

Schlafstörungen im Rahmen von Stress und Depressionen in Schwangerschaft und Postpartum

Dr. med. Thorsten Mikoteit
Oberarzt, Zentrum für Affektive-, Stress-
und Schlafstörungen

Perinatale Anpassungsleistungen

Physiologische Stressoren



Somatisch	Körperliche Veränderungen Hormone, zentrale Effekte, Baby blues Schlafstörungen Stillen
Sozial	Babyversorgung Füttern/ Schlafrhythmen
Psychisch	Dysfunktionale Grundannahmen Rollen-Konflikte
Systemisch	Paar-/ Familiendynamik

O`Hara MW, Mc Cabe JE. Annu Rev Clin Psychol 2013;9:379-407.

Postpartale Psychische Störungen ... ?!



Prävalenz:

Postpartaler Blues 40 - 80 %

Postpartale Depression* 13 - 19 %

postpartale Psychose 0,1 – 0,5 %

* PPD = Depression im ersten Jahr, mit Beginn in den ersten 6 Monaten p.p.

O'Hara MW, McCabe JE. 2013)

Risikofaktoren für die PPD?

Positive Anamnese:

- Depression
- Angststörungen in der SS
- Baby Blues
- PMDD

Akuter/ chronischer Stress:

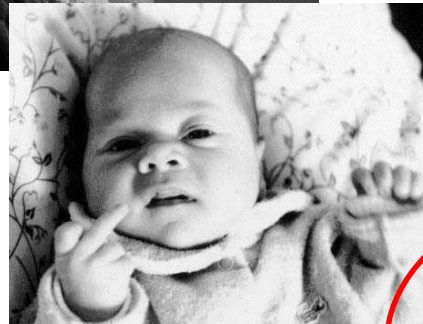
- Traumatische Geburt
- Schreibabies
- Life-events
- Chronische Stressoren
- Mangel an Social Support

Schlaf:

- Hypersomnie in der SS
- Schlafstörungen p.p. (TST < 6h)

Biologische Prädiktoren ?

Wie äussert sich eine Postpartale Depression (PPD)?



Typische Symptome der PPD

Depressive Stimmung/
Ängstlichkeit

Emotionale Labilität/
Reizbarkeit

Gefühl der Gefühllosigkeit/
Freudlosigkeit

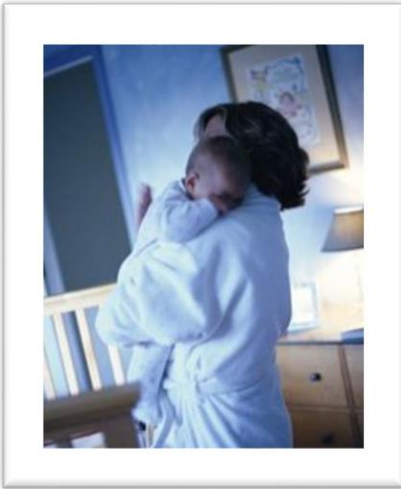
Insuffizienz-/Schuldgefühle

Erschöpfung

Antriebsmangel

Schlafstörungen
/Appetitstörungen

Postpartale Schlafstörungen?



- Studien mit objektiver Schlafmessung:
 - verkürzte TST, TIB
 - Störungen durch Schlafwach-Muster der Neugeborenen
 - Normalisierung nach 12 Wochen bei Gesunden Müttern

