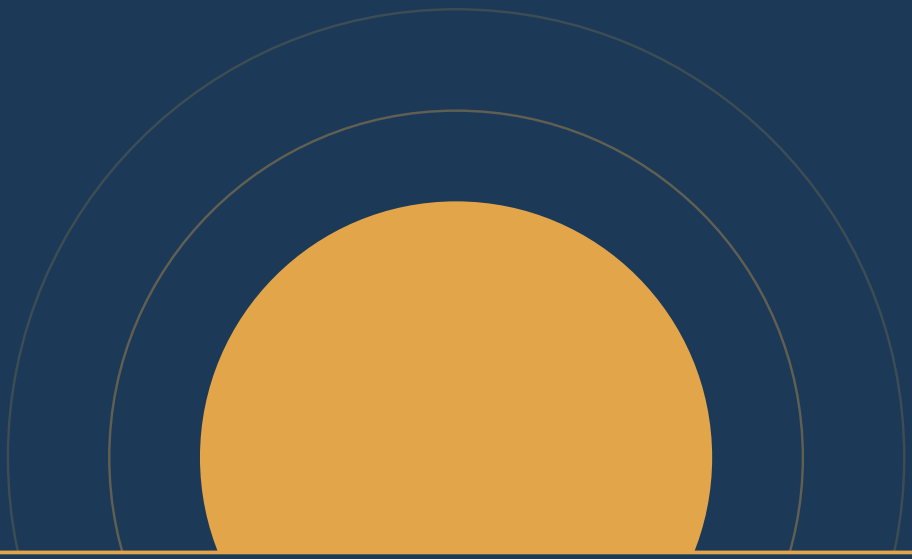
Mamavela

Nach der Geburt: gut für die Seele sorgen

Babyblues, Wochenbettdepression und Ängste ruhig erklärt, mit einem Unterstützungsplan und Hilfetelefonen, die erreichbar sind.



Kostenlose Leseprobe

Nur zur persönlichen Nutzung durch Käuferin oder Käufer und Familie; Weitergabe und Weiterverkauf nicht erlaubt. Dieses Buch informiert und ersetzt keinen ärztlichen Rat. Fragen: administration@lacangel.fr

Inhalt

Bevor Sie anfangen: ein Brief an Sie 4

Was dieses Buch ist, und was es nicht ist 4

So benutzen Sie dieses Buch 5

Kapitel 1. Was nach einer Geburt normal ist: der Baby-Blues und die großen 6

Ihre Gefühle haben einen Grund 6

Der Baby-Blues: was er ist 6

Wie häufig ist der Baby-Blues? 7

Was in den Heultagen hilft 7

Wann es nicht mehr „nur der Blues“ ist 7

Große Gefühle, die auch normal sind 8

Wenn Sie jetzt in Gefahr sind.

Wenn Sie daran denken, Ihrem Leben ein Ende zu setzen, wenn Sie Angst haben, sich oder Ihrem Baby etwas anzutun, oder wenn ein Mensch, den Sie lieben, nach der Geburt verwirrt wirkt, Dinge sieht oder hört, die nicht da sind, plötzlich wie aufgedreht ist und nicht mehr schläft: Rufen Sie jetzt an. In Deutschland den Notruf **112**. Reden, Tag und Nacht, anonym und kostenlos: TelefonSeelsorge **0800 111 0 111**, **0800 111 0 222** oder **116 123**. Ärztliche Hilfe außerhalb der Sprechzeiten: **116 117**. In Österreich: Rettung **144**, TelefonSeelsorge **142**. In der Schweiz: Sanität **144**, Die Dargebotene Hand **143**. Alle Nummern stehen in Kapitel 19. Sie stören niemanden. Genau dafür gibt es diese Nummern.

Bevor Sie anfangen: ein Brief an Sie

Vielleicht lesen Sie diese Zeilen mit einem schlafenden Baby auf der Brust. Vielleicht um drei Uhr nachts, das Handy auf die dunkelste Stufe gestellt. Vielleicht im Wartezimmer vor einem Termin, vor dem Sie sich ein wenig fürchten. Herzlich willkommen. Sie sind hier richtig.

