- Komt de melkproductie op gang? Zo niet, dan geeft dit aan dat *wèi qì* is verzwakt.

(Maciocia, 2011, p.587-594)

3.2 *Etiologie postpartum depressie*

Zoals hierboven is beschreven is voldoende rust nemen na de bevalling heel belangrijk en spelen het ontstaan van deficiënties en/of Stase een belangrijke rol in het ontstaan van postpartum depressies. Dit zijn niet de enige mogelijke oorzaken.

Voor de volledigheid een korte samenvatting van de etiologie:

- Te weinig rust na de bevalling kan leiden tot *xuè* en *shèn xū*.
- Als een vrouw al te maken had met een *xuè* en/of *shèn xū* kunnen er ook klachten ontstaan ondanks dat er wel voldoende rust is genomen na de bevalling.
- Na een zwangerschap of bevalling is tijd nodig om te herstellen. Indien er in korte tijd een aantal zwangerschappen en/of bevallingen plaatsvinden, kan een vrouw onvoldoende herstellen. Miskramen worden binnen de TCM beschouwd als bevallingen.
- Veel bloedverlies tijdens de bevalling (meer dan 200 ml) veroorzaakt een laag bloedvolume. Dit is vaak de oorzaak van een postpartum depressie.
- Hoewel in de meeste gevallen een postpartum depressie of andere mentale klachten onverwachts komen, kunnen reeds bestaande mentaal-emotionele klachten ook leiden tot een postpartum depressie of zelfs tot een kraambedpsychose.

Naast bovengenoemde mogelijke oorzaken van het ontwikkelen van een postpartum depressie is er nog een factor die wordt genoemd, namelijk de constitutionele aanleg voor mentale problemen.

Signalen die daarop wijzen zijn:

- Een tong met een diepe Hart-crack.
- Een tong met een "hamer"-vorm.
- Een duidelijk gezwollen tong met erg plakkerig beslag.
- Ogen zonder *Shén* (geen levenslust, geen energie uitstralend, dof).

(Maciocia, 2011, p.87, 587-594)

3.3 *De spilfunctie van xuè in combinatie met xīn*

In de TCM is *xuè* dé Substantie waar het om draait bij het ontstaan van een postpartum depressie. In deze paragraaf wordt er uitgebreider gekeken naar de rol van *xuè* en het ontstaan van postpartum depressies en hoe het kan dat er verschillende gradaties binnen postpartum depressies zijn.

Tijdens de bevalling kan er veel *xuè* verloren worden en dit kan leiden tot *xuè xū*. Er kan ook al een bestaande *xuè xū* aanwezig zijn of zich aan het ontwikkelen zijn waardoor ook weinig tot normaal bloedverlies tijdens de bevalling leidt tot *xuè xū*.

De *Shén* huist in *xīn*. *Xuè* is *yin* en de *Shén* is het meest *yange* aspect van ons systeem. Om de *Shén* te kunnen ankeren is er voldoende *xuè* nodig en dan met name *xīn xuè*. Op het moment dat er sprake is van *xīn xuè xū* heeft de *Shén* onvoldoende anker met als gevolg dat de *Shén* onrustig wordt. Dit kan zich uiten in een diversiteit aan klachten die overeenkomen met de klachten die genoemd zijn bij hoofdstuk 1, pagina 3.

Hierin wordt ook beschreven dat Westers gezien het opvallend wordt gevonden dat bij postpartum depressies de sombere stemming van dag tot dag sterk wisselt en 's avonds vaak het ergste is. Vanuit de TCM kan dit verklaard worden doordat *xuè* tot het *yin*

behoort. De overgang van *yang* (dag) naar *yin* (nacht) vindt aan de einde van de dag / begin van de avond plaats. In de *yin*-tijd zullen klachten die gerelateerd zijn aan *yinne* Substanties prominenter aanwezig zijn.

