

### EIN BABY – TRAURIGKEIT STATT GLÜCKSGEFÜHLE



Foto: © S.Kobold – Fotolia.com

#### LIEBE PATIENTIN,

während und nach einer Schwangerschaft erleben viele Frauen ein Auf und Ab der Gefühle. Momente voller Freude wechseln sich mit Phasen der Sorge und Erschöpfung ab. Das ist normal. Manchmal nehmen Traurigkeit oder Angst jedoch überhand. Das kann ein Hinweis auf eine ernstzunehmende Depression sein. Diese Information gibt Ihnen einen ersten Überblick über Depressionen während der Schwangerschaft und nach der Geburt.

#### Auf einen Blick: Depression und Baby

- Eine Depression in der Schwangerschaft und nach der Entbindung kann sich unterschiedlich äußern. Einige Frauen sind sehr traurig, andere machen sich Sorgen ums Kind oder haben Schuldgefühle.
- Ärzte und Psychotherapeuten können eine Depression feststellen und wirksam behandeln. Gemeinsam mit Ihnen entscheiden sie, welche Behandlung in Ihrem Fall geeignet ist.

#### ► MÖGLICHE ANZEICHEN

Die wichtigsten Merkmale einer Depression sind:

- gedrückte, niedergeschlagene Stimmung
- Interessenverlust und Freudlosigkeit
- Antriebsmangel und Ermüdbarkeit

Weitere seelische Beschwerden wie Selbstzweifel, Schuldgefühle oder Schlafstörungen können hinzukommen. Auch körperliche Beschwerden sind möglich, etwa Schmerzen oder Schwindel. Einige Mütter haben zwiespältige Gefühle ihrem Baby gegenüber oder haben Schwierigkeiten, eine Beziehung zum Kind aufzubauen. Manchmal denken Frauen darüber nach, sich oder dem Kind zu schaden. Wenn diese Anzeichen länger andauern, kann das auf eine Depression hindeuten. Dann ist es ratsam, professionelle Hilfe zu suchen.

#### ► RISIKOFAKTOREN

Viele Einflüsse können eine Depression begünstigen. Ein höheres Risiko besteht beispielsweise, wenn Sie früher schon einmal eine Depression oder eine Angststörung hatten. Auch Probleme in der Partnerschaft, zu wenig Unterstützung von Familie und Freunden sowie belastende Ereignisse können das Entstehen einer Depression beeinflussen.

#### ► VORBEUGEN

Stimmungstiefs lassen sich nicht immer verhindern. Aussagekräftige Daten belegen aber den Nutzen von Psychotherapie und psychosozialen Hilfen wie Besuche durch Krankenschwestern oder Hebammen sowie Beratungen am Telefon. Schwangeren und frischgebackenen Müttern mit erhöhtem Depressionsrisiko empfehlen Experten daher beide Methoden. Ziel ist, depressiven Beschwerden vorzubeugen. Ob Medikamente gegen Depression der Krankheit in der Schwangerschaft oder nach der Entbindung vorbeugen können, weiß man bislang nicht.

#### ► HÄUFIGKEIT

Etwa 12 von 100 Frauen haben in der Schwangerschaft eine Depression. Nach der Geburt tritt bei bis zu 15 von 100 Frauen eine Depression auf. Der Fachbegriff dafür lautet *postpartale Depression*. Damit ist jedoch nicht der *Baby Blues* (Heultage direkt nach der Geburt) gemeint, sondern länger als zwei Wochen andauernde depressive Beschwerden.

#### ► UNTERSUCHUNG

Hilfreich ist ein Gespräch mit einem Arzt oder Psychotherapeuten. Er fragt nach Anzeichen für eine Depression und Ihren Lebensumständen. Es ist wichtig, dass Sie ihm vertrauen und offen antworten. Vielleicht bittet er Sie auch, Fragebögen auszufüllen.

### ► BEHANDLUNG

Eine Depression während und nach der Schwangerschaft ist meist gut zu behandeln. Es gibt mehrere Möglichkeiten. Die gängigsten sind Psychotherapie und Medikamente (*Antidepressiva*).