Ein Baby verändert alles auf einmal: Ihren Körper, Ihren Schlaf, Ihre Hormone, Ihre Beziehungen, Ihre Arbeit, Ihr Bild von sich selbst. Den meisten wird gesagt, sie sollen sich auf das Glück freuen, und das Glück kommt oft auch. Seltener wird gesagt, dass die Wochen und Monate nach einer Geburt auch Tränen bringen können, die aus dem Nichts kommen, Sorgen, die sich nicht abschalten lassen, Gedanken, die Ihnen Angst machen, eine Schwere, die nicht weggeht, oder das Gefühl, neben dem eigenen Leben zu stehen. Das alles ist häufig. Es ist von allen großen Gesundheitsinstitutionen beschrieben. Und es ist behandelbar.

Das Gesundheitsportal des Bundesgesundheitsministeriums, gesund.bund.de, schreibt es ganz nüchtern: Ein Stimmungstief nach der Geburt ist nicht ungewöhnlich. Das US-amerikanische National Institute of Mental Health (NIMH) sagt es noch deutlicher: Eine Depression rund um die Geburt kann jede Frau treffen, unabhängig von Alter, Herkunft, Einkommen, Kultur oder Bildung, und sie ist nicht die Schuld der Mutter. Sie entsteht nicht durch etwas, das sie getan oder nicht getan hat. Lesen Sie diesen Satz ruhig zweimal. Nichts von dem, was Sie gerade fühlen, bedeutet, dass Sie eine schlechte Mutter sind.

Dieses Buch hat einen einzigen Zweck: Ihnen zu helfen, sich schneller besser zu fühlen, mit weniger Angst und weniger Suchen. Es bündelt, was die offiziellen Stellen in Deutschland sagen (gesund.bund.de, das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen IQWiG mit gesundheitsinformation.de, familienplanung.de des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit, der Patientenservice 116 117, das Nationale Zentrum Frühe Hilfen, Embryotox an der Charité), dazu internationale Leitlinien und Fachgesellschaften (NICE und NHS in Großbritannien, das Royal College of Psychiatrists, die Weltgesundheitsorganisation, ACOG und NIMH in den USA) und eine Handvoll großer, sorgfältiger Studien. Jede Angabe hat ihre Quelle, am Ende mit vollständiger Adresse aufgeführt. Daraus wird etwas, das Sie wirklich benutzen können: Sätze für das Gespräch mit Ihrer Ärztin, ein Sieben-Tage-Plan mit winzigen Schritten, ein Unterstützungsplan zum Ausfüllen mit den Menschen um Sie herum, Checklisten und ein Verzeichnis der Hilfetelefone in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Was dieses Buch ist, und was es nicht ist

Dieses Buch ist Information, keine Behandlung. Es kann Sie nicht untersuchen, es kennt Ihre Geschichte nicht, und es ersetzt nie Ihre Hebamme, Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt, Ihre Hausarztpraxis, die Kinderärztin Ihres Babys, eine Psychotherapeutin oder eine Psychiaterin. Es stellt keine Diagnose und empfiehlt kein Medikament und keine Dosis. Wenn ein Kapitel über Behandlung spricht, beschreibt es, was es laut den offiziellen Stellen gibt, damit Sie ein besseres

Gespräch mit Fachleuten führen können. Die Entscheidung treffen immer Sie, gemeinsam mit ihnen.

Sie werden oft den Satz lesen: „Sprechen Sie mit Ihrer Hebamme oder Ärztin." Das ist Absicht. Das Nützlichste, was dieses Buch tun kann, ist, Ihnen zu helfen, dieses Gespräch früher zu führen.