Dagelijks worden *qi* en *xuè* geproduceerd. *Qi* en *xuè* spelen een belangrijke rol in zowel de fysieke als de mentale gezondheid. De hoeveelheid en de kwaliteit hangt onder andere af van voeding, nachtrust en de activiteit overdag. Stel dat iemand een drukke dag heeft gehad, ongezond heeft gegeten en slecht heeft geslapen dan is dat de volgende dag (of eventueel dagen) te merken aan hoe iemand in zijn vel zit. Denk aan vermoeidheid, een onprettig gevoel in het lichaam ervaren en sneller geïrriteerd raken. Daarom is gezond eten, voldoende bewegen en rust nemen zo belangrijk bij het herstellen van een postpartum depressie. Het gezinsleven maakt dit niet altijd even gemakkelijk. Voor een vrouw die herstellende is van een postpartum depressie is hulp van haar omgeving dan ook hard nodig.

Als *xuè xū* na verloop van tijd samengaat met een *yin xū* of er was al sprake van een *yin xū* dan zie je dat de klachten verergeren; de depressie is zwaarder, de angst neemt toe, slapeloosheid verergert, de mentale onrust neemt toe en je ziet ook meer agitatie.

Xuè xū komt bij vrouwen veel vaker voor dan bij mannen. Dit komt door de combinatie van bloedverlies tijdens de menstruatie, bevalling, voeding, overwerk en stress. Emoties spelen ook een grote rol bij het ontstaan van *xuè xū*. De hersenen van vrouwen verwerken emoties op een andere manier dan de hersenen van mannen. De reactie van vrouwen is meer gericht op gevoelens waardoor angst, verdriet en woede sterker worden ervaren en meer invloed hebben op het hele systeem. (Maciocia, 2011, p.55 / Doeve)

Xuè xū en *xuè yū* hebben een direct effect op *xīn* en daarmee op de *Shén*. Ook *gān* speelt samen met de *Hún* een rol. *Gān* hoort de *Hún* te ankeren. Als dit door onvoldoende *xuè* niet mogelijk is, ontstaat er onder andere angst.

Xuè xū kan ook samengaan met *qi xū*. Hierdoor ontstaat er een combinatie van een *Hún* die niet goed geankerd kan worden, maar die ook niet meer vrij kan bewegen. Het gevolg is een depressie.

Samenvattend kan gesteld worden dat de behandeling van een postpartum depressie gericht is op:

- *xuè* voeden
- *yin* voeden
- *qi* voeden
- *Shén* kalmeren
- *Hún* kalmeren

Als er sprake is van een postpartum psychose is de behandeling gericht op het kalmeren van de *Shén* en de *Hún*, *xuè* voeden, *yū* opheffen en het openen van de openingen van de *Shén*. In geval van psychose kan bij de puntkeuze ook gedacht worden aan *Ghost*-punten van *Sun Si-miao*.

Xuè is dus de Substantie waar het om draait bij een postpartum depressie in combinatie met *xīn*.

Mogelijke patronen (Maciocia, 2011, p.595-598) zijn:

- *Xīn xuè xū* gaat bijna altijd samen met *gān xuè xū*. Symptomen zijn postpartum depressie, vermoedheid, (lichte) angstklachten, slapeloosheid, huilbuien, schuldgevoel, laag libido, slecht geheugen, palpitations.
- *Xīn yin xū* als gevolg van *xuè xū* en gaat vaak samen met een onderliggende *gān yin xū* en/of een *shèn yin xū*. Optredende symptomen kunnen zijn postpartum depressie, slecht slapen en dan vooral vaak wakker worden gedurende de nacht, mentale rusteloosheid, schuldgevoel, uitputting, weinig borstvoeding, palpitations, laag libido, warmte gevoel in de avond, nachtzweeten.
- *Xīn xuè yū* welke bijna altijd voortkomt uit *gān xuè yū* in de *chōng mài* met symptomen als postpartum depressie, manisch gedrag, schelden, agressiviteit, wanen, hallucinaties, suïcidaliteit, destructieve gedachtes, geen binding voelen met het kindje.

3.4 Relatie *xīn* en *gān* en hun invloed op het ontstaan van postpartum depressie

De belangrijkste betrokken organen bij postpartum depressies zijn *xīn* en *gān*.

