

## Aargauische psychologische Studie 2011 Chancen und Risiken nach der Geburt

Weber Bertschi Beatrix, Greco Graciela, Schlunegger Anne et al.

Vom 08.01. 2009 bis 16. 09. 2009 (mit diversen Nachbefragungen 2010) führte ein Team von Fachpsychologinnen FSP (Beatrix Weber Bertschi, Graciela Greco, Anne Schlunegger, Helen Hürlimann, Theresa Zumsteg, Barbara Schlepütz) Interviews mit 53 Müttern nach der Geburt durch. Die Mütter meldeten sich über Fachleute rund um die Geburt (Hebammen, Mütterberaterinnen, Kinderärzte). Die Interviews wurden 2011 ausgewertet.

### Stichprobe:

- Zivilstand: Alle 53 befragten Frauen waren verheiratet.
  - Die Frauen hatten alle 1 Kind im Babyalter, eine Mutter hatte Zwillinge.
  - Das Durchschnittsalter der Mütter war 32 Jahre, das der Väter 35 Jahre.
  - Kinder: 31 Mütter hatten 1 Kind, 20 Mütter hatten 2 Kinder und 2 Mütter hatten 3 Kinder. Die 54 Babys waren durchschnittlich 6 Monate alt, die Geschwister waren durchschnittlich 3;9 Jahre alt. Insgesamt waren es 77 Kinder.
  - Die meisten Mütter waren gut ausgebildet.
  - Viele Mütter waren im Mutterschaftsurlaub oder hatten kleine Teilzeitpensen
  - Die meisten Väter waren ebenfalls gut ausgebildet, etwas weniger gut als die Mütter. Fast alle Männer arbeiteten zu 100%.
  - Als Miterzieher halfen v.a. die Väter stark mit. An zweiter Stelle waren es die Grosseltern, ein Drittel von ihnen half 6-30 % als Miterziehende mit.
- Die meisten der von uns befragten 53 Frauen sind über 30 Jahre alt und gut ausgebildet. Die Mütter haben insgesamt 77 Kinder, 31 Mütter haben nur 1 Baby. Die Geschwister sind durchschnittlich 3;9 Jahre alt. Die Rollenverteilung ist klassisch, da fast alle Männer 100 % arbeiten. Die Mehrzahl der Mütter ist im Mutterschaftsurlaub. Als Miterzieher helfen am meisten die Väter mit, an zweiter Stelle stehen die Grosseltern.***

### 1. Zufriedenheit nach der Geburt und heute

- Über die Hälfte der Frauen war nach der Geburt (erste 3 Monate) unzufrieden und belastet, wegen eigenen Krankheiten, Schreien und Schlafproblemen des Babys, Krankheiten des Babys.
- Fast zwei Drittel der Frauen mit 2 oder 3 Kindern war unzufrieden nach der ersten Geburt, v.a. wegen Stillproblemen, mangelnden sozialen Kontakten, schwieriger Geburt und Angst vor der Verantwortung.
- Zur Zeit der Befragung, als die Babys durchschnittlich ein halbes Jahr alt waren, waren hingegen fast alle Mütter zufrieden.

**Wegen der grossen Belastung und Umstellung nach der Geburt ist es sehr wichtig, dass die Frauen in den ersten 3 Monaten intensive Unterstützung erhalten und nicht allein sein müssen.**

## **2. Schönstes und schwierigstes Erlebnis nach der Geburt:**

- Das schönste Erlebnis nach der Geburt war für mehr als ein Drittel der Frauen die Bindung zum Baby; Glück und Erfüllung bei jeder sechsten Frau und das Erlebnis einer schönen Geburt bei jeder siebten Frau, v.a. wenn eine frühere Geburt sehr belastend gewesen war.
- Als schwierigstes Erlebnis nach der Geburt wurde genannt: An erster Stelle Stillprobleme bei einem Viertel der Befragten, dann Unsicherheit und Angst (bei jeder sechsten Frau), und das Schreien des Babys (bei jeder siebten Frau).

