



E-GUIDE: MENTALE GESUNDHEIT
FÜR SCHWANGERSCHAFT, GEBURT UND DANACH

Von Lola&Lykke



LOLA & LYPKE®

Ein Baby zu bekommen ist eines der aufregendsten Dinge überhaupt. Von freudiger Erwartung bis zu Bauchschmerzen-bereitenden Sorgen: Nicht nur dein Körper macht in dieser Zeit eine große Entwicklung durch. Auch deine Emotionen und deine Gedanken können sich minütlich ändern. Kein Wunder: In weniger als neun Monaten sollst du die Verantwortung für einen kleinen Menschen übernehmen! Keine leichte Aufgabe. Dass es dabei eine Menge zu beachten gibt, ist klar. In all diesem Chaos den Überblick über dein geistiges Wohlbefinden zu behalten, wird daher umso mehr zu einer Priorität.

Schwangerschaft und Elternschaft stecken für Mütter und deren Partner voller Emotionen – einige gut, andere überhaupt nicht. Denke immer daran, dass es viele Hilfsangebote gibt, falls du mit einer Situation oder einem Gefühl nicht alleine umgehen kannst oder möchtest.



Inhalt

Mentales Wohlbefinden während der Schwangerschaft	4
Achte auf deine mentale Gesundheit während der Schwangerschaft	
Matreszenz	
Schwangerschaftsverlust	
Geistiges Wohlbefinden nach der Geburt	9
Emotionale Reaktionen nach der Geburt	
Die Erfahrung der frühen Elternschaft	
Das Kennenlernen deines Baby	
Depression und Angststörung	12
Depression	
Angst, Panikattacken und Angststörung	
Weniger häufige psychische Erkrankungen	
Hilfe annehmen, wenn du sie brauchst	17
Unterstützung annehmen	
Vergiss nicht auf dich selbst zu achten	21
Tipps für Partner, Familie und Freunde	23
Für Partner	
Für Familie und Freunde	
COVID-19: Schutz des mentalen Wohlbefindens	25
Abschließende Gedanken	27

Mentales Wohlbefinden während der Schwangerschaft



Jede Schwangerschaft ist der Anfang eines neuen Lebensabschnitts, der mit dem positiven Ergebnis des Schwangerschaftstests oder einfach mit dem Wissen beginnt, dass du schwanger bist. Ganz egal, ob es ein Wunschkind war oder nicht – in diesem Moment erlebst du wahrscheinlich eine Achterbahnfahrt der Gefühle. Einige Frauen versuchen lange vergebens schwanger zu werden, bis es endlich klappt, bei anderen ist die Schwangerschaft eine unerwartete und manchmal auch vollkommen ungewollte Überraschung. Die meisten Frauen empfinden in diesem Moment Freude und Aufregung, aber auch Sorge und Angst. Tränen sind jetzt ebenfalls keine Seltenheit. Wie genau du dich in diesem Moment fühlst, hängt von einer Vielzahl von Faktoren ab. Einige davon sind körperliche Symptome (z. B. morgendliche Übelkeit oder deine Hormone), andere sind zum Beispiel die Umstände, wie viel Unterstützung und Rückhalt du hast (oder nicht hast) oder wie deine derzeitige Lebenssituation aussieht. Viele Frauen beschäftigen sich in diesem Moment mit Fragen wie:

- Ist dies der richtige Zeitpunkt für mich / uns, ein Kind zu bekommen?
- Werde ich eine gute Mutter / ein guter Elternteil?
- Wie wird sich dies auf mein / unser Leben auswirken?
- Wird das Baby gesund sein?
- Wie wird die Geburt aussehen?
- Was ist, wenn ich / wir Zwillinge oder mehrere Kinder bekommen?

Ich dachte, wenn man schwanger ist, muss alles in Ordnung sein – schließlich sagt dir niemand jemals etwas anderes.

Wenn du herausfindest, dass du schwanger bist, gibt es kein richtig oder falsch deiner Gefühle. Deine Lebenssituation, deine Wünsche und viele andere Faktoren bestimmen jetzt deine Emotionen. Wenn du verwirrt oder unglücklich bist, sprich mit einer Vertrauensperson über deine Gefühle. Natürlich kannst du dich auch an einen Arzt, eine Ärztin, eine Hebamme, einen Psychologen oder Psychologin, ProFamilia oder eine andere Beratungsstelle wenden. Über deine Gefühle zu sprechen, kann dir dabei helfen, sie zu verarbeiten. Das gilt übrigens für alle Gefühle. Also darfst du ruhig auch dein Glück mit Personen teilen, wenn dir danach ist.



Wir haben Stress bewusst nicht in diesen Leitfaden mit aufgenommen, da es sich hierbei nicht um eine psychische Erkrankung per se handelt. Stress ist ein Zustand, den du aller Wahrscheinlichkeit nach sogar dann erwarten kannst, wenn deine Schwangerschaft reibungslos verläuft. Schließlich beginnt mit der Mutterschaft ein ganz neues Lebenskapitel. Das Baby muss nun rund um die Uhr gefüttert, gekuschelt und gewickelt werden. Da ist es ganz normal, etwas Stress zu haben. Wenn du zum ersten mal Mutter wirst, kann sich dieser sogar noch erhöhen, weil du eventuell Angst davor hast, etwas falsch zu machen. Das alles wird aber mit der Zeit vergehen und sich einfacher anfühlen. Bis dahin kannst du möglicherweise einige der Tipps, die wir in diesem E-Guide für dich zusammengetragen haben, dafür nutzen, den Stress zu bewältigen.

Achte auf deine mentale Gesundheit während der Schwangerschaft

Mentale oder emotionale Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens. Wenn wir uns gut und zufrieden fühlen, können wir besser mit Stress umgehen. Auch Beziehungen zu pflegen, Problemen entgegen zu treten und das Leben zu genießen, fallen uns dann oft einfacher. Daher ist es in der Schwangerschaft und danach wichtig, dass du dich nicht nur körperlich fit hältst, um bestmöglich für dein Baby sorgen zu können, sondern auch auf deine mentale Gesundheit achtest.

Wenn du in der Vergangenheit bereits an einer psychischen Erkrankung gelitten hast, teile dies unbedingt deinem Arzt oder deiner Ärztin mit. Diese können daraufhin die Pflege und die verfügbaren Optionen für Hilfe und Unterstützung während der Schwangerschaft anpassen und optimieren.

Hier sind einige hilfreiche Möglichkeiten, wie du dich mental auf die Schwangerschaft und Mutterschaft vorbereiten kannst:

- Sprich mit deinem Partner, mit Freunden oder der Familie über deine Gefühle, Ängste und Sorgen
- Baue dir ein Netzwerk mit anderen Müttern oder schwangeren Paaren und Eltern mit Kindern im gleichen Alter auf (z. B. Müttergruppen)
- Nimm an Geburtsvorbereitungskursen wie unserer Serie Pregnancy, Birth & Beyond teil
- Mache dir deine eigenen Erwartungen bezüglich Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft bewusst
- Überlege dir, wer dich bei Bedarf unterstützen kann



Während eine gute Vorbereitung wichtig ist, solltest du dir auch klar machen, dass man sich nicht auf alles vorbereiten kann und einige Dinge außerhalb unserer Kontrolle liegen. In einigen Fällen gibt es keine andere Person, die dir bei deiner Reise zur Seite steht. Manchmal möchten Mütter die Erfahrung alleine machen, manchmal sind sie ungewollt allein. Wenn letzteres bei dir der Fall ist, mache dir bewusst, dass eine Schwangerschaft und Mutter werden ohne Unterstützung doppelt so schwer ist – aber durchaus machbar. Außerdem gibt es viele Möglichkeiten, als Alleinerziehende Mutter Hilfe zu bekommen. Egal wie viele Vorsichtsmaßnahmen wir treffen, manchmal schaffen es psychische Gesundheitsprobleme trotzdem, uns aus der Bahn zu werfen. Und manchmal ähneln die durch deine Schwangerschaft verursachten Symptome den Symptomen einer psychischen Erkrankung. Schlafstörungen und Energiemangel treten beispielsweise sowohl bei Schwangerschaft als auch bei Depression häufig auf. Versuche daher, die Dinge im Auge zu behalten aber dich gleichzeitig auch nicht verrückt machen zu lassen. Mache die Lola & Lykke und die moderne Hebamme Meditation zum Teil deiner täglichen Routine, um regelmäßig mit dir selbst einzuchecken.

