

Inhalt

Vorwort	15
1 Einleitung und Begriffsklärung	19
Ihr Wegweiser durch dieses Buch	19
Themenübersicht	20
Krankheitsbilder stehen im Mittelpunkt und nicht formelle Diagnosen	21
»Die Ärztin/der Arzt« – Das Thema Gendern	22
Häufig verwendete Begriffe vorab erklärt	23
Pränatal, präpartal, peripartal, postpartal, postnatal	23
Wochenbettdepression, Wochenbettpsychose	25
Babyblues	26
Erkrankung oder Störung	27
Krankheitsepisode, Krankheitsphase, rezidivierende Erkrankung	28
Chronifizierung, therapieresistent, schwierig zu behandeln	28
2 Psychische Erkrankung und Schwangerschaft	30
Einflussfaktoren auf die psychische Erkrankung	31
Rückfallrisiko in der Schwangerschaft, nach der Entbindung	32
Risiko der Vererbung einer psychischen Erkrankung	34
Herausforderung Mutterschaft	35
Die Väter nicht vergessen	37

3	Familienplanung ganz konkret	40
	Familienplanung allgemein	41
	Die Entscheidungsfindung gut gestalten	42
	Hormone, Zyklus, Empfängnisverhütung	44
	Hormonbestimmung, Zyklusbeobachtung	45
	Empfängnisverhütung	46
	Empfängnisfähigkeit abklären lassen	48
	Speziell bei psychischer Problematik	48
	Auswirkungen der psychischen Erkrankung	50
	Mutterschaft und psychische Stabilität	51
	Auswirkungen der Psychopharmaka auf das Kind ..	53
	Schwangerschaftsvorsorge und Hebamme	53
	Planung der Entbindung	54
	Informationssammlung zur Vorgeschichte	54
	Sondersituation Kinderwunschbehandlung	55
	Sondersituation alleinerziehend	56
4	Nutzen-Risiko-Abwägung bei der Behandlung	58
	Psychopharmaka	59
	Antidepressiva	61
	Antipsychotika	66
	Beruhigungsmittel und Schlafmittel	69
	Stimmungsstabilisatoren	70
	Nebenwirkungen von Psychopharmaka	72
	Untersuchungen bei Medikamenteneinnahme	72
	Was sind eigentlich Kontraindikationen?	73
	Psychopharmaka in der Schwangerschaft?	75
	Psychotherapie	87
	Qualifikationswege in der Psychotherapie	88
	Welche Psychotherapeutin ist geeignet?	89
	Psychotherapieverfahren als Kassenleistung	89
	Psychoedukation	91
	Entspannungstraining	92
	Analytische Psychotherapie (Psychoanalyse)	92
	Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie	93

	Verhaltenstherapie und kognitive	
	Verhaltenstherapie (KVT)	94
	Neue problemorientierte Konzepte in der	
	Verhaltenstherapie	97
	Systemische Therapie, Familientherapie	100
	Traumatherapie	101
	Hypnotherapie	102
	Körperorientierte Psychotherapie	103
	Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA)	104
	Weitere Therapiemöglichkeiten	105
	Lichttherapie	106
	Transkranielle Magnetstimulation	107
	Elektrokrampftherapie	108
5	Schwangerschaftsvorsorge	110
	Vorsorge nach den Mutterschaftsrichtlinien	110
	Weiterführende Ultraschalluntersuchungen	111
	Schwangerschaftsabbruch bei Auffälligkeiten?	114
6	Geburtsplanung	115
	Zunächst das Organisatorische	116
	Keine falsche Scham	117
	Vorbesprechung organisieren	117
	Den Partner einbeziehen	118
	Informationen frühzeitig sammeln	118
	Informationen an alle Beteiligten weitergeben	119
	Checkliste für die persönliche Geburtsplanung	120
	Hebammenbetreuung	123
	Hebammenbetreuung rechtzeitig organisieren	124
	Beleghebamme	124
	Familienhebamme	125
	Einzel-Geburtsvorbereitung	126
	Die Entbindung	126
	Neugeborenen-Intensivstation, Perinatalzentrum ...	127
	Geburtshaus, Hausgeburt, hebammengeleiteter	
	Kreißsaal	128

