

Der schönste Moment im Leben?

■ Die Entbindung führt nicht selten zu postpartalen Depressionen / Ratgeber hilft

Es soll angeblich das glücklichste Ereignis im Leben einer Frau sein, wenn sie Mutter wird. Doch dieses Gefühl lässt manchmal lange auf sich warten. Der schönste Moment, wenn sie ihr Baby zum ersten Mal im Arm hält, kann schon nach wenigen Stunden vergessen sein – oder sich gar nicht erst einstellen, weil sich Erschöpfung breit macht oder der physische Geburtsschmerz noch nachwirkt. Postpartale (nach der Entbindung) Depressionen sind kein Einzelfall. Jede fünfte Frau soll durch die Geburt in eine seelische Krise stürzen. An sie richtet sich der Ratgeber „Das Kind ist da, das Glück lässt auf sich warten“.

Die meisten Familien bekommen die Anfangsprobleme mit der neuen Lebenssituation recht schnell in den Griff, doch eben nicht alle. Auch eine Frühgeburt, die Erkrankung eines Neugeborenen oder die Trennung vom Lebenspartner noch vor der Geburt des gemeinsamen Kindes können psychisch belastende Faktoren sein. Auch ein Kaiserschnitt kann negative Empfindun-

gen auslösen, weil die Geburt eben nicht so natürlich verlief wie bei Millionen anderer Frauen. Dazu können Schlafmangel, Versagensängste und Überforderung kommen.

Auch das soziale Umfeld wandelt sich. Der bisherige (kinderlose) Freundeskreis ist nicht mehr das, was er vorher einmal war, und durch die Babypause fällt der Arbeitsplatz vorübergehend weg. Das Geld wird knapper, und auch die individuelle Unabhängigkeit ist plötzlich verschwunden. Dazu ist die Mutter in den ersten Monaten stark ans Haus gebunden.

Ratgeber-Autorin Sylvia Börgens nennt ferner Faktoren wie persönliche schlechte Kindheitserinnerungen, die durch die Geburt des eigenen Kindes wieder wachgerufen werden, als Ursache für ein eventuelles Stimmungstief. Zudem können der Östrogen- und



Die Geburt eines Kindes bringt viel Glück – einige Frauen stürzt sie jedoch auch in Krisen.

Progesteronmangel nach der Entbindung für zusätzliche Gereiztheit sorgen.

Die postpartale Depression ist zu meist ein Sammelsurium aus seelischem, körperlichem und sozialem Stress. Spätestens, wenn Betroffene nach einigen Wochen und vor allem

nach Unterstützung durch Verwandte und Bekannte keine Besserung empfinden, sollten sie sich professionelle Hilfe holen. Das gilt natürlich erst recht bei Suizidgedanken oder Wochenbettpsychosen, die zum Glück recht selten sind.

Wie fast immer in der Ratgeber-Reihe ist auch dieses Buch aus dem Balance-Verlag allgemein verständlich geschrieben. Mit der zehn Punkte umfassenden Edinburgh-Skala kann die Leserin selbst eine

erste Einschätzung ihrer Gemütslage vornehmen. Neben Fallbeispielen von betroffenen Müttern hat Sylvia Börgens auch eine Reihe ganz praktischer Tipps parat, welche Möglichkeiten der Selbsthilfe es gibt. Wem zum Beispiel das anhaltende Geschrei des Babys im wahrsten Sinne des Wortes auf die Nerven geht, der sollte den Kinderwagen nehmen und rausgehen. Das Schreien klingt an der frischen Luft weit weniger bedrohlich als in den eigenen vier Wänden. Schnelles Gehen kann außerdem als Ventil für die eigene Wut dienen. Auch das natürliche Licht tut der Seele gut. „Das Kind ist da, das Glück lässt auf sich warten“ bietet eine ganze Reihe weiterer praktischer Tipps zur Selbsthilfe. Ansonsten wird auf die für Depressionen grundsätzlich anzuwendenden Behandlungsmethoden verwiesen. Das betrifft auch die Medikamente. **Jens Riedel**

Sylvia Börgens: „Das Kind ist da, das Glück lässt auf sich warten“, Balance-Verlag, Bonn 2010, ISBN 978-3-86739-051-4, 176 Seiten, 14,95 Euro.