Es kann sein, dass deine Arbeitszeiten oder andere Verpflichtungen plötzlich sehr anstrengend werden und zusätzlichen Stress verursachen. Versuche bereits im Vorfeld, etwas Flexibilität mit Arbeitgebern und deinem Umfeld auszuhandeln. Und wenn du doch auf ein Hindernis stößt, was dir zu groß vorkommt, um es alleine zu meistern, nimm ruhig gebotene Hilfe in Anspruch, um physisch und emotional mit dem Problem umzugehen. Ja, manchmal kann die Schwangerschaft eine aufwühlende Phase sein – aber du musst nicht im Stillen leiden und alles alleine meistern! Tritt unserer [@Lolalykke_forum](#)s Community auf Instagram bei und entdecke weitere hilfreiche Informationen für DEINE ganz persönliche Reise in die Mutterschaft.



Matreszenz

Wir alle kennen die Pubertät. Wir alle haben den rauen Übergang von der Kindheit ins Erwachsenenalter sogar selbst durchlaufen. Die Pubertät: Ein Wechselbad der Emotionen, hormonelle Veränderungen und ein neues, ungewohntes Verhalten deines Körpers. Wir verraten dir jetzt mal ein Geheimnis: Der Übergang in die Mutterschaft ist nichts Anderes!

Dr. Alexandra Sachs, eine Psychiaterin mit dem Schwerpunkt Reproduktion, Autorin und Podcast-Moderatorin, hat es sich zur Aufgabe gemacht, über „Matreszenz“ aufzuklären. Sie sagt, schwanger zu sein, sei wie eine zweite Pubertät zu erleben:

„Deine Hormone spielen verrückt, Haare und Haut verhalten sich nicht so, wie du es möchtest oder gewohnt bist und du entwickelst eine ganz neue Beziehung zu einem Körper, der einen eigenen Kopf zu haben scheint ... Der Unterschied? Jeder weiß, dass die Pubertät eine unangenehme Phase ist und zeigt daher Verständnis. Während der Matreszenz erwarten die Leute hingegen, dass du glücklich und zufrieden bist, während du die Kontrolle über dein Aussehen und deine Gefühlswelt verlierst.“



Trotz der Individualität jeder Schwangerschaft identifiziert Sachs einige universelle Aspekte, die Frauen in der Matreszenz erleben:

- Ambivalenz: Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft sind nicht gut oder schlecht, sie sind immer beides
- Fantasie vs. Realität: Frauen haben oft eine genaue Vorstellung davon, wie alles ablaufen soll. Sieht die Realität anders aus als die Vision, kann Enttäuschung darüber unter Umständen zu psychischen Gesundheitsproblemen führen
- Schuld, Scham und „gut genug sein“: Zu viele Mütter denken, dass „gut genug“ eben nicht genug ist und das sie beim Muttersein versagen, weil es mal nicht perfekt läuft. Das ist nicht wahr!
- Generationenübergreifend: Unsere mütterliche Identität wird von unseren Müttern, deren Müttern usw. beeinflusst
- Wettbewerb: Deine Aufmerksamkeit ist nun geteilt. Familie, Freunde, Arbeit, sogar der eigene Ehepartner konkurrieren plötzlich mit dem Neugeborenen um deine Aufmerksamkeit – nicht alle kommen damit sofort klar

Alles in allem ist bei dir gerade einiges los. Es ist also kein Wunder, dass du manchmal das Gefühl hast, von deinem Körper oder deinem Geist im Stich gelassen zu werden. Die Schwangerschaft ist aber genau deswegen auch immer eine Chance zu wachsen. Erinnere dich an deine eigenen Eltern und frage dich, was du von ihnen lernen kannst. Dieser Übergang mit all seinen Veränderungen bietet dir nämlich jetzt die Möglichkeit, Gutes aus deiner Kindheit mitzunehmen und selbst anzuwenden und Verhaltensmuster und Dinge, die du anders machen möchtest, jetzt aktiv zu verändern. Viele Frauen beschreiben, dass sie eine ähnliche Schwangerschaftserfahrung durchleben, wie ihre Mütter. Aber das muss nicht sein.

Schwangerschaftsverlust

Es spielt keine Rolle, in welchem Stadium der Schwangerschaft du bist oder warst: Fehlgeburten oder Totgeburten sind für alle traumatisch. Dies schließt oft auch Eltern, Familie und Freunde der Schwangeren mit ein. Es ist daher wichtig, dass Eltern und Angehörigen, die ein Baby verloren haben, mit unterstützenden Organisationen oder medizinischem Personal in Kontakt treten und sich die Hilfe holen, die sie jetzt brauchen. Manchen Eltern hilft es bei der Trauerverarbeitung, die Asche des Kindes an einem besonderen Ort zu zerstreuen, sie auf einem Friedhof zur Ruhe zu legen oder eine Art Ritual durchzuführen. Du bist in unseren Gedanken, wer auch immer und wo auch immer du bist – ebenso wie dein Kind immer in deinem Herzen sein wird.



Geistiges Wohlbefinden nach der Geburt

Viele Frauen beschreiben die Gefühle im Zusammenhang mit der Geburt als Glück, dem Erbringen einer großen Leistung, Erleichterung und Stolz. Es kann jedoch umso enttäuschender und belastender sein, wenn die Dinge nicht wie geplant verlaufen. Wehen können von Angstgefühlen und Erschöpfung begleitet werden. Frauen und Partner können die Geburt als besonders schwierig empfinden wenn:

Ich habe immer auf eine natürliche Geburt gehofft, aber so lief es eben nicht. Hauptsache, alle sind gesund.

- Komplikationen während der Schwangerschaft auftreten oder die Geburt mehr medizinische Eingriffe erfordert, die Schmerzen höher sind oder die Entbindung länger dauert, als erwartet
- Das Baby unerwartet spät oder früh kommt; insbesondere bei Frühgeburten, die eine Zeit lang auf der Intensivstation für Neugeborene bleiben müssen
- Du dich nicht unterstützt oder gehört fühlst
- Es eine Geburt mehrerer Babys ist
- Probleme mit der Gesundheit deines Babys auftreten

Wir laden dich ein, dich von dem Gedanken zu verabschieden, dass du als Mutter die Entbindung nicht als traumatisch empfinden kannst. Sicherlich steht deine und die Gesundheit deines Kindes an erster Stelle. Dennoch kann es traumatisch sein, herauszufinden, dass ohne dein Wissen etwas an deinem Körper gemacht wurde, wie z.B. eine Episiotomie. Wir möchten dich stattdessen dazu befähigen, deine Schwangerschaft und Entbindung selbst in die Hand zu nehmen. Zu wissen, was dich erwartet und zu wissen, was bei unerwarteten Ereignissen passieren kann und welche Möglichkeiten du hast, kann deinen Geist beruhigen und dir die Angst vor dem Unbekannten nehmen.



