

„Baby Blues“ oder Heultage

Diese sind nicht krankhaft, sondern eine Reaktion auf veränderte Lebensbedingungen. 50-70 % aller Wöchnerinnen sind betroffen. Die Symptomatik beginnt etwa 3-5 Tage nach der Geburt und verschwinden nach einigen Stunden bis wenigen Tagen von alleine. Symptome sind Stimmungslabilität mit Wechsel zwischen Weinen und Freude, Reizbarkeit und selten Schlafstörungen. Ursächlich werden hierfür die hormonelle Umstellung, die plötzliche Lebensveränderung mit der Geburt oder auch fehlende Ruhe angesehen. Meistens hilft Ruhe, Verständnis für die Betroffene und Unterstützung bei der Versorgung des Neugeborenen, um das psychische Gleichgewicht wieder zu erlangen.

Postpartale Depression

Eine Depression nach der Geburt (post partal) kann in den ersten beiden Jahren nach der Entbindung auftreten. Dabei sind unterschiedliche Ausprägungen möglich von wechselnden Stimmungen bis zu schwerwiegenden Suizidgedanken. Sie tritt bei etwa 10-15 % aller Frauen nach der Entbindung auf, davon zu 75 % nach der ersten Geburt. Die Ursachen und Risikofaktoren für das Auftreten können vielfältig sein. Hierzu zählen psychische Erkrankungen in der eigenen Vorgeschichte oder in der Familie, depressive Episoden während der Schwangerschaft, eine konfliktbehaftete Schwangerschaft z.B. durch partnerschaftliche oder familiäre Probleme, unzulängliche Unterstützung des Umfeldes oder die eigene hohe Erwartungshaltung eine perfekte Mutter zu sein. Die hormonelle Umstellung spielt offenbar eine geringere Rolle. Auch die Art der Entbindung ist eher zweitrangig, kann aber je nach Verlauf und Erleben des Geburtserignisses im Einzelfall eine depressive Störung zusätzlich fördern. Die postpartale Depression kann wenige Tage, Wochen oder aber auch Monate nach der Entbindung auftreten. Symptome können Konzentrationsstörungen, Grübeln, Antriebsminderung, Versagens- oder Schuldgefühle, übermäßige Reizbarkeit, als unzureichend empfundene Mutter-Kind-Gefühle, Ängste, Müdigkeit, Schlafstörungen, oder Zwangsgedanken - wie z.B. dem Kind etwas anzutun - und Suizidgedanken sein. Die Dauer ist abhängig vom Schweregrad der Erkrankung und kann sich über mehrere Wochen oder Monate hinziehen. Therapeutisch kommen ambulante oder stationäre Psychotherapien - idealerweise in speziellen Mutter-Kind-Einrichtungen - und evt. Eine vorübergehende medikamentöse Behandlungen in Frage. Vorbeugend kann die soziale Unterstützung der Mutter durch den Partner, die Familie oder auch gute Freunde sein. Bei bis zur Schwangerschaft sehr leistungsorientierten Frauen ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Erwartungshaltung an sich als Mutter ein wichtiger Faktor.

Postpartale Depression bei Vätern

Auch Männer können nach der Geburt eine Depression entwickeln. Diese tritt häufig zwischen dem dritten und sechsten Monat nach der Geburt auf. Gerade den Männern fällt es dann schwer, sich Unterstützung zu holen, weil sie denken, sie müssten als Fels in der Brandung die Mutter unterstützen und dürfen „sich nicht hängen lassen“.

Psychische Probleme während der Schwangerschaft

Die Feststellung einer Schwangerschaft kann zunächst verstörende, ambivalente Gefühle auslösen. Die bevorstehende Lebensveränderung kann verunsichern und Ängste auslösen. Hinzu kommt eine nicht selten auftretende möglicherweise hormonell bedingte Stimmungslabilität im ersten Drittel der Schwangerschaft. Vielleicht ist die Schwangerschaft durch finanzielle oder partnerschaftliche

Probleme belastet, vielleicht stand auch ein Schwangerschaftsabbruch im Raum. Auch die körperliche Veränderung oder eine komplizierte Schwangerschaft können zu psychischen Problemen führen. Oftmals hilft eine beraterische Begleitung während der Schwangerschaft. Sollte sich eine schwerwiegendere Depression entwickeln, ist eine psychotherapeutische Behandlung notwendig.

Psychische Probleme, die während der Schwangerschaft aufgetreten sind, müssen nach der Geburt nicht unbedingt weiter bestehen. Man sollte jedoch aufmerksam dafür sein.

Literatur

Anke Rohde (2014) : Postnatale Depressionen und andere psychische Probleme: Ein Ratgeber für betroffene Frauen und Angehörige (Rat & Hilfe) Kohlhammer Verlag; ISBN 978-3170221161