> **Ein Wort zu den Wörtern**
>
> Fachleute benutzen verschiedene Begriffe: Mutter, Wöchnerin, gebärende Person, Vater, Partnerin, Co-Mutter, Elternteil. Wir sagen meist „Sie". Ob Sie geboren haben, adoptiert haben, nach einer Kinderwunschbehandlung Eltern geworden sind, allein erziehen, Vater, Ehefrau, Ehemann oder Co-Mutter sind, ob es Ihr erstes Baby ist oder Ihr viertes: Dieses Buch ist für Sie. „Wochenbettdepression", „postpartale Depression" und „postnatale Depression" meinen dasselbe. „Peripartal" oder „perinatal" heißt: Schwangerschaft und das erste Jahr nach der Geburt.

So benutzen Sie dieses Buch

Sie müssen es nicht der Reihe nach lesen. Wenn Sie müde sind, sollten Sie es wahrscheinlich gar nicht.

- **Wenn es Ihnen gerade sehr schlecht geht**, schlagen Sie Kapitel 19 (Hilfetelefone) und Kapitel 11 (was Sie der Ärztin sagen können) auf, und machen Sie heute einen einzigen Anruf.
- **Wenn Sie nicht sicher sind, ob das, was Sie fühlen, „normal" ist**, lesen Sie Kapitel 1 und dann das Kapitel, das am meisten nach Ihnen klingt: Depression (Kapitel 2), Angst (Kapitel 3), Gedanken, die Angst machen (Kapitel 4), eine schwere Geburt (Kapitel 5).
- **Wenn Sie schwanger sind und vorausplanen**, lesen Sie die Kapitel 1, 6, 8 und 13 zusammen mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin oder einer Vertrauensperson, und füllen Sie den Unterstützungsplan vor der Geburt aus.
- **Wenn Sie Partner, Partnerin, Mutter, Schwester oder Freundin sind**, beginnen Sie mit Kapitel 14 und lesen Sie dann Kapitel 6, damit Sie die eine Situation kennen, in der Sie sofort handeln müssen.
- **Wenn Sie Vater oder Co-Mutter sind und es Ihnen selbst nicht gut geht**, ist Kapitel 7 für Sie.

Legen Sie einen Stift bereit. Die Seiten mit Linien und Kästchen sind zum Beschreiben da, zum Ausdrucken, Abfotografieren und an den Kühlschrank Hängen.

Kapitel 1. Was nach einer Geburt normal ist: der Baby-Blues und die großen Gefühle

Ihre Gefühle haben einen Grund

In den Stunden nach der Geburt, sobald sich die Plazenta gelöst hat, sinken die Schwangerschaftshormone stark und plötzlich ab. familienplanung.de, das Informationsportal des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG, früher BZgA), nennt diesen Hormonabfall als wahrscheinlichen Auslöser des Baby-Blues, zusammen mit dem Schlafmangel, der neuen Lebenssituation und dem Geburtserlebnis, das erst einmal verarbeitet werden will. Dazu kommt ein Körper, der heilt, Nächte, die in kurze Stücke zerfallen, ein kleiner Mensch, der alle paar Stunden trinken will, Besuch, Entscheidungen und die schiere Größe der Verantwortung. Es wäre eher seltsam, wenn Ihre Gefühle sich dabei nicht bewegten.

Das IQWiG schreibt auf gesundheitsinformation.de: Ein Neugeborenes zu umsorgen ist schön, aber auch anspruchsvoll. Gerade in den ersten Wochen nach der Geburt sind deshalb, neben vielen positiven Gefühlen, Stimmungsschwankungen und Reizbarkeit völlig normal.