Emotionale Reaktionen nach der Geburt

Ein Baby zu bekommen ist eine sehr emotionale Zeit, egal ob dein Baby vaginal oder durch einen Kaiserschnitt zur Welt kommt. Nach der Geburt bist du vielleicht glücklich und gesund, mit tollen Erinnerungen und minimalen Schmerzen. Oder vielleicht hast du starke Schmerzen, bekommst nicht genug Schlaf, bist von all den neuen Aufgaben und dem Baby völlig überwältigt und hast Angst davor, als Mutter nicht gut genug zu sein. Mutter sein ist harte Arbeit! Vielleicht hattest du auch einfach unrealistische Erwartungen an die Mutterschaft. Vielen Müttern fällt es außerdem schwer, plötzlich keine Zeit mehr für sich selbst zu haben.

“

Ganz allgemein interessierte mich gar nichts – besonders nicht mein Baby ... Ich hatte nie das Gefühl, dass ich ihr Schaden zufügen wollte ... Ich fühlte zwar immer Liebe, aber ich war einfach nicht glücklich, die Interaktionen waren nicht positiv. Ich wollte nicht spielen ... wollte nicht mit ihr interagieren.

”

Bis zu 80% der Mütter erleben den sogenannten „Baby-Blues“: Sie fühlen sich nach der Geburt den Tränen nahe, gereizt, überempfindlich, launisch oder überfordert. Oft trägt daran der veränderte Hormonspiegel die Schuld und die Gefühle vergehen innerhalb weniger Tage.

Du brauchst (und verdienst!) in dieser Zeit viel Unterstützung, Liebe und Verständnis. Der Baby Blues wird oft als Überbegriff für alle psychischen (und einige physischen) Probleme im Zusammenhang mit dem Wohlbefinden nach der Geburt verwendet. Wenn diese Symptome jedoch über die frühen Tage hinaus bestehen bleiben, kann dies ein Zeichen für eine ernstere Angelegenheit wie Depressionen oder Angstzustände sein.

Die Erfahrung der frühen Elternschaft

Der Übergang in die Elternschaft, der für einige wunderschön und befriedigend ist, kann sich für andere so anfühlen, als würden sie ertrinken. Das erste Lebensjahr mit einem neuen Baby ist ein ständiger und anspruchsvoller Job, der unter anderem auch schlaflose Nächte, Ratlosigkeit und so einige Tränen mit sich bringt. Die Entbindung und das Stillen beinhalten viele körperliche Veränderungen und die Genesung hiervon kann einige Zeit dauern. Einige der häufigsten Herausforderungen nach einer Geburt sind Müdigkeit, Verlust der Libido, Verlust der gemeinsamen Zeit als Paar und wenig Zeit für sich.

Der Umgang mit den Veränderungen in deinem Alltag sowie all das Neue und das Lernen, sich um ein Baby zu kümmern, erfordern viel Energie, emotionales Engagement und Geduld. Es ist nicht verwunderlich, dass Eltern manchmal Schwierigkeiten haben, damit umzugehen. Wenn dir danach ist, kannst du deine Geschichte mit anderen Müttern auf Plattformen wie unserer [Instagram](#)-Community teilen.



Es sind übrigens nicht nur Mütter oder werdende Mütter, die sich ängstlich und besorgt fühlen. Die Aufnahme eines neuen Familienmitglieds kann auch für Partner eine komplizierte Zeit sein. Auch diese kämpfen nämlich oft mit der Sorge, kein guter Partner oder Elternteil zu sein oder fragen sich, wie sich ein Baby auf ihren Lebensstil auswirkt oder wie sie mit der zusätzlichen Verantwortung umgehen sollen.



Das Kennenlernen deines Baby

Einige Eltern fühlen sich ihrem Baby nicht sofort nah und wissen anfangs nicht genau, was zu tun ist, um es zu beruhigen. Es ist ganz normal, dass du dir zunächst eine Weile Zeit nimmst, um dein Baby kennenzulernen und dich an deine neue Rolle zu gewöhnen. Dein Baby ist vom ersten Tag an bereit, mit dir zu interagieren und wird durch Weinen, Gurgeln und Körpersprache kommunizieren. Um auf die Bedürfnisse deines Babys eingehen zu können und dich in deiner Rolle als Mama wohl und sicher zu fühlen, ist es hilfreich zu wissen, wie diese unterschiedlichen Kommunikationen aussehen und klingen. Dies trägt auch dazu bei, eine gute Grundlage für eine frühe Mutter-Kind-Beziehung zu schaffen. Jedes Mal, wenn du mit deinem Kind interagierst, hilfst du ihm, neue Verbindungen im Gehirn aufzubauen.

Es braucht etwas Zeit und Geduld, um sofort zu wissen, was dein Baby gerade braucht. Jedes Baby ist anders und hat ein ganz eigenes Temperament, eine eigene Art der Interaktion und unterschiedliche Schlafmuster. Am Besten kannst du auf dein Kind reagieren, wenn du die Verhaltensmerkmale deines Babys einige Zeit beobachtest und dabei lernst, dessen Zeichen für Hunger oder Müdigkeit zu erkennen. Behalte dabei jedoch auch dich selbst im Kopf: Die meisten Eltern bekommen in dieser Kennenlernphase kaum Schlaf. Es ist daher wichtig, dass du dir selbst Ruhezeiten einräumst.

Merke dir:

- Es gibt keinen „richtigen“ Weg, um zu gebären
- Eltern verlieben sich nicht immer sofort in ihr Baby – es kann einige Zeit dauern bis du den Mutterinstinkt oder die Liebe zu deinem Baby entwickelst (insbesondere nach einer sehr langen oder schwierigen Geburt)
- Es kommt häufig vor, dass Frauen sich in der Woche nach der Geburt emotional und /oder überfordert fühlen



LOLA & LYKKE®

Depression und Angststörung

Jede fünfte Frau hat während der Schwangerschaft oder nach der Geburt Probleme mit ihrem geistigen Wohlbefinden. [1-3] Es kann jedem passieren. Depressionen und Angstzustände sind die häufigsten psychischen Gesundheitsprobleme in der Schwangerschaft und betreffen etwa 10 bis 15 von 100 schwangeren Frauen. [4-5] Frauen sind während der Schwangerschaft anfälliger für psychische Gesundheitsprobleme, die Symptome können jedoch von Fall zu Fall sehr unterschiedlich sein. Im Folgenden haben wir Depressions- und Angstsymptome in ihre eigenen Kategorien unterteilt. Beachte hierbei jedoch, dass es zu erheblichen Überschneidungen der Symptome kommen kann und viele Frauen gleichzeitig unter Depressionen und Angststörungen leiden.

Frauen, die Minderheiten angehören sind besonders anfällig für Angstzustände oder Depressionen in der Schwangerschaft. Flüchtlingsfrauen haben beispielsweise oft bereits den Verlust von Angehörigen, sexuelle Übergriffe auf der Flucht vor Kriegen und jahrelange Unsicherheit in Flüchtlingslagern erlebt. Wenn auch du ein bestehendes Trauma hast (und es muss sich hierbei nicht um einen sexuellen Übergriff oder den Tod eines geliebten Menschen handeln!), informiere dich frühzeitig zu deinen Optionen für mentale Unterstützung während und nach der Schwangerschaft. Bisher erlebte negative Erfahrungen und psychische Probleme können das Risiko eines Unwohlseins erhöhen, insbesondere nach der Geburt. Mit der richtigen Hilfe kann dies jedoch häufig verhindert werden.