***Eine gute Vorbereitung auf die erste Zeit nach der Geburt, schon in der Schwangerschaft, ist ganz wichtig, v.a. beim Stillen, und bei der Organisation von Unterstützungshilfen (längerer Urlaub des Partners nach der Geburt, Verwandte, Spitex, Hebamme die in den ersten Wochen nach der Geburt nach Hause kommt)***

## **3. Probleme rund um die Geburt und Geburtseingriffe**

- Probleme kurz vor, während und kurz nach der Geburt waren häufig und erzeugten viel Stress und Angst (z.B. falsche Lage des Babys, zu frühe ? Wehen vor der Geburt; schlechte Herztöne des Babys, zu schnelle Geburt, Wehenschwäche, negative Spitalbehandlung während der Geburt sowie starke Erschöpfung, starke Schmerzen und Angst ums Baby, lange Geburtsdauer).
- Geburtseingriffe waren häufig. Über ein Viertel brauchte einen Kaiserschnitt (meistens geplant), sowie PDA und selten Vakuumgeburten. Geburtskomplikationen gab es bei knapp einem Viertel der Mütter (wegen hohem Blutverlust, langen Presswehen, Kopfweh nach PDA, Plazenta-Operation, Damm-Verletzungen). Auch beim Baby gab es bei knapp einem Viertel Geburtsprobleme (wegen schlechten Herztönen, Vergiftungsgefahr, Nabelschnurvorfall u.a.)
- Mehr als ein Drittel der Frauen mit mehreren Geburten erlebten die erste Geburt als sehr belastend wegen Komplikationen, die Mehrheit hatte hohen Stress kurz vor und bei der Geburt. Kaiserschnitte gab es bei fast einem Drittel der Befragten, davon meist Notfallkaiserschnitte.

***Erstgebärende brauchen also besonders viel Information in der Schwangerschaft und Unterstützung während der Geburt (Partner, Hebamme die man schon kennt, Doula usw.).***

***Wenn die Zeit rund um die Geburt traumatisch erlebt wurde, ist eine psychologische Geburtsverarbeitung notwendig (v.a. ungeplante Kaiserschnitte können traumatisch sein).***

**Schon in der Schwangerschaft sollten daher Frauen über diese operative Beendigung der Geburt informiert werden, damit sie keinen Schock erleiden. Heute werden nämlich viel häufiger Kaiserschnitte als andere Geburtseingriffe vorgenommen, wenn das Baby Probleme während der Geburt hat, um es zu schonen.**

#### **4. Probleme der Babys im ersten Lebensjahr**

- Als häufigste Probleme wurden genannt: Exzessives Schreien und Koliken bei einem Drittel der Babys, diverse Krankheiten bei knapp einem Drittel, Schlafprobleme bei einem Viertel, Saug- und Trinkprobleme bei knapp einem Viertel der Babys.

**Das Schreien des Babys, diverse Krankheiten, Saug- und Trinkprobleme sind häufig und erzeugen Gefühle von Hilflosigkeit, Verunsicherung, Versagensgefühlen und grosser Sorge ums Baby.**

**Die Mütter sollten daher nicht lange zuwarten, sondern schon nach kurzer Zeit psychologische Hilfe in Form von Eltern-Baby-Beratung angehen, zusätzlich zur kinderärztlichen Kontrolle. Es gibt auch gute Links zur ersten Selbsthilfe wie [www.schreibabyhilfe.ch](http://www.schreibabyhilfe.ch), [www.stillberatung.ch](http://www.stillberatung.ch), [www.swissmom.ch](http://www.swissmom.ch),**