Xīn beheerst *xuè* en *gān* slaat *xuè* op. Deze *zàng* (*yin* organen) moeten in harmonie samenwerken.

Door de bevalling ontstaat een verstoring: bloedverlies tijdens de bevalling leidt tot *gān xuè xū*, daardoor kan *gān* onvoldoende *xuè* opslaan om *xīn* te voeden. Dit kan vervolgens leiden tot *xīn xuè xū* waardoor de *Shén* niet verankerd kan worden met klachten als depressie, angst, slaapproblemen en palpitations als gevolg. Dit is wat er heel vaak speelt bij postpartum depressies.

Xīn herbergt de *Shén* en bepaalt iemands stemming. *Gān* moet zorgen voor een vrije circulatie van *qì*. In geval van een depressie is er sprake van een verzwakt *xīn* en vertroebelde *Shén* waardoor de vrije circulatie van *gān qì* wordt beïnvloedt en hierdoor dus de emotionele toestand. (Maciocia, 2020, p.176-177)

De vrije circulatie van *gān qì* zorgt voor een gebalanceerd "komen en gaan" van de *Hún*. Als er sprake is van *gān qì yū*, zal iemand geen contact kunnen krijgen met de eigen emoties en zal er een depressie ontstaan. Er is dan te weinig "komen en gaan". In geval van *gān yang rising* (Stijgend Lever yang) of Vuur zal er juist sprake zijn van agitatie, woede, eventueel woede-uitbarstingen of zelfs wat manisch gedrag omdat het "komen en gaan" juist teveel is.

De *Hún* assisteert de *Shén*, want de *Hún* voorziet de *Shén* van kracht zodat het mogelijk is om vrij te bewegen. Daarom wordt de *Hún* ook wel omschreven als het "komen en gaan van" de *Shén*.

De *Hún* wordt ook wel gezien als een andere laag van het bewustzijn. Het is een onafhankelijk stuk van onze psyche, maar is samen met de *Shén* essentieel voor onze mentaal-emotionele gezondheid.

De *Hún* brengt inspiratie, creativiteit, intuïtie en beweging naar de *Shén* en vervolgens is het de *Shén* die zorgt voor controle en integratie.

Samen met *xīn* en de *Shén* is de *Hún* verantwoordelijk voor het in balans houden van het mentaal-emotionele leven. Dit is alleen mogelijk als de *Hún* en de *Shén* goed in evenwicht samenwerken en voldoende verankerd kunnen worden. Bij een (postpartum) depressie is deze interactie verstoord. (Maciocia, 2009, p.31-37)

3.5 Interactie mentaal-emotionele welzijn en de fysieke conditie

In de TCM zijn lichaam en geest één en hebben onderling een sterke invloed op elkaar. Dat betekent dat als er mentaal-emotionele problemen zijn dit invloed heeft op *qì*, *xuè*, en/of *yin*. Andersom, als er een disbalans is in *qì*, *xuè*, en/of *yin* dan zal dat de *Shén* beïnvloeden. Stress en emoties hebben de meeste invloed op *gān*, *féi* en *xīn* en zorgen voor stagnatie van *qì*.

Xuè kan beïnvloed worden door mentaal-emotionele problemen, waaronder postpartum depressie, op verschillende manieren:

