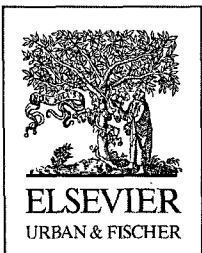


Bettina Salis

# Psychische Störungen im Wochenbett

Möglichkeiten der Hebammenkunst



URBAN & FISCHER  
München · Jena

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Formen psychischer Störungen</b> .....	1
1.1	Postpartaler Blues/postpartale Dysphorie .....	4
1.2	Postpartale Depression .....	6
1.3	Postpartale Psychose .....	9
1.4	Posttraumatische Belastungsstörungen .....	12
1.5	Störungen in der Schwangerschaft .....	14
1.5.1	Depressionen in der Schwangerschaft .....	14
1.5.2	Psychosen in der Schwangerschaft .....	16
1.6	Postpartale Depression beim Vater .....	17
<b>2</b>	<b>Ursachen und Krankheitsentstehung</b> .....	21
2.1	Gene und genetische Disposition .....	23
2.2	Endokrinologische Faktoren .....	24
2.3	Kritischer Übergang .....	25
2.4	Mangelnde soziale Unterstützung .....	27
2.5	Beziehungen im Wandel .....	27
2.5.1	Beziehung zum Partner .....	27
2.5.2	Beziehung zur eigenen Mutter und zu Freunden .....	28
2.5.3	Beziehung zum Kind .....	29
2.6	Körperliche Veränderungen .....	29
2.7	Erschöpfung .....	30
2.8	Schreikinder .....	30
2.9	Traumatische Erlebnisse während der Schwangerschaft .....	31
2.10	Geburtserlebnis .....	31
2.11	Abruptes medikamentöses Abstillen .....	32
<b>3</b>	<b>Wege zur Diagnose</b> .....	37
3.1	Symptome .....	40
3.1.1	Die Symptome im Überblick .....	41
3.1.2	Mutter-Kind-Interaktion .....	43
3.2	Der Verdacht .....	44
3.2.1	Fragebogen .....	44
3.2.2	Die Selbstdiagnose: Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) .....	46

<b>4</b>	<b>Therapien und Hilfen</b> .....	51
<b>4.1</b>	<b>Was die Hebamme tun kann</b> .....	53
4.1.1	Entlastung der Mutter .....	53
4.1.2	Gespräche anbieten .....	58
4.1.3	Das Positive fokussieren .....	58
4.1.4	Komplementärmedizinische Verfahren .....	60
<b>4.2</b>	<b>Was die Frau selbst tun kann</b> .....	60
4.2.1	Strukturen für den Alltag .....	60
4.2.2	Balsam für die Seele .....	61
4.2.3	Besuch einer Selbsthilfegruppe .....	63
<b>4.3</b>	<b>Andere Hilfen</b> .....	63
4.3.1	Psychotherapie/Beratung .....	63
4.3.2	Medikamente .....	66
4.3.3	Lichttherapie .....	71
4.3.4	Schlafentzug .....	71
4.3.5	Elektrokrampftherapie .....	72
<b>4.4</b>	<b>Einweisung in die Klinik</b> .....	72
4.4.1	Mutter-Kind-Stationen .....	73
<b>5</b>	<b>Auswirkungen auf das Kind und den Partner</b> .....	79
<b>5.1</b>	<b>Bedeutung für das Kind</b> .....	80
5.1.1	Reaktionen des Säuglings .....	80
5.1.2	(Langfristige) Folgen für das Kind .....	82
5.1.3	Kinder depressiver Väter .....	83
5.1.4	Was kann die Hebamme tun? .....	84
<b>5.2</b>	<b>Die Situation des Partners/der Angehörigen</b> .....	85
5.2.1	Auswirkungen auf den Partner .....	85
<b>6</b>	<b>Möglichkeiten der Hebammenkunst: vorbeugen</b> .....	91
<b>6.1</b>	<b>Während der Schwangerschaft</b> .....	93
<b>6.2</b>	<b>Geburtsleitung</b> .....	97
<b>6.3</b>	<b>Betreuung im Wochenbett</b> .....	99
<b>7</b>	<b>Die Hebammenkunst und ihre Grenzen</b> .....	103
<b>7.1</b>	<b>Hebammenkunst bei leichteren Störungen und ersten Anzeichen</b> ...	107
<b>7.2</b>	<b>Wenn die Hebamme mit ihrer Kunst am Ende ist</b> .....	109
<b>7.3</b>	<b>Wenn die Hebamme Hilfe braucht</b> .....	111

<b>8</b>	<b>Gesprächsführung und Beratung als Teil der Hebammenkunst</b> .....	117
<b>8.1</b>	<b>Gespräche führen</b> .....	118
<b>8.2</b>	<b>Die Hebamme als Beraterin</b> .....	122
8.2.1	Wie sag ich es nur ...? Das Problem ansprechen .....	123
8.2.2	Das Beratungsgespräch .....	125
8.2.3	Grenzen der Beratung: Selbstverantwortung der Wöchnerin – Mitverantwortung der Hebamme .....	127
<b>9</b>	<b>Anhang</b> .....	129
<b>9.1</b>	<b>Schatten und Licht – Krise nach der Geburt e.V. – die Selbsthilfeorganisation stellt sich vor</b> .....	130
<b>9.2</b>	<b>Die Marcé-Gesellschaft für perinatale psychische Erkrankungen stellt sich vor</b> .....	132
<b>9.3</b>	<b>Kurzbiografien: die befragten Frauen (und ein Mann)</b> .....	134
<b>9.4</b>	<b>Weiterführende Literatur, Links, Medien, Adressen</b> .....	135
	<b>Sachregister</b> .....	139