



WOCHENBETT

# BABYBLUES

Hebammen sind nach der Geburt eines Kindes wichtige Ansprechpartnerinnen. Auch für seelische Probleme. Und für den Fall, dass die Traurigkeit bleibt.

**A**ls die kanadische Sängerin Alanis Morissette an Weihnachten 2010 ihr Kind bekommt, jubelt die Presse. So, wie sie immer jubelt über die Glückseligkeit ihrer Promis. Und Wochen später folgt nicht selten eine launige Story über das traute Leben zu Dritt, ein baldiges Comeback im Rampenlicht und das erfolgreiche Bauchweg-Training. Alles so vorsehbar wie der Mondkalender. Was Morissette aber 19 Monate später öffentlich macht, klingt dunkel, nicht glitzernd: die 38-Jährige hatte nach der Geburt eine schwere psychische Krise und litt an Wochenbettdepressionen. Sie habe die Gefahren der Erkrankung unterschätzt, sagt sie. »Ich dachte, es sei nur eine holprige Phase – wenn ich einfach weitermache, würde es schon weggehen. Doch ich erkannte dann: Je länger ich warte, desto schlimmer würde es werden.« Und dann sagt sie: »Wenn ich irgendetwas damit erreichen kann, weil ich über meine Erfahrung mit der Wochenbettdepression spreche, dann vielleicht, dass diese Scham darüber endlich verschwindet.«

### SEELISCHE BELASTUNGEN

Das ungetrübte frühe Mutterglück à la Hollywood ist eine Verklärung, denn zwischen Flensburg und Konstanz ist der körperliche und seelische Zustand vieler Frauen nach der Geburt oft angespannt. »Glückseligkeit, körperliche Beschwerden und Weinerlichkeit liegen in den ersten Tagen nach der Geburt nahe beieinander«, sagt Melita Grieshop von der Universität Osnabrück. Grieshop forscht über die Hebammenarbeit im Wochenbett und kennt die körperlichen und seelischen Belastungen jünger Mütter auch aus ihrer eigenen praktischen Arbeit als Hebamme.

Grieshop warnt einerseits vor einer unnötigen Dramatisierung des Babyblues, weil Stresszustände und Überforderung nach der Geburt bis zu einem gewissen Ausmaß normal sind und nicht grundsätzlich eine gesundheitliche Gefahr darstellen. Schlaflosigkeit, Appetitlosigkeit, Selbstzweifel und Schuldgefühle sind an der Tagesordnung und rufen alle möglichen Stimmungslagen hervor – auch Weinen und Verzweiflung. Viele Frauen schämen sich deswegen und

reden nicht darüber. Hebammen sind in dieser Phase wichtige Vertrauenspersonen. Sie haben gelernt, den Müttern auf den Zahn zu fühlen.

Acht Wochen lang bezahlten Krankenkassen die Hebammenbesuche nach der Geburt. In dieser Zeit begleiten und beraten Hebammen die Mütter beim Stillen, Wi-

**»Ich dachte, es sei nur eine holprige Phase - wenn ich einfach weitermache, würde es schon weggehen.«**

**Alanis Morissette, kanadische Sängerin**



ckeln und in Ernährungsfragen. Und nehmen sich Zeit für die Partnerschaftsberatung. Auch für die Gefahren von psychischen Problemen der Mütter werden sie während ihrer Ausbildung in der Hebammenschule sensibilisiert. Sollten Hebam-

men den Verdacht haben, dass eine Mutter eine Wochenbettdepression hat, wird sie in Absprache mit dieser Frau einen Arzt hinzuziehen. »Hebammen schauen hin, auch wenn vermeintlich alles in Ordnung ist«, sagt Grieshop. Das gelte auch für Depressionen, die bereits in der Schwangerschaft auftreten können. »Die Vertrauensbeziehung zwischen den Müttern und der Hebamme ist der Schlüssel für eine erfolgreichere Vorsorge und den angemessenen Umgang mit dem Thema Schwangerschafts- und Wochenbettdepression«, sagt auch die Psychotherapeutin Loretta Moore. »Der erste Schritt ist, dass sich die Frauen für das Thema öffnen und von ihren Sorgen erzählen und ansprechen, wie es ihnen wirklich geht.« Danach sei es wichtig, dass sie

### HILFE UND UNTERSTÜTZUNG

Informationen für Frauen mit einem Verdacht auf Schwangerschafts- oder Wochenbettdepressionen bieten Selbsthilfe-Organisationen wie »Schatten und Licht« ([www.schatten-und-licht.de](http://www.schatten-und-licht.de)). In belastenden Phasen nach der Geburt kann die Organisation »Wellcome« ehrenamtliche Hilfe organisieren ([www.wellcome-online.de](http://www.wellcome-online.de)). Mit den Mitteln der Bundesinitiative »Frühe Hilfen« werden regionale Netzwerke gestärkt und der Einsatz von Familienhebammen gefördert ([www.fruehehilfen.de](http://www.fruehehilfen.de)).







## HEBAMMEN-UMFRAGE

Der Deutsche Hebammenverband macht derzeit eine Umfrage unter Müttern, um deren Bedarf an Hebammenbetreuung im Wochenbett zu ermitteln. Denn hierzu ist die Datenlage bislang ungenügend. Falls Sie sich beteiligen möchten, finden Sie die Umfrage sowie weitergehende Informationen auf der Webseite des Deutschen Hebammenverbandes ([www.hebammenverband.de](http://www.hebammenverband.de)).



Unterstützung bekommen, nicht nur von Ärzten und Psychologen, sondern auch von ihren Männern, Angehörigen und Freunden, die für Entlastung sorgen sollten. Es gibt auch Initiativen wie Schatten und Licht e.V., die Betroffenen Informationen geben und Hilfe vermitteln. »Eine Kontaktaufnahme lohnt sich«, empfiehlt Moore, die dieses Netzwerk fachlich unterstützt.

Schätzungen zufolge soll jede sechste Frau im Wochenbett von einer postnatalen Depression betroffen sein, deutlich häufiger als bei Frauen gleichen Alters, die nicht vor kurzer Zeit ein Kind bekommen haben. Schwangerschaft und Geburt erhöhen anscheinend das Risiko für eine Depression. Ohne eine Behandlung kann eine leichte oder mittlere postnatale Depression nach einigen Wochen oder Monaten zwar von selber wieder verschwinden. Das hatte auch Alanis Morissette gehofft, aber eine schwere postnatale Depression kann auch chronisch werden - mit ernsthaften Folgen für die Gesundheit von Mutter und Kind.

Aus Sicht der Gesundheitsforschung gibt es über die postnatale Depression viel zu wenig fundierte Erkenntnisse: »Die Wochenbettzeit ist wissenschaftlich gesehen der am schlechtesten untersuchte Zeitraum in der gesamten Phase von der Familienplanung bis zum Kleinkindalter«, sagt Grieshop. »Es gibt in Deutschland noch keine systematische, statistisch aussagekräftige Untersuchung zur mütterlichen Gesundheit im Wochenbett.« Auch der Deutsche Hebammenverband ist unzufrieden mit der Datenlage und hat aktuell eine große Befragung zur Hebammenbetreuung gestartet (siehe Info-Kasten).

Eine gute Nachricht für Familien in Not ist, dass 177 Mio. Euro zwischen 2012 und 2015 für eine Bundesinitiative namens »Frühe Hilfen« bereit stehen. Mit dem Geld werden Familien-Hebammen, vergleichbare Berufsgruppen und ehrenamtliche Helfer darin unterstützt, Eltern und Familien in belastenden Lebenssituationen zur Seite zu stehen - bis zu einem Jahr nach der Geburt des Kindes. Beraten und geholfen wird ihnen bei Themen wie der gesundheitlichen Versorgung und psychosozialen Problemen. ■ *Peter Kuchenbuch*