**#eerlijkzwanger: praat over je zorgen tijdens de zwangerschap**

Je bent zwanger en je wilt er lekker van genieten: dat eerste schopje, inkopen doen voor de babykamer en je rustig voorbereiden op de bevalling. Maar dat lukt niet, want je hebt veel aan je hoofd. Misschien vraag je je af of je een goede moeder zult zijn. Misschien is het contact met de vader moeilijk, heb je geen passende woning of twijfel je of je alles voor je kind straks wel kunt betalen. Veel vaker dan je denkt, overschaduwen dit soort kleine of grote zorgen de zwangerschap. #eerlijkzwanger roept aanstaande ouders op om over hun zorgen te praten.

**Niet altijd een Roze Wolk**

Een zwangerschap is niet altijd alleen maar feest: je bent eerst misselijk, dan moe. En als je pech hebt, krijg je op het laatste moment toch nog striae. Gelukkig is het al lang niet meer gek om hierover te praten. Anders is het met vragen over de opvoeding. Of zorgen over geld, problemen in de relatie of als je bijvoorbeeld last hebt van angst of een depressie. Over deze onderwerpen wordt niet altijd makkelijk en open gesproken.

Social media en tijdschriften staan vol met prachtige fotoshoots, blije koppels en perfecte babykamers. Maar wist je dat jaarlijks [23.000](https://www.trimbos.nl/kennis/zwangerschap-en-depressie) vrouwen rondom de bevalling of zwangerschap een depressie krijgt? Dat bijna [10%](https://digitaal.scp.nl/armoedeinkaart2019/armoede-bij-kinderen-en-volwassenen/) van de kinderen in armoede leeft? In het echte leven is niet alles perfect. Jouw eerlijke verhaal mag er zijn.

**Deel je zorgen**

Kortom, je bent zeker niet de enige die zich zorgen maakt tijdens de zwangerschap. En hoe graag je jouw zorgen ook zelf oplost, en hoe moeilijk het ook is om erover te praten, toch kan het helpen om dit met iemand te delen. Voor jezelf en voor een betere start met je kindje. Want het klinkt als een open deur, en dat is het ook: als niemand van jouw zorgen weet, kan ook niemand je steunen. En als je je gestrest voelt tijdens je zwangerschap, dan voelt je kindje dat ook.

**#eerlijkzwanger**

Daarom roept #eerlijkzwanger vrouwen en mannen op om over hun zorgen te praten. Ben je eraan toe om jouw verhaal te delen? Vind dan iemand bij wie je je veilig voelt. Bijvoorbeeld een goede vriendin of familie. Of juist iemand die je niet zo goed kent, zoals jouw verloskundige. Praten over wat er speelt is niet makkelijk. Maar als je het doet, zal je merken dat de ander je graag steunt. En met jou mee kan denken.

Wil jij helpen het taboe te doorbreken en andere vrouwen inspireren om hun verhaal te delen? Deel jouw verhaal dan met de hashtag #eerlijkzwanger.

#eerlijkzwanger is mogelijk gemaakt door ZonMw en ontwikkeld vanuit een samenwerking tussen het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid, Amsterdam UMC, GGD Zeeland, TNO en Zorgbroeders. Check ook [www.eerlijkzwanger.nl](http://www.eerlijkzwanger.nl).