

# Vorsorge-Tips

## 1. Vorsorge ist unbedingt nötig

In einer Umfrage erkrankten 6 von 8 Frauen, die nicht vorgesorgt hatten, erneut. Das entspricht 75%. Dagegen lag die Rückfallrate bei den Frauen, die Prävention betrieben hatten nur etwa bei 33%. Diese Rate ließe sich bei noch umfassenderer Vorsorge, abgestimmt auf die individuellen Ursachen, sicher noch weiter senken. Hundertprozentige Sicherheit vor einem erneuten Auftreten von PPD/PPP wird es allerdings nicht geben.

## 2. Vorsorge beginnt schon vor der Schwangerschaft

Die Ersterkrankung sollte möglichst ganz ausgeheilt/ austerapiert sein. Informieren Sie sich schon vor einer erneuten Schwangerschaft umfassend über die Erkrankung, Vorbeugungs- und Behandlungsmethoden (Literatur, Internet, Beratungsgespräche).

## 3. Partnerschaftlich den Vorsorge-Kurs bestimmen

Auch Ihr Partner sollte hinter der Entscheidung für ein weiteres Kind stehen. Arbeiten Sie in gemeinsamen Gesprächen (eventuell mit therapeutischer Hilfe) das Trauma der Ersterkrankung auf und bereden Sie alle Ängste und Bedenken bezüglich einer erneuten Schwangerschaft. Entscheidungen über die Art der Vorsorge, die Wahl des Geburtsortes usw. sollten Sie gemeinsam treffen.

## 4. Notfallplan aufstellen

Notieren Sie sich für den Fall einer erneuten Erkrankung alle wichtigen Anlaufstellen (Arzt, Therapeut, Selbsthilfegruppe, Mutter-Kind-Klinik), zu denen Sie möglichst schon in der Schwangerschaft Kontakt aufnehmen sollten.

Besprechen Sie schon im Vorfeld mit Verwandten und Freunden, wie geholfen werden kann, falls es Ihnen nicht gut gehen sollte (Kinderbetreuung, Einkäufe, Haushalt).

Informieren Sie sich über Familien- / Mütterpflegerinnen, Doulas usw..

## 5. Ursachenorientiert vorsorgen

Überdenken Sie in Ruhe alle denkbaren Ursachen Ihrer Ersterkrankung und planen Sie Ihre Vorsorgemaßnahmen entsprechend.

Vor allem bei **kindheits- und persönlichkeitsbedingten Ursachen** (z. B. Perfektionismus, Abgrenzungsprobleme, Schwierigkeiten in der Beziehung zur eigenen Mutter) sollten Sie eine ausreichende Anzahl von Psycho- oder Körpertherapiestunden absolviert haben, nur einige Stunden, z. B. während eines Klinikaufenthalts, reichen in der Regel nicht aus.

Die **genetische Disposition** (psychische Erkrankung in der eigenen Familie) bedingt sehr hohe Rückfallraten (von den Frauen der Umfrage, die erneut erkrankten, waren 91% „vorbelastet“). Hier wäre eine medikamentöse Vorsorge mit vorbeugender Gabe von Antidepressiva/ Antipsychotika nach der

Entbindung stark anzuraten. Information über die Vereinbarkeit von Psychopharmaka und Stillen erhält Ihr Arzt über die Embryonaltoxikologie ([www.embryotox.de](http://www.embryotox.de) oder [www.reprotox.de](http://www.reprotox.de)).

Gegen das **hormonelle Tief nach der Entbindung** hat sich die Progesteron- und Plazentatherapie als sehr wirksam erwiesen (79% der Frauen, die sie angewendet hatten, erkrankten nicht erneut). Hormonelle Vorsorge sollte auf jeden Fall begleitend zu anderen Präventionsmaßnahmen betrieben werden, da die hormonelle Lage zwar kaum der alleinige Auslöser, in vielen Fällen aber ein bedeutendes verstärkendes Element ist. Oft endet eine psychisch sehr gut erlebte Schwangerschaft, die auf einen hohen Hormonspiegel schließen lässt, mit einer PPD/PPP (s. Literatur von Katherina Dalton).