#### **5. Probleme der Mütter nach der Geburt / sowie früher im Leben**

- Nach der Geburt erlebten drei Viertel der Befragten Anpassungsprobleme (Mühe mit der Bewältigung des Alltags, Abnahme von Hobbys, Kontaktverluste); Schlafprobleme hatten fast zwei Drittel der Befragten (Schlafmangel, Ein- und Durchschlafprobleme); Erschöpfung (mit Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Erregung, Ruhelosigkeit) trat bei über der Hälfte der Frauen auf. Aber auch emotionale Probleme wie depressive Verstimmungen und diverse Ängste (vor Verantwortung, ums Baby und um Partner) belasteten die Hälfte der Mütter. Schmerzprobleme hatte knapp ein Drittel, traumatische Erlebnisse wegen der Geburt ein Viertel. Bedrohliche Gedanken (z.B. Angst dem Baby passiere etwas) hatte ein Viertel der Mütter, bedrohlich- aggressive Gedanken (z.B. das Baby zu verletzen) äusserten 8 % der Frauen.  
**Obwohl diese Probleme so oft vorkommen nach der Geburt und gut behandelbar sind in der psychologischen Therapie, halten Mütter diesen Leidensdruck oft lange ohne Hilfe aus oder sie wissen gar nicht, dass diese Probleme gut lösbar sind. Es gilt: je früher eine psychologische Hilfe angenommen wird, z.B. nach 2-3 Wochen, je schneller erholen sich die Mütter wieder. Infos erhalten sie unter [www.elternkindzentrum.ch](http://www.elternkindzentrum.ch)**
- In der Schwangerschaft waren die häufigsten Probleme das Schlafen (bei einem Fünftel), Erschöpfung und Ängste (jede siebte Frau).
- Bei früheren Geburten waren die häufigsten Probleme das Schlafen (bei einem Drittel) und die Erschöpfung ( bei einem Viertel der Mütter)

***In der Schwangerschaft und bei früheren Geburten sind v.a. Schlafprobleme und Erschöpfung am häufigsten. Entspannungstechniken (z.B. Autogenes Training) können hier sehr gut und schnell helfen.***

- Früher im Leben der Mütter waren die häufigsten psychischen Probleme Depressive Verstimmungen (knapp ein Drittel), traumatische Erlebnisse, Ängste, Schmerzprobleme (jede siebte Frau) sowie Schlafprobleme (jede achte Frau), seltener waren Ess-Störungen, Erschöpfung, Sucht-Probleme.

## **6. Kraftquellen für die Mütter nach der Geburt**

- **Zur Entlastung:** Vor allem der Partner (zu 87 %) und die eigenen Eltern (56 %) halfen den Befragten in der ersten Zeit nach der Geburt am meisten. Die Frauen beanspruchten aber auch fachliche Hilfe, v.a. durch Hebammen und Mütterberaterinnen (40%).  
***Diese Fachleute rund um die Geburt haben sich in den letzten Jahren sehr spezialisiert auf psychische Probleme nach der Geburt und helfen nicht nur im Umgang mit dem Baby sondern auch den Frauen direkt. Es ist daher sehr sinnvoll, eine Hebamme schon vor der Geburt auszuwählen und kennen zu lernen für die Betreuung nach der Geburt zu Hause.***
- **Unterstützung im Alltag:** In der ersten Zeit nach der Geburt war als Unterstützung im Alltag das Babysitting am wichtigsten (bei fast zwei Dritteln der Mütter) , bei über der Hälfte auch das Einkaufen und Putzen sowie das Kochen und Waschen bei knapp der Hälfte.
- Aktuell (nach ca. einem halben Jahr) war das Babysitting am wichtigsten für über die Hälfte und das Einkaufen und Putzen bei über einem Drittel der Befragten.
- Als zukünftig gewünschte Unterstützung sind am wichtigsten das Babysitting bei knapp der Hälfte sowie das Putzen bei knapp einem Viertel der Befragten.  
***In der ersten Zeit nach der Geburt ist als Unterstützung im Alltag v.a. das Babysitting wichtig, doch braucht die Mehrheit der Mütter auch Hilfe beim Einkaufen und Putzen sowie beim Kochen und Waschen. Hier können Bezugspersonen wie Eltern, Geschwister, Freunde ihre Hilfe in den ersten Wochen anbieten als Geschenk, damit sich die Mutter nur ums Baby kümmern muss und sich sonst gut unterstützt fühlen darf.***
- **Hilfspersonen im Alltag:** Die Anzahl der Hilfspersonen nahm im ersten Lebensjahr des Babys zu. In den ersten Monaten waren es nur wenige (Partner, Mutter, andere Verwandte).
- Aktuell (nach ca. einem halben Jahr) kamen weitere Personen dazu: Fachpersonen, Schwestern Freundin, Nachbarin  
***In der ersten Zeit nach der Geburt ist also die Unterstützung am wichtigsten! Die Frauen im Wochenbett werden andere kaum darum bitten. Daher ist es für weitere Bezugspersonen (Freunde, Verwandte)***