Es kann aber auch passieren, dass die psychischen Probleme erst in oder durch die Schwangerschaft entwickelt werden. Wie dein geistiges Wohlbefinden durch Schwangerschaft und Geburt beeinflusst wird, hängt von vielen Dingen ab. Diese schließen z.B. ein:

- Frühere psychologische Erkrankungen
- Das Absetzen von Medikamenten, die aufgrund einer psychischen Erkrankung eingenommen werden – wenn du ein Medikament gegen Depression, Angstzustände oder andere psychische Erkrankungen verschreiben bekommen hast und dieses aufgrund der Schwangerschaft aussetzt, kann es mit hoher Wahrscheinlichkeit zu einem Rückfall kommen; dies ist umso wahrscheinlicher, wenn du eine schwere Krankheit, mehrere Krankheitsepisoden oder eine kürzlich aufgetretene Episode hattest
- Kürzlich aufgetretene stressige Ereignisse in deinem Leben (z.B. Tod in der Familie oder das Ende einer Beziehung)
- Wie du dich im Allgemeinen in Bezug auf deine Schwangerschaft fühlst – Du kannst dich über eine Schwangerschaft freuen oder eben auch nicht
- Erinnerungen an Schwierigkeiten in deiner eigenen Kindheit



Die Symptome einer psychischen Erkrankung in der Schwangerschaft ähneln den Symptomen, die zu anderen Zeiten auftreten, sind aber häufig auf die Schwangerschaft bezogen. Zum Beispiel könnten ängstliche oder negative Gedanken über die Schwangerschaft oder das Baby auftreten. Es kann eine Herausforderung sein, mit den Veränderungen in Gewicht und Körperumfang klarzukommen, besonders, wenn du eine Essstörung hattest oder mit einer körperdysmorphen Störung (KDS) zu kämpfen hast.

Wenn deine Symptome länger als zwei Wochen anhalten, ist es an der Zeit, Hilfe aufzusuchen. Je früher du dies tust, desto schneller wirst du dich besser fühlen.



Depression

Depressionen sind psychische Erkrankungen, die sich allmählich oder innerhalb kurzer Zeit entwickeln können und unbehandelt viele Monate oder sogar Jahre andauern können. Eine Depression kann bereits vor oder während der Schwangerschaft beginnen und sich dann nach der Geburt fortsetzen oder sie kann durch die Geburt des Babys ausgelöst werden.

*Ich habe die Fähigkeit verloren,
Dinge zu verarbeiten oder
Entscheidungen zu treffen ...
jede Entscheidung war zu
schwer ... ich wollte einfach nur
ins Bett und mich zurückziehen.*

In vielen Fällen wird eine Depression nicht erkannt und kann sich verschlimmern – was deine Schwangerschaft oder das Mutterwerden beeinträchtigen kann. Eine Depression kann auch vorübergehend abklingen und dann in zukünftigen Schwangerschaften zurückkehren. Depressionen betreffen nicht nur dich, die Mutter, sondern auch die Entwicklung des Babys und die die Beziehung zu deinem Partner und deinem Baby.

Wenn einige oder alle der folgenden Symptome zwei Wochen oder länger bei dir aufgetreten, solltest du dir professionellen rat holen:

- Du fühlst dich traurig, niedergeschlagen oder weinst häufig ohne ersichtlichen Grund
- Du hast wenig oder gar kein Interesse an Dingen, die dir sonst Freude bereiten (z.B. Sport, essen, Zeit für dich oder mit deinem Partner zusammen sein)
- Rückzug aus sozialen Kontakten*
- Appetits- oder Gewichtsveränderungen (nicht essen oder zu viel essen)
- Du bist nicht in der Lage, nach nächtlichen Fütterungen oder übermäßigem Schlaf wieder einzuschlafen
- Du fühlst dich aufgeregt oder träge
- Du hast weniger Energie* und das Gefühl, ständig erschöpft* oder unmotiviert zu sein
- Du fühlst dich unangemessen, wie ein Versager, schuldig, beschämt, wertlos, hoffnungslos, hilflos, leer oder traurig und bist oft den Tränen nahe
- Du hast Probleme beim klaren Denken oder Treffen von Entscheidungen*, leidest unter mangelnder Konzentration* und einem schlechten Gedächtnis*
- Dich verfolgen Gedanken, dir selbst oder deinem Baby zu schaden, dein Leben zu beenden oder wegzulaufen, um von allem wegzukommen
- Angst um das Baby und / oder Angst, mit dem Baby allein zu sein
- Du fühlst dich wütend, gereizt oder ärgerlich (z.B. von deinen anderen Kindern oder deinem Partner)
- Du hast kein Interesse an Sex oder Intimität*

**Diese Symptome können auch auf den Schlafmangel zurückzuführen sein, der häufig bei Eltern von Neugeborenen auftritt!*

“
Der Gedanke, durch den Tag zu kommen, ist entmutigend ... niemand sagt dir, wie schwer es ist ... plötzlich liegen ganz alltägliche und einfache Aufgaben jenseits deiner Fähigkeiten.
”

”
Ich fühlte nichts ... einfach nur taub, emotional tot und flach.
“

”
Ich denke, es ging um Unzulänglichkeit und ein bisschen Eifersucht ... anderen Müttern dabei zuzusehen, wie sie sich amüsieren und damit umgehen können ... während ich nicht einmal duschen konnte... Ich kam mit der Unzulänglichkeit, die ich fühlte, einfach nicht klar.
“



Angst, Panikattacken und Angststörung

Ein gewisses Maß an Sorge und Angst ist normal, wenn du schwanger bist oder ihr gerade Eltern geworden seid. Zu viel Angst und Bedrängnis kann jedoch dafür sorgen, dass du die Schwangerschaft nicht genießen und die Herausforderungen der Pflege eines Neugeborenen nicht bewältigen kannst. Vor allem ständige Angstzustände und Panikattacken schöpfen aus der Kraft, die jetzt an anderer Stelle benötigt wird.

Mütter mit Panikattacken und Angstzuständen befürchten oft, die Kontrolle zu verlieren oder „verrückt zu werden“. Viele sind bestrebt, alles ohne Hilfe zu versuchen, und machen sich oft Sorgen darüber, dass sie „nicht richtig“ oder „nicht gut genug“ für ihr Baby sorgen. Dies kann zu geringem Selbstvertrauen und dem Glauben führen, dass sie als Mütter oder Frauen versagt haben.



Angstzustände treten häufig mit einer Kombination der folgenden Symptome auf:

- Angst, Furcht oder Sorge, die deine Gedanken unterbricht und die täglichen Aufgaben beeinträchtigt
- Panikattacken – ein rasendes Herz, schnelles oder heftiges Herzklopfen, Atemnot, Zittern oder das Gefühl, physisch von deiner Umgebung „losgelöst“ zu sein
- Sich ständig gereizt, unruhig oder nervös fühlen
- Verspannte Muskeln, eine „straffe“ Brust und Herzklopfen
- Schwierigkeiten sich zu entspannen und / oder nachts einzuschlafen
- Angst, mit dem Baby allein zu sein
- Angst oder Besorgnis, die dich dazu veranlasst, ständig nach dem Baby zu sehen
- Anhaltende, allgemeine Sorgen, die sich häufig auf gesundheitliche Bedenken konzentrieren
- Obsessives oder zwanghaftes Verhalten

Es gibt verschiedene Arten der Angststörung und angstbedingten Zuständen. Von generalisierter Angst bis hin zu Zwangsstörungen (OCD) und posttraumatischem Stress (PTBS). Wenn du den Verdacht hast, dass du unter einer solchen Angststörung leiden könntest, sprich mit deinem Arzt oder deiner Ärztin offen darüber und hole dir Hilfe. Du kannst auch nach lokalen Gruppen Ausschau halten, die sich mit postnatalen psychischen Gesundheitsproblemen befassen.