- *Xuè xū*
Xīn xuè en *gān xuè xū* leiden beide tot mentaal-emotionele problemen zoals eerder is beschreven. De *Shén* c.q. de *Hún* kan niet goed verankerd worden indien er te weinig *yinne* basis beschikbaar is.
- *Xuè yū*
Xīn xuè yū zal de *Shén* agiteren. Bij *xīn xuè yū* zal er een groot gevoel van angst aanwezig zijn. In geval van ernstige *xīn xuè yū* zal de *Shén* geobstrueerd raken waardoor het onmogelijk is om nog helder te denken. Na de bevalling kan *xīn xuè yū* leiden tot kraambedpsychose. Bij psychose speelt Slijm vaak ook een rol. *Gān xuè yū* kan ook leiden tot psychose. Bij *gān xuè yū* zal er ook een groot gevoel van angst aanwezig zijn en daarnaast veel irritatie met eventueel woede die kan leiden tot woede-uitbarstingen. Hiervoor is *qì* nodig. Als er te weinig *qì* is, zal de woede niet meer geuit kunnen worden.
- *Xuè rè*
In geval van *xīn xuè rè* (Hitte in Hart Bloed) zal er extreme angst optreden. Daarnaast zullen er klachten zijn als hartkloppingen, slapeloosheid, dorst e.d. Als er sprake is van *gān xuè rè* (Hitte in Lever Bloed) zie je allerlei klachten die hierbij passen zoals prikkelbaarheid, woede (al dan niet met uitbarstingen), mogelijk agressief gedrag zowel verbaal als fysiek, duizeligheid, tinnitus, slecht slapen e.d.
- *Yin*
Xuè is onderdeel van *yin* maar *yin* kan beschouwd worden als een diepere laag. Organen die het meest gevoelig zijn voor mentaal-emotionele problemen zijn *xīn*, *gān*, *shèn*, *feì* en *pí*.
Als *yin* is aangetast betekent dit dat de functies van *yin* (koelen, voeden, bevochtigen en kalmeren) aan het afnemen zijn. Indien er (nog) geen sprake is van Lege Hitte zullen er klachten zijn als depressie, vermoeidheid, moedeloosheid, verwardheid, slecht geheugen en concentratieproblemen.
Als *yin xū* wel leidt tot Lege Hitte dan ontstaan klachten als mentale rusteloosheid slapeloosheid en nachtzweeten. Nachtzweeten is een direct verlies van *yinne* Substanties en dient direct gestopt te worden.

Aan de hand van de aanwezige klachten in combinatie met de pols- en tongdiagnostiek is te achterhalen welke patronen een rol spelen.

(Maciocia, 2009, p.29, 183-190 / Maciocia, 2020, p.747)

Gedurende de zwangerschap neemt *yin* toe omdat er geen menstruaties meer optreden en het vruchtwater neemt langzaam toe. Doordat er geen bloedverlies meer is, neemt *yang* ook toe. Tijdens de zwangerschap wordt *xuè* geleidelijk getransformeerd naar melk. Het niet op gang komen van de borstvoeding kan komen door *xuè xū* of *xuè yū*.

Moeilijk borstvoeding kunnen geven of helemaal niet kunnen voeden, kan een gevoel van falen bezorgen. Dit kan een postpartum depressie verergeren. (Maciocia, 2011, p.44)

4. Preventie postpartum depressie

Om de kans op een postpartum depressie te verkleinen is het van belang om voor de conceptie een zo optimaal mogelijke balans te verkrijgen en te behouden.

Voorafgaand aan een postpartum depressie is er namelijk vaak al sprake van een disbalans. Hierbij valt te denken aan onder andere een reeds bestaande *xuè xū, qì xū* of de aanwezigheid van Slijm.

Shèn qì en *Jīng* zorgen ervoor dat de foetus kan groeien. Aangezien er geen menstruaties meer optreden, kan dit menstruatiebloed (geen gewoon *xuè* maar *tiān guī*) gebruikt worden om het lichaam van de vrouw inclusief de foetus te voeden. Dit *xuè* wordt eigenlijk getransformeerd naar *Jīng* gedurende de zwangerschap. De hoeveelheid *shèn qì* voorafgaand aan de zwangerschap en hoe een vrouw voor zichzelf zorgt tijdens de zwangerschap zijn indicatoren voor een goed verloop van de zwangerschap. (Maciocia, 2011, p.44)

Aangezien steeds vaker vrouwen voor het eerst moeder worden als ze 35 jaar of ouder zijn, speelt de conditie van *pí* en *shèn* ook een heel belangrijke rol. Zo rond de 35 jaar wordt bij veel vrouwen *pí* als eerste zwakker en vervolgens raakt *shèn* zwakker en leeg. *Pí* en *shèn* werken nauw samen aan de productie van *qì* en *xuè*. De zwangerschap en de bevalling kosten veel *qì* en het ontstaan van postpartum depressies heeft alles te maken met *xuè*. De onderlinge relatie tussen *xuè* en *shèn* zorgen ervoor dat er vaak een overlap is bij vrouwen in geval van *xuè* en *shèn xū*. Bij vrouwen zie je vaak dat er bij een *shèn xū* zowel sprake is van *yīn* als van *yang xū*. Bij een zwangerschapswens is het aan te raden om zowel *qì* als *xuè* te voeden. (Schnyer / Flaws, 1998, p.38 / Maciocia, 2011, p.49)