**wichtig zu wissen, dass sie ihre konkrete Hilfe sehr bald nach der Geburt oder schon im voraus anbieten sollten.**

- **Für intime Gespräche**, Austausch, Erzählen der Sorgen und Ängste brauchten fast alle Frauen vor allem den Partner, aber auch Freundinnen waren für die Hälfte der Frauen sehr wichtig.  
**Kontakte per Telefon sind mit vertrauten Personen auch über weitere Distanzen möglich. Unterstützende Hausbesuche durch Freundinnen sind sicher besonders wertvoll und helfen gegen die alleinige Verantwortung der Mutter, wenn sie dies wünscht.**
- **Aktivitäten als Paar ohne Baby** waren selten: Bisher keine Paar -Aktivitäten hatte ein Drittel der Befragten; ein monatliches Abendessen zu zweit nur jede siebte Frau; Kinobesuche gab es nur einmal pro drei Monate bei jedem zehnten Paar. Mehr Paar-Aktivitäten wünschte sich über drei Viertel der Frauen und fast die Hälfte der Befragten dachte, diese Paar-Aktivitäten seien ab sofort möglich.

**Den Frauen ist also bewusst, dass die Paar-Aktivitäten zu kurz kommen und sie möchten dies auch möglichst bald ändern. Auch hierfür braucht es Hilfsangebote von aussen (Freunde, eigene Eltern usw.), damit es möglich wird, auch mal wieder als Paar in den Ausgang zu gehen**

- **Eigene Interessen und Hobbys:** Bewegung und Sport mit dem Baby wurde von knapp der Hälfte der Befragten ausgeübt, das Lesen ohne Baby ebenfalls von knapp der Hälfte, Berufsarbeit nach drei Monaten von über einem Viertel der Frauen und Ausgang mit oder ohne Baby von einem Fünftel der Frauen.  
**Das Spazieren draussen hilft Energie und Licht zu tanken, auch als Hilfe gegen depressive Verstimmungen ist es sehr geeignet! Lesen und Surfen im Internet schätzen die Frauen ebenfalls sehr, während Beruf und Ausgang die ersten Monate noch im Hintergrund stehen.**
- **Stillen als mögliche Ressource:** Die Hälfte der Frauen war unzufrieden mit dem Stillen ( v.a. wegen Schmerzen, Brustentzündung, Angst zu wenig Milch zu haben, seltener: Erwartungsdruck von aussen und von sich selbst, Stillen klappte nicht)
- **Stilldauer** (37 Antworten, 16 Frauen gaben keine Antwort): Mehr als die Hälfte der 37 Befragten stillte ihr Baby weniger als drei Monate. Knapp ein Viertel von ihnen stillte das Baby zwischen vier bis sechs Monate.  
**Das erfolgreiche Stillen klappt bei vielen Frauen nicht, obwohl sie dies möchten. Hier braucht es unbedingt eine gute Vorbereitung in der Schwangerschaft und nicht erst das Üben nach der Geburt. So können Schmerzen, Versagensgefühle vermieden werden und die Bindung zum Baby kann verstärkt werden. Es braucht ein längeres Training und viele wichtige Infos mit Tipps und Tricks vorher, denn nachher sollte es innert drei Tagen (beim Milcheinschuss) dann ja klappen. [www.LaLecheLiga.ch](http://www.LaLecheLiga.ch), [www.stillberatung.ch](http://www.stillberatung.ch), [www.stillen.ch](http://www.stillen.ch)**