	Art der Entbindung	128
	PDA und Schmerzmedikation	129
	Stillen oder nicht?	130
Rund um die Entbindung aus psychiatrischer Sicht		131
	Medikamente vor der Entbindung reduzieren?	131
	Postpartale Prophylaxe?	132
	Anpassung von Stimmungsstabilisatoren nach der Entbindung	138
	Bedarfsmedikation um die Zeit der Geburt herum	138
	Medikamente regelmäßig weiternehmen	139
	Ausreichend Medikamente mit in die Klinik nehmen	139
	Auf Frühwarnzeichen achten	140
	Mit der Psychiaterin einen Notfallplan festlegen ...	140
	Psychiatrische Weiterbehandlung nach der Entbindung	142
Umgebungsbedingungen planen		143
	Stressreduktion, Reizabschirmung	143
	Etwas mehr Zeit für die Anpassung an die neue Situation?	144
	Mitaufnahme des Partners	145
	Elternzeit des Partners	146
	Unterstützung organisieren	146
7	Stillen	149
	Auch beim Stillen gilt die Nutzen-Risiko-Abwägung	150
	Vorplanung des Stillens	152
	Wann und wie ist Abstillen sinnvoll?	153
	Spezielle Fragen zum Stillen	155
	Nur kurzzeitig stillen oder zufüttern?	155
	Hat auch abgepumpte Muttermilch positive Effekte?	155
	Sollte man bestimmte Stillzeiten einhalten?	156
	Worauf muss man bei Medikamenteneinnahme beim Kind achten?	156
	Muttermilch auch für frühgeborene Kinder?	157

8	Unterstützungsmöglichkeiten	158
	Professionelle Hilfe – Beratungsstellen, Frühe Hilfen und Co.	159
	Beratungsstellen	159
	Medizinische Versorgung, Perinatalzentren	161
	Hebammen und Geburtsbegleitung	163
	Stillberatung	164
	Haushaltshilfe	164
	Frühe Hilfen	165
	Schreibaby-Ambulanz	166
	Elterntelefon	167
	Jugendamt	167
	Unterstützung in Familie und sozialem Umfeld	168
	Elternzeit, Partnermonate und mehr	168
	Unterstützung aus dem Familien- und Freundeskreis	168
	Ehrenamtliche Hilfe	169
	Selbsthilfegruppe Schatten & Licht e. V.	170
	Abgestufte Möglichkeiten der Behandlung	171
	Ambulante Behandlung, Spezialsprechstunden	171
	Teilstationäre, tagesklinische Behandlung mit und ohne Kind	172
	Vollstationäre Behandlung mit und ohne Kind	173
	Stationsäquivalente psychiatrische Behandlung (StäB)	173
	Reha-Behandlung, Mutter-Kind-Kur	174
	Bindungs- und Interaktionsverhalten zum Kind stärken ...	175
	Feinfühligkeit kann man lernen bzw. verbessern ...	176
	Fehlende Muttergefühle als Krankheitssymptom ...	177
	Frühintervention und Behandlung bei Bindungsstörungen	178
	Eltern-Kind-Kurse	178
	»Gut genug« ist ausreichend!	178
9	Selbsthilfestrategien	180
	Die eigenen Ressourcen nutzen	182

Strategien zur Entspannung	183
Progressive Muskelentspannung (PME) nach	
Jacobson	185
Autogenes Training (AT)	186
Imaginationsverfahren, Fantasiereisen	187
Meditation	189
Yoga, aktive Entspannung	189
Wichtige Hinweise zu Entspannungsverfahren	190
Strategien der Achtsamkeit	191
Body-Scan	192
Atem-Meditation	193
Selbsthilfestrategien bei Depressivität	194
Das Bild der Waage	195
Bewegung, Sport, Luft und Licht	197
Kontakt und Berührung	197
Aktivitäten und Pausen	198
Ablenkung, Zeitvertreib	199
Akzeptanz	201
Selbsthilfestrategien bei Angstsymptomen	202
Den Teufelskreis der Angst verstehen	203
Entschleunigtes Atmen	205
Alle fünf Sinne einsetzen	206
Die Angst hereinbitten	207
Gedankenstopp (nicht nur bei Ängsten)	209
Grübelstuhl und Grübelzeit	209
Innerer Ort der Ruhe	210
Selbsthilfestrategien bei Zwangssymptomen	211
Zwangsgedanken keine Macht geben	213
Zwangshandlungen verhindern	215
Ganz speziell: die Angst vor Infektionen	216
Ganz speziell: die Angst, dem Baby zu schaden	217
Selbsthilfestrategien bei traumatischen Erinnerungen	221
Reden hilft	223
Schreiben hilft auch	224
Tresortechnik	225
Bildschirmtechnik	226