Voeding en voldoende drinken staan aan de basis van onze gezondheid. Om een passend voedingsadvies op te stellen zijn er diverse goede boeken te vinden waaronder "Nourishing Life, the yang sheng way", "Healing with whole foods" en "Ontbijt je fit". Van belang is het eten en drinken op minimaal kamertemperatuur. Koudere voedingsmiddelen blussen het verteringsvuurtje. Warm ontbijten en lunchen met ei, soep, havermoutpap e.d. is aan te bevelen. Bij *xuè* en *yīn* voedende producten kun je denken aan onder andere zacht gekookt ei, zeewier, kip, granen en peulvruchten, avocado, vlees, bottenbouillon, visolie, rode biet, wortel, pompoen, groene bladgroenten. (aantekeningen les spijsverteringsproblemen, Marijke Fluitsma, opleiding Qing-Bai Acupunctuur leerjaar 2)

Vruchtbaarheid neemt met de jaren ook af. Het niet zwanger kunnen worden of blijven, heeft een grote impact zowel fysiek als emotioneel-mentaal. De invloed hiervan is eerder besproken (zie paragraaf 3.5, pagina 10)

Om stress tegen te gaan en stagnatie te voorkomen is beweging en ontspanning erg belangrijk. Vaak wordt televisie kijken als ontspannend genoemd, maar voor het systeem is dit juist heel intensief. Alles wat binnenkomt moet tenslotte door de *Shén* beoordeeld worden. Er komen heel veel prikkels in korte tijd binnen en dat maakt dat dit veel *qì* kost. Stimuleer sporten en tijd doorbrengen in de natuur zodat lichaam en geest los kunnen laten en opladen. Sporten is een *yang*e activiteit en zou overdag plaats moeten

vinden. In de avond is het aan te raden om rustigere activiteiten te doen. Meditatie, yoga en qi-gong werken op een diep niveau en is zeker bij vrouwen die veel stress ervaren aan te bevelen.

5. Behandeling postpartum depressie

De behandeling van een postpartum depressie is primair gericht op het voeden van *xuè*, *yin* en *qi* en het kalmeren van de *Shén* en de *Hún*.

Na de bevalling is rust nemen heel belangrijk (zie paragraaf 3.1, pagina 6). In Nederland gaan vrouwen over het algemeen al snel weer voor het huishouden zorgen en als het kindje een maand of drie is, gaan de meeste vrouwen weer aan het werk.

Indien er veel bloed is verloren of er was voor de zwangerschap al sprake van *xuè xū* en/of *shèn xū* dan is het belangrijk om *pí*, *wèi* en *shèn* te voeden.

Bij het behandelprincipe is het volgens *Zhang Jing Yue* (Maciocia, 2011, p.589) van belang dat de volgende methoden niet worden gebruikt:

- Laten transpireren omdat dat *qi* aantast.
- Laten dalen van *qi* omdat dat *pí* aantast.
- Mictie verhogen omdat dat *jīn yè* aantast en het *wèi* droogt.

De *qi jīng bā mài* worden vaak gebruikt bij mentaal-emotionele problemen.

Rèn mài ondersteunt in kunnen ontvangen, dragen en voeden. Dit is essentieel bij het ouderschap. De *rèn mài* helpt bij het kunnen zorgen voor jezelf en voor de ander, maar ook jezelf geliefd kunnen voelen en lief kunnen hebben. De *rèn mài* wordt niet voor niets geassocieerd met zwangerschap en moederlijke binding. Eén van de indicaties is manie na de bevalling.

