

Dem Stress in der Schwangerschaft einfach ausgeliefert?

Die Schwangerschaft ist eine Zeit, in der es einige Herausforderungen zu meistern gilt. Viele Schwangere berichten von einem erhöhten Stresserleben. Wie können werdende Mütter damit umgehen? Eine wichtige Rolle spielen die Unterstützung von Familie und Freunden sowie ein gesunder Lebensstil.

TEXT:
NADIA DEFLORIN UND ULRIKE EHLERT

Eine Schwangerschaft ist ein Lebensereignis, das sehr unterschiedliche, in jedem Fall intensive und sicher auch widersprüchliche Emotionen bei werdenden Eltern verursacht (Røsand et al., 2012). Für viele Frauen geht die Schwangerschaft mit grosser Freude einher, jedoch sind die werdenden Mütter auch mit etlichen schwangerschaftsbedingten Herausforderungen konfrontiert. Die Übergangphase zur Mutterschaft wird demzufolge nicht nur durch physiologische, sondern ist auch durch psychische und soziale Veränderungen, z. T. durch pränatalen Stress charakterisiert.

Anders, als es vielleicht erwartet wird

Tatsächlich berichten die meisten schwangeren Frauen von psychosozialen Stress während der Schwangerschaft. Dieser wird im Vergleich zu vor der Schwangerschaft als bis zu 50 % grösser beschrieben und führt in manchen Fällen zu depressiver Gemütsstimmung und Angst (Woods et al., 2010). Die betroffenen Frauen fühlen sich vielfach überfordert, fürchten sich vor der bevorstehenden Geburt, vor allfälligen Komplikationen oder hadern mit den generellen Veränderungen, die das Leben als Mutter mit sich bringt (Hofecker Fallahpur et al., 2005). Auch finanzielle Sorgen, ein Wohnortwech-

sel oder Probleme innerhalb der Familie können zur Last werden. Die schwangeren Frauen haben dann oft Scham- und Schuldgefühle, weil sie sich anders fühlen, als es von ihnen erwartet wird. Denn in der Schwangerschaft werden die Schwangerschaft und die Zeit danach mehrheitlich als durchwegs positive Phase angesehen.

Haben die Frauen jedoch weniger positive Empfindungen, dann können solche Belastungen nicht nur das Wohlbefinden verringern, sondern auch die Entwicklung des ungeborenen Kindes und die Geburt ungünstig beeinflussen (Schoch-Ruppen et al., 2018). Eine hohe Stressbelastung während der Schwangerschaft kann zu Frühgeburt, geringem Geburtsgewicht sowie postpartalem Blues bis hin zu einer Depression führen (Lobel et al., 2008).

Nicht alle werdenden Mütter, die von hohem Stress berichten, erleiden zwangsläufig Komplikationen oder entwickeln eine psychische Störung.

Probleme möglichst früh erkennen und behandeln

Eine Früherkennung und Behandlung psychischer Probleme während der Schwangerschaft sind essenziell, um das Wohlbefinden der Mutter sowie eine gesunde Entwicklung des ungeborenen Kindes zu fördern. Jedoch ist es auch wichtig, im Kopf zu behalten, dass nicht alle werdenden Mütter, die von hohem Stress berichten, zwangsläufig Komplikationen erleiden oder eine psychische Störung entwickeln, denn viele Frauen haben ganz unterschiedliche Ressourcen, um mit ihren Belastungen so umgehen zu können, dass eine psychische Erkrankung vermieden wird. Mögliche Ressourcen umfassen Sozialkontakte, einen gesunden Lebensstil und schwangerschaftsbezogenes Wissen.

Von Familie und Freunden unterstützt

Für viele Frauen stellt ihre Ehe oder Partnerschaft die wichtigste soziale Beziehung im Erwachsenenleben dar. Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass eine zufriedenstellende Partnerschaft stresspuffernde Effekte hat und mit einer höheren Lebenszufriedenheit, einer geringeren Depressionsrate wie auch mit einem reduzierten Mortalitätsrisiko einhergehen kann (Røsand et al., 2012).