“ Ich war einfach so traurig und besorgt über alles ... ich lag nachts wach und wartete darauf, dass sie anfängt zu weinen ... Schlaflosigkeit, Angst, ich war nicht mal in der Lage, die Nachrichten zu sehen, weil mich einfach alles aufwühlte. ”

“ Bei dieser Schwangerschaft wird etwas schief gehen – ich spüre es einfach. ”

“ Ich mache mir ständig so große Sorgen um alles. ”

“ Ich [dachte], das ist nicht die Art, wie du dich fühlen solltest, wenn du ein Baby hast... du solltest es anschauen und dich vollkommen verliebt fühlen und was man so hört... aber ich war einfach völlig in Panik... es war wie eine Flutwelle der Angst, die auf mich herabstürzt. ”

“ Ich saß den ganzen Tag mit dem Baby zusammensitzen und tat nichts ... Ich hatte selbst in meinem eigenen Zuhause Angst, ihn auch nur eine Sekunde aus den Augen zu lassen, weil ich dachte, dass etwas Schlimmes passieren würde. ”

Weniger häufige psychische Erkrankungen

Neben den häufigen Erkrankungen wie Depression oder Angststörungen gibt es auch weniger häufig auftretende psychische Erkrankungen, die eine Frau während der Schwangerschaft oder im Jahr nach der Geburt betreffen können. Diese können ebenfalls schwerwiegend sein. Zu diesen Zuständen gehören die bipolare Störung, die postpartale (Wochenbett-) Psychose und Schizophrenie. Einige Mütter können aufgrund der Gewichtszunahme und körperlichen Veränderungen in der Schwangerschaft auch besonders anfällig für Essstörungen sein. Wir empfehlen, das medizinische Team in deinem Umfeld direkt zu fragen, wenn du dir Sorgen um deinen Zustand machst oder einfach weitere Informationen möchtest.

Hilfe annehmen, wenn du sie brauchst

Eine Reihe von Angehörigen der Gesundheitsberufe ist ideal positioniert, um festzustellen, wann eine Mutter Unterstützung für eine psychische Erkrankung benötigt. Dazu gehören Allgemeinmediziner, Hebammen oder Krankenschwestern für Mütter, Kinder und Familien. Alternativ kannst auch du selbst, dein Partner oder die Familie zwischen einem "schlechten Tag" und einem ernstzunehmenden Problem unterscheiden. Höre einfach mal genau in dich hinein. Wenn dich die Umstände und dein Zustand so sehr belasten, dass alltägliche Aktivitäten und dein Leben sichtlich beeinflusst werden und du merkst, dass du damit nicht umgehen kannst oder möchtest, ist dies ein sicheres Anzeichen dafür, dass du dir Unterstützung holen solltest.

Es gibt wirksame Behandlungen für die meisten psychischen Störungen.

Beratung, Therapie und Counselling können großartige Möglichkeiten sein, sich privat oder als Gruppe in einem sicheren Umfeld zu öffnen. Es kann manchmal von Vorteil sein, den Partner in einige Sitzungen mit einzubeziehen oder sogar eine Paartherapie in Betracht zu ziehen:

- Die kognitive Verhaltenstherapie (CBT) lehrt Menschen, negative Gedanken, die häufig Depressionen und Angstzuständen zugrunde liegen, zu ändern und diese Gedanken herauszufordern, um die Art und Weise zu ändern, wie sie auf bestimmte Situationen reagieren. Verhaltensansätze fordern dabei angenehme Aktivitäten. Stressbewältigung und Entspannungstechniken werden ebenfalls vermittelt.
- Die zwischenmenschliche Psychotherapie (IPT) hilft Menschen, neue Wege zu finden, um mit anderen auszukommen und Verluste, Veränderungen und Konflikte in Beziehungen zu lösen, um die Auswirkungen von Depressionen und Angstzuständen zu verringern.

“

Die Gruppe war fantastisch. Ich verwende die Prinzipien bis heute. Das größte Geschenk der Gruppe war die Unterstützung anderer Frauen, die genau wussten, wie ich mich fühlte. Es gab kein Urteil, nicht war lächerlich, peinlich oder moralisch verwerflich. Wir waren einfach füreinander da und haben uns gegenseitig unterstützt

”

Wenn du spezielle Fragen hast, die du ungern mit deinem Arzt, deiner Ärztin oder dir bekannten Menschen besprechen möchtest, kannst du den [Experten-Service von Lola & Lykke](#) nutzen. Wir verbinden dich mit Physiotherapeuten, Laktationsberatern, Doulas, Ernährungswissenschaftlern, Therapeuten und Hebammen, denen du all deine Fragen im Vertrauen stellen kannst.





Medikamente können unter Umständen dazu beitragen, dein geistiges Wohlbefinden in Schach zu halten. Antidepressiva benötigen heute meist einige Wochen, um ihre Wirkung zu entfalten. Sie erfordern dein Engagement für eine lange Zeit und es können einige Nebenwirkungen auftreten. Möglicherweise musst du eine Reihe von Medikamenten ausprobieren, bis du das für dich richtige gefunden hast. Wir empfehlen dringend, während dieser Zeit an einer Gesprächstherapie wie den oben genannten teilzunehmen.

Wenn du dir Sorgen darüber machst, wie und ob sich das Medikament auf dein Baby in der Gebärmutter oder auf die Muttermilch auswirkt, teile deinem Arzt oder deiner Ärztin diese Sorgen und Ängste mit, um dich abzusichern und zu informieren.

Die Unterstützung deiner Eltern oder Schwiegereltern kann dir / euch etwas den Rücken frei halten und dir / euch Zeit für Selbstpflege und Ruhe verschaffen. Dies kann je nach Situation sehr unterschiedlich aussehen. Eine einfache Form der Unterstützung ist Babysitting, damit Mama und Papa sich mal wieder ausruhen oder duschen, eine Verabredung haben oder sich einfach wieder wie Erwachsene fühlen können, anstatt rund um die Uhr nur Milch, Kuscheln und Baby im Kopf zu haben. Andere Formen der Unterstützung können Hilfe beim Putzen, Kochen, Einkaufen oder Ratschläge bei Erziehungsfragen sein.

Selbsthilfe. Viele Frauen finden Trost in Aktivitäten wie Yoga, Bewegung und Meditation. Teste hier die Meditation von Lola & Lykke und der modernen Hebamme. Wenn du gestresst bist oder dich überfordert fühlst, können Gespräche mit einem Freund, Familienmitglied oder Glaubensführer helfen.

Aufklärung und Bewusstsein für den eigenen Zustand; Je mehr du weißt, desto mehr weißt du auch, wonach du suchen musst. Durch die Teilnahme an Kursen wie unserer Reihe „Pregnancy, Birth & Beyond“ kannst du deine Schwangerschaft selbstbestimmter erleben und Vieles wieder selbst in die Hand nehmen.



Persönliche Präferenzen spielen eine wichtige Rolle und sollten ernst genommen werden. Für eine schnelle Genesung sollte jedoch ebenfalls nicht auf evidenzbasierte Behandlungen verzichtet werden. Der Einsatz von Medikamenten, zusammen mit einer psychologischer Behandlung und genereller Unterstützung kann Menschen mit schweren Depressionen, Angstzuständen und anderen psychischen Erkrankungen bei der täglichen Bewältigung dieser Probleme helfen.

Unterstützung annehmen

Viele Frauen haben mit hohen Erwartungen an die Mutterschaft zu kämpfen.