Experten empfehlen eine Psychotherapie. Studien belegen, dass psychotherapeutische Verfahren eine Depression lindern.

Medikamente haben Nebenwirkungen und können sich auf das Kind auswirken. Sie erhöhen zum Beispiel das Risiko für Frühgeburten. Wenn Sie stillen, können sie über die Muttermilch auf das Kind übergehen. Trotzdem können sie manchmal in Frage kommen. Nach Meinung von Experten soll der Nutzen von Medikamenten während Schwangerschaft und Stillzeit sorgsam gegen mögliche Risiken abgewogen werden. Ob und welches Medikament angebracht ist, hängt von vielen Umständen ab. Dazu gehören Ihre aktuellen Beschwerden, Bedürfnisse und Vorstellungen. Zusätzlich raten Experten zu körperlichem Training. Aussagekräftige Studien zeigen, dass Sport Beschwerden einer Depression in der Schwangerschaft oder danach verringert.

Es gibt weitere Methoden. Dazu gehören zum Beispiel die Einnahme von Hormonen oder Omega-3-Fettsäuren, Lichttherapie, Massage, Akupunktur oder Hypnose. Allerdings ist derzeit unklar, ob diese Verfahren bei einer Depression rund um die Geburt helfen. Die Experten sprechen dazu keine Empfehlung aus.

Auch ohne Behandlung geht es vielen Frauen nach einiger Zeit besser. Bleibt die Krankheit unbehandelt, kann es sein, dass sie länger bestehen bleibt oder sich verschlimmert.

### ► MEHR INFORMATIONEN

Diese Patienteninformation beruht auf der **Patientenleitlinie „Unipolare Depression“**:  
[www.patienten-information.de/patientenleitlinien](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien)

Die Patientenleitlinie wurde im Rahmen des Programms für Nationale VersorgungsLeitlinien erstellt. Es wird getragen von Bundesärztekammer, Kassenärztlicher Bundesvereinigung und der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften.

Weitere Kurzinformationen zum Thema „Depression“: [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

Methodik und Quellen: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/depression-frauen](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/depression-frauen)

#### **Kontakt zu Selbsthilfegruppen**

Wo Sie eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Tel.: 030 3101 8960

### ► WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

- Vielleicht glauben Sie, eine schlechte Mutter zu sein. Das ist unbegründet. Ein Kind bedeutet für jede Frau eine Umstellung und kann zu einer seelischen Herausforderung werden.
- Trauen Sie sich, mit Ihrer Hebamme, Ihrem Partner oder einem anderen nahestehenden Menschen offen über Ihre Gefühle und Ihre Situation zu reden.
- Nehmen Sie Unterstützungsangebote von Familie und Freunden an, zum Beispiel bei der Kinderbetreuung oder im Haushalt. Das kann Sie entlasten.
- Eine Depression ist eine Erkrankung wie jede andere auch. Schämen Sie sich nicht, einen Arzt oder Psychotherapeuten aufzusuchen. Es kann hilfreich sein, eine Person mitzunehmen, der Sie vertrauen.
- Falls Sie Bedenken gegen eine Behandlungsmethode haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Psychotherapeuten über die Vor- und Nachteile.
- Stellen Sie sich darauf ein, dass eine Behandlung Zeit braucht.
- Informieren Sie sich über die Erkrankung. Je mehr Sie darüber wissen, umso besser können Sie damit umgehen. Ausführliche Informationen finden Sie unter anderem in der Patientenleitlinie „Depression“: siehe Kasten unten.
- Bewegung ist wichtig. Das kann zum Beispiel auch ein Spaziergang sein.
- Tauschen Sie Ihre Erfahrungen mit anderen betroffenen Frauen aus, zum Beispiel bei Gruppentreffen.

Verantwortlich für den Inhalt:  
Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)  
Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)  
und Bundesärztekammer (BÄK)  
Telefon: 030 4005-2501 • Telefax: 030 4005-2555  
E-Mail/Ansprechpartner: [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)  
[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)  
[www.aeqz.de](http://www.aeqz.de)



Mit freundlicher Empfehlung