

UNIVERSITÄTSKLINIK FÜR
FRAUENHEILKUNDE UND GEBURTSHILFE DER PMU

Vorstand: Univ.-Prof. Dr. Thorsten Fischer

UNIVERSITÄTSKLINIK FÜR PSYCHIATRIE,
PSYCHOTHERAPIE UND PSYCHOSOMATIK DER PMU
ZENTRUM FÜR INTEGRIERTE PSYCHOSOMATIK IM LKH

Vorstand: Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Aichhorn, MBA



UNIKLINIKUM
SALZBURG

LANDESKRANKENHAUS



PSYCHISCHE GESUNDHEIT
RUND UM SCHWANGERSCHAFT,
GEBURT UND WOCHENBETT


Schwangerschaften passieren in vielen unterschiedlichen Lebenssituationen von Frauen und Paaren. Es gibt Paare, die eine Kinderwunschbehandlung benötigen, es gibt geplante und ungeplante Schwangerschaften u.v.m.

Lebensverändernde Situationen und Herausforderungen, wie eine Schwangerschaft oder die Geburt eines Kindes, können Ängste und Sorgen auslösen. Eine Geburt und die Zeit danach stellen nicht nur eine körperliche, sondern in vielen Fällen auch eine emotionale Herausforderung dar.

So kann es sein, dass die Anpassung an die neue Situation psychisch belastend ist, und sich die Frauen manchmal energielos, freudlos, interessenlos, traurig, niedergeschlagen, ängstlich, hoffnungslos und appetitlos fühlen. Sie grübeln, haben Schuldgefühle und Schwierigkeiten, eine Verbindung zum Baby aufzubauen. Manche zweifeln daran, eine gute Mutter zu sein oder haben Angst, dem Baby zu schaden. Auch Konzentrationsstörungen, Schlaflosigkeit und vielleicht sogar lebensmüde Gedanken können auftreten. **Bei Symptomen dieser Art kann es sich um eine Wochenbettdepression handeln.**

Sprechen Sie darüber und holen Sie sich Unterstützung innerhalb der Familie, bei Beratungsstellen, oder bei niedergelassenen PsychologInnen, PsychotherapeutInnen oder PsychiaternInnen!





Sich Hilfe zu holen und Hilfe anzunehmen, ist ein Zeichen von Stärke, Mut und Verantwortungsbewusstsein, denn eine Wochenbettdepression ist behandelbar!

Für die Zeit der Schwangerschaft und des Wochenbettes zeigen Zahlen, dass es bei 10-15 Prozent der Frauen zur Entstehung einer Wochenbettdepression kommen kann bzw. bereits in der Phase der Schwangerschaft Depressionen aufgetreten sind. Dauert die depressive Verstimmung mindestens 2 Wochen oder länger, holen Sie sich Hilfe!

Tipps

- Wenn die Geburtssituation belastend war, oder in der Zeit danach depressive Symptome auftreten, sprechen Sie darüber!
- Bitten Sie um ein psychologisches Gespräch auf der Wochenbettstation, nehmen Sie nach Entlassung entsprechende Hilfsangebote in Anspruch oder sprechen Sie im familiären Kreis darüber.
- Bleiben Sie mit den Gedanken und Sorgen nicht allein!
- Achten Sie auch tagsüber auf Auszeiten und Erholungsphasen. Versuchen Sie zu schlafen, wenn ihr Baby schläft.
- Bitten Sie eine Vertrauensperson, Ihr Baby für eine gewisse Zeit zu versorgen, um sich eine Auszeit nehmen zu können und Ihre Energiereserven wieder aufzufüllen.
- Wenn möglich, teilen Sie sich die Nächte mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin.

PSYCHOPHARMAKA

Rund um Schwangerschaft und Geburt sind sich viele Frauen unsicher, inwiefern die Einnahme von Psychopharmaka bei psychischen Erkrankungen fortgesetzt oder damit begonnen werden kann. Gerade für schwere Wochenbettdepressionen ist jedoch eine Kombination aus Gesprächstherapie und eine Behandlung mit Psychopharmaka meistens sinnvoll.

Patient name : _____

Address : _____ Phone : _____

Height : _____ Weight : _____



Diagnosis

Postpartum Depression



- Antidepressiva sollten in der Schwangerschaft nicht abgesetzt, sondern bezüglich ihrer Eignung überprüft und in der Dosierung angepasst werden.
- Wichtig ist, dass in der Schwangerschaft kein Alkohol und kein Nikotin konsumiert werden.
- Bei Drogenabusus sollte die Thematik professionell begleitet werden, da ein schnelles Absetzen ebenfalls problematisch für das Ungeborene sein kann.
- Sanfte Schlafmittel sind nach der Geburt erlaubt, um für ausreichende Ruhezeiten zu sorgen.

BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG

■ Zentrum für integrierte Psychosomatik am Uniklinikum Salzburg, Campus LKH

Tel: +43 (0)57255-27006 (Sekretariat)

E-Mail: psychosomatik@salk.at | www.salk.at/5934.html

Eine psychologische sowie psychiatrische Unterstützung kann während der Schwangerschaft im Rahmen der Pränataldiagnostik oder der Vorstellung in der Kreißsaalambulanz erfolgen. Bei stationärer Aufnahme zur Geburt oder für Nachsorgegespräche nach der Geburt können psychologische oder psychiatrische Gespräche ebenfalls in Anspruch genommen werden. Im Bedarfsfall erfolgt eine Weitervermittlung an ambulante Stellen oder niedergelassene PsychologInnen, PsychotherapeutInnen oder PsychiaterInnen.

