

«Es ist nicht immer nur heile Welt, wenn man schwanger ist.»

Alle erwarten von einer schwangeren Frau, dass sie vor lauter Glück ganz aus dem Häuschen ist. Was tun, wenn statt dessen Unsicherheit, Angst und Überforderung dominieren?



Miriam Qammou-Engel:
«Hilfe in Anspruch zu nehmen ist kein Zeichen der Schwäche, sondern ein Zeichen der Stärke.»

Das Gespräch mit Miriam Qammou-Engel von der Beratungsstelle schwanger.li zeigt, was Stress in der Schwangerschaft auslösen kann, ob dieser dem Kind schadet und ab wann es Zeit für professionelle Hilfe ist.

Die Schwangerschaft ist eine Zeit des Umbruchs. Reagieren Schwangere besonders sensibel auf Stress?

Ein Kind zu bekommen bringt grosse Veränderungen mit sich, vor allem die erste Schwangerschaft. Angst vor der Geburt und vor der Verantwortung für das Baby schwingen mit. Auch die körperlich-seelischen Veränderungen beschäftigen viele Frauen und ihre Partner. Die Unterstützung des Partners und des sozialen Umfeldes ist für feinfühligere Schwangere besonders wichtig, um den Alltagsstress gut bewältigen zu können.

Welche Faktoren erhöhen das Stressempfinden?

Am meisten Stress löst eine Schwangerschaft natürlich dann aus, wenn sie ungeplant ist. Andere Stressoren

sind beispielsweise, wenn die Frau noch mitten in der Ausbildung steckt oder wenn Konflikte am Arbeitsplatz drohen, wenn eine stabile Partnerschaft fehlt oder man nicht mit familiärer Unterstützung rechnen kann. Zur schwierigen Ausgangslage kommt oft der eigene Anspruch nach Perfektion oder ein schlechtes Gewissen, wenn rundum erwartet wird, dass man sich freut und glücklich ist, dies aber nicht der Fall ist.

Kann Stress auch entstehen, wenn die Schwangerschaft geplant war?

Natürlich. Auch glückliche Schwangere können Zukunftsängste plagen und sind vor privaten und beruflichen Konflikten nicht gefeit.

Wann wird der Stress zur Gefahr?

Wenn die werdende Mutter über längere Zeit nicht mehr richtig schlafen kann, wenn sich ihre Gedanken unaufhörlich im Kopf kreisen, wenn ihre Gereiztheit über die normalen, hormonellen Veränderungen hinausgehen. Dies alles sind Alarmsignale.

Schadet Stress dem Kind?

Ab und zu ein wenig Stress im Alltag schadet nicht. Chronischer Stress hingegen kann negative Folgen für Mutter und Kind haben. Dann macht es Sinn, Hilfe zu holen.

Welche Auswirkungen könnte chronischer Stress haben?

Obwohl das Baby ein Stück weit vor Ausseneinflüssen geschützt ist, bekommt es im Falle von Dauerstress einiges mit, das belegen verschiedenste anerkannte Studien. Fehlen der schwangeren Frau die Erfahrung und

die Mittel im Umgang mit Hoch- oder Dauerbelastungen, kann es zu einem problematischen Schwangerschaftsverlauf kommen. Vom Bluthochdruck über vorzeitige Wehen bis zur Frühgeburt.

Wie könnt ihr als Beratungsstelle helfen?

Einerseits informieren wir Schwangere bei finanziellen, organisatorischen und rechtlichen Fragen. Andererseits sind wir aber auch professionelle Gesprächspartnerinnen, um schwierige Situationen zu klären, Gedankenspiralen zu durchbrechen, der Frau Raum für sich zu geben, ihren Stresslevel – zum Beispiel mit Entspannungstechniken – zu reduzieren. Kurzum: bei uns bekommt sie wieder Boden unter den Füßen.

Wie kommt man zu eurer Beratung?

Wir helfen ganz unkompliziert: einfach anrufen oder eine E-Mail schicken. Unsere Unterstützung ist kostenlos und wir unterliegen der Schweigepflicht.

Zum Abschluss – was kann man im Alltag gegen Stress tun?

Innehalten und sich fragen: Erwarte ich zu viel von mir? Sind meine Ansprüche an mich zu hoch? Wir leben in einer hochleistungsorientierten Gesellschaft, die verlernt hat, sich genügend Erholung und Ruhe zu gönnen, weshalb es zu immer mehr stressbedingten psychischen und körperlichen Problemen in der Bevölkerung kommt. Gerade in der Schwangerschaft darf man sich öfter einmal etwas Gutes gönnen. Zum Beispiel sich Zeit nehmen für kleine Auszeiten, einen kurzen Spaziergang, eine Tasse Tee oder ein Gespräch mit der besten Freundin. Hilfreich ist auch, wenn der Stress und



Ob geplant oder ungeplant – eine Schwangerschaft verändert viel und stellt werdende Mütter oft vor grosse Herausforderungen. Foto: Martin Walser

das negative Denken und Erleben bereits überhand nehmen, sich von unnötig negativen Schlagzeilen fernzuhalten, sich mit positiven Menschen zu umgeben und sich nicht zu scheuen, Hilfe zu holen. Man muss nicht immer alles alleine meistern!

Wir sind für Sie da.

schwanger.li

In Schaan, Buchs und in Feldkirch.
Wir informieren, beraten und unterstützen Sie rund um Schwangerschaft und Geburt.

Beratungsstelle Schaan:

Bahnhofstrasse 16
Tel.: 0848 00 33 44
info@schwanger.li
www.schwanger.li