Die Natur psychischer Erkrankungen, wie z.B. das Gefühl, isoliert, alleine oder unorganisiert zu sein, kann an und für sich bereits ein Hindernis für die Suche nach Unterstützung sein.

Die Unterstützung von Familie und Freunden kann eine große Stütze für Frauen sein, die mit perinatalen psychischen Erkrankungen zu tun haben. Für manche Menschen reicht diese zusätzliche praktische oder emotionale Unterstützung sogar bereits aus, um sie auf den Weg der Genesung zu bringen. Das gilt insbesondere dann, wenn ihre Depressions- und / oder Angstsymptome eher mild ausgeprägt sind. Praktische Unterstützung von Familie, Freunden und sogar Nachbarn, wie z.B. Kochen, Putzen und Babysitting (des Neugeborenen oder älterer Kinder), kann dich entlasten, während du dich an das Leben mit einem neuen Baby gewöhnst. Darüber hinaus bieten einige Gemeindedienste In-Home-Unterstützungsdienste mit Freiwilligen oder ausgebildeten Unterstützungskräften an. Auch Spielgruppen sind eine gute Möglichkeit der Unterstützung. Hier kannst Kontakte knüpfen und dich mit Eltern vernetzen, die in einer ähnlichen Situation sind, wie du oder ihr.

“

*Du fühlst dich wie ein Versager.
Da ist dieses schöne kleine
Baby und du kannst es nicht so
versorgen, wie du es von dir
erwartet oder geplant hast –
und wie du es bei allen anderen
zu sehen glaubst.*

”

”

*Wenn ich die richtige Hilfe gehabt
hätte, wäre es einfacher gewesen ...
du kannst irgendwann keine klaren
Entscheidungen mehr treffen ... dein
Verstand funktioniert nicht richtig,
also triffst du einfach weiter die
falschen Entscheidungen.*

“



Erlaube es außerdem deinem Partner, aktiv an der Schwangerschaft und Elternschaft teilzunehmen. Dabei solltest du Folgendes berücksichtigen:

- Ermutige deinen Partner in seiner oder ihrer Elternrolle und lade ihn oder sie dazu ein, mit dir an Terminen oder Gruppen teilzunehmen
- Babys können sich an verschiedene Methoden gewöhnen; es ist also völlig in Ordnung, wenn dein Partner die Dinge etwas anders macht als du
- Eine stärkere Beteiligung erhöht das Selbstvertrauen und hilft beim Aufbau einer starken Beziehung zum Baby (und entlastet dich dabei ganz automatisch)
- Teilt euch die Hausarbeit so weit wie möglich untereinander auf
- Denke daran, dass ihr beide hin und wieder eine Auszeit braucht, ohne einander und ohne Baby

“
Ich war nicht bereit zuzugeben, dass etwas nicht stimmte ... Ich habe mir lange Zeit vorgemacht, dass es mir gut geht und alles daran gesetzt, dass es nach außen hin so aussah... bis ich überhaupt nicht mehr damit fertig wurde.

“
Wenn man sich ein Bein gebrochen hat, fragt man natürlich nach Hilfe und sucht einen Arzt auf – gar keine Frage. Aber wenn etwas mit unseren Gedanken nicht stimmt, haben wir oft das Gefühl, wir müssten es selbst regeln. Es sollte genauso normal sein, bei mentalen Problemen oder Verletzungen um Hilfe zu bitten, wie es das bei körperlichen ist.

Kleine Erinnerung: Es kann einige Zeit dauern, bis du dich daran gewöhnt hast, jetzt eine Mutter zu sein. Es gibt keinen „richtigen“ Weg, wie man plötzlich Eltern wird. Sei also nicht so hart zu dir. Lerne, deine Rolle als Elternteil zu schätzen – es ist eine sehr wichtige Aufgabe. Versuche, dich nicht mit anderen zu vergleichen, sondern suche dir stattdessen so früh wie möglich Unterstützung, um die bestmögliche Version deiner selbst als Mutter zu sein.

Das Stellen bestimmter Fragen kann sich fremd und unangenehm anfühlen. Deshalb haben wir beschlossen, die Lola & Lykke-Community auf Instagram zu erstellen. Hier bekommst du alle Neuigkeiten über Produkte, sowie reale Erfahrungsberichte von Müttern wie du und ich. Sie erzählen über Schwangerschaft und Mutterschaft und du bist immer willkommen Fragen zu stellen! Du wirst schnell merken, dass die meistaen Mütter mit ähnlichen Fragen und Herausforderungen zu kämpfen haben, wie du. Bei uns findest du Antworten, Bewältigungsmechanismen und Unterstützung. Gemeinsam wissen wir mehr und können uns gegenseitig Halt und wertvolle Tipps bieten.



Vergiss nicht auf dich selbst zu achten

Gute emotionale Gesundheit und klare Kommunikation helfen dabei, die Zeit mit einem Neugeborenen früher und mehr zu genießen, positive Beziehungen zu älteren Kindern und anderen Familienmitgliedern aufrechtzuerhalten sich gemeinsam als Paar an ein neues Baby und die neue Situation anzupassen. Versuche, so realistisch wie möglich zu bleiben: Was erwartest du tatsächlich von der Mutterschaft? Hier sind einige hilfreiche Dinge, die du dir immer wieder ins Gedächtnis rufen kannst:

- Es wird gute und schlechte Tage geben – Für alle Eltern
- Eltern-sein lernt man. Mit der Zeit wirst du immer sicherer mit deinem Baby
- Eine gelegentliche Auszeit, um sich auszuruhen oder etwas zu tun, das dir Spaß macht, hilft nicht nur dir, sondern auch allen anderen Beteiligten – schließlich hast du ausgeruht mehr Energie, eine gute Mutter und Partnerin zu sein
- Du hast wahrscheinlich weniger Zeit für Haushaltsaufgaben; bereite dich darauf vor, möglicherweise einige Dinge loszulassen, die du vorher vielleicht priorisiert hast
- So ungerecht es scheint: Einige Babys sind leichter zu beruhigen als andere
- Achte darauf, dich regelmäßig und ausgewogen zu ernähren, regelmäßig Sport zu treiben oder dich zu bewegen und Drogen und Alkohol zu vermeiden
- Schlaf ist jetzt enorm wichtig für dich – nutze jede Gelegenheit, um dich auszuruhen
- Tiefes Atmen, Yoga und Entspannungstechniken können jetzt hilfreich für deine Entspannung sein
- Versuche nach Möglichkeit, erst einmal größere Veränderungen in deinem Leben (z.B. einen Umzug oder Arbeitsplatzwechsel) zu vermeiden

Es gibt viele Dinge, die du tun kannst, um deine Genesung selbstständig zu unterstützen:

- Speichere dir gleich zu Beginn deiner Schwangerschaft die Nummer einer lokalen Hilfsorganisation für Schwangere und Mütter in dein Telefon. Auf diese Weise ist sie gleich verfügbar, wenn du sie irgendwann benötigen solltest
- Informiere dich über schwangerschaftsbedingte mentale Gesundheitszustände und die verfügbaren Behandlungen
- Suche den Kontakt zu anderen Eltern, einschließlich solchen mit vorgeburtlichen oder postnatalen psychischen Erkrankungen; finde heraus, wo du Hilfe herbekommen kannst, falls du diese irgendwann benötigen solltest
- Baue dir ein Unterstützungssystem aus Freunden, Familie und Fachleuten auf; frage nach Unterstützung und nimm diese an, wenn sie angeboten wird

