

## Start ins Leben unter Pandemiebedingungen - Auswirkungen auf Schwangerschaft und Geburt -

Die nun seit zwei Jahren andauernde Pandemie, beeinflusst alle Personen in jeder Lebensphase. Psychologisch betrachtet stellt die Pandemie eine außerordentliche Herausforderung dar, die eine enorme Anpassungsleistung erfordert – insbesondere bei Frauen in ihrer sensiblen Phase der Schwangerschaft und der Geburt. Dies zeigt sich auch in einem deutlichen Anstieg der Prävalenzen von psychischen Erkrankungen bei Frauen. Es zeigte sich, dass es zu einer Erhöhung von Depressionen, Angststörungen und traumatischen Belastungsreaktionen in der Pandemie kam.

### Faktoren, die auf die Psyche Einfluss haben in der Pandemie:

- Angst um die Gesundheit
- Unwissenheit und Unsicherheit
- Hilflosigkeit Perspektivlosigkeit
- Ohnmacht. Fehlen von Kontrollerleben
- Fehlende Selbstwirksamkeit
- Wirtschaftliche Sorgen
- Wegfall sozialer Kontakte, Ressourcen
- Körperliche Distanz, Gesichtsausdruck reduziert
- Veränderungen bekannter Routinen
- Überlappungen von Lebensbereichen

### Veränderungen durch die Pandemie in der Schwangerschaft:

- Mangel an üblichen Angeboten: SS- und postpartale Kurse / Frauenarzt-Termine u.a.
  - Vernetzung, Nutzen sozialer Ressourcen schwierig
  - Fehlen sozialer Beziehungen und sozialer Unterstützung
  - Eingeschränkte Vorbereitung auf Elternschaft
  - Ausschluss von werdenden Vätern bei Untersuchungen (daraus entwickeln sich verschiedene Lebenswelten, dass wiederum einen Einfluss auf die Paarbeziehung hat)
- Verminderung vertrauensbildender Maßnahmen und Beziehungsaufbau zu med. Personal
- Multipara: Belastung durch Wegfall der Betreuung

### Veränderungen durch Krankenhaus-Restriktionen rund um die Geburt:

#### Vor der Geburt:

- Geburtsanmeldung
- Kreissaalbesichtigung

## Während der Geburt:

- unbegleitete Geburt
- Tragen einer Maske unter der Geburt
- Partner darf erst kurz vor der Geburt dazukommen
- Vorheriger PCR-Test bzw. Impfung

## Nach der Geburt:

- Besuchsrestriktionen (keiner/1 Person), nur Einzelzimmer, keine Familienzimmer
- Covid-Infektion der Mutter Stillen mit Maske /Verlust der Nähe)
- Anzahl der Besucher pro Woche und Besuchszeit limitiert

## **Auswirkungen auf die Psyche rund um die Geburt:**

### Modell der Salutogenese von Antonovsky (1979):

Dieses Modell beschäftigt sich mit den essentiellen Fragen was ein Mensch trotz Belastungen gesund hält und welche Ressourcen dabei eine Rolle spielen. Antonovsky (1979) hat drei Faktoren der Gesundheit postuliert. Dazu zählen die Verstehbarkeit, die Handhabbarkeit und die Sinnhaftigkeit.

### Aktuelle Studienlage:

- Eine Studie von Zietlow et al., in Vorbereitung zeigt, dass Mehrgebärende, die Sorgen um Corona und die Partnerschaftsqualität das Stresserleben signifikant beeinflussen
- Während der Geburt zeigte Marino-Narvaez et al. (2021) und Mayopoulos et al. (2021), dass eine höhere Unzufriedenheit mit der Versorgung unter der Geburt besteht
- Hui et al. (2020) zeigt darüber hinaus, dass Schmerzmittel verstärkt gewählt worden ist, anstelle von alternativen Methoden
- Geburt wird allgemein als traumatischer erlebt
- Subjektiv erlebtes erhöhtes Stressempfinden unter Geburt

### **Risikofaktoren postpartaler psychischer Störungen allgemein:**

- Annahme einer multifaktoriellen Genese-biopsychosoziale Faktoren
  - Präpartale Ängstlichkeit (sowie Trait-Angst) und Depressivität
  - Psychische Erkrankungen in der Vorgeschichte
  - Geringe soziale Unterstützung, v.a. auch partnerschaftlich
  - Hormonelle Veränderungen
  - Schlafdefizit
  - Peripartale Faktoren (Komplikationen in der SS, bei Geburt und postpartal, Frühgeburtlichkeit, Vorherige neg. SS und Geburtserfahrungen, Ungeplante SS, Erstgebärende)
  - Persönlichkeitsaspekte (Perfektionismus, Selbstwirksamkeit)