Auch für werdende Mütter ist die Beziehung eine wichtige Ressource, da die Unterstützung durch die/den Partner*in helfen kann, Stress zu bewältigen und sich davon zu erholen (Dalgard et al., 1995). Während der Schwangerschaft ist der unterstützende, werdende Vater idealerweise präsent, verfügbar und einfühlsam, verständnisvoll und



Antje Kroll-Witzer

bereit, sich auf die Themen Schwangerschaft und Familie einzulassen (Alio et al., 2013; Widarsson et al., 2015). Viele Schwangere fühlen sich gut unterstützt, wenn die/der Partner*in die Zeit vor der Geburt aktiv miterlebt und sie ab und an zu den Vorsorgeuntersuchungen begleitet. Wesentlich ist auch der emotionale Support: wichtige Entscheidungen mittragen und die Frauen, bspw. im Hinblick auf die körperlichen Veränderungen, positiv bestärken.

Doch nicht nur die Unterstützung der Partnerin / des Partners fördert das Wohlbefinden der Frauen, sondern auch die der Familie und Freunde. Das Zugehörigkeitsgefühl, die Wertschätzung durch das Umfeld und die praktischen Hilfen sind wichtige Ressourcen (Glazier et al., 2004). So kann Schwangeren, die bereits Kinder haben, dadurch geholfen werden, dass die Grosseltern gelegentlich die Betreuung des Nachwuchses übernehmen, um den werdenden Eltern Zeit zu zweit zu ermöglichen. Oder eine gute Freundin könnte ein offenes Ohr für die werdende Mutter haben. Überhaupt trägt eine offene Kommunikation über die eigenen Bedürfnisse sowohl im Familien- als auch im Freundeskreis zu Wohlbefinden bei (Alipour et al., 2020).

Einen gesunden Lebensstil pflegen

Ein gesunder Lebensstil unterstützt jeden Menschen in seinem Wohlbefinden. Allerdings hindern der hektische Alltag und Zeit-

langfristig günstig auf die körperliche und seelische Gesundheit der werdenden Mütter und ihrer Kinder auswirken können (Dipietro et al., 2019). So bietet es sich in der Schwangerschaft an, auf ungünstige Gewohnheiten wie Rauchen, ungesundes Essen oder Bewegungsmangel zu verzichten. Wenngleich es erst einmal problematisch sein kann, hier eine Verhaltensänderung vorzunehmen, dürfte bei vielen Schwangeren der Schutz des ungeborenen Kindes ein grosser Anreiz sein, einen gesünderen Lebensstil zu pflegen.

Daily Uplifts

Einen positiven, stresspuffernden Effekt haben sogenannte Daily Uplifts. Das sind positive, günstige Erfahrungen, die im Alltag auftreten (Kanner et al., 1981). So kann ein Treffen mit Freundinnen, ein Bad, das Schauen einer Serie oder das Lesen eines spannenden Buches das Wohlbefinden steigern. Zu diesen «Daily Uplifts» kann aber auch die Auseinandersetzung mit einer gesunden Ernährung gehören. Die Beschäftigung mit Lebensmitteln, ihrer Zubereitung und das eigentliche genussvolle gemeinsame Essen kann einerseits den gesunden positiven Lebensstil stärken, andererseits aber auch die Funktion eines «Daily Uplifts» haben und schliesslich eine positive Interaktion mit der/dem Partner*in fördern («Liebe geht durch den Magen»). Darüber hinaus gibt es Hinweise darauf, dass eine ballaststoffreiche, ausgewogene Ernährung

angesiedelten Bakterien eine grosse Rolle, da der Darm auf einer Fläche von ungefähr 50 m² ununterbrochen mit dem Gehirn kommuniziert (Martin et al., 2018). Je nachdem was wir essen und trinken, verändern sich die Zusammensetzung der Bakterien im Darm und somit auch die Signale, die zum Gehirn gesendet werden (Sommer & Bäckhed, 2013). Eine gesunde bakterielle Darmbesiedlung spielt also eine Schlüsselrolle für die psychische und physische Gesundheit des Menschen, denn sie unterstützt nicht nur die Verdauung, sondern produziert auch lebenswichtige Hormone und Vitamine, die z. B. für das Immunsystem und das Nervensystem unerlässlich sind.