- **Sexualität als mögliche Ressource:** In den ersten drei Monaten waren drei Viertel der Frauen neutral oder unzufrieden bezüglich ihrer Sexualität.
- Gründe für die Unzufriedenheit: kein Bedürfnis, Erschöpfung und Müdigkeit, kein Sex, Kuscheln statt Sex
- Aktuell waren fast zwei Drittel der Frauen zufrieden mit ihrer Sexualität, jede siebte Frau ist neutral eingestellt.

***Wegen der Erschöpfung, Müdigkeit, Baby im Zentrum, mangelndem sexuellen Bedürfnis, teils Angst vor Schmerzen oder vor Schwangerschaft, ist die Sexualität für die grosse Mehrheit der Frauen keine Kraftquelle in den ersten Monaten nach der Geburt . Oft dauert es lange im ersten Jahr nach der Geburt, bis die Sexualität wieder in Gang kommt. Damit sich die Partner nicht zurück gestossen fühlen und sich als Aussenseiter vorkommen, braucht es eine gute Info darüber schon in der Schwangerschaft und auch vertrauensvolle Gespräche in der Partnerschaft.***

- **Schlaf als Ressource.** In den ersten drei Monaten war die Hälfte der Mütter unzufrieden (oder neutral) mit dem Schlaf.
- Gründe für die Unzufriedenheit waren vor allem Durchschlafprobleme sowie bei einem Viertel: Stillen nachts oder Baby schreit in der Nacht.
- Hilfen für den Schlaf: Die Hälfte wünschte sich den Partner als Helfer, ein Viertel die eigenen Eltern als Helfer, ein Fünftel: Nachschlafen am Tag als Hilfsmöglichkeit , jede siebte Frau hoffte auf die spätere Durchschlaf-Fähigkeit des Babys und ebenso viele sahen als Hilfe den Schoppen statt Stillen abends.

***Schlafmangel erlebt die Hälfte der Mütter nach der Geburt. Hält der Schlafentzug länger an, so folgt Reizbarkeit und Erregung am nächsten Tag und später kann sich eine Erschöpfung entwickeln. Daher ist frühe psychologische Unterstützung für Hilfen im Alltag sowie das Erlernen von Entspannungstechniken sinnvoll.***

- **Zufriedenheit mit der Ernährung:** Fast zwei Drittel der Frauen war zufrieden in den ersten drei Monaten
- Unzufrieden und neutral mit der Ernährung war über ein Drittel, v.a. wegen Lustlosigkeit zu kochen, Zeitmangel, Sorge um die Gewichtszunahme, Stress wegen verträglichem Essen vor dem Stillen (damit das Baby z.B. keine Blähungen hat)
- Vier Fünftel der Frauen waren aktuell (nach einem halben Jahr) zufrieden mit ihrer Ernährung.

