

Inhaltsverzeichnis

1	Formen psychischer Störungen	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
2	Ursachen und Krankheitsentstehung	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
3	Wege zur Diagnose	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

4	Therapien und Hilfen	51
4.1	Was die Hebamme tun kann	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
4.2	Was die Frau selbst tun kann	60
4.2.1	Strukturen für den Alltag	60
4.2.2	Balsam für die Seele	61
4.2.3	Besuch einer Selbsthilfegruppe	63
4.3	Andere Hilfen	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
4.4	Einweisung in die Klinik	72
4.4.1	Mutter-Kind-Stationen	73
5	Auswirkungen auf das Kind und den Partner	79
5.1	Bedeutung für das Kind	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
5.2	Die Situation des Partners/der Angehörigen	85
5.2.1	Auswirkungen auf den Partner	85
6	Möglichkeiten der Hebammenkunst: vorbeugen	91
6.1	Während der Schwangerschaft	93
6.2	Geburtsleitung	97
6.3	Betreuung im Wochenbett	99
7	Die Hebammenkunst und ihre Grenzen	103
7.1	Hebammenkunst bei leichteren Störungen und ersten Anzeichen	107
7.2	Wenn die Hebamme mit ihrer Kunst am Ende ist	109
7.3	Wenn die Hebamme Hilfe braucht	111

8	Gesprächsführung und Beratung als Teil der Hebammenkunst	117
8.1	Gespräche führen	118
8.2	Die Hebamme als Beraterin	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
9	Anhang	129
9.1	Schatten und Licht – Krise nach der Geburt e.V. – die Selbsthilfeorganisation stellt sich vor	130
9.2	Die Marcé-Gesellschaft für perinatale psychische Erkrankungen stellt sich vor	132
9.3	Kurzbiografien: die befragten Frauen (und ein Mann)	134
9.4	Weiterführende Literatur, Links, Medien, Adressen	135
	Sachregister	139