Dū mài heeft veel punten die werken op de *Shén*. Vanuit de klassiekers is het binnen de TCM het uitgangspunt dat de *Shén* huist in *xīn*. Er zijn echter ook veel klassieke bronnen die refereren naar dat de *Shén* zich in hoofd en Hersenen (*nǎo*) bevindt. "Het hoofd is de opperste leider, de plaats waar de geest van een mens zich concentreert." (*Sun Si-miao*; Deadman, 2018, p.532) De *dū mài* wordt beschouwd als de bemiddelaar tussen de Hersenen en *xīn*. Bij depressies zie je letterlijk en figuurlijk dat iemand zijn kop laat hangen, de schouders hangen vaak ook en de rug is niet recht. De *dū mài* is de Zee van *yang* en er is *yang*e energie nodig om de kop weer op te richten. De *dū mài* ondersteunt ook in het helder krijgen van gedachtes, het geeft stevigheid en vertrouwen in jezelf. De *dū mài* heeft invloed op *shèn* (en dus op *Zhì*), op *xīn* (en dus op de *Shén*) en de Hersenen. Vanwege deze invloed is deze meridiaan heel geschikt om *xīn* te voeden, de wilskracht te versterken bij postpartum depressies en te ondersteunen bij het rechte van de rug en het oprichten van het hoofd.

Chōng mài heeft als openingspunt SP-4 *Gōngsūn* (*Grandfather Grandson*) en dit verwijst naar het inzicht brengen in het denken, helderheid verkrijgen en nieuwe perspectieven kunnen zien. De *chōng mài* wordt vooral gebruikt bij obstructies. Een belangrijke actie is dat het *xuè* beweegt en dan met name *xīn xuè*. De *chōng mài* is zeer geschikt bij mentale rusteloosheid en angst.

Dài mài is de meridiaan die bijeenhoudt, de gordel. Het zorgt ervoor dat iemand kan doen wat hij wil en doet wat nodig is zonder starheid of juist te los. Openingspunt is

GB-41 *Zúlínqí* (Foot Governer of Tears) en dat is een Hout-punt op een Hout-meridiaan. Dit punt kan een sterke energiestoot geven om verandering mogelijk te maken. Het maakt los wat te vast zit en maakt strakker wat te los zit. Vastgehouden tranen kunnen door dit punt loskomen.

Yīn qiāo mài en *yáng qiāo mài* zorgen samen voor de balans van *yin* en *yang* in het lichaam. Het gaat bij deze meridianen om de relatie met de binnenwereld c.q. de buitenwereld zodat het eigen pad gevolgd kan worden op eigen kracht. Deze meridianen kunnen ingezet worden bij slaapproblemen, het constant "aan" staan wat bij veel moeders speelt en bij depressies helpt het om vertrouwen te krijgen dat het anders kan.

Yáng wéi mài en *yīn wéi mài* betreft het omgaan met gebeurtenissen. *Yáng wéi mài* betreft het omgaan met nieuwe situaties en bijzondere gebeurtenissen. Het (opnieuw) moeder worden heeft bij de meeste vrouwen veel impact op hun hele leven. Het hele bestaan en de manier waarop er naar het leven wordt gekeken verandert vaak. Het openingspunt SJ-5 betreft de grenswachter van het persoonlijke keizerrijk. De poort kan te gesloten zijn en dat maakt dat sociale interacties moeizamer verlopen. De poort kan echter ook te open staan en dat maakt iemand zowel fysiek als psychisch erg kwetsbaar. *Yīn wéi mài* speelt een belangrijke rol in de emotionele balans en het gevoel van controle te hebben. *Yīn wéi mài* is een belangrijke meridiaan om *xuè* te voeden, *xīn* te versterken en de *Shén* te kalmeren bij vrouwen die te maken hebben met een postpartum depressie.

Denk ook aan de *Ben-Shén* punten: BL-42 *Pòhù*, BL-44 *Shéntáng*, BL-47 *Húnmén*, BL-49 *Yìshè* en BL-52 *Zhìshì* omdat deze punten een sterke connectie hebben met interne emoties.

