



Nächtliches Stillen und postpartale Depressionen

Kathleen Kendall-Tackett, Ph.D., IBCLC

Department of Pediatrics, Texas Tech University School of Medicine.

Kurzbiographie

Dr. Kendall-Tackett ist Psychologin und Still- und Laktationsberaterin IBCLC. Sie lehrt als außerordentliche Professorin an der Texas Tech University School of Medicine in Amarillo, Texas und ist als Acquisitionseditorin für Hale Publishing tätig. Dr. Kendall-Tackett ist Mitglied der Amerikanischen Psychologen Gesellschaft sowohl im Bereich Gesundheitspsychologie als auch im Bereich Traumapsychologie. Zudem ist sie Mitherausgeberin der Zeitschrift „Psychological Trauma“ und Autorin von mehr als 230 Artikeln, Buchkapiteln und anderen Veröffentlichungen sowie Autorin oder Herausgeberin von 19 Büchern in den Bereichen Trauma, Frauengesundheit, Depression und Stillen (z.B. *Depression in New Mothers, 2nd Edition* (2010, Taylor & Francis), *Non-Pharmacologic Treatments for Depression in New Mothers* (2008, Hale Publishing) und *Breastfeeding Made Simple* (zusammen mit Nancy Mohrbacher). Sie ist Gründungsmitglied der American Psychological Association's Division of Trauma Psychology, wo sie derzeit ihre zweite Amtsperiode als Schriftführerin ableistet.

Dr. Kendall-Tackett erwarb ihren Abschluss als Bachelor und Master in Psychologie an der California State University, Chico, und promovierte an der Brandeis University in sozialer und Entwicklungspsychologie. Sie hat mehrere Auszeichnungen erhalten, darunter den Outstanding Research Study Award der American Professional Society on the Abuse of Children (Amerikanische Gesellschaft gegen den Missbrauch von Kindern) und wurde 2003 als herausragende Absolventin College of Behavioral and Social Sciences der California State University, Chico ausgezeichnet. Ihre Webseiten sind www.UppityScienceChick.com und www.BreastfeedingMadeSimple.com.

Abstract

Erhöht das nächtliche Stillen das Depressionsrisiko für junge Mütter? Es gibt eine zunehmende Zahl von Fachleuten, Büchern und Organisationen, die Müttern raten, nachts nicht zu stillen, um einer Depression vorzubeugen. Auch wenn dieser Rat gut gemeint ist, weiß niemand, ob sich dadurch die versprochene Wirkung erreichen lässt. Was noch schlimmer ist: Der Verzicht auf nächtliche Stillmahlzeiten hat mit hoher Wahrscheinlichkeit negative Auswirkungen auf das Stillen. Mit Hilfe einer Zusammenfassung der jüngsten Untersuchungen und unter Verwendung der Daten aus dem Survey of Mothers' Sleep and Fatigue (Untersuchung zum mütterlichen Schlaf und Müdigkeit), bei dem 6410 Mütter aus 59 Ländern befragt wurden, untersuche ich den Zusammenhang zwischen Ernährungsform, Schlafort des Babys und mütterlicher Müdigkeit. Aktuelle Untersuchungen weisen darauf hin, dass stillenden Mütter tatsächlich mehr Schlaf bekommen und eine höhere Schlafqualität haben als Mütter, die Flasche geben oder Zwiemilchfütterung betreiben. Vorläufige Analysen unserer Daten ergeben, dass stillende Mütter über weniger Tagesmüdigkeit und mehr Energie berichten. Diese Präsentation beinhaltet auch eine Analyse weiterer Faktoren, die den Schlaf junger Mütter beeinträchtigen können, wie z.B. Depression oder sexuelle Traumatisierung. Unsere Daten geben Hinweise darauf, dass Frauen, die sexuelle Gewalt erfahren haben oder depressiv sind, im Schlaf beeinträchtigt sind und mehr Tagesmüdigkeit erleben – unabhängig von den Auswirkungen der nächtlichen Kinderbetreuung. Empfehlungen für Schlafverbesserungen für Mütter können



niemals allgemeingültig sein. Sie müssen alle Faktoren, die Schlafprobleme verursachen können, berücksichtigen. Und das Stillen, das häufig für Probleme verantwortlich gemacht wird, kann tatsächlich dazu beitragen, dass Mütter besser zurechtkommen. Faktisch kann die Anweisung an die Frau, das nächtliche Stillen einzustellen ihre Tagesmüdigkeit erhöhen und damit das Depressionsrisiko vergrößern.