■ Elternberatung - Frühe Hilfen des Landes Salzburgs

Tel: +43 (0)662 8042-2887

E-Mail: elternberatung@salzburg.gv.at | www.salzburg.gv.at/elternberatung

Angebot an psychologischer Begleitung während und nach der Schwangerschaft, Rückbildungsgymnastik, Eltern-Kind-Gruppen sowie aufsuchende Hilfsangebote

■ pepp

Tel: +43 (0)6542 56531 | E-Mail: office@pepp.at | www.pepp.at

Beratung und Begleitung für Eltern vor der Geburt bis zum sechsten Lebensjahr des Kindes in Pinzgau, Pongau und Lungau: Psychologische Beratung, Erzählcafé für Sternenkind-Eltern, Sozialarbeiterische Beratung und Betreuung, Geburtsvorbereitung, Elternberatung, Eltern-Kind-Gruppen, Elternkurse

■ JoJo

Tel: +43 (0)664 16 33 497 (Büro) | +43 (0)650 55 30 296 (Beratung)

E-Mail: jojo@hpe.at

www.jojo.or.at

Begleitung und Beratung psychisch erkrankter Eltern in den ersten Lebensjahren; Kinder- und Familienpatenschaften für Familien, in welchen ein Elternteil psychisch erkrankt ist

■ Verein VIELE

Tel: +43 (0)662 87 02 11

E-Mail: office@verein-viele.at | www.viele.at

Frauen- und Familienberatung in Salzburg, im Pinzgau und Pongau.
Im Speziellen für Frauen mit Migrationsgeschichte (unterschiedliche Beratungssprachen bzw. Dolmetschmöglichkeiten)

■ Verein HIKETIDES

Tel: +43 (0)650 3209202

E-Mail: office@hiketides.at

Der Verein Hiketides bietet kultursensible Psychotherapie und psychologische Gespräche in Muttersprache (Türkisch, BKS, Punjabi, Urdu, Hindi, Chinesisch)

■ Caritas Familienhilfe

Tel: +43 (0)662 849 373 – 344

E-Mail: familienhilfe@caritas-salzburg.at

www.salzburg.gv.at/themen/soziales/pflege-und-betreuung/familienhilfe

Voraussetzung für den Einsatz der Familienhelferin ist meist eine Erkrankung der Mutter/des Vaters und fehlende anderweitige familiäre Betreuung. Die Familienhilfe umfasst die Haushaltsführung und die Kinderbetreuung.

■ KiB children care

Tel: +43 (0)7672-8484

E-Mail: verein@kib.or.at

www.kib.or.at

Betreuung für Kinder zu Hause bei Krankheitsfall innerhalb der Familie

■ Online Frauenberatung Oberösterreich

Tel.: +43 (0)732 77 20-11851

E-Mail: frauen@ooe.gv.at

www.frauenberatung-ooe.at

Onlineberatung für Frauen und Mädchen bei Themen zu Schwangerschaft, familiären Konflikten, Gewalt, Überforderung im Familienalltag

■ **Hilfetelefon – schwierige Geburt**

Tel.: +43 (0)720 322-077

www.rueckhalt.at

Telefonische Entlastung, anonym und kostenlos

Di 14.00-16.00 Uhr

Fr 9.00-11.00 Uhr

■ **Familienberatungsambulanz SALK**

Tel.: +43 (0)57255-24807

www.salk.at/6543.html

Jeweils Montag und Mittwoch ab 16 Uhr nach telefonischer Voranmeldung

Für Frauen in schwieriger finanzieller Lage, bei Fragen zu Sexualität,

Schwangerschaftskonflikten und Verhütung

■ **KOKON – Beratung + Bildung für Frauen im Pongau und Pinzgau**

Tel.: +43 (0)6452-67 92 Altenmarkt

Tel.: +43 (0) 664 20 49 151 St. Johann i. Pongau

Tel.: +43 (0)650 88 00 279 Mittersill/Saalfelden

www.kokon-frauen.com

Psychosoziale Beratungsstelle mit mehreren Standorten

■ **NORA – Beratung für Frauen und Familien im Mondseeland**

Tel.: +43 (0) 664 105-0055

Tel.: +43 (0) 6232 222-44

E-Mail: info@nora-beratung.at | www.nora-beratung.at

Kostenlose Beratungsstelle in Mondsee für Frauen, Mädchen und

Familien in schwierigen Lebenssituationen

- Weitere Informationen zu Schwangerschaft und Geburt, Babyblues, Wochenbettdepression etc. finden Sie auch unter:

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern.html>

Oder unter: www.schatten-und-licht.de

- Weitere Informationen und Tipps für das Wochenbett finden Sie auch unter:

<https://www.fruehehilfen.at/>



Impressum:

Herausgeber: Gemeinnützige Salzburger Landeskliniken Betriebsgesellschaft mbH
Für den Inhalt verantwortlich: Mag.^a Viktoria Steinacher, Mag.^a Marion Gruber-Müller,
Dr.ⁱⁿ Agnes Gamsjäger-Amann

Grafische Gestaltung: Alexander Schnöll

Bilder: AdobeStock



Gemeinnützige Salzburger Landeskliniken Betriebsgesellschaft mbH
Universitätsklinikum der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität
Uniklinikum Salzburg Campus LKH | Universitätsklinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie - Zentrum für integrierte Psychosomatik im LKH
A-5020 Salzburg | Müllner Hauptstraße 48 | www.salk.at