

Die Geburt verändert Ihr Leben...

Dr. med. Angelika Schwendke
Oberärztin der Universitäts-Frauenklinik
Basel, Abt. Gynäkologische Sozialmedizin
und Psychosomatik



Normal: Gefühlsschwankungen

Am Anfang der Schwangerschaft fühlt sich die Frau noch «eins» mit dem Kind. Bevor das Kind durch eigene Bewegungen spürbar wird, erlebt die Frau Veränderungen ihres Körpers und ihrer Gefühle. Viele Frauen fühlen sich in dieser ersten Zeit der Schwangerschaft häufiger müde. Sie sind schneller erschöpft und manche leiden unter Übelkeit. Für die werdenden Väter ist die Schwangerschaft in dieser ersten Zeit oft noch weniger konkret als für ihre Partnerin. Trotzdem ist es für beide Partner eine intensive, phasenweise auch anstrengende Zeit der Umstellung.

Vor Eintritt der Schwangerschaft bestehen oft schon Vorstellungen darüber, wie eine gemeinsame Zukunft mit einem Kind aussehen könnte. Wenn dann durch Eintreten einer Schwangerschaft aus der Phantasie, ein Kind zu haben, Realität wird, stellen sich diese Fragen plötzlich erneut und viel konkreter. Fragen wie: «Wird die Schwangerschaft gut verlaufen?» oder «Wie werde ich das schaffen?» können die Schwangere und/oder ihren Partner beschäftigen. Nicht selten treten erhebliche Stimmungsschwankungen auf. Völlig normal, aber manchmal unerwartet für das werdende Elternpaar, treten in diesem Zusammenhang auch widersprüchliche Gefühle auf. Oft ist es schwierig, solche Gefühle nicht gleich wegzuschieben oder sie sogar zu äussern. Meist wird es jedoch bereits als hilfreich erlebt, auftretende Ängste mitteilen zu können oder sich darüber auszutau-

schen. Es kann hierbei entlastend sein zu erfahren, dass Ängste und widersprüchliche Gefühle gerade zu der ersten Zeit einer Schwangerschaft oft dazu gehören.

Für manche Frauen verläuft die Schwangerschaft nicht so problemlos wie vielleicht gewünscht oder erwartet. Es können Komplikationen auftreten wie häufiges Erbrechen am Anfang der Schwangerschaft, Blutungen oder vorzeitige Wehen. In schwierigeren Situationen bedarf es einer Behandlung im Spital. Um diese Zeit zu überwinden, ist es eine Voraussetzung, eine Atmosphäre zu schaffen, in der die Schwangere sich angenommen und verstanden fühlt. Dafür ist neben der medizinischen Betreuung eine gute Begleitung und Unterstützung der betroffenen Frau und ihres Partners wichtig. Auftretende Ängste und Befürchtungen der werdenden Eltern sollten frühzeitig mitberücksichtigt werden und nicht allein dem Paar überlassen bleiben.

Ein Beziehungsnetz schaffen

Es kann für werdende Elternpaare eine wichtige Bereicherung darstellen, mit anderen, vielleicht auch werdenden, Familien in Kontakt zu kommen und Erfahrungen auszutauschen. Manche Probleme können so leichter relativiert werden und bestehende Unsicherheiten vielleicht einfacher überwunden

werden. Für die Zeit nach der Geburt ist ein gutes soziales Netz ebenfalls von grosser Bedeutung. Gerade in dieser Zeit ist es wichtig, Hilfsmöglichkeiten durch die eigene Familie oder durch Freunde zur Verfügung zu haben. Selbst kleine Dinge können sonst zeitweise anstrengend oder kompliziert werden.

Sich neu orientieren...

Wie immer sich die Frau entscheidet, kann es zu Kritik und negativer Bewertung kommen:

- bleibt sie zuhause, ist plötzlich die Anerkennung des Arbeitsplatzes weg. Bemerkungen wie «Was machst Du den ganzen Tag zuhause?» sind auch heute nicht die Ausnahme und können verletzen.
- geht sie zur Arbeit, fallen Vorwürfe wie «Wie kannst Du nur Dein Kind hergeben?»

