POSTPARTALE DEPRESSION

Manche Mütter und auch Väter reagieren auf die Geburt ihres Kindes mit einer Depression. Dies ist kein persönliches Versagen. Suchen Sie Hilfe, damit auch Sie das Leben mit Ihrem Baby bald geniessen können.

KANTONSSPITAL
OBWALDEN

WAS IST «POSTPARTALE DEPRESSION»?

EINE ERKRANKUNG MIT VIELEN GESICHTERN //

10–15% der Mütter erkranken innerhalb des ersten Jahres nach der Geburt an einer Depression. Diese Erkrankung kann jede Mutter treffen, unabhängig davon, ob es das erste oder vierte Kind ist und unabhängig von Alter, sozialem Status, Herkunft und Beruf.

Dies ist nicht mit dem «Babyblues» zu verwechseln, den viele Mütter in den ersten Tagen nach der Geburt haben. Die postpartale Depression tritt meist erst nach einigen Wochen oder Monaten auf und ist eine behandlungsbedürftige Erkrankung mit vielen Gesichtern.

Es kann mit Schlafstörungen beginnen, die anfangs nicht als Symptom der Depression erkannt werden, weil Schlafunterbruch in den ersten Monaten mit einem Baby normal ist. Betroffene Frauen finden aber nach dem Stillen nicht in den Schlaf zurück oder erwachen am Morgen gequält von Angst und Sorgen. Mit der Zeit führt das zur massiven Erschöpfung, Lust- und Antriebslosigkeit.

Häufig entsteht emotionale Labilität und scheinbar unbedeutende Ereignisse führen zu Verzweiflung, Panik oder Wut. Mitunter kommen auch Zwangsgedanken, Schuldgefühle und ablehnende Gedanken gegenüber dem Kind vor.

Der veränderte Tagesablauf, häufig ohne die gewohnten Kontakte zu KollegInnen und FreundInnen können zu sozialer Isolation führen, was eine depressive Erkrankung begünstigt.

HABE ICH MÖGLICHERWEISE EINE DEPRESSION?

KENNEN SIE GEFÜHLE WIE DIESE (ES KANN AUCH NUR EIN PUNKT SEIN):

- Müdigkeit, Erschöpfung
- Konzentrationsprobleme
- Antriebslosigkeit, Leere
- Körperliche Beschwerden
- Keine oder ablehnende Gefühle dem Kind gegenüber
- Schuldgefühle
- Schlaf- und Appetitstörungen
- Ängste, Panikattacken
- Stimmungsschwankungen
- Selbstmordgedanken

Scheuen Sie sich nicht!
Sie leiden möglicherweise an einer Krankheit, die jährlich bis zu 10 000 Frauen in der Schweiz trifft.

POSTPARTALE DEPRESSION IST BEHANDELBAR

DER ERSTE SCHRITT AUS DER KRANKHEIT IST HILFE ZU SUCHEN // Depressionen können heute erfolgreich behandelt werden. Oft wird die Erkrankung lange nicht erkannt, da sie aufgrund der veränderten Lebensumstände und der neuen Anforderungen durch das Kind als «normale» Erschöpfung gedeutet wird.

Viele Frauen leiden im Verborgenen. Sie schämen sich dafür, traurig zu sein, obwohl sie doch eigentlich glücklich sein müssten.

Seelische Erkrankungen wie eine postpartale Depression können meist nicht alleine bewältigt werden.

WOHER KOMMT DIE HILFE?

GERNE BIETEN WIR IHNEN UNSERE HILFE AN //
Als Ansprechpersonen bietet sich zum Beispiel die Frauenärztin, der Hausarzt, die Hebamme, oder die Mütterberaterin an.

In einem nächsten Schritt kann die Überweisung zu einem Spezialisten (Psychotherapeut, Psychiater, Psychologe) erfolgen. Die meisten Frauen können ambulant betreut werden.

Mit dem Therapeuten zusammen lernen Betroffene, mit den Symptomen besser umzugehen und gemeinsam werden konkrete Entlastungsmöglichkeiten gesucht. Je nach Schweregrad der Erkrankung können andere Therapien oder vorübergehend Medikamente notwendig sein.

Manchmal bietet sich auch die stationäre Aufnahme an. Besonders für Mütter mit Erschöpfungsdepression oder Überlastungssyndrom bietet die Frauenklinik des Kantonsspital Obwalden die Möglichkeit, Mutter und Kind gemeinsam aufzunehmen.

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

MUTTER-UND-KIND-ANGEBOT IN DER FRAUENKLINIK

WENN ALLES ETWAS ZUVIEL WIRD // Obwohl eine Geburt für ein Paar in der Regel ein wunderschönes Ereignis ist, geht es nicht allen Müttern nach der Geburt richtig gut. Manche sind nach dem Wochenbett so erschöpft, selten sogar depressiv oder psychotisch, dass gelegentlich ein Aufenthalt im Spital nötig wird.

Den betroffenen Müttern bieten wir die Möglichkeit, mit ihrem Baby in der Frauenklinik aufgenommen und zusammen mit der psychologisch-psychiatrischen Klinik der Luzerner Psychiatrie in Sarnen betreut zu werden.

Sollte die Mutter für einige Zeit in der Psychiatrie in Sarnen bleiben müssen, ist unser Team für das Kind zuständig. Durch die räumliche Nähe kann die Mutter jeden Tag mit ihrem Kind in Kontakt bleiben und dadurch die so wichtige Mutter-Kind-Bindung stärken.

ANLAUFSTELLEN IN OBWALDEN

MÜTTER- UND VÄTERBERATUNG
041 662 90 99
Mo – Fr 08.00 – 17.00 Uhr

FRAUENKLINIK KSOW
Sekretariat Frauenklinik
041 666 42 90
Mo – Fr 08.00 – 12.00 und 13.00-17.00

diensthabende Hebamme
041 666 42 03
rund um die Uhr

FREI BERUFLICHE HEBAMMEN
www.hebammensuche.ch
oder Ihre eigene freiberufliche Hebamme

KINDERARZTPRAXIS SARNEN
+41 41 660 55 22

Ansprechpartner sind natürlich auch Ihre Hausärztin oder Hausarzt oder Ihre Frauenärztin in der Praxis.

KANTONSSPITAL OBWALDEN

Kantonsspital Obwalden
Brünigstrasse 181
CH-6060 Sarnen
Telefon 041 666 42 03
E-Mail frauenklinik@ksow.ch
E-Mail hebammen@ksow.ch
www.ksow.ch