Bewegung

Auch körperliche Aktivität gehört zu den Lebensstilressourcen. Sie hat einen positiven Einfluss auf Vitalparameter wie Bluthochdruck, Gewicht und Schlafqualität, aber auch auf das psychische Wohlbefinden der werdenden Mütter (Bundesamt für Sport, 2019). Ganz vorne auf der Hitliste der besten körperlichen Aktivierungen für schwangere Frauen rangiert das Gehen. Diese Art von Bewegung ist deshalb so beliebt, weil sie gut in den Alltag integriert werden kann und unterschiedliche Vorteile für die Gesundheit verspricht (Connolly et al., 2019). Regelmässiges Gehen hilft bspw. das Risiko eines Schwangerschaftsdiabetes sowie einer Frühgeburt zu senken. Ausserdem kann ein Spaziergang durch den Wald als «Daily Uplift» wirken. Immer beliebter werden auch Sportarten wie Yoga, wobei es speziell auf Schwangere angepasste Programme gibt. Die positiven Effekte für Körper und Psyche sind wissenschaftlich belegt (Kwon et al., 2020). Dank regelmässiger Yogäübungen werden wichtige Muskelgruppen gestärkt, die Schlafqualität verbessert sowie Stress, Ängste und depressive Verstimmungen reduziert.

Guter Schlaf

Ein guter Schlaf gilt als zusätzliche Ressource für eine gesunde Psyche. Zentrale Bestandteile eines erholsamen Schlafs sind regelmässige Zubettgeh- und Aufstehzeiten, genügend körperliche Betätigung während des Tages, ein ruhiger Schlafplatz mit mässigen Temperaturen wie auch Einschlafrituale als Puffer zwischen Tag und Nacht (Holzinger & Klösch, 2018). Regelmässige Routinen im Alltag, eine gesunde Ernäh-

Ganz vorne auf der Hitliste der besten körperlichen Aktivierungen für schwangere Frauen rangiert das Gehen.

mangel manche daran, tatsächlich einen gesunden Lifestyle zu pflegen. Eine Schwangerschaft bietet eine ausgezeichnete Gelegenheit, positive Verhaltensweisen zu fördern, die sich sowohl kurz- als auch

im mediterranen Stil mit Gemüse, Früchten, Nüssen, Hülsenfrüchten, Olivenöl und Milchprodukten vor depressiver Verstimmung schützen kann (Chatzi et al., 2011). Hierbei spielen der menschliche Darm und die darin

rung, ausreichende Bewegung sowie abwechslungsreiche, angenehme Aktivitäten gehören zu den wichtigsten Ressourcen der Schwangeren.

Sich im Internet informieren

Das Internet ist ein ebenso einfacher wie schneller Weg, um sich über verschiedene Themen informieren zu können. Studien zeigen, dass auch Schwangere mindestens einmal pro Monat nach Wissenswertem rund um die Thematik suchen und das Internet als komplementäre Informationsquelle betrachten (Sayakhot & Carolan-Olah, 2016). Ausserdem bieten Internetforen eine Möglichkeit, sich mit anderen werdenden Eltern zu vernetzen, und so werden unzählige Austauschmöglichkeiten geschaffen (Bjelke et al., 2016).