***Die Mehrheit der Frauen ist zufrieden mit ihrer Ernährung. Einige haben aber gar keine Lust zu kochen oder keine Zeit dazu, oder Sorge um Gewicht und um verträgliches Essen vor dem Stillen. Es kann sehr hilfreich sein, wenn die Frauen auch unter der Woche bekocht werden von Bezugspersonen oder sich einfache und schmackhafte Fertiggerichte besorgen, damit sie auch etwas Warmes am Tag essen können.***

- **Zufriedenheit mit Fitness und Bewegung:** Neutral und unzufrieden war weit über die Hälfte der Befragten in den ersten drei Monaten, v.a. wegen

- Zeitmangel, Mangel an Kondition und Muskeln, Schmerzen und Müdigkeit, Erschöpfung, Beschäftigung mit dem Baby rund um die Uhr
- Aktuell (nach ca. einem halben Jahr) waren zwei Drittel der Frauen zufrieden mit ihrer Bewegung.
  - Zusätzliche Bewegung wünschten sich fast zwei Drittel v.a. Sport ausser Haus, Fitness und Gymnastik, Walking oder Jogging.

***Vor allem in den ersten Monaten wünschen sich die Frauen mehr Bewegung als ihnen möglich ist. Sie leiden unter Müdigkeit, Erschöpfung, Zeitmangel und sind daher mehrheitlich unzufrieden nach der Geburt mit ihrer Fitness . Aktuell hingegen ist die Mehrheit mit Bewegung und Fitness zufrieden, der Aktionsradius mit dem Baby hat sich ausgeweitet.***

- **Beliebteste Körperkontakte mit dem Baby:** Das Tragen des Babys sowie das Küssen und Kuscheln mochten fast zwei Drittel der Mütter am liebsten. Rund die Hälfte hatte auch gerne das Spielen und Pflegen. Jede zehnte Frau genoss das Stillen, Reden, Singen mit dem Baby.
- **Die wichtigsten Ressourcen:** In der ersten Zeit nach der Geburt waren sie v.a. Entlastung (knapp ein Drittel der Frauen), Körperkontakt zum Baby (ein Viertel) und intime Gespräche (jede 6. Frau). Insgesamt wurden die Ressourcen in dieser Zeit als gering angesehen.
- Nach ca. 6 Monaten waren die Ressourcen stark gestiegen und der Kontakt zum Baby, intime Gespräche waren wichtig für knapp die Hälfte der Frauen. Hilfreiche Entlastung und Paar- Aktivitäten wurden von knapp einem Drittel besonders geschätzt, Pause für die Mutterschaft und Zeit für eigene Interessen und Hobbys, sowie ausreichend Schlaf von einem Viertel der Befragten, und Bewegung und Fitness von einem Fünftel der Befragten.
- In der Zukunft wünschten sich die Frauen v.a. als Ressourcen: mehr Zeit allein mit dem Partner (zwei Drittel), Bewegung und Fitness (fast die Hälfte), Sexualität (mehr als ein Drittel) und genug Schlaf (knapp ein Drittel), Zeit für sich und Hobbys (ein Viertel).

***Für die Mütter sind die wichtigsten Ressourcen nach der Geburt: Entlastung, Körperkontakt zum Baby und intime Gespräche. Für die Zukunft wünschen sich die Frauen mehr Zeit für sich und den Partner.***

## 7. Noch unerfüllte Bedürfnisse der Mütter für die Zukunft

- Die noch unerfüllten Bedürfnisse umfassten v.a. den eigenen Beruf (zwei Drittel der Befragten), Entlastung vom Baby (fast die Hälfte der Befragten), Pflege der eigenen Hobbys (mehr als ein Viertel), Kontakt zu anderen Frauen mit Babys und mehr Zeit für sich haben (je ein Fünftel) , Abbau von schlechtem Gewissen und Verantwortung (jede siebte Frau), Wunsch, die eigene Ausbildung abzuschliessen oder den Beruf zu wechseln oder den Beruf ans Baby anpassen (jede neunte Frau), sowie mehr Zeit für die Partnerschaft und Abbau von Ängsten (jede elfte Frau)

- **Die noch unerfüllten Bedürfnisse umfassen v.a. Zeit für sich, sei es im Beruf, für Hobbys, die eigene Ausbildung usw. Dafür ist es nach einem halben Jahr oft zu früh, doch die Mütter sehnen sich auch nach diesen Anteilen ihres früheren Lebens.**