Es ist nicht möglich, es allen recht zu machen und nicht einfach, für sich den richtigen Weg zu finden. In der Vergangenheit war es «normal», sich fast ausschliesslich um Kind und Hausarbeit zu kümmern. Daher fehlen der Frau Vorbilder für eine gute Verbindung von Arbeit und Familie. Ausserdem mangelt es häufig an konkreten Möglichkeiten, Arbeit und Kinderbetreuung miteinander zu vereinbaren. Meist kostet dies grosse Energie und braucht ständiges Organisationstalent. Sich mit Kolleginnen/FreundInnen auszutauschen und gemeinsam nach neuen Wegen zu suchen kann helfen, neue Lösungsansätze zu finden.

Kommt es zu Gefühlen, alles nicht mehr bewältigen zu können oder dauernder Erschöpfung, ist es wichtig, professionelle Hilfe zu holen. Frauenärzte/-ärztinnen, Familienplanungs- und Mütterberatungsstellen sind Anlaufadressen.

Es ist möglich, sich im Quartier oder in der Gemeinde über Elternkontaktstellen oder «Mütterberatungen» zu informieren. Das Angebot ist oft umfangreich. Hier können Kontakte mit anderen Eltern entstehen. Zusätzlich werden häufig Krabbelgruppen, gemeinsamer Mittagstisch, Babysitterdienste und manches Andere angeboten.

«Baby-Blues» oder Depression?

Während der Schwangerschaft erlebt die Frau ihr heranwachsendes Kind unmittelbar und zu jedem Zeitpunkt. Die Geburt ist der Beginn einer schrittweisen Trennung, das Abschiednehmen vom bisherigen ständigen «Miteinandersein». Auch wenn die Erwartung zur Geburt hin steigt, endlich das Kind sehen und berühren zu können, ist dieser Augenblick neben Freude mit Schmerz verbunden.

Nach der Geburt folgt wieder eine Zeit der Umstellung. Gefühle und Körper der Frau erfahren ein weiteres Mal eine Veränderung. Es gilt erneut, ein Gleichgewicht zu finden.

Der Gedanke, wirklich Mutter bzw. Eltern geworden zu sein, erscheint zunächst oft unglaublich. Die Erinnerung an die Geburt ist immer wieder gegenwärtig. Alles ist aufregend, so dass für Schlaf und Erholung manchmal zu wenig Raum bleibt.

Es gilt vieles zu lernen und das erste Mal zu machen. Besonders um den dritten Tag herum kann dann plötzlich alles zuviel werden. Dieses Stimmungstief, auch «Baby-Blues» genannt, ist typisch für diesen Zeitpunkt und meist auf eine kurze Zeit beschränkt. Häufig hilft es bereits, Schlaf nachzuholen. Eine Wochenbettdepression ist sehr viel seltener. Sie beginnt meist auch später (ca. 10 Tage nach der Geburt) und bedarf der fachlichen Betreuung.

Vorsorge: Nachkontrolle

Ungefähr 4-6 Wochen nach der Geburt wird meist der Nachuntersuchungstermin bei(m) Frauenarzt/der Frauenärztin vereinbart. Ausser der gynäkologischen Untersuchung bietet sich die Möglichkeit, bisher aufgetretene Schwierigkeiten oder Probleme zu diskutieren. Besonders beim ersten Kind bedarf es einer grösseren Neuorientierung. Aus einer Paarbeziehung ist eine Familie geworden. Neue Strukturen müssen sich bilden, auch ändert sich der bisher gewohnte Rhythmus erheblich. Die Bedürfnisse des Kindes bestimmen gerade in den ersten drei Monaten den Ablauf innerhalb der Familie. Ein Gespräch über mögliche Veränderungen oder Hilfsangebote kann entlasten und neue Möglichkeiten eröffnen.

Was zur Erschöpfung führt...