Viele Forennutzer*innen möchten sich über Befürchtungen und Zweifel austauschen. Foren dienen den Frauen dabei nicht nur als

emotionaler Support, sondern manche verwenden die gewonnenen Informationen auch, um schwangerschaftsbezogene Entscheidungen zu treffen (Wexler et al., 2020). Falls Schwangere hierbei auf widersprüchliche Informationen treffen sollten, ist es jedoch wichtig, diese mit ihrem medizinischen Betreuungspersonal zu besprechen.

Aus psychologischer Sicht lässt sich resümieren, dass schwangere Frauen trotz aller

körperlichen, sozialen und psychischen Veränderungen und Herausforderungen, die eine Schwangerschaft mit sich bringt, diesen Belastungen nicht einfach ausgeliefert sind. Es gibt unterschiedliche Ressourcen, die sie aktivieren können, um sich zu erholen und um eine Überbelastung vorzubeugen. Dazu gehören ein unterstützendes soziales Umfeld, ein gesunder Lifestyle und aktive Informationssuche. ◉

Literatur

Alio, A. P., Lewis, C. A., Scarborough, K., Harris, K. & Fiscella, K. (2013) A community perspective on the role of fathers during pregnancy: A qualitative study. *BMC Pregnancy and Childbirth*; 13, 60. <https://doi.org/10.1186/1471-2393-13-60>

Alipour, Z., Kazemi, A., Kheirabadi, G. & Eslami, A.-A. (2020) Marital communication skills training to promote marital satisfaction and psychological health during pregnancy: A couple focused approach. *Reproductive Health*; 17(1), 23. <https://doi.org/10.1186/s12978-020-0877-4>

Bjelke, M., Martinsson, A.-K., Lendahls, L. & Oscarsson, M. (2016) Using the internet as a source of information during pregnancy – A descriptive cross-sectional study in Sweden. *Midwifery*; 40, 187-191. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2016.06.020>

Bundesamt für Sport (2019) Bewegungsempfehlungen für Schwangere. www.mobilesport.ch

Chatzi, L., Melaki, V., Sarri, K., Apostolaki, I., Roumeliotaki, T., Georgiou, V., Vassilaki, M., Koutis, A., Bitsios, P. & Kogevinas, M. (2011) Dietary patterns during pregnancy and the risk of postpartum depression: The mother-child "Rhea" cohort in Crete, Greece. *Public Health Nutrition*; 16:63-1670. <https://doi.org/10.1017/S1368980010003629>

Connolly, C. P., Conger, S. A., Montoye, A. H. K., Marshall, M. R., Schlaff, R. A., Badon, S. E. & Pivarnik, J. M. (2019) Walking for health during pregnancy: A literature review and considerations for future research. *Journal of Sport and Health Science*; 8(5), 401-411. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.11.004>

Dalgard, O. S., Bjørk, S. & Tambs, K (1995) Social support, negative life events and mental health. *The British Journal of Psychiatry: The Journal of Mental Science*; 166(1), 29-34. www.cambridge.org

Dipietro, L., Evenson, K. R., Bloodgood, B., Sprow, K., Troiano, R. P., Piercy, K. L., Vaux-Bjerke, A. & Powell, K. E. (2019) Benefits of physical activity during pregnancy and postpartum: An umbrella review. *Medicine and Science in Sports and Exercise*; 51(6), 1292-1302. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001941>

Glazier, R. H., Elgar, F. J., Goel, V. & Holzapfel, S. (2004) Stress, social support, and emotional distress in a community sample of pregnant women. *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynaecology*; 25(3-4), 247-255. <https://doi.org/10.1080/01674820400024406>

Hofecker Fallahpur, M., Zinkernagel, C., Frisch, U., Neuhofer C., Stieglitz R.-D. & Reicher-Rössler, A. (2005) Was Mütter depressiv macht und wodurch sie wieder Zuversicht gewinnen: Ein Therapiehandbuch. 1. Auflage. Aus dem Programm Huber. Psychologie Klinische Praxis. Bern: Hans Huber.

