

'Freudlosigkeit nach der Geburt'

Haben Sie gerade entbunden, dann wird sich Vieles ändern, sowohl körperlich als auch in emotionaler und sozialer Hinsicht. Am dritten oder vierten Tag nach der Entbindung werden Sie sich vielleicht freudlos fühlen. Sie sind reizbar, haben Schlafstörungen oder weinen scheinbar aus nichtigen Gründen. Das ist normal und vorübergehend. Gönnen Sie sich ausreichende Ruhe und sprechen Sie über Ihre Gefühle.

Wenn diese Gefühle länger als 10 bis 14 Tage nach der Entbindung andauern, zögern Sie nicht, mit Ihrer regionalen Pflegekraft von der Agentur Kind und Familie, Ihrem Arzt oder Ihrer Hebamme darüber zu sprechen. Wenn Ihre Freudlosigkeit, Reizbarkeit, Angst, usw. Wochen oder Monate andauert, haben Sie vielleicht eine postpartale Depression. Zehn bis zwanzig Prozent der Mütter leiden an dieser Erkrankung. Eine postpartale Depression wird meistens durch körperliche Ursachen in Kombination mit persönlichen Erlebnissen und Persönlichkeitsmerkmalen ausgelöst. Eine postpartale Depression tritt oft innerhalb von sechs Wochen nach der Geburt auf und ist anderen Depressionsarten ähnlich. Nicht nur die Mutter, sondern auch ihr Partner kann von einer Depression befallen werden.

Symptome

Eine junge Mutter ist oft müde, weil sie zu wenig schläft, und macht sich viele Sorgen. Bei einer postpartalen Depression sind derartige Beschwerden jedoch so schlimm, dass man Schwierigkeiten hat, die Tagesgeschäfte auf normale Weise zu erledigen. Die am häufigsten auftretenden Symptome sind:

- Freudlosigkeit und pessimistische Gedanken
- Verlust von Interesse und Initiative
- Wenig Freude am Baby
- Kein Muttergefühl haben oder, im Gegenteil, sich übermäßig Sorgen machen um das Baby
- Stark erhöhte Ermüdbarkeit und Apathie
- Häufiges Weinen
- Reizbarkeit und aggressive Ausbrüche (schimpfen, vorwerfen, usw.)
- Konzentrationsstörungen, Verwirrtheit und Vergesslichkeit
- Schlaflosigkeit oder, im Gegenteil, ein extrem erhöhter Schlafbedarf
- Appetitverlust oder übermäßiger Appetit
- Wenig Selbstvertrauen
- Gefühl der Leere oder sich wie tot fühlen
- Hilflosigkeit, Wertlosigkeit, Ratlosigkeit, Schuld, Angst und eine starke Neigung zum Grübeln
- Mehr allgemeine Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schwindel und Übelkeit
- Gedanken an Tod und Selbstmord

Was sollen Sie tun?

Nehmen Sie die Beschwerden ernst und versuchen Sie zu akzeptieren, dass es nicht richtig anfühlt. Sprechen Sie mit Ihrem Umfeld über Ihre Gefühle und Sorgen, selbst wenn es nicht einfach ist. Sie dürfen 'Fehler' machen: die Mutterschaft ist eine Reise mit Auf's und Abs. Nehmen Sie sich Zeit und Ruhe (mit oder ohne Ihr Baby). Lassen Sie sich im Haushalt und bei der Betreuung Ihres Babys von Ihrem Partner, Ihren Freunden, Ihrer Familie, usw. helfen. Fragen Sie Ihre regionale Pflegekraft, ihren Arzt oder Ihre Hebamme um Rat, denn sie können Sie an die geeignete Stelle überweisen. Wenn eine postpartale Depression festgestellt wird, ist sie gut behandelbar. Wenn die Depression aber unbehandelt bleibt, kann sie Jahre andauern.

Tipps für das Umfeld

Reden Sie mit der Mutter über ihre Gefühle und Gedanken. Helfen Sie ihr, sich über negative Gedanken weniger schuldig zu fühlen. Es ist besonders wichtig, dass Sie Verständnis, Mitgefühl und die Bereitschaft zuzuhören zeigen. Besprechen Sie mit der Mutter welcher Teil der Pflege für das Kind und den Haushalt übernommen werden kann. So wird die Mutter mehr Zeit für sich selbst haben. Nehmen Sie aggressive Ausbrüche nicht persönlich. Wenn die Mutter den Mut hat, Ihr gegenüber ihre Gefühle auszudrücken, bedeutet dies, dass sie sich geborgen fühlt. Suchen Sie Hilfe, wenn es Ihnen zu schwer fällt. Beratschlagen Sie mit der regionalen Pflegekraft, dem Arzt oder der Hebamme, wenn Sie besorgt sind.