Aber nicht nur die Strukturen der bisherigen Beziehung ändern

sich, häufig verändert sich die gesamte Lebenssituation grundlegend mit der Geburt eines Kindes. Auch heute noch sind überwiegend die Frauen hiervon betroffen, obgleich es zunehmend mehr Paare gibt, die sich die Betreuung ihres Kindes teilen. Meist ist es jedoch immer noch vorwiegend der Alltag der Frau, der sich von einem Tag auf den anderen völlig verändert. Sie ist plötzlich meist allein zusammen mit ihrem Kind, für das sie rund um die Uhr zuständig ist, statt mit Kolleginnen zusammen zu arbeiten. Ohne Unterstützung kommt es schnell zu Übermüdung und Erschöpfung. Hier gilt es vor allem, sich neu zu organisieren. Aufgaben und Verantwortlichkeiten innerhalb der Partnerschaft müssen neu geklärt und abgesprochen werden. Beide Partner brauchen Erholungsmöglichkeiten, sei es um Schlaf nachzuholen oder etwas in Ruhe für sich zu erledigen. Gerade in der Anfangszeit ist es wichtig, sich immer wieder auszutauschen. Aufgaben müssen dem Anderen wirklich überlassen und die Verantwortung im wahrsten Sinne geteilt werden. Trotzdem können die gemeinsamen Energien nicht immer ausreichen. In einer Zeit der «Kleinfamilien» hat das bereits mehrfach angesprochene «Soziale Netz» eine zusätzliche wichtige und entlastende Funktion.

Trotz Familie noch ein Paar

Gerade am Anfang kommt die gemeinsame Zeit als Paar häufig zu kurz. Es fällt unterschiedlich leicht, sich hier wieder Freiräume zu schaffen. Nicht immer steht der optimale Baby-Sitter sofort zur Verfügung. Aber gerade auch um die beschriebenen Schwierigkeiten zu bewältigen, braucht es «Auszeiten» wie ein gemeinsames Abendessen oder einen Kinobesuch. Auch die Sexualität ist verändert. Es gibt keine allgemeingültigen Regeln. Während manche Paare

nach 6-8 Wochen das Intimleben wieder aufnehmen, kann es für andere einige Monate dauern. Die veränderte Lebenssituation kann sehr unterschiedlich erlebt werden. Während für manche Paare beispielsweise das Stillen die eigene Lust eher anregt, kann es für andere eher hemmende Wirkungen haben. Durch die veränderte hormonelle Situation (Östrogenmangel) kann die Scheide der Frau auch besonders empfindlich sein und beim Geschlechtsverkehr Schmerzen verursachen. Hier gibt es verschiedene Behandlungsmöglichkeiten. Bei Erschöpfung oder starker Belastung kann die Lust völlig fehlen.

Familienplanungsstellen sowie Frauenärzte / -ärztinnen bieten die Möglichkeit, auftretende Schwierigkeiten und die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten zu besprechen. 🐾

«Man braucht ein warmes Nest, um Wärme geben zu können»

Hebammen kennen diese Weisheit und empfehlen, dass gerade eine Mutter selbst «bemuttert» werden soll. Fühlt sich eine Frau gut umsorgt, hat sie mehr Energie zur Verfügung und kann sich ruhiger und gelassener um ihr Kind kümmern. Neben dem grossen Raum, den das Kind selbstverständlich einnimmt, sollte auch Platz für die Partnerschaft der Eltern bleiben. So kann auch deren Beziehung stabil und liebevoll bleiben.

Trotzdem können auch negative Gefühle dem Kind gegenüber auftreten. Wenn Gefühle wie Wut oder Aggression auftreten, ist es hilfreich sich Distanz zu verschaffen. Am besten ist dies möglich, wenn eine andere Person verfügbar ist und für diese Zeit Verantwortung für das Kind übernehmen kann. Ist dies nicht möglich, schadet es dem Kind sicher nicht, wenn es einen Moment z. B. im Bettchen sich selbst überlassen ist. Diese kurze Zeit kann man nutzen, um sich zu beruhigen. Das Kind schlagen oder auch schütteln kann schlimmste Folgen haben und zu schwersten Verletzungen führen.

Falls sich aggressive Gefühle häufen oder zunehmen, quälen Sie sich nicht mit Selbstvorwürfen, sondern holen Sie sich Hilfe bei Ihrer Kinderärztin, Haus- oder Frauenärztin. Und bedenken Sie: **Hilfe in Anspruch nehmen zeugt von Verantwortungsbewusstsein und Reife!**