

# Minder stress tijdens de zwangerschap?



## Onderzoek naar stressvermindering bij zwangere vrouwen en hun partners

### Voor wie?

Vrouwen die in verwachting zijn en die samen met hun partner een zwangerschapscursus willen volgen. In plaats van de partner kan eventueel een vriend(in) of familielid deelnemen die bij de bevalling aanwezig zal zijn. Beide deelnemers moeten de Nederlandse taal goed beheersen.

***Aanmelden kan tot en met 26 weken in de zwangerschap.***

### Achtergrond van het PAIRS project

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat aanhoudende stress tijdens de zwangerschap zorgt voor een verhoogde kans op bijvoorbeeld een vroeggeboorte of geboortecomplicaties. Aanhoudende stress houdt in dat de periodes van ontspanning te kort zijn om te herstellen of dat deze periodes niet vaak genoeg voorkomen. Daarnaast hebben kinderen van gestreste moeders iets meer kans op gedrags- en ontwikkelingsproblemen. Als u stress ervaart tijdens de zwangerschap wil dit nog niet zeggen dat deze problemen zich zullen voordoen, maar dat de kans hierop groter is.

### Ons doel

In dit onderzoek kijken we of twee zwangerschapscursussen stress kunnen verminderen. Ook onderzoeken we of deze stressvermindering effect heeft op de het verloop van de zwangerschap, de geboorte en de ontwikkeling van uw kind.

Omdat deze periode ook voor de partner spannend kan zijn, is deelname aan de cursus en het onderzoek bedoeld voor zowel de aanstaande moeder als haar partner. Bovendien kan het een rustgevend gevoel geven om samen goed voorbereid te zijn op de bevalling en de periode daarna.

## **Wat houdt dit onderzoek in?**

Als u deelneemt aan het onderzoek wordt u, samen met uw partner, op basis van loting in een van de volgende twee cursusgroepen ingedeeld:

1) PAIRS voorlichting en voorbereiding: Deze cursus bestaat uit de zwangerschapscursus *Samen Bevallen*. Dit is een cursus speciaal ontwikkeld voor de zwangere vrouw samen met haar partner. Er wordt uitgebreide informatie gegeven over de zwangerschap, de bevalling en de rol van de partner daarbij en de eerste periode van het ouderschap. Daarnaast worden ontspannings- en ademhalingstechnieken aangeleerd.

2) PAIRS voorlichting en voorbereiding + HRV-biofeedback: Aan de bovengenoemde cursus wordt een (korte) HRV-biofeedback training toegevoegd. Biofeedback betekent terugkoppeling (feedback) van biologische processen (bio-). Tijdens deze training krijgt u deze terugkoppeling van een klein apparaatje. Dit apparaatje geeft informatie over uw stressniveau op basis van uw hartslag en de variatie daarin (HRV). Met behulp van dit apparaatje kunt u gerichte ademhalingsoefeningen doen waardoor u beter leert ontspannen.

Beide cursussen bestaan uit 9 bijeenkomsten van 2-2,5 uur tijdens de zwangerschap en 1 na de bevalling. Gedurende de cursus krijgt u oefeningen mee voor thuis, ongeveer een half uur per dag. De cursussen worden gegeven door ervaren verloskundigen. Aan de cursussen zijn geen kosten verbonden.

Van u en uw partner wordt het volgende gevraagd:

- Invullen van vragenlijsten over o.a. stressklachten, welbevinden, ontwikkeling van uw kindje en uw relatie. Dit gebeurt voorafgaand aan de cursus en enkele keren erna (5 keer,  $\pm$  4 uur in totaal).
- Deelname aan metingen van lichamelijke stresssignalen, zoals hartslag en ademhaling, tijdens een (computer)taak.
- Deelname aan gedragsmetingen van uw kind tijdens spelletjes, op de leeftijd van 6 en 12 maanden

## **Waar vindt het onderzoek plaats?**

De cursussen en de metingen zullen worden uitgevoerd op de Vrije Universiteit van Amsterdam, aan de Faculteit der Psychologie en Pedagogiek.

## Vergoeding

In dit onderzoek krijgen u en uw partner een uitgebreide zwangerschapscursus gratis aangeboden. Daarnaast krijgt u elke keer dat u voor een onderzoeksmeting naar ons onderzoeksinstituut komt, per koppel een tegoedbon t.w.v. €7,50 (4 onderzoeksmetingen in totaal) en u ontvangt een tegemoetkoming in de reiskosten die u maakt voor de onderzoeksmetingen.

## Privacy en vrijwilligheid van deelname

Uw gegevens zullen vertrouwelijk en volledig anoniem behandeld worden. U kunt op elk moment besluiten niet meer mee te doen met het onderzoek en u hoeft hier geen reden voor op te geven.

## Meer weten?

Meer informatie is te vinden op onze website: [www.pairs-project.nl](http://www.pairs-project.nl)

Daarnaast kunt u per email ([pairs.project.fpp@vu.nl](mailto:pairs.project.fpp@vu.nl)) of telefonisch (020 598 3168 of 0622380541) contact opnemen met Esi van der Zwan, uitvoerend onderzoeker op dit project.



**VU** UNIVERSITY  
AMSTERDAM



UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM



Nationaal  
Initiatief **Hersenen & Cognitie**

**PHILIPS**



Nieuwe technologie  
mogelijk maken

Antwoordstrook voor deelname (graag beide kanten invullen)

### Aanstaande moeder:

Naam:.....

Adres:.....

Postcode:.....Woonplaats:.....

Telefoon:.....

E-mail:.....

Datum waarop u uitgerekend bent: .....

## Aanmelden

Als u en uw partner mee willen doen aan het PAIRS project kunt u zich aanmelden via de website (**[www.pairs-project.nl](http://www.pairs-project.nl)**) of u kunt de gegevens uit de antwoordstrook e-mailen naar: **[pairs.project.fpp@vu.nl](mailto:pairs.project.fpp@vu.nl)**

Ook kunt u de onderstaande antwoordstrook invullen en opsturen naar:

Vrije Universiteit Amsterdam  
FPP, afdeling Ontwikkelingspsychologie  
T.a.v. Esi van der Zwan  
Van der Boechorststraat 1  
1081BT Amsterdam

Wanneer u zich heeft aangemeld krijgt u uitgebreide informatie toegestuurd.

### Valt u binnen de doelgroep?

De kans is klein dat u buiten de doelgroep van dit onderzoek valt, maar om het zeker te weten, vragen wij u beiden om enkele vragenlijsten in te vullen. Hiervoor ontvangen u en uw partner allebei een weblink per e-mail. Daarnaast wordt er individueel een kort telefonisch interview met elk van u gehouden. Wij laten u het resultaat zo snel mogelijk weten. Als u binnen de doelgroep valt, nemen wij telefonisch contact met u op voor het maken van een afspraak.

Met vriendelijke groet,  
Het PAIRS projectteam

---

Antwoordstrook voor deelname (graag beide kanten invullen)

**Partner:** (In plaats van de partner kan eventueel een vriend(in) of familielid deelnemen die bij de bevalling aanwezig zal zijn).

Naam:.....

Adres:.....

Postcode:.....Woonplaats:.....

Telefoon:.....

E-mail:.....