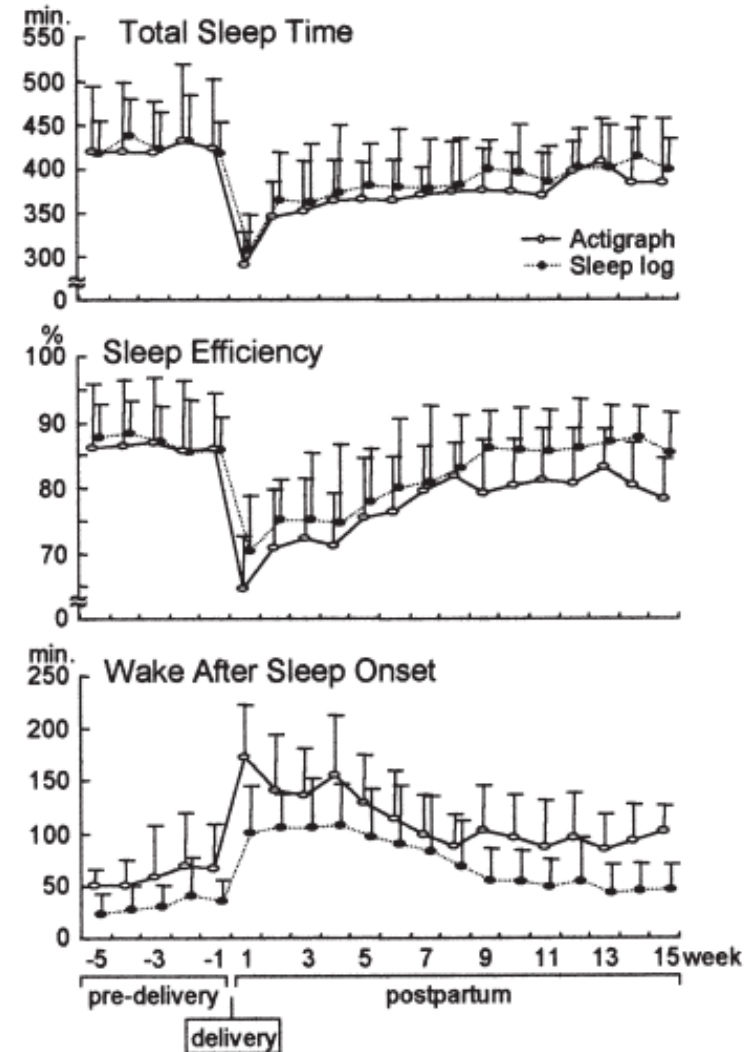


Figure 1. Means and standard deviations of sleep parameters determined by actigraphic activities and sleep logs from late pregnancy to post-partum.

n = 10, healthy women

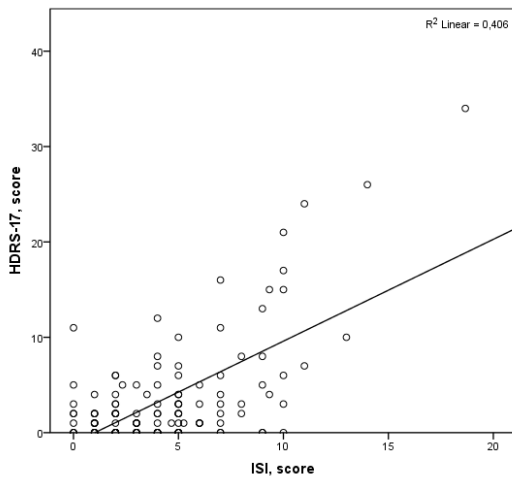
Kang MJ et al. (2002) *Psychiatry Clin Neurosci* 2002; 56:251-2.

Leitsymptom p.p.: **Subjektive Insomnie**

Je ausgeprägter die subjektiven Schlafstörungen....

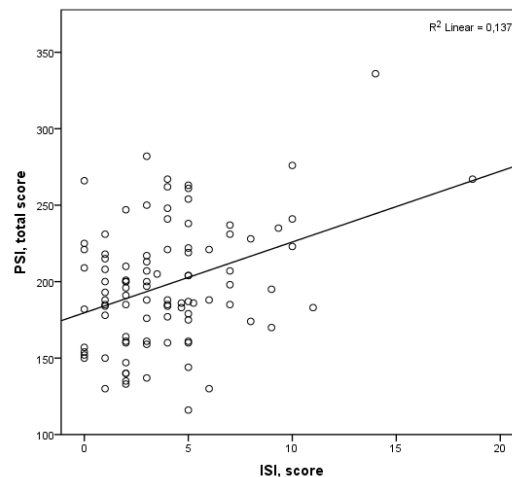
- ... desto wahrscheinlicher eine Postpartale Depression
- ... desto höher der Parenting Stress
- ... desto höher die Risiken für eine verzögerte Bindung

