



Unerwartet, leidvoll, aber chancenreich – Meine Postpartale Depression

Fachtagung Stillförderung Schweiz
"Psychische Gesundheit nach der Geburt"
27.08.2020 | Volkshaus Zürich

Meine Postpartale Depression

“Ich fühlte mich sehr sicher und glücklich mit dem Baby und auch mein Mann und ich meisterten die Umstellung als Paar wirklich gut.”

“Ich habe drei Jahre lang versucht, das alles alleine zu schaffen und dabei probiert, wieder schwanger zu werden. Bereits in dieser Zeit litt ich unter Angst- und Panikattacken, Schlafstörungen und Selbstzweifel.”

"Doch die Freude auf das Kind wich der Angst vor dem erneuten Verlust."

*"Der Schwindel holte alle meine Ängste wieder hoch
und es folgte die schlimmste Zeit meines Lebens."*

“Heute bin ich stolz, dass ich den wahrscheinlich letzten Mut in mir aufgebracht und mich für einen stationären Aufenthalt entschieden hatte.”

Stillprobleme und PPD?!

Stillprobleme und PPD ?!

- Grundsätzlich: Stillen kann vor einer PPD schützen, da eine potenziell toxische Konzentration von Retinoiden bei der Mutter reduziert wird. (Mawson et al., 2013)
- Stillen kann das Risiko einer PPD verringern, indem es die Regulierung der Schlaf- und Wachmuster von Mutter und Kind unterstützt, ihre emotionale Bindung an das Kind verbessert, die Temperamentsschwierigkeiten des Kindes verringert und eine bessere Interaktion zwischen Mutter und Kind fördert. (Figueiredo et al., 2013)

Stillprobleme und PPD ?!

- Salis (2007) geht davon aus, dass u.a. medikamentöses Abstillen, eine PPD auslösen können.
- Eine PPD hat einen negativen Einfluss auf die Stildauer laut Hendersson et al. (2003).
- Cooke et al. (2007) zeigen auf, dass das Abstillen und die starken Erwartungen an die Mutterrolle in Bezug auf das Stillen einen Stressanstieg bedeuten.
- Die Studie von O'Brien et al. (2008) kommt zu dem Ergebnis, dass ängstliche Frauen öfter frühzeitig abstillen als andere Frauen und dass Frauen mit einem grösseren Selbstvertrauen in Bezug auf das Stillen länger stillen als Frauen mit weniger Selbstvertrauen.

Stillprobleme und PPD ?!

- Eine hohe Belastung durch Stillprobleme (z.B. Brustentzündung, Ansetzschwierigkeiten, zu wenig Milch) ist signifikant mit einer schlechteren mütterlichen Stimmung nach 8 Wochen verbunden (Cooklin et al., 2018)
- Viele Frauen mit PPD wünschen sich zu stillen, Stillschwierigkeiten haben jedoch negative Auswirkungen auf ihre psychische Gesundheit (Da Silva Tanganhito et al., 2020)



Verein Postpartale Depression Schweiz



Verein Postpartale Depression Schweiz

- Anlaufstelle für Betroffene, Angehörige und Fachpersonen
- Kostenloses Abklärungsgespräch mit Psychologin aus dem Vorstand
- Vermittlung von Fachpersonen in der Region
- Unterstützung auf der Suche nach einem stationären Mutter-Kind-Angebot
- Patinnen-Pool mit über 55 Freiwilligen

Verein Postpartale Depression Schweiz



- Zweisprachige Webseite -> www.postpartale-depression.ch



Verein Postpartale Depression Schweiz



- Neu: PPD Krisen-App mit EPDS, Tagebuchfunktion, Medikamenten-Reminder und Kontakten zu Fachpersonen und Selbsthilfegruppen



Aufruf an Schweizer Fachpersonen

- Proaktives Ansprechen der Krankheit und möglicher Symptome durch Fachpersonen, auch ohne offensichtliche Beschwerden der Patienten
- Mehr Aufklärung von Risikopatienten durch Fachpersonen über mögliche psychische Folgeerkrankungen und Anlaufmöglichkeiten
- Flächendeckende Screening der psychischen Gesundheit während und nach der Schwangerschaft, aber auch nach Fehl- und Totgeburten



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

- Sind Sie schon als Fachperson auf unserer Website erfasst?
- Sind Sie schon Mitglied im Verein?
- Erhalten Sie unseren Newsletter?
- Haben Sie Interesse an einer Mitarbeit im fachlichen Beirat?
- Sind Sie interessiert an einer vertieften Zusammenarbeit/
Partnerschaft?

Kontakt: annika@postnatale-depression.ch | Tel. 044 720 25 55

Quellen

Cooke M., Schmied V. & Sheehan A. (2007). An exploration of the relationship between postnatal distress and maternal role attainment, breast feeding problems and breast feeding cessation in Australia. *Midwifery*, 23, 66- 76. : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17011682/>

Cooklin AR, Amir LH, Nguyen CD, et al. Physical health, breastfeeding problems and maternal mood in the early postpartum: a prospective cohort study. *Arch Womens Ment Health*. 2018;21(3):365-374. doi:10.1007/s00737-017-0805-y: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29264646/>

Da Silva Tanganhito D, Bick D, Chang YS. Breastfeeding experiences and perspectives among women with postnatal depression: A qualitative evidence synthesis. *Women Birth*. 2020;33(3):231-239. doi:10.1016/j.wombi.2019.05.012: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31196830/>

Figueiredo B, Dias CC, Brandão S, Canário C, Nunes-Costa R. Breastfeeding and postpartum depression: state of the art review. *J Pediatr (Rio J)*. 2013;89(4):332-338. doi:10.1016/j.jpmed.2012.12.002: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23791236/>

Hendersson, J. J., et al. (2003). Impact of Postnatal Depression on Breastfeeding Duration. *BIRTH*, 30, 175- 180. : <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1046/j.1523-536X.2003.00242.x>

Quellen

Mawson AR, Xueyuan W. Breastfeeding, retinoids, and postpartum depression: a new theory. *J Affect Disord.* 2013;150(3):1129-1135. doi:10.1016/j.jad.2013.05.038: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23816449/>

O'Brien, M., Buikstra, E. & Hegney, D. (2008). The influence of psychological factors on breastfeeding duration. *The Authors.* 397- 408. : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18727767/>

Salis, B. (2007). *Psychische Störungen im Wochenbett: Möglichkeiten der Hebammenkunst.* Urban & Fischer Verlag/Elsevier GmbH.
<https://www.amazon.de/Psychische-St%C3%B6rungen-Wochenbett-M%C3%B6glichkeiten-Hebammenkunst/dp/3437275909>