Der Baby-Blues: was er ist

„Baby-Blues" oder „Wochenbett-Blues" heißt die kurze, milde Welle von Stimmungsschwankungen, die viele Frauen in den ersten Tagen nach der Geburt erleben: Glücksgefühle wechseln sich von einem Moment zum anderen mit Traurigkeit und Niedergeschlagenheit ab, oft ohne erkennbaren Grund (familienplanung.de). Die offiziellen Beschreibungen sind sich erstaunlich einig:

Quelle	Wann er beginnt	Wie lange er dauert	Wie er sich anfühlt
familienplanung.de	In den ersten Tagen nach der Geburt	Meist nur einige Stunden oder Tage	Glücksgefühle wechseln mit Traurigkeit und Niedergeschlagenheit
gesund.bund.de	Nach der Geburt	Einige Tage, manchmal bis zu zwei Wochen	Stimmungsschwankungen, Weinen, Reizbarkeit
IQWiG	In den ersten Wochen	Meist wenige Tage, geht von selbst vorüber	Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Erschöpfung
NHS (Großbritannien)	Einige Tage nach der Geburt	Meist innerhalb von 2 Wochen vorbei	Niedergeschlagen, ängstlich oder gereizt
Royal College of Psychiatrists	3 bis 4 Tage nach der Geburt	Meist vorbei, wenn das Baby etwa 10 Tage alt ist	Stimmungsschwankungen, schnell in Tränen, gereizt, ängstlich

Wie häufig ist der Baby-Blues?

Sehr häufig. Wie häufig genau, hängt davon ab, wen man fragt und wie gemessen wird:

- gesund.bund.de: Der Baby-Blues kommt bei **fast jeder zweiten Frau** nach der Geburt vor.
- Das Royal College of Psychiatrists spricht von „mehr als der Hälfte" der Mütter.
- Eine Übersichtsarbeit von 2020, die 26 Studien mit 5.667 Frauen zusammenfasste, kam auf durchschnittlich **39 Prozent**, mit großen Unterschieden zwischen den einzelnen Studien von etwa 14 bis 76 Prozent (Rezaie-Keikhaie und Kollegen, 2020).

Die ehrliche Zusammenfassung: Irgendwo zwischen einer großen Minderheit und einer großen Mehrheit der Mütter erlebt den Baby-Blues. Wenn er Sie gerade erwischt, sind Sie in sehr guter Gesellschaft.

Was in den Heultagen hilft

Der Baby-Blues ist keine Erkrankung und muss nicht mit Medikamenten behandelt werden (familienplanung.de). Er braucht aber Freundlichkeit und praktische Hilfe. Oft hilft die Unterstützung durch Partner, Partnerin oder andere nahestehende Menschen; gesund.bund.de nennt Entlastung und Unterstützung.

- ☐ Schlafen, sobald jemand anderes das Baby halten kann, auch nur für 40 Minuten.
- ☐ Bei jeder Mahlzeit des Babys selbst etwas essen, und sei es eine Handvoll von etwas Einfachem.
- ☐ Einem einzigen Menschen laut sagen, wie es Ihnen geht: „Ich weine ständig und weiß nicht genau, warum."
- ☐ Besuch helfen lassen oder Besuch warten lassen. Beides ist erlaubt.
- ☐ Jeden Tag ein paar Minuten nach draußen, wenn Ihre Erholung es zulässt.
- ☐ Ihrer Hebamme beim nächsten Wochenbettbesuch ehrlich sagen, wie es Ihnen geht.
- ☐ Die Messlatte senken: Ein gefüttertes Baby und eine Mutter, die gegessen hat, reichen für heute.

> **Ihre Hebamme im Wochenbett**
>
> In Deutschland haben Sie Anspruch auf Hebammenhilfe, die die Krankenkasse bezahlt. Laut gesund.bund.de stehen Ihnen bis zum 10. Tag nach der Geburt bis zu 20 Hebammenbesuche zu; danach begleitet die Hebamme Sie telefonisch, per Videoberatung oder durch Hausbesuche, bis Ihr Kind 12 Wochen alt ist. Sie ist eine der ersten Personen, denen Sie sagen können, wie es Ihrer Seele geht, nicht nur Ihrem Körper.

Wann es nicht mehr „nur der Blues" ist

Der Baby-Blues geht vorbei. Der wichtigste Anhaltspunkt, den gesund.bund.de, das IQWiG, familienplanung.de und auch der NHS verwenden, ist: **zwei Wochen**. familienplanung.de schreibt:

Bleiben Traurigkeit und Antriebsarmut länger als ein bis zwei Wochen bestehen, kann das ein Anzeichen für eine Wochenbettdepression sein, und dann ist Hilfe von Fachkräften nötig.

