



Psychische Beschwerden während der Schwangerschaft und nach der Geburt

Die Geburt eines Kindes ist eine neue und ungewohnte Situation - Baby und Eltern müssen und dürfen sich erst einmal aneinander gewöhnen!

Bereits während der Schwangerschaft kommt es zu körperlichen und psychischen Anpassungsprozessen, die unter günstigen Bedingungen, einen guten Start in ein gemeinsames Leben von Neugeborenen und Eltern ermöglichen.

Die Schwangerschaft und die Zeit nach der Geburt wird von verschiedenen körperlichen und seelischen Faktoren beeinflusst. Viele Frauen beschreiben Stimmungsschwankungen und Ängste, die von geringer Beeinträchtigung bis zu einer schweren psychischen Störung reichen können.

Krankheitswertige psychische Störungen in der Schwangerschaft und im Wochenbett treten in bis zu einem Viertel aller Schwangerschaften und in ca. 10-15% nach der Geburt und in den ersten zwei Lebensjahren des Kindes auf.

Obwohl psychische Störungen ziemlich häufig sind, werden sie sowohl von den Patientinnen als auch ihren ÄrztInnen häufig nicht wahrgenommen. Die Gründe sind vielfältig: unzureichendes Wissen, unzureichende Diagnostik und Furcht vor Stigmatisierung. Viele Patientinnen fühlen sich schuldig, weil sie nicht dem Bild einer glücklichen Mutter entsprechen und fürchten als „schlechte Mutter“ dazustehen, wenn sie deprimiert sind. Dies wiederum hat zur Folge, dass erkrankte Frauen über viele Wochen – teilweise auch Monate und Jahre – unter depressiven Symptomen leiden, was auch Folgen für die Entwicklung ihrer Kinder hat.

Nicht immer können Angehörige oder Freunde weiterhelfen. Daher kann es sinnvoll sein, professionelle Hilfe aufzusuchen. Je frühzeitiger dies geschieht, desto schneller bessern sich erfahrungsgemäß die Schwierigkeiten.

Welche Symptome gibt es?

Postpartales Stimmungstief - Baby Blues - Heultage

Viele Mütter (40 bis 80 Prozent) erleben in der ersten Woche nach der Geburt ein Stimmungstief. Sie fühlen sich traurig, müssen häufig ohne erkennbaren Grund weinen, sind sehr empfindsam und starken Stimmungsschwankungen unterworfen. Hinzu kommt eine große Müdigkeit durch die Anstrengungen der Geburt und den Schlafmangel, da der Nachtschlaf häufig unterbrochen wird, um das Baby zu versorgen. Nicht selten fühlen sich Mütter in diesen ersten Tagen nach der Entbindung ruhelos, reizbar, überängstlich und klagen über Konzentrationsschwierigkeiten.

Die Ursachen dieser Schwierigkeiten sind verschieden. Es gibt biologische (hormonelle), psychische und soziale Ursachen, die zusammenwirken können.

Meist klingt das postpartale Stimmungstief innerhalb von Stunden bis Tagen von selbst ab und bedarf keiner Behandlung. Ist dies jedoch nicht der Fall, könnte es sich um eine postpartale Depression oder postpartale Psychose handeln.

Postpartale Depression

Wenn die Stimmungsschwankungen und Erschöpfungszustände des postpartalen Stimmungstiefs in den ersten Wochen nach der Entbindung nicht abklingen oder im ersten Lebensjahr des Kindes wieder auftreten und andere Beschwerden hinzukommen, spricht man von einer postpartalen Depression. Sie kann sich folgendermaßen äußern:

- Ständige Angst, das Baby nicht gut genug zu versorgen oder zu verletzen.
- Das Gefühl, überhaupt nichts mit dem Baby anfangen zu können.
- Antriebs- und Energielosigkeit, Gefühl einer „inneren Leere“
- Große Erschöpfung
- Konzentrationsstörungen und zwanghaftes Grübeln
- Psychosomatische Beschwerden (Schlaf- und Essstörungen, Kopfweh, Herzbeschwerden)
- Selbsttötungsgedanken

Etwa 10 bis 15 Prozent aller Mütter sind von diesen Beschwerden betroffen. Eine postpartale Depression ist eine ernstzunehmende Erkrankung. Sie hat sehr gute Aussichten, vollständig auszuheilen. Je früher fachliche Hilfe aufgesucht wird, desto schneller und erfolgreicher kann die Behandlung verlaufen. Sollte ein Aufenthalt in einer Klinik notwendig werden, bieten einige Einrichtungen inzwischen die gemeinsame Aufnahme von Mutter und Kind an.

Postpartale Psychose

Nur wenige Frauen (0,1 bis 0,3 Prozent) sind von einer postpartalen Psychose betroffen. Sie tritt meist direkt nach oder in den ersten Wochen nach der Geburt auf. In manchen Fällen entwickelt sie sich aus einer Depression. Manche Frauen waren schon einmal vor der Schwangerschaft und Geburt an einer Psychose erkrankt.

