

## Erhöhte Gefahr psychischer Erkrankung in Postpartalzeit

# Die Geburt: ein psychisches Risiko

*Untersuchungen haben ergeben, dass keine andere Zeit im Leben der Frau ein vergleichbar hohes Risiko für die Entstehung einer psychischen Erkrankung aufweist wie die Phase nach der Entbindung.*

Die Zeit nach der Geburt ist für die Mutter eine enorme körperliche und psychische Anpassungsleistung, die oftmals aufgrund der hormonellen Veränderungen mit einer psychischen Instabilität einhergeht. Dies ist nicht als krankhaft zu werten. Dennoch entwickelt sich in dieser besonderen Lebensphase bei einer nicht zu unterschätzenden Anzahl von Müttern eine behandlungsbedürftige psychische Störung. Der Wechsel von einer Paarbeziehung hin zu einer Familie stellt für das Paar ein relevantes Lebensereignis dar, das die Eltern und im Besonderen die Mutter zu einer tief greifenden Neuanpassung ihrer psychischen Organisation und Handlungsebenen zwingt. Unterschieden wird dabei zwischen:

### **Babyblues – die Heultage**

Als Babyblues bezeichnet man die nur wenige Stunden bis Tage andauernden Veränderungen in Stimmung und Antrieb, die in den ersten Tagen nach der Entbindung etwa die Hälfte aller Frauen betreffen. Es kommt häufig zu einem Wechsel aus Euphorie und Glück und Weinerlichkeit und Reizbarkeit. Nach wenigen Tagen klingt die Symptomatik von selbst ab.

### **Postpartale Depression**

Postpartale Depressionen sind mit 10-15% die häufigsten psychischen Störungen in der Zeit nach der Entbindung. Sie entwickeln sich in der Regel schleichend in den ersten Wochen und Monaten nach der Geburt. Die Symptome unterscheiden sich nicht von einer «normalen» depressiven Episode. Typischerweise kommen aber thematische Aspekte der Mutterschaft hinzu, z.B. mangelndes Verständnis für die Bedürfnisse des Säuglings, Passivität, reduzierte Empathie und Zweifel an der Qualität als Mutter. Besonders quälend erleben es betroffene Mütter, wenn zusätzlich Zwangsgedanken auftreten, dem eigenen Kind etwas anzutun.

### **Eine Therapie zur Annahme der neuen Rolle als Mutter**

Zur Behandlung postpartaler psychischer Erkrankungen ist eine Psychotherapie ratsam. Diese bezieht sowohl die Umorganisation der neuen Lebensbereiche mit ein als auch die Förderung vorhandener Ressourcen. Zudem wird der Fokus auf den Aufbau von mütterlicher Sensitivität, Verbesserung der Bindung zum Kind und Abbau von Schuldgefühlen gelegt. Bei schweren psychischen Erkrankungen hat sich der Einsatz von Psychopharmaka bewährt, da verzweifelte junge Mütter dadurch am schnellsten eine Erleichterung erfahren und wieder ein emotionaler Zugang zu ihrem Kind ermöglicht wird. Da postpartale psychische Erkrankungen Auswirkungen auf die kindliche Entwicklung haben können, sollte die Behandlung der Mutter so früh als möglich erfolgen.



**clenia** Führend in Psychiatrie und Psychotherapie



**Dr. biol. hum. Fiona Witte**  
Leiterin Fort- und Weiterbildung Medizin / Psychologie  
Oberpsychologin

**Clenia Littenheid AG**  
Privatklinik für Psychiatrie und Psychotherapie  
9573 Littenheid  
Tel. 071 929 60 60  
info.littenheid@clenia.ch  
www.clenia.ch

### **Postpartale Psychose**

Wenn psychotische Symptome, wie zum Beispiel Wahnsymptome oder akustische Halluzinationen, auftreten, sollte wegen der potenziellen Gefährdung des Kindes eine stationäre Behandlung der Mutter in Betracht gezogen werden.