## **Risikofaktoren postpartaler psychischer Störungen in der Pandemie:**

### Corona-spezifische Faktoren:

- Angst vor fehlender pränataler Versorgung
- Angst vor Coronainfektion
- Angst vor dem Einfluss aufs Baby
- Covid-19 positive Personen im Umfeld
- Soziale Isolation während Corona

### Sonstige Faktoren:

- Niedriges Einkommen
- Jüngerer Alter
- Beruflicher Status
- Mehrgebärende

## **Positive Aspekte der Besuchsrestriktionen und Protektive Faktoren in der Pandemie:**

Neben den oben beschriebenen negativen Konsequenzen, konnten in verschiedenen Studien auch Vorteile der Besuchsbeschränkungen festgestellt werden.

### Mögliche Vorteile der Besuchsrestriktionen können sein:

- Mehr Zeit zum Ausruhen, zur Etablierung des Stillens und zur Bindung mit ihrem Baby (Wilson et al. 2021)
- Allgemein kam es zu weniger Druck und mehr Zeit für die Familienbindung (Sakalidis et al. 2021)
- Ruhe auf dem Krankenhausflur wegen den Besuchsrestriktionen: Protektiver Faktor gegen Postpartale Traumatische Stressbelastungs-Genese, nicht aber gegen Depressions-Genese (Ostacoli et al. 2021)

### Besuchsrestriktionen und Stillen:

- Stillprobleme aufgrund der reduzierten persönlichen Betreuung und fehlender persönlicher Stillunterstützung (Rice und Williams 2021)
- 10 % höhere Rate an stillenden Müttern (3 Monate postpartum)

## **Protektive Faktoren in der Pandemie:**

### Bei Schwangerschaft und Geburt:

- Positives Geburtserleben und Kontrolle bei Geburt generell protektiv
- Wissen, wie man sich vor Covid-19 schützen kann und wie man trotz Covid-19 gut stillen kann
- Reduktion psychopathologischer Symptome
- Höhere physiologische Aktivität

## Soziale Unterstützung:

- Durch Partner/Bezugspersonen und Freunde
  - Einer der stärksten Wirkfaktoren für psychische Stabilität rund um die Geburt (fehlt durch pandemiebedingte Restriktionen im peripartalen Setting)
- Durch Klinikpersonal während der Geburt
  - Reduziert Depressions- und PTSS Genese

## Interventionen zur Stärkung protektiver Faktoren:

- Verstehbarkeit der eigenen Belastung
- Emotionale Unterstützung (Auffangen von Hilflosigkeit und Wut/Ärger)
- Erarbeiten einer Tagesstruktur trotz beschränkter Möglichkeiten
- Entspannungstechniken (Umgang mit Stress und Anspannung stärken)
- Soziale Unterstützung schaffen
- Euthyme Aktivitäten, Humor
- Soziale Kontakte (Teilnahme an häuslichen Ritualen)
- Achtsamkeitsbasierte Interventionen Fokus auf „Was kann ich ändern?“
- Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen
- Vernetzung und Teilhabe
- Krisenintervention
- Einbeziehung des Partners

## Studien zu dem Einfluss der Besuchsrestriktionen auf die psychische Gesundheit an der Universitätsklinik Frankfurt am Main:

### 1. Studienteil: Einfluss der unbegleiteten Geburt

- Unbegleitete Geburt führt zu hoher Prävalenz psychischer Belastung postpartal
- Sectio-Patientinnen zeigen höhere Prävalenzen und stärkere neg. Emotionen bzgl. der Restriktionen
- Sectio Patientinnen litten stärker unter Partners Abwesenheit und hatten weniger Verständnis für Restriktionen

### 2. Studienteil: Soziale Unterstützung: Vergleich der psychischen Gesundheit von Frauen mit/ohne Familienzimmer über Pandemiephasen hinweg

- Keinen Unterschied hinsichtlich der psy. Belastung zwischen den Pandemiephasen
- Bei einem Kaiserschnitt führte das Familienzimmer zu mehr Wohlbefinden der Frauen
- Frauen ohne Familienzimmer mit Kaiserschnitt zeigten ein niedrigeres Wohlbefinden
- Bei Depressionen und Angst zeigten sich „nur“ Tendenzen hinsichtlich der Depressionen und Angst