



Stilddemenz

Eine **Schwangerschaft** wirkt sich auf den gesamten Körper einer Frau aus und bezieht auch ihr Seelenleben mit ein. Damit ist auch das Gehirn von der **Schwangerschaft** betroffen. Ein Erklärungsansatz, für die veränderte Gehirnleistung, geht auf psychische Ursachen zurück: Die werdende Mutter ist voll und ganz mit den veränderten Lebensumständen beschäftigt, so dass kein Platz für die kleinen, eher unwichtigen Dinge des Lebens bleibt.

Eine Studie aus dem Jahr 2005, bei der 39 Frauen während der **Schwangerschaft** wiederholt Gedächtnistests absolvierten, lässt hormonelle Gründe für die nachlassende Gedächtnisleistung vermuten. Die Konzentration eines in der **Plazenta** gebildeten Hormons ist dabei vom Geschlecht des Kindes im Mutterleib abhängig. Dieses Hormon dringt leicht ins Gehirn ein und könnte Einfluss auf die Merkfähigkeit haben. Bei Frauen, die ein Mädchen erwarten, ist die Konzentration dieses Hormons deutlich höher.

Und auch nach der Geburt des kleinen Zwerges ist das Gehirn, so möchte manche Frau meinen, noch immer nicht voll auf der Höhe. Die **Stilddemenz**, welche auch Fläschchendenz genannt wird, bezeichnet Konzentrationsstörungen, die bei Müttern und Vätern von Säuglingen, während der Still- bzw. Fläschchenzeit, auftreten. Hier gibt es wieder jenen Erklärungsversuch, dass die Mutter, bzw. der Vater ihre bzw. seine ganze Aufmerksamkeit auf das Kind fokussiert, und somit weniger Platz im Gehirn für alltägliche Dinge bleibt, als sonst.

Andere Untersuchungen zeigen jedoch, dass zum Beispiel Gedächtnisleistungen merklich nachlassen, wenn die Tiefschlafphasen regelmäßig von außen (z.B. durch nächtliches Füttern des Kleinen) unterbrochen werden. Es wird daher empfohlen, gemeinsam mit dem Baby in einem Raum zu schlafen, damit sich Kind und Eltern im **Schlafrhythmus** aufeinander einstellen können. Legen Sie außerdem wichtige Dinge, wie Auto- oder Haustürschlüssel immer an die gleiche Stelle und führen Sie einen Kalender mