



Mutter- glück?

Infos über Depressionen nach der
Geburt für Betroffene, Angehörige
und Interessierte.

www.allesgutebasel.ch



Alles Gute. Gesundheitsdepartement Basel-Stadt

Postpartale Depression kann jede treffen.

Innerhalb des ersten Jahres nach einer Geburt **erkranken 10-15% der Mütter an einer Depression** – man spricht dann von einer postpartalen Depression. Diese kann nach dem ersten Kind auftreten, genauso aber auch erst nach dem zweiten oder dritten. Die Erkrankung kann jede Mutter treffen – unabhängig von Beruf, Alter, Herkunft und sozialem Status.

Eine postpartale Depression ist **nicht mit dem sogenannten «Babyblues» zu verwechseln**. Der «Babyblues» kommt bei sehr vielen Müttern in den ersten Tagen nach der Geburt vor und ist eine für Stunden oder wenige Tage andauernde depressive Verstimmung ohne Krankheitswert. Die postpartale Depression tritt üblicherweise erst einige Wochen bis Monate später auf und ist eine längerdauernde, behandlungsbedürftige Erkrankung.

Die Gründe für eine Depression nach der Geburt sind vielfältig und noch nicht abschliessend erforscht. Einige Frauen haben schon früher an Depressionen gelitten oder erkranken bereits während der Schwangerschaft und haben somit ein erhöhtes Risiko eine postpartale Depression zu entwickeln.

Die Geburt eines Kindes ist ein grosser Einschnitt in das Leben der Eltern. Manche Mütter und auch Väter reagieren darauf mit einer Depression. Dies ist kein persönliches Versagen. Suchen Sie sich Hilfe, damit auch Sie das Leben mit Ihrem Baby bald geniessen können.

Postpartale Depression hat viele Gesichter.

Häufig beginnt eine postpartale Depression mit **Schlafstörungen**. Diese werden zunächst nicht als Symptom einer Depression erkannt, weil Schlafunterbrüche in den ersten Monaten mit einem Baby dazugehören. Die betroffenen Frauen finden jedoch nach dem Stillen des Babys nicht mehr in den Schlaf zurück. Sie liegen grübelnd im Bett und erwachen nachts oder frühmorgens häufig ohne äusseren Anlass, **gequält von Ängsten und Sorgen**. Mit der Zeit führen die Schlafstörungen zu einer massiven Erschöpfung. Die Betroffenen fühlen sich häufig **lust- und antriebslos** und sind gleichzeitig innerlich angespannt und unruhig. Durch die entstehende **emotionale Labilität** können scheinbar unbedeutende Ereignisse zu grosser Verzweiflung, Panik oder Wut führen. Häufig entwickeln die Betroffenen auch quälende Zwangsgedanken. Sie fürchten beispielsweise, dass sie ihrem Kind Schaden zufügen könnten, sei es durch Vernachlässigung oder sogar durch aktive Verletzung. In der Folge entwickeln Mütter, die sich den Anforderungen nicht mehr gewachsen fühlen, **starke Schuldgefühle** oder teilweise sogar ablehnende Gefühle gegenüber dem Kind. Nicht selten empfinden betroffene Frauen diesen Zustand als so hoffnungslos, dass sie sich wünschen, sie selbst oder ihr Kind wären tot.

Die enormen **hormonellen Veränderungen** nach einer Geburt, die häufigen schlaflosen Nächte und anstrengenden Tage mit einem Baby sind belastend und können bei einigen Frauen Beschwerden auslösen, die über eine «normale» **Erschöpfung** hinausgehen. Die langen Tage alleine mit dem Baby zu Hause ohne die gewohnten Kontakte zu Kollegen/innen und Freunden/innen können zu **sozialer Isolation** führen, welche eine depressive Erkrankung begünstigt.

Postpartale Depression ist behandelbar.

Depressionen können heute **in vielen Fällen erfolgreich behandelt** werden. Häufig werden aber die ersten Anzeichen einer postpartalen Depression übersehen, da sie aufgrund der veränderten Lebensgewohnheiten und der neuen Anforderungen durch das Kind als «normale» Erschöpfung gedeutet werden. Viele Frauen leiden zudem auch im Verborgenen. Sie schämen sich dafür, traurig zu sein, obwohl sie doch eigentlich glücklich sein müssten. Seelische Krankheiten wie eine postpartale Depression können oft nicht alleine bewältigt werden. Der erste und schwerste Schritt aus der Krankheit heraus ist **Hilfe zu suchen**.

Als erste Ansprechpersonen bieten sich zum Beispiel die Frauenärztin, der Hausarzt, die Hebamme oder eine Mütterberaterin an. In einem nächsten Schritt kann die Überweisung zu einem Spezialisten (Psychiater/in oder Psychotherapeut/in) erfolgen. Die meisten Frauen können ambulant betreut werden. In einer **Psychotherapie** lernen Betroffene mit den Symptomen besser umzugehen und gemeinsam werden konkrete Entlastungsmöglichkeiten gesucht. Je nach Schweregrad der Erkrankung kann zusätzlich eine Lichttherapie oder der Einsatz von Medikamenten (**Antidepressiva**) notwendig sein. Sollte eine stationäre Therapie angezeigt sein, gibt es im Universitätsspital Basel auf der Kriseninterventionsstation und in der Klinik Sonnenhalde in Riehen auch die Möglichkeit, Mutter und Kind gemeinsam aufzunehmen.

Wenn Sie befürchten, an einer postpartalen Depression zu leiden, suchen Sie frühzeitig professionelle Unterstützung.

Mutter- glück!

Postpartale Depression ist eine häufige Erkrankung, welche heute sehr gut behandelt werden kann.

www.allesgutebasel.ch



Alles Gute. Gesundheitsdepartement Basel-Stadt

Hier finden Sie Unterstützung.

Suchen Sie professionelle Unterstützung, wenn Sie befürchten, an einer postpartalen Depression zu leiden.

Als erste Anlaufstelle können Sie Ihren Hausarzt, Ihre Frauenärztin oder Hebamme, den Kinderarzt oder folgende Stellen kontaktieren:

**Mütter- und Väterberatung
Basel-Stadt**

Telefon 061 690 26 90

**Frauenklinik
Psychosomatik**

Telefon 061 265 93 93
www.unispital-basel.ch

**Zentrum für Affektive-,
Stress- und Schlaf-
Störungen (ZASS)**

Telefon 061 325 80 30
Mo – Fr 8 – 12h/13.30 – 17h
www.upkbs.ch

Elternnotruf
24h-Beratung
durch Fachpersonen

Telefon 0848 35 45 55
www.elternnotruf.ch

**Kinder- und Jugend-
psychiatrische
Poliklinik Basel**

Telefon 061 685 21 21
Schaffhauser Rheinweg 55
4058 Basel

Im Fall einer akuten psychischen Krise
können Sie folgende Stellen kontaktieren:

**Hausärztlicher
Notfalldienst**

Telefon 061 261 15 15
Bei Abwesenheit
Ihres Hausarztes

**Universitäre Psychiatrische
Kliniken Basel (UPK)**

Telefon 061 325 51 00
Wilhelm Klein-Strasse 27
4025 Basel

**Universitäre Psychiatrische
Kliniken Basel, Psychiatrische
Universitätspoliklinik (PUP)**

Telefon 061 265 50 40
Petersgraben 4
4031 Basel

**Weitere wichtige Anlaufstellen finden Sie
auf der Homepage www.allesgutebasel.ch**

Diese Broschüre ist entstanden in Zusammenarbeit mit: Abteilung für Gynäkologische Sozialmedizin und Psychosomatik der Frauenklinik des Universitätsspitals Basel, Hebammenverband Sektion beider Basel, Mütter- und Väterberatung Basel-Stadt, FamilyStart beider Basel, Maria Hofecker – niedergelassene Psychiaterin, Kinder- und Jugendpsychiatrische Klinik der UPK, Zentrum für Affektive-, Stress- und Schlafstörungen der UPK und Basel-städtischer Apothekerverband.

Abteilung Prävention
Gesundheitsdepartement Basel-Stadt
St. Alban-Vorstadt 19
CH-4052 Basel
Tel. +41 61 267 45 20
abteilung.praevention@bs.ch
www.gesundheit.bs.ch



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Fokus

Psychische Gesundheit Basel-Stadt

bündnis
gegen
DEPRESSION