**Äußere Belastungen** (wie Umzug, Wechsel der Arbeitsstelle, Hausbau) sollten während der Schwangerschaft und im ersten Jahr nach der Geburt möglichst vermieden werden. Federn Sie unvermeidliche Belastungen (z. B. Todesfall in der Familie, Trennung), möglichst gut ab, indem Sie sich Unterstützung aus dem Freundes- und Familienkreis holen und das Geschehen in Therapiegesprächen aufarbeiten.

Eine **traumatische Geburtserfahrung** als Ursache der Ersterkrankung lässt sich oft durch eine Veränderung des Geburtsortes (z. B. Hausgeburt) und der Geburtsbegleiter heilen. Suchen Sie sich während der Schwangerschaft eine Hebamme, mit der Sie gut über das Erlebte sprechen können und die Sie vor, bei und nach der Geburt begleitet.

## **6. Optimale Betreuung im Wochenbett vorbereiten**

Sorgen Sie im Vorfeld der Geburt dafür, dass Sie im Wochenbett Ruhe haben! Dies gilt besonders für Frauen mit einer PPP-Vorgeschichte, da 75% aller postpartalen Psychosen in den ersten beiden Wochen nach der Entbindung auftreten und meist mit einer manischen Phase beginnen, die natürlich durch Unruhe im Umfeld genährt wird.

Achten Sie unbedingt auf Ruhe! Das bedeutet bei einer Klinikgeburt möglichst die Unterbringung im Einzelzimmer und die Vermeidung von zu viel Besuch. Bestehen Sie gegenüber Familienmitgliedern und Freunden darauf! Es geht um Ihre Gesundheit! Nehmen Sie sich Zeit für die mentale Verarbeitung der Entbindung und das Kennenlernen Ihres Babies. In den ersten Nächten nach der Entbindung sollten Sie genügend Schlaf bekommen („Rooming-out“, nächtliche Versorgung des Babies durch das Klinikpersonal in Betracht ziehen).

Achten Sie auch auf eine engmaschige fachliche Begleitung nach der Entbindung (neurologisches Konsil nach einer Klinikentbindung, verstärkte Überwachung durch Klinikpersonal und Hebammen, „Kontrollbesuch“ beim niedergelassenen Neurologen und/oder Therapeuten).

Lassen Sie nach einer Hausgeburt oder ambulanten Geburt Haushalt und ältere Kinder durch eine Haushaltshilfe, Familien- oder Mütterpflegerin versorgen.

Ihre Hebamme kann Sie nach den täglichen Besuchen in den ersten 10 Tagen nach der Entbindung noch weitere acht Wochen lang bis zu 16 Mal besuchen.

Lernen Sie schon während der Schwangerschaft eine Entspannungsmethode wie Yoga, autogenes Training oder progressive Muskelentspannung, die Ihnen nicht nur während der Geburt helfen kann, sondern Sie auch später unterstützt, in anstrengenden Alltagssituationen abschalten zu können.

## **7. Auf den Zeitpunkt des Ausbruchs der Ersterkrankung achten**

Bei 60% der Frauen der Umfrage, die erneut erkrankten, trat die Krankheit zum gleichen Zeitpunkt auf wie die Ersterkrankung. Auch die Frauen, die gesund blieben, hatten zum „Jahrestag“ häufig eine Krise. Achten Sie also nach einer erneuten Entbindung besonders auf diesen Termin, sorgen Sie für Entlastung, Ruhe, unterstützende Gespräche und geraten Sie nicht in Panik, wenn zu diesem Zeitpunkt eine (kurzfristige) Krise auftritt.

## **8. DVD-Tip: Orgasmic Birth - The Best Kept Secret**