- Pflege auch die Beziehung zu deinem Partner
- Lasse keinen Gefühlsstau entstehen – besprich sie direkt mit deinem Partner, mit Freunden oder deiner Familie
- Organisiere eine Kinderbetreuung oder bitte Freunde / Familie, sich gelegentlich um das Baby oder deine älteren Kinder zu kümmern
- Nimm dir die Zeit, Dinge zu tun, die dir Spaß machen (z.B. mal wieder ein Buch lesen, Musik hören oder ein Bad nehmen)
- Tritt einer betreuten Spielgruppe bei, um die Beziehung zu deinem Baby zu stärken
- Wenn du kannst, knüpfe und pflege Kontakte, auch wenn dies viel Mühe kosten kann; es ist aber auch völlig in Ordnung, Besuche auf ein Minimum oder auf bestimmte Personen zu beschränken, wenn du dich unwohl, überfordert oder müde fühlst

Fünf Wege für dein Wohlbefinden

Baue ein Netzwerk... aus deinen Vertrauten. Familie und Freunde sind die Eckpfeiler deines Wohlbefindens. Pflegen diese Kontakte. Suche dir außerdem Verbindungen aus dem medizinischen Bereich, Menschen, die dir Fragen beantworten können oder deren Erfahrungen für dich wertvoll sind. Dieses Netzwerkes wird dich jeden Tag unterstützen und bereichern.

Sei aktiv... gehe spazieren und atme die frische Luft tief ein. Mache hin und wieder einen Ausflug in den Wald oder in den Park. Probiere dich in vorgeburtliche Sportkursen aus. Entdecke ein neues Spiel mit Freunden. Bepflanze den Garten oder den Balkon. Tanze. Wenn du dich ausreichend bewegst, fühlst du dich während der Schwangerschaft körperlich und geistig besser. Nach der Geburt kannst du dein Baby einfach einpacken und mitnehmen oder bestimmte Zeiteinheiten als "Erwachsenen- und Bewegungszeit" deklarieren.

Beachte... die umliegende Welt. Sei neugierig. Genieße die Momente mit dem Baby, seinen Geruch, die weiche Haut, diese kleinen Geräusche, die Babys machen. Und genieße die Momente mit deinem Partner. Sei dir der Welt um dich herum bewusst und spüre, was du fühlst. Wenn du deine Erfahrungen bewusst reflektiert, wirst du schnell erkennen, worauf es dir im Leben wirklich ankommt. Erwäge eine Meditationspraxis wie diese in deinen Tagesablauf zu integrieren.

Lerne immer weiter ... neue Dinge. Schwangerschaft und Elternschaft sehen bei jedem Paar und bei jedem Baby anders aus. Bleibe offen. Melde dich für den Pregnancy, Birth & Beyond Kurs an. Stelle dich einer (kleinen) Herausforderung, etwas, das du schon immer machen wolltest. Wenn du neue Dinge lernst, wirkt sich dies positiv auf den Selbstbewusstsein aus. Und es macht Spaß!

Gebe ... Tue hin und wieder etwas Nettes für einen Freund oder einen Fremden. Bedanke dich bei jemandem. Lächle einen Menschen an. Hilf bei einer gemeinnützigen Organisation aus. Tritt einer lokalen Community-Gruppe bei. Schau sowohl nach außen als auch nach innen. Sich selbst und sein Glück innerhalb einer Gemeinschaft zu sehen, kann unglaublich wertvoll sein und die Verbindung zu Menschen in deinem Umfeld stärken.



Tipps für Partner, Familie und Freunde



Für Partner

Im Gegensatz zu dir, die Schwangerschaft und Geburt am eigenen Leib erleben, muss dein Partner warten, bis das Baby auf der Welt ist, um sich daran zu gewöhnen, dass sich hier etwas verändert hat und er oder sie jetzt ein Elternteil ist. Im Idealfall helfen sie dir schon vorher bei Schwangerschaft und Geburt, aber die Realität der Elternschaft setzt für den nicht gebärenden Partner erst so richtig ein, wenn er oder sie das Baby kennenlernen und selbst im Arm halten kann. Das ist zufällig genau die Zeit, in der auch die Realität deines Partners auf die Probe gestellt wird. Ein Baby ändert seine oder ihre Rolle und Verantwortung, und zu diesem Zeitpunkt ist möglicherweise auch der Geist deines Partners anfälliger für psychische Gesundheitsprobleme. Die Informationen und Tipps in diesem E-Guide gelten daher nicht nur für dich, sondern können auch deinem Partner nutzen. Im Idealfall unterstützt ihr euch gegenseitig. Hier sind einige Dinge, die dein Partner übernehmen kann, um dir bei der Bewältigung des Alltags zu helfen:

- Beteiligung an alltäglichen Aufgaben im Zusammenhang mit der Pflege der schwangeren Partnerin, des Neugeborenen und des Haushalts
- Vorbereitung ist alles: Partner können gemeinsam mit der schwangeren Frau einen Online-Kurs wie unserer [Reihe Schwangerschaft, Geburt und darüber hinaus](#) besuchen. Wenn etwas Unerwartetes passiert, müssen sie schließlich genau wissen, was zu tun ist!

- Unterstützungsangebote organisieren und koordinieren. Ob Freunde oder Familienmitglieder: Jemand, der hin und wieder bei Mahlzeiten, der Hausarbeit oder der Kinderbetreuung hilft, ist in der ersten Zeit Gold wert
- Zeit zu zweit: Plant gemeinsam Zeit als Paar ein und versucht, hin und wieder gemeinsam etwas zu tun, das beiden Spaß macht
- Auf die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden achten. Auch werdende Väter (oder Zweitmütter) sollten darauf achten, gut zu essen, regelmäßig Sport zu treiben, sich zu entspannen und Zeit für sich selbst einzuplanen. Nur so bleibt der Partner emotional ausgeglichen und kann der Schwangeren durch Schwangerschaft und Geburt unterstützend zur Seite stehen

Wenn ein Elternteil abwesend ist oder Probleme mit seinem geistigen Wohlbefinden hat, müssen möglicherweise Familie und Freunde die Initiative ergreifen. Wir haben einige Möglichkeiten aufgelistet, wie diese dies tun können.

Mein Mann war fantastisch ... er verbrachte so viel Zeit wie möglich zu Hause, um mir mit den Kindern zu helfen.

Für Familie und Freunde

Wenn du dir Sorgen um jemanden machst, der schwanger ist oder kürzlich ein Baby bekommen hat, teile dieser Person mitfühlend mit, dass du dir Sorgen machst und biete deine Unterstützung an. Auch wenn du vielleicht nicht nachfühlen kannst, was die Schwangere gerade erlebt: Es ist oft schon eine große Stütze zu wissen, dass man nicht ganz allein ist. Wenn du merkst, dass etwas nicht stimmt, schlage auch professionelle Beratung vor und ermutige die Schwangere oder junge Mutter darin, diese in Anspruch zu nehmen. Denk dran: Psychische Erkrankungen kommen bei einer Mutter zum Zeitpunkt der Geburt recht häufig vor. Unterstütze die Schwangere darin, einen Arzt aufzusuchen, wenn du dir Sorgen machst. Möglicherweise musst du den ersten Anruf für sie tätigen und sie zum Termin begleiten.