Die betroffenen Mütter verändern sich sehr in ihrer Persönlichkeit und verlieren den Bezug zur Realität. Sie leiden oft unter quälenden Wahnvorstellungen und Halluzinationen (Sinnestäuschungen). Manche Mütter haben eine hohe Antriebssteigerung und sind motorisch extrem unruhig, andere hingegen fühlen sich apathisch und wie gelähmt. Die Gefühle sind sehr stark und unreal. Häufig stehen Ängste im Vordergrund, manchmal auch übersteigerte Glücksgefühle. Eine postpartale Psychose sollte in jedem Fall ärztlich, psychiatrisch/ psychotherapeutisch behandelt werden. Einige Kliniken bieten dafür die gemeinsame Aufnahme von Mutter und Kind an.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Eine medikamentöse Behandlung ist in vielen, aber nicht allen Fällen notwendig. Sie führt häufig am schnellsten zu einer Besserung der Erkrankung, muss aber nicht immer bedeuten, dass die Mutter abstillt.

Psychotherapie stellt einen wichtigen Teil der Behandlung dar. Hier gibt es verschiedene Behandlungsansätze. Besonders wichtig ist es, die Mutter von Schuldgefühlen und Selbstvorwürfen zu entlasten und sie dabei zu unterstützen, dass sie in ihre Mutterrolle hineinwachsen kann. Oft wird der Lebenspartner oder Angehörige der Mutter in die Therapie miteinbezogen.

Erkenntnisse aus der Säuglingsforschung haben gezeigt, wie früh Babies schon ihre Umgebung wahrnehmen und beginnen über Beziehungen zu lernen. Eine liebevolle und einfühlsame Umwelt fördert die Entwicklung des Babies in besonderer Weise. Beziehungsaufbau und Unterstützung der mütterlichen Kompetenzen im Umgang mit dem neugeborenen Kind stehen im Zentrum einer Mutter-Kind-Behandlung.

Die gemeinsame Aufnahme von Mutter und Kind in einer psychiatrischen Klinik hat viele Vorteile für beide. Die Mutter kann in entspannter und unterstützender Atmosphäre die alltägliche Versorgung und Pflege ihres Babies lernen und in spielerischen Interaktionen mit ihrem Kind unterstützt werden. Das Baby bleibt bei seiner wichtigen Bezugsperson und muss nicht „herumgereicht“ werden. Die eigenständige Versorgung des Babies und Sicherheit im Umgang mit dem Kind sind ein entscheidendes Ziel der Mutter-Kind-Behandlung. Inzwischen bieten einige psychiatrische Kliniken spezialisierte Mutter-Kind-Behandlungsprogramme an.

Unser Angebot:

- Abklärung und Diagnostik Ihrer Beschwerden
- Beratung hinsichtlich Medikamentenwirkung während der Schwangerschaft und Stillzeit
- Durchführung der medikamentösen Behandlung
- Psychosomatische Begleitung in der Schwangerschaft und im Wochenbett
- Psychotherapie nach Richtlinienverfahren
- Videogestützte Mutter-Kind-Therapie
- Weitervermittlung zu niedergelassenen Kollegen, Kliniken, Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen

Weitere Information:

Mutter-Kind-Behandlung bei postpartalen psychischen Erkrankungen in der Region:

Psychiatrisches Zentrum Nordbaden, Station 43, Heidelberger Straße 1a, 69168 Wiesloch, Tel. 06222/551943, Ansprechpartnerin: Oberärztin Dr. Ch. Hornstein

Marcé-Arbeitskreis Stuttgart

Ansprechpartner: Dr. med. Carl-Ludwig v. Balleström, Maybachstraße 3, 73760 Ostfildern-Nellingen, Tel. 0711/345 56 83, Mail ballestr@web.de
Dipl. Psych. Constanze Weigle, Noellenstr. 19b, 70195 Stuttgart, Tel. 0711/69 84 00, Mail CWeigle@t-online.de

Selbsthilfegruppe Schatten und Licht - Krise nach der Geburt

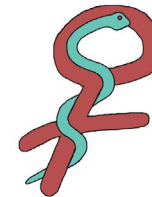
Ansprechpartnerin: Christiane Jurgelucks, Kanonierstr. 15, 76185 Karlsruhe, Tel. 0721/5165843

Literatur

- Dix, Carol: Eigentlich sollte ich glücklich sein - Hilfe und Selbsthilfe bei Postnataler Depression und Erschöpfung. Kreuz Verlag 1998
- Dunnewold, Ann; Sanford Diane G.: „Ich würde mich so gerne freuen!“, Verstimmungen und Depressionen nach der Geburt, Hilfen für Mütter und Väter. Trias Verlag 1996
- Geisel, Elisabeth: Tränen nach der Geburt. Kösel Verlag 1997
- Hornstein, Christiane; Klier, Claudia: Auf einmal ist da ein Kind ... Postpartale Depression – Erkennen und Helfen. DVD, Verlag Kohlhammer, 2005
- Nispel, Petra: Mutterglück und Tränen. Depression nach der Geburt verstehen und überwinden. Herder Verlag 1996
- Rohde, Anke: Rund um die Geburt eines Kindes: Depressionen, Ängste und andere psychische Probleme. Kohlhammer Verlag 2004

Internet:

- www.frauen-und-psychiatrie.de
- www.marce-gesellschaft.de
- www.mutter-kind-behandlung.de
- www.schatten-und-licht.de



Dr. Almut Nagel-Brotzler
Fachärztin für Frauenheilkunde und
Geburtshilfe / Psychotherapie
Promenadenweg 50, 75015 Bretten
Tel. 07252/3254, Fax 07252/5356573
Mail: kontakt@nagel-brotzler.de
Internet: www.nagel-brotzler.de