Uiteraard zijn er vele mogelijke punten die geprikt kunnen worden naast de punten die gericht zijn op het voeden van *qì* en *xuè*. Hieronder een aantal punten die heel geschikt zijn:

- BL-13 kalmeert de *Shén*, goed punt bij neiging tot suïcide.
- BL-15 tonifieert *xīn qì* en voedt *xīn xuè* en werkt zowel op de verankering van de *Shén* als op de *Shén* zelf. Inzetbaar bij nachtzweeten als gevolg van *xū*.
- BL-60 kalmeert de *Shén*, geschikt punt bij gevoelens als schuld, wrok en jaloezie.
- DU-20 en REN-6 tonifiëren en liften *qì*. Een sterke combinatie in geval van postpartum depressie.
- DU-20 kalmeert de *Shén*, lift de *Shén* en is vooral geschikt bij depressies als gevolg van *xū*.
- DU-24 werkt *Shén* kalmerend, heel geschikt punt bij angst, slapeloosheid en depressie, harmoniseert *Shén* en *Hún*.
- GB-40 het belangrijkste punt om *gān qì* te stimuleren op mentaal niveau, stimuleert het "komen en gaan" van de *Hún*, belangrijk punt bij depressies.
- HE-5 tonifieert en beweegt *xīn qì* en is geschikt bij depressies.
- HE-7 voedt *xīn xuè* en is het beste punt om het mentaal-emotionele aspect te beïnvloeden, reguleert de controle door de *Shén* over de *Hún*.
- KID-4 kalmeert de *Shén*, lift de *Shén*, goed punt in geval van zich terugtrekken in huis, stimuleert om naar buiten te treden.
- LIV-3 en BL-47 reguleren en balanceren het "komen en gaan" van de *Hún*.
- LIV-8, REN-4 en SP-6 combinatie voedt *gān xuè* en ankert de *Hún*

- P-6 stimuleert de beweging van de *Hún*, goed punt bij depressies. P-6 versterkt het therapeutisch effect van de geprikte punten bij mentaal-emotionele problemen. Het voedt *xuè* en *yin* en kan daardoor ook ingezet worden bij hoofdpijn door *xuè xū*. Hoofdpijn komt vaak voor bij vrouwen die een postpartum depressie hebben.
- REN-12 tonifieert *wèi* en *pí*, samen met DU-20 goed bij postpartum depressie.
- REN-14 inzetbaar bij verstoringen van de *Shèn*, zowel bij onderliggende *xū* patronen als *shí* (Volte) en combinaties hiervan.
- REN-4 voedt *xuè*, *yin* en *Jīng*. Samen met LU-7 (rechts) en KID-6 (links) om de *rèn mài* te openen plus te versterken en *Shèn* te voeden.
- SJ-5 stimuleert het bewegen van de *Hún*, beweegt *qì*, goed punt bij depressies en relatieproblemen.
- SP-6 beweegt *gān qì*, kalmeert de *Shén*, werkzaam bij irritatie en slapeloosheid, voedt *xuè* en *yin*.
- ST-36 tonifieert *wèi* en *pí*, goed bij depressies door *xū*, voedt *xuè* en *yin*.

Maciocia (2011, p.600) geeft aan dat postpartum depressies over het algemeen goed te behandelen zijn met acupunctuur. *Xuè xū* is gemakkelijker en sneller te behandelen dan *yin xū*.

(aantekeningen lessen gynaecologie, Martine Cornelissen en aantekeningen les *qì jīng bā mài*, Dianne Sommers, opleiding Qing-Bai Acupunctuur leerjaar 2 / Maciocia, 2009, p.23-24, 30, 34, 102, 107, 110, 112, 155 / Maciocia, 2020, p.886, 933 / Maciocia, 2011, p.74, 87 / Deadman, 2018, p.270, 514, 533)