- Wähle eine Zeit, in der ihr beide ruhig und nicht zu abgelenkt seid, und sprich dann vorsichtig die Dinge an, die dir aufgefallen sind. Es kann nützlich sein, diesen E-Guide zusammen zu betrachten. Versuche, sehr verständnisvoll mit der Schwangeren oder jungen Mutter umzugehen. Dies ist eine sehr sensible Zeit für eine Frau
- Verbringe einige Zeit nur mit Zuhören, ohne Lösungen anzubieten
- Biete deine Hilfe beim Kochen, bei der Hausarbeit oder bei der Betreuung des Babys (oder älterer Kinder) an, aber versuche nicht, diese ganz zu übernehmen
- Beachte, dass eine frisch gebackene Mama möglicherweise Unterstützung benötigt, aber ebenso auch etwas Platz. Ständig von vielen Besuchern umgeben zu sein – ganz egal, wie nett und unterstützend diese auch sein mögen – kann auf Dauer anstrengend sein



COVID-19: Schutz des mentalen Wohlbefindens

Wir werden dir jetzt nicht erklären, wie COVID-19 deine mentale Gesundheit verändert hat. Das weißt du selbst am Besten. Beachte jedoch, dass schwangere Frauen anfälliger für psychische Probleme sind und die Einschränkungen und Veränderungen, mit denen wir derzeit alle zu kämpfen haben, Stress und Angst weiter begünstigen können. Tatsächlich deuten neueste Zahlen darauf hin, dass jede zweite Mutter während der Pandemie mit ihrem geistigen Wohlbefinden zu kämpfen hat.

Statt sich über die ständig ändernden Informationen zu ärgern oder dich zu fragen, wie die Pandemie deine mentale Gesundheit im Detail beeinträchtigt hat, haben wir hier einige praktische Tipps und eine Liste mit Fragen vorbereitet, die dir dabei helfen können, das Thema mit deinem Arzt oder deiner Ärztin zu besprechen.

Um es kurz und bündig zu sagen: Überlege dir, ob du in deiner Schwangerschaft wirklich Nachrichten schauen möchtest. Langfristig mag es nicht praktikabel sein, keine Nachrichten an dich heranzulassen aber für den kurzfristigen Stressabbau funktioniert es. Mache einfach eine kleine Medienpause und schalte den Kanal um, wenn die Nachrichten beginnen. Das gilt natürlich auch für die sozialen Netzwerke. Sage deinen Lieben, sie sollen dich auf dem Laufenden halten, falls während deiner Medienentgiftung etwas Wichtiges passiert – nicht pandemiebedingt, versteht sich. Wenn ein Medienzugang nicht möglich ist, solltest du die Nachrichten auf ein bestimmtes Maß beschränken: Du könntest dir z.B. vornehmen, immer morgens oder während des Mittagessens reinzuschauen. Den Abend solltest du allerdings auslassen, damit du in Ruhe und sorgenfrei einschlafen kannst.



Es ist wichtig, dass du bestimmte Veränderungen und Situationen verstehst und erkennen kannst. Fragen sind auch beim Thema COVID-19 deine Freunde. Frage beispielsweise deinen Arzt:

- Wie sind Sie während der Pandemie erreichbar? Gibt es eine Online-Sprechstunde?
- Gibt es Online-Alternativen zu Schwangerschaftsvorbereitungskursen, in denen ich andere schwangere Frauen treffen und mit ihnen sprechen kann? Schau dir hierfür auch unsere Online-Reihe Pregnancy, Birth & Beyond an.
- Wie kann ich mich vor Ansteckung absichern, wenn ich die Arztpraxis besuche oder ins Krankenhaus gehe?
- Muss ich erwarten, dass COVID-19 im Krankenhaus meine Entbindung beeinflussen wird? Wenn ja: Wie?
- Wird es Änderungen in Bezug auf die Medikamente geben, die ich erhalten kann, oder in Bezug auf die Anzahl der Personen, die im Kreißsaal anwesend sind? Kann mein Geburtspartner im Aufwachzimmer sein?
- Was passiert mit mir und meinem Baby, wenn ich mich mit dem Virus infizieren sollte?
- Was ist mit dem Impfstoff?

Da die Schwere der Pandemie geografisch unterschiedlich ist, ist es wichtig, die Daten von deinem lokalen Diensten abzurufen. Stelle deinem Arzt oder deiner Ärztin die Fragen, die spezifisch für deine Gesundheit sind.

Verweise

1. Howard LM, Molyneaux E, Dennis C-L, Rochat T, Stein A, Milgrom J. Non-psychotic mental disorders in the perinatal period. *The Lancet* 2014; 384: 1775-88.
2. Howard LM, Ryan EG, Trevillion K, Anderson F, Bick D, Bye A et al. Accuracy of the Whooley questions and the Edinburgh Postnatal Depression Scale in identifying depression and other mental disorders in early pregnancy. *Br J Psychiatry*. 2018; 212: 50-56.
3. Jones I, Chandra PS, Dazzan P, Howard LM. Bipolar disorder, affective psychosis, and schizophrenia in pregnancy and the post-partum period. *Lancet*. 2014; 384: 1789-99.
4. Woody CA, Ferrari A, Siskind D, Whiteford H, Harris M. A systematic review and meta-regression of the prevalence and incidence of perinatal depression. *J Affect Disord*. 2017; 219: 86-92.
5. Gavin NI, Gaynes BN, Lohr KN, Meltzer-Brody S, Gartlehner G, Swinson T. Perinatal depression: a systematic review of prevalence and incidence. *Obstet Gynecol*. 2005;106:1071-83.
6. Pearlstein T, Howard M, Salisbury A, and Zlotnick C (2009). Postpartum depression. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 200(4), 357-364. doi: 10.1016/j.ajog.2008.11.033

Abschließende Gedanken

Deine Familie ist perfekt, so wie sie ist. Nicht so, wie sie laut anderen Leuten sein sollte. Gleiches gilt für dein geistiges Wohlbefinden. Du gibst täglich dein Bestes und Mutter sein ist nicht immer leicht. Wenn du also mal Hilfe oder Unterstützung brauchst, dann ist das vollkommen in Ordnung.

Das Akzeptieren von Hilfe macht dich nicht schwach. Es macht dich stark. Immerhin zeigt es, dass du dazu im Stande bist, zu erkennen, dass etwas nicht stimmt und daraufhin die richtigen Maßnahmen ergreifst um dich und deine Familie zu schützen. In den oben aufgeführten Statistiken kannst du erkennen, wie viele Mütter während der Schwangerschaft und nach der Geburt ein Ungleichgewicht in der psychischen Gesundheit erleben. Und diese Zahlen zeigen nur einen Teil der Geschichte. Die ganze Geschichte besteht aus all deinen Gedanken, Gefühlen und Handlungen. Die ganze Geschichte ist jeder um dich herum, auch jenseits von Baby und Partner: Deine Familie, die Freunde, Kollegen, das medizinische Team, eine zufällige Person, die du auf einem Spaziergang getroffen hast, die vertraute Kassiererin bei deinem örtlichen Lebensmittelhändlern... Die ganze Geschichte ist die, in der du dich genauso fühlen darfst, wie du es gerade tust. Und die ganze Geschichte ist die, in der du das alles meistern wirst. Weil du das eben wirst.

Ja, du hast die Verantwortung, dieses kleine Wesen sicher auf die Welt zu bringen und durchs Leben zu führen. Das kann dir keiner abnehmen. Aber die Menschen in deinem Umfeld können dir sehr wohl andere Dinge abnehmen und dir die Reise so ein wenig erleichtern. Sie können dich unterstützen, während du dir das neue Leben mit einem Baby so aufbaust, wie du es für richtig hältst und dich physisch und emotional an all die unvermeidlichen Veränderungen anpasst. Ganz in deinem eigenen Tempo. Nimm diese Hilfe ruhig an. Genieß die Zuwendung und die Unterstützung. Schwangerschaft und Mutterschaft sind mitunter schwer. Erlaube dir selbst also zu akzeptieren, dass einige Leute und einige Dinge beides manchmal ein bisschen einfacher machen können.

Ganz viel Liebe,

dein *Lola & Lykke Team*

