

## Könnten Sie unter postpartaler Depression oder Angstgefühlen leiden?



Wenn Sie ein neues Baby nach Hause bringen, ist es nur natürlich, dass Sie sich manchmal besorgt, überwältigt oder gestresst fühlen oder andere starke Emotionen erleben. Dies gilt besonders in den ersten beiden Wochen. Wenn diese Gefühle und Gedanken es Ihnen jedoch erschweren, sich um Ihr Kind zu kümmern, könnten noch andere Gründe dahinterstecken.

Global gesehen erleben etwa 10 % von Schwangeren und 13 % von Frauen, die gerade entbunden haben, Probleme mit der geistigen Gesundheit, hauptsächlich Depressionen.<sup>1</sup> Auch postpartale Angstgefühle treten häufig auf. In bis zu 50 % der Fälle treten Depressionen und Angstgefühle gemeinsam auf.<sup>2</sup>

Die psychischen Erkrankungen von Müttern lassen sich jedoch behandeln. Sie sind zudem häufig und können so gut wie jede Frau betreffen. Sie lassen sich meist auf Änderungen im Hormonhaushalt, Schlafmangel und erhöhten Stress während der Schwangerschaft und nach der Geburt zurückführen. Tatsächlich empfehlen medizinische Experten rund um die Welt, dass Frauen im Rahmen der routinemäßigen Betreuung nach der Entbindung daraufhin geprüft werden. Dies erfolgt meist anhand einiger kurzer Fragen über Ihre Stimmung und Ihre Gedanken.

### Anzeichen, auf die Sie achten sollten

Hier finden Sie einige häufige Anzeichen von postpartaler Depression und Angstgefühlen. Treffen einige davon auch auf Ihre Situation zu?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Mehr als üblich weinen  | <input type="checkbox"/> Daran denken, sich selbst oder Ihrem Baby wehzutun            |
| <input type="checkbox"/> Sich wütend, reizbar, rastlos oder angespannt fühlen          | <input type="checkbox"/> Ihre Gedanken werden von Angst und Sorgen überwältigt         |
| <input type="checkbox"/> Sich von Familienmitgliedern und Freunden zurückziehen        | <input type="checkbox"/> Erhöhte Herzfrequenz, Kopfschmerzen, Brustschmerzen, Übelkeit |
| <input type="checkbox"/> Sich taub fühlen und kein Interesse an Ihrem Baby haben       | <input type="checkbox"/> Nicht schlafen können   |
| <input type="checkbox"/> Das Gefühl zu haben, verrückt zu werden                       | <input type="checkbox"/> Ständig nach Ihrem Baby schauen                               |
| <input type="checkbox"/> Ernsthaft Ihre Fähigkeit anzweifeln, eine gute Mutter zu sein |  |

Wenn Sie einige dieser Anzeichen erleben, sollten Sie am besten mit Ihrem Arzt Rücksprache halten. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin kann Sie beurteilen und bei Bedarf an eine Fachkraft für die physische Gesundheit überweisen.

## **Bitten Sie auf alle Fälle um Hilfe**

Ob Sie nun mit Ihrer physischen Gesundheit zu kämpfen haben oder nicht, sich um ein Baby zu kümmern ist anstrengend. Es ist wichtig, dass Sie auch auf sich selbst achten. Überlegen Sie sich, vertraute Menschen um Hilfe zu bitten, damit Sie sich etwas ausruhen und entspannen können.

Denken Sie an die Dinge, die Ihnen helfen werden, sich besser zu fühlen – und bitten Sie um Hilfe. Könnte beispielsweise jemand Ihnen einige Erledigungen abnehmen, oder das Baby halten, damit Sie etwas schlafen können, oder Ihnen einfach nur Gesellschaft leisten, damit Sie sich mit einer erwachsenen Person unterhalten können? Selbst die kleinste Hilfestellung kann viel erreichen.

### **Quellen:**

<sup>1</sup> World Health Organization. Maternal mental health. Zugriff am 28. Dezember 2023.

<sup>2</sup> Centre for Perinatal Excellence. Postnatal anxiety. Zugriff am 28. Dezember 2023.

Centers for Disease Control and Prevention. Depression among women. Zugriff am 28. Dezember 2023.

MedlinePlus. Postpartum depression screening. Zugriff am 28. Dezember 2023.

Mind. Postnatal depression and perinatal mental health. Zugriff am 28. Dezember 2023.

NHS. Symptoms – Postnatal depression. Zugriff am 28. Dezember 2023.

Policy Center for Maternal Mental Health. Universal Screening for Maternal Mental Health Disorders. Zugriff am 28. Dezember 2023.

### **optum.com**

Optum ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Marken- oder Produktnamen sind das Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber. Da wir unsere Produkte und Dienstleistungen kontinuierlich verbessern, behält sich Optum das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu ändern. Als Arbeitgeber fördert Optum die Chancengleichheit.

© 2024 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten.

WF12560493 142617-122023