Holzinger, B. & Klösch, G. (2018) Regeln zur Schlafhygiene: Einfach, aber wirksam. In: Holzinger, B. & Klösch, G. (Hrsg.), Schlafstörungen, 169-176. Berlin Heidelberg: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-662-54668-0_20

Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C. & Lazarus, R. S. (1981) Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*; 4(1), 1-39. <https://doi.org/10.1007/BF00844845>

Kwon, R., Kasper, K., London, S. & Haas, D. M. (2020) A systematic review: The effects of yoga on pregnancy. *European Journal of Obstetrics, Gynecology, and Reproductive Biology*; 250, 171-177. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2020.03.044>

Lobel, M., Cannella, D. L., Graham, J. E., DeVincent, C., Schneider, J. & Meyer, B. A. (2008) Pregnancy-specific stress, prenatal health behaviors, and birth outcomes. *Health Psychology: Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*; 27(5), 604-615. <https://doi.org/10.1037/a0013242>

Martin, C. R., Osadchij, V., Kalani, A. & Mayer, E. A. (2018) The brain-gut-microbiome axis. *Cellular and Molecular Gastroenterology and Hepatology*; 6(2), 133-148. <https://doi.org/10.1016/j.jcmgh.2018.04.003>

Rösand, G.-M. B., Slinning, K., Eberhard-Gran, M., Røysamb, E. & Tambs, K (2012) The buffering effect of relationship satisfaction on emotional distress in couples. *BMC Public Health*; 12, 66. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-66>

Sayakhot, P. & Carolan-Olah, M. (2016) Internet use by pregnant women seeking pregnancy-related information: A systematic review. *BMC Pregnancy and Childbirth*; 16, 65. <https://doi.org/10.1186/s12884-016-0856-5>

Schoch-Ruppen, J., Ehlert, U., Uggowitzer, F., Weyerskirch, N. & La Marca-Ghaemmaghami, P. (2018) Women's word use in pregnancy: Associations with maternal characteristics, prenatal stress, and neonatal birth outcome. *Frontiers in Psychology*; 9, 1234. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01234>

Sommer, F. & Bäckhed, F. (2013) The gut microbiota-masters of host development and physiology. *Nature Reviews. Microbiology*, 227-238. <https://doi.org/10.1038/nrmicro2974>

Wexler, A., Davoudi, A., Weissenbacher, D., Choi, R., O'Connor, K., Cummings, H. & Gonzalez-Hernandez, G. (2020) Pregnancy and health in the age of the Internet: A content analysis of online "birth club" forums. *PloS One*; 15(4), e0230947. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0230947>

Widarsson, M., Engström, G., Tydén, T., Lundberg, P. & Hammar, L. M. (2015) "Paddling upstream": Fathers' involvement during pregnancy as described by expectant fathers and mothers. *Journal of Clinical Nursing*; 24(7-8), 1059-1068. <https://doi.org/10.1111/jocn.12784>

Woods, S. M., Melville, J. L., Guo, Y., Fan, M.-Y. & Gavin, A. (2010) Psychosocial stress during pregnancy. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*; 202(1), 61.e1-7. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2009.07.041>

AUTORINNEN



Jehona Abrashi, Echo Pictures

Nadia Deflorin,

MSc in Psychologie, arbeitet als Psychologin am Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie. Sie absolviert das Doktoratsprogramm des Psychologischen Instituts als Studienleiterin des Projekts «Psychologische Einflussfaktoren in der Schwangerschaft».



Filipa Peixeiro

Prof. Dr. rer. nat. Ulrike Ehlert

ist seit 1999 Ordinaria für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Zürich. Sie leitet zudem die Postgradualen Weiterbildungen in Kognitiver Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin sowie in Klinischer Supervision sowie das Ambulatorium für Kognitive Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin im Psychotherapiezentrum der Universität Zürich.