	Innere Helfer	228
	Selbstwirksamkeit stärken	228
	Selbsthilfestrategien bei Schlafstörungen	230
	Schlafhygiene	231
	Pflanzliche Einschlafhilfen	232
	Keine Angst vor Schlaflosigkeit	233
10	Besonderheiten bei den verschiedenen	
	Erkrankungen	235
	Depressionen	236
	Die typische depressive Episode	239
	Familienplanung bei Depressionen	239
	Depression und Schwangerschaft	240
	Behandlung in der Schwangerschaft	240
	Absetzen oder Umstellen der Medikation?	241
	Schwangerschaftsvorsorge, Geburtsplanung	242
	Depression und Stillen	242
	Bipolare Erkrankungen	243
	Familienplanung bei bipolarer Störung	245
	Bipolare Störung und Schwangerschaft	245
	Behandlung in der Schwangerschaft	246
	Absetzen oder Umstellen der Medikation?	247
	Schwangerschaftsvorsorge, Geburtsplanung	248
	Bipolare Störung und Stillen	248
	Psychosen	249
	Familienplanung bei Psychosen	252
	Psychosen und Schwangerschaft	253
	Behandlung in der Schwangerschaft	254
	Absetzen oder Umstellen der Medikation?	254
	Schwangerschaftsvorsorge, Geburtsplanung	255
	Psychosen und Stillen	256
	Angsterkrankungen	257
	Familienplanung bei Angststörungen	259
	Angststörungen und Schwangerschaft	259
	Behandlung in der Schwangerschaft	260
	Absetzen oder Umstellen der Medikation?	261

Schwangerschaftsvorsorge, Geburtsplanung	262
Angststörungen und Stillen	263
Zwangserkrankungen	263
Familienplanung bei Zwangserkrankungen	264
Zwangserkrankung und Schwangerschaft	265
Behandlung in der Schwangerschaft	266
Absetzen oder Umstellen der Medikation?	266
Schwangerschaftsvorsorge, Geburtsplanung	267
Zwangserkrankung und Stillen	268
Essstörungen	268
Familienplanung bei Essstörungen	269
Essstörung und Schwangerschaft	269
Behandlung in der Schwangerschaft	270
Absetzen oder Umstellung der Medikation?	271
Schwangerschaftsvorsorge, Geburtsplanung	271
Essstörungen und Stillen	271
Emotional instabile Persönlichkeit, Borderline-Störung....	272
Familienplanung bei emotionaler Instabilität	272
Emotionale Instabilität und Schwangerschaft	273
Behandlung in der Schwangerschaft	273
Absetzen oder Umstellen der Medikation?	274
Schwangerschaftsvorsorge, Geburtsplanung	275
Emotionale Instabilität und Stillen	276
Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) und andere	
Traumafolgestörungen	276
Familienplanung bei Traumatisierung	277
PTBS und Schwangerschaft	278
Behandlung in der Schwangerschaft	279
Absetzen oder Umstellen der Medikation?	279
Schwangerschaftsvorsorge, Geburtsplanung	279
PTBS und Stillen	280
Sondersituation dissoziative Persönlichkeit,	
multiple Persönlichkeit	281
ADHS und ADS	282
Familienplanung bei ADHS	283
ADHS und Schwangerschaft	284

Behandlung in der Schwangerschaft	284
Absetzen oder Umstellen der Medikation?	285
Schwangerschaftsvorsorge, Geburtsplanung	285
ADHS und Stillen	286
Substanzkonsum, Abhängigkeit	286
Zigaretten und E-Zigaretten	287
Alkohol	288
Beruhigungs- und Schlafmittel	289
Schmerzmittel	290
Opiate und opioidhaltige Schmerzmittel	290
Heroin und Heroin-Substitution	291
Cannabis und Cannabinoide	292
Illegale Amphetamine (Speed, Pep)	293
Methamphetamin (Crystal Meth)	293
MDMA (Ecstasy)	294
Kokain und Crack	294
Familienplanung bei Substanzkonsum bzw. Abhängigkeit	295
Schwangerschaft bei Substanzkonsum bzw. Abhängigkeit	295
Schwangerschaftsvorsorge, Geburtsplanung	296
Stillen bei Substanzkonsum bzw. Abhängigkeit	296
Psychische Erkrankungen mit körperlichen Beschwerden im Vordergrund	297
Somatoforme Störungen	297
Dissoziative Krampfanfälle	298
Autismus-Spektrum-Störungen	299
11 Weiterführende Literatur und Links	301
Rund um Schwangerschaft und Entbindung	301
Besondere Situationen	304
Psychische Erkrankungen allgemein	307