Ist das normal? Wann Sie Hebamme oder Ärztin anrufen sollten.

Weinerliche Tage mit Auf und Ab in den ersten zwei Wochen sind häufig. Rufen Sie Ihre Hebamme, Ihre Frauenarzt- oder Hausarztpraxis an, wenn:

- Niedergeschlagenheit, Sorgen oder Gereiztheit länger als zwei Wochen nach der Geburt anhalten oder schlimmer statt besser werden;
- Sie den Alltag kaum bewältigen oder nicht schlafen können, selbst wenn Sie die Gelegenheit hätten;
- Sie Gedanken haben, die Ihnen Angst machen, über sich selbst oder über Ihr Baby;
- Sie gar nichts mehr fühlen oder sich weit weg von sich und Ihrem Baby fühlen.

Warten Sie nicht auf den nächsten geplanten Termin, wenn Sie das Gefühl haben, dass etwas nicht stimmt. Außerhalb der Sprechzeiten: ärztlicher Bereitschaftsdienst **116 117**. **Rufen Sie sofort die 112**, wenn Sie Gedanken haben, sich oder Ihrem Baby etwas anzutun, oder wenn Sie oder Ihre Angehörigen Verwirrtheit bemerken, wenn Sie Dinge sehen oder hören, die nicht da sind, oder wenn Sie plötzlich wie aufgedreht sind und kaum schlafen (Kapitel 6).

Große Gefühle, die auch normal sind

Neben dem Blues gibt es eine ganze Reihe von Gefühlen, über die frischgebackene Eltern selten sprechen, die aber häufig sind und für sich allein kein Zeichen einer Erkrankung:

- **Keine sofortige Liebe spüren.** Bindung kann Tage oder Wochen brauchen. Sie wächst in gewöhnlichen Momenten der Fürsorge. Wenn Sie aber lange gar keine Verbindung spüren oder sich von allem abgeschnitten fühlen, sprechen Sie es an: Schwierige Gefühle gegenüber dem Baby stehen auf der Liste der Anzeichen einer Wochenbettdepression, und gesund.bund.de beschreibt „stark gemischte Gefühle dem Baby gegenüber".
- **Trauer um das alte Leben.** Ihre Freiheit, Ihren Körper, Ihre Arbeit, Ihre Abende zu vermissen und Ihr Baby trotzdem zu lieben, ist kein Widerspruch.
- **Gefühle zur Geburt.** Enttäuschung, Wut oder Traurigkeit, wenn es anders lief als geplant, ob nach einem Kaiserschnitt, mit oder ohne PDA, ob schnell oder sehr lang. Kapitel 5 ist für Sie, wenn die Geburt beängstigend war.
- **Gereiztheit gegenüber dem Partner oder der Partnerin.** Schlafmangel macht bei allen die Zündschnur kürzer.
- **Angst um die Sicherheit Ihres Babys.** Viele Eltern prüfen nachts den Atem ihres Kindes. Kapitel 4 erklärt, wann diese Sorge zu viel wird.

Der Unterschied zwischen „normal schwer" und „Zeit, Hilfe zu holen" ist nicht immer scharf. Wenn Sie unsicher sind, fragen Sie. Fragen kostet nichts, und keine Fachperson wird schlechter von Ihnen denken.

Ende der Leseprobe

Danke, dass Sie bis hierher gelesen haben. Wir hoffen, dass Ihnen diese ersten Seiten schon helfen und zeigen, wie der Rest des Buches aufgebaut ist: klare Schritte, Seiten zum Ausfüllen und Quellen, die Sie selbst prüfen können.

Das vollständige Buch hat 71 Seiten.

Hier erhältlich: https://mamavela.com/de/shop/seelische-gesundheit-nach-der-geburt/

Einmalzahlung, PDF sofort.