Depression



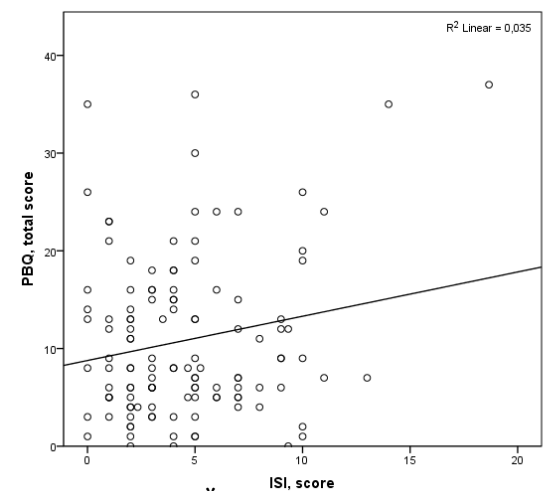
$$r = .64^{**}$$

Parenting Stress



$$r = .37^{**}$$

Postpartum Bonding



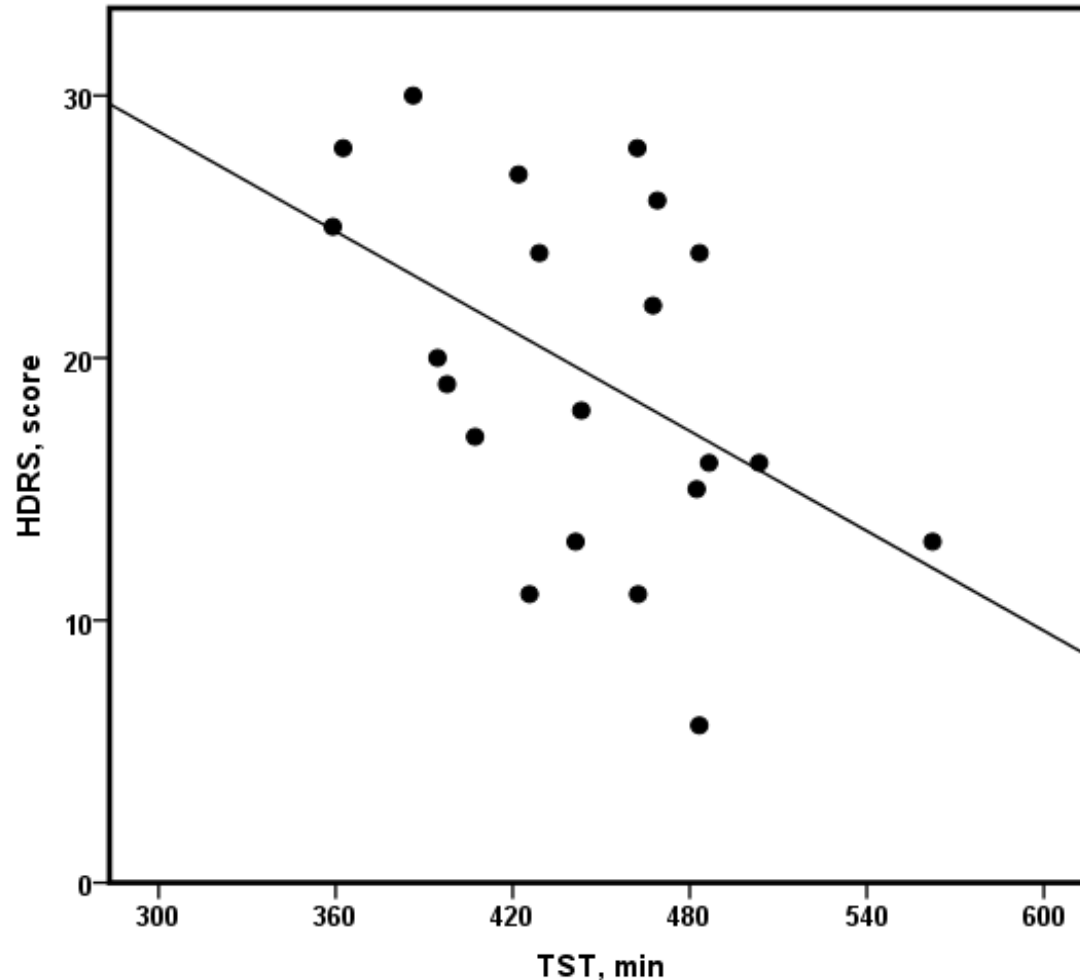
$$r = .19^*$$

(Mikoteit T et al. in preparation)

Aktimetrie

Schlafstörungen = Symptom der Depression

Je depressiver, desto kürzer die Gesamtschlafzeit (TST)!



$r = -.49^*$

Schlussfolgerungen

- › Schlafstörungen Kernproblem bei PPD
- › Schlechter Schlaf ist wichtiger Stressor bei PPD !
- › Beeinträchtigung der mütterlichen Adaptation wie durch Parentingstress gespiegelt
- › Therapeutische Ansatzpunkte:
 - › Förderung von Ruhephasen und Schlaf
 - › Reduktion von Elternstress durch Beratung und Unterstützung