

Matinée VAP „Chancen und Risiken nach der Geburt“ , am 15.11.2009

Graciela Greco- Piraino, lic.phil. I, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
Kurplatz 3, 5400 Baden
Beatrix Weber Bertschi lic.phil.I, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
Grabenmattstr. 33, 5452 Oberrohrdorf

Zusammenfassung des Referates: 2 Umfragen des VAP (2007/2009) mit 84 Müttern zur ersten Zeit nach der Geburt

1. Hauptbedürfnisse und Ressourcen der Mütter

- **Intime Gespräche** mit dem Partner oder Fachpersonen sind den Befragten sehr wichtig: Die Hebamme kommt (für Infos und Anleitung) auf Wunsch bis zum 10. Tag nach Hause, die ärztliche Anordnung für die Krankenkasse kann verlängert werden. Die Hebamme muss rechtzeitig, d.h. schon vor der Geburt kontaktiert werden. (Nach 3 Wochen Leidensdruck wie Erschöpfung, Schlafstörung, Ängste, Verstimmungen, Probleme mit dem Baby: psychologische Hilfe/ psychotherapeutische Gespräche annehmen, damit es keine Abwärtsspirale gibt!)
- **Entlastung im Alltag.** Ab der 2. Geburt können 20 Stunden Spitex bezogen werden. Auch Verwandte sind wichtig für die Entlastung. (Zeit- statt Sach-Geschenke für die Frau machen: z. B. Übernahme von Kochen, Waschen, Einkaufen)
- **Babysitting** um etwas Urlaub allein oder zu zweit zu haben: Verwandte, Freunde können helfen und Rotkreuz-Babysitter
- All diese Hilfen sind wirksam gegen Isolation und Überforderung der Mütter.

2. Umgang mit Problemen nach der Geburt

- Beim **Schreien, bei Schlaf- und Trinkproblemen** des Babys. Frühzeitig Hilfe suchen durch Hebamme, Mütterberaterinnen, Psychologinnen. So wird eine totale Ohnmacht und Erschöpfung verhindert.
- Chronischer **Schlafmangel und Durchschlafstörungen** sind Folter. Psychologische Entspannungstechniken zur Schlafförderung sind leicht zu erlernen.
- Fürs **Stillen** braucht es eine gute Vorbereitung schon in der Schwangerschaft mit Kontakt zu Stillberaterin oder la Leche Liga- Mutter. Nach der Geburt gibt es zusätzlich Still - Ambulatorien in Spitälern als Hilfe, die täglich offen sind.

- **Angstprobleme** sind sehr häufig – häufiger als depressive Verstimmungen. Mütter sind besorgt, verunsichert mit ihrem Baby, suchen oft den Kinderarzt auf. Erkennt man diese Ängste frühzeitig, sind sie psychologisch gut zu behandeln und der Bindungsaufbau wird gestärkt, die Mutter gewinnt Sicherheit.
- Die **Geburtsverarbeitung nach traumatisch erlebten Geburten** wurde lange vernachlässigt. Wichtig ist sich bald Hilfe holen, z. B. bei der Hebamme zuerst und/oder dann bei der Psychologin.

3. Wie können wir die Wünsche der Mütter an uns umsetzen ?

- Weitere Öffentlichkeitsarbeit wie diese Matinée und
- Vernetzung mit Fachleuten rund um die Geburt
- Anlaufstelle für Mütter auf unserer Website: vap-psychologie.ch
- Hier finden Sie Psychologinnen unserer Fachgruppe für Probleme vor und nach der Geburt
- Ebenso finden Sie hier Zusammenfassung der Referate der Matinée
- Als Zukunftsmusik - ein Forum auf unserer Website: Sie als Eltern fragen – wir als Psychologinnen antworten

(PS . Die Ergebnisse der 1. Umfrage finden Sie unter www.vap-psychologie.ch / siehe Fachgruppe PPS)