Conclusie

Bij 10% van alle vrouwen die bevallen zijn, ontstaat een postpartum depressie. In Nederland zie je steeds vaker dat vrouwen carrière maken en op de leeftijd van 35 jaar of ouder voor het eerst moeder worden. Rond deze leeftijd wordt *pí* zwakker gevolgd door *shèn*. Beide spelen een belangrijke rol bij de vorming van *qì* en *xuè*. De zwangerschap en de bevalling kosten veel *qì*. In de TCM is *xuè* dé Substantie waar het om draait bij het ontstaan van postpartum depressies. Aangezien *qì* en *xuè* onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn, betekent *xū* van de één uiteindelijk *xū* van de ander. Voldoende rust nemen is daarom zowel vóór als na de bevalling extra belangrijk. Binnen de TCM wordt een miskraam beschouwd als een bevalling. Het is daarom van belang om de tijd te nemen om hiervan te herstellen.

Bloedverlies tijdens de bevalling leidt tot *gān xuè xū*. Hierdoor kan *gān* onvoldoende *xuè* opslaan om *xīn* te voeden, waardoor er *xīn xuè xū* ontstaat met als gevolg dat de *Shén* niet verankerd kan worden. Dit resulteert in allerlei klachten die gezien worden bij vrouwen die kampen met een postpartum depressie.

Preventief kan er gewerkt worden aan het voeden van *qì* en *xuè*, stressreductie, voldoende slaap en rust, gezonde voeding, voldoende drinken en bewegen.

Acupunctuurbehandelingen bij een postpartum depressie zijn gericht op het voeden van *xuè*, *yin* en *qì* plus het kalmeren van de *Shén* en de *Hún*.

Postpartum depressies zijn over het algemeen goed te behandelen met acupunctuur. Bij de behandelingsduur moet rekening gehouden worden met het feit dat *xuè xū* gemakkelijker en sneller te behandelen is dan een *yin xū*, omdat *yin* beschouwd kan worden als een diepere laag.

Bibliografie

Boeken

Deadman, P., Al-Khafaji, M., Baker, K. (2018). *Handboek van Acupunctuur*. Brussel: Satas. Vertaling: Rincxīn, Marie-Emmanuelle

Krüger, D. (2018). *Akupunktur bei psychischen Erkrankungen: Anwendung von chinesischer Medizin in der Psychiatrie und Psychotherapie*. Berlin: Springer-Verlag GmbH Deutschland

Maciocia, G. (2009). *The Psyche in Chinese Medicine*. Londen: Churchill Livingstone Elsevier

Maciocia, G. (2011). *Obstetrics and Gynecology in Chinese Medicine* (2^e druk). Londen: Churchill Livingstone Elsevier

Maciocia, G. (2020). *De Grondslagen van de Chinese Geneeskunde* (3^e druk). Brussel: Satas. Vertaling: Rincxīn, Marie-Emmanuelle

Schnyer, R., Flaws, B. (1998). *Curing Depression Naturally with Chinese Medicine*. Boulder, Colorado: Blue Poppy Press

Aantekeningen nascholing / opleiding

Cornelissen, M., Sommers, D., Fluitsma, M., docenten opleiding Acupunctuur, Qing-Bai

Postema, L., docent nascholing "De eerste 1000 dagen" Con Amore 2 september 2022

Internet

<https://www.vzinfo.nl/bevolking/geboorte> cijfers CBS via Informatie voor Volksgezondheid en Zorg geraadpleegd op 03-03-2023

<https://deverloskundige.nl/net-bevallen/subtekstpagina/88/psychische-problemen/> geraadpleegd op 03-03-2023

<https://jadevoorjou.nl/media/ebooks/Postpartum-depressie door Cynthia-Krijgsman.pdf> Eigen werk. Geschreven in 2017.

<https://mijnlabtest.nl/cortisol-verloop> P. Blom, arts geraadpleegd op 03-03-2023

<https://hulpgids.nl/> geraadpleegd op 03-03-2023

<https://www.psychologiemagazine.nl/artikel/vrouwen-reageren-emotioneler/> M. Doeven, geraadpleegd op 27-06-2023

<https://www.trimbos.nl/kennis/mentale-gezondheid-preventie/expertisecentrum-mentale-gezondheid/mentale-gezondheid-en-zwangerschap/zwangerschap-en-psychose/> geraadpleegd op 27-06-2023