## **8. Erhaltene Infos über psychische Probleme nach der Geburt**

- Mehr als die Hälfte der befragten Mütter beschafften sich Infos über psychische Probleme nach der Geburt selbst über Literatur und Internet. Als Fachleute für einen Infoaustausch waren es v.a. Hebamme (über ein Viertel), Geburtsvorbereiterin (ein Fünftel), während Ärzte oder Psychologen nur für jede siebte Frau eine Infoquelle war, und die Mütterberaterin nur für jede neunte Frau.

***Es ist also v.a. wichtig, diese Fachleute rund um die Geburt anzusprechen, damit sie Frauen nicht nur über mögliche Zustände von Depression nach der Geburt aufklären sondern auch über die Wichtigkeit von Geburtsverarbeitung nach einer traumatisch erlebten Geburt, von Unterstützungsmöglichkeiten bei Problemen der Frau (z.B. bei Stillproblemen, Erschöpfung, Schlafentzug, Ängsten, depressiven Verstimmungen) sowie über Probleme des Babys (Trinken, Schlafen, Schreien).***

## **9. Interesse an Selbsthilfegruppe für Frauen nach der Geburt**

- Nur ein Viertel der Befragten war interessiert an einer Selbsthilfegruppe. Mögliche Themen wären: Austausch zwischen Müttern, Mutterrolle Infos über Depression und Ängste nach der Geburt, Babyprobleme, Geburtsvorbereitung, Stillen. Die Selbsthilfegruppe sollte 1x pro Monat stattfinden und von einer Fachperson geleitet sein.
- ***Selbsthilfegruppen nach der Geburt scheinen ein geringes Bedürfnis bei den befragten Frauen zu sein, nur ein Viertel ist daran interessiert. Die Frauen suchen vermutlich eher konkrete Hilfe für sich selbst bei ihren bekannten Bezugs- und Fachpersonen. Vielleicht steigt das Bedürfnis, wenn die Babys älter werden und die Frauen zusammen mit anderen Müttern Krabbelgruppen für Babys und Kleinkinder besuchen können.***

## **10. Wünsche an uns psychologische Fachleute**

- Über die Hälfte der Mütter wünschte sich, dass wir weitere Öffentlichkeitsarbeit betreiben, aber auch konkrete psychologische Hilfe anbieten, z.B. eine psychologische Anlaufstelle für psychische Probleme nach der Geburt im Internet. Mehr als ein Drittel der Befragten wünschte sich, dass die Fachleute



im Spital und rund um die Geburt informiert sind über postpartale psychische Probleme und Bedürfnisse (z.B. depressive Verstimmung und Stillen), damit sie sensibel reagieren und helfen können. Ein Viertel wünschte sich auch Infos über die neue Rollen als Mutter und Partnerin nach der Geburt, da ja eine grosse Umstellung passiert. Weitere Wünsche waren: Infos über Ängste und Zwangsgedanken nach der Geburt, Infos über Notfallkaiserschnitt, Info der Väter über die postpartalen Probleme ihrer Partnerinnen, Infos zu Früh- und Zwillingsgeburten.

- ***Mit der Website [www.elternkindzentrum.ch](http://www.elternkindzentrum.ch), Notfallkontakte zu spezialisierten Psychotherapeutinnen, Öffentlichkeitsarbeit mit Referaten versuchen wir diesen Bedürfnissen gerecht zu werden,***

Ausgewertet durch

Beatrix Weber Bertschi, [info@beatrixweber.ch](mailto:info@beatrixweber.ch)  
Graciela Greco, [info@gracielagreco.ch](mailto:info@gracielagreco.ch)  
Anne Schlunegger, [acschlun@bluewin.ch](mailto:acschlun@bluewin.ch)

Oberrohrdorf, 11.09.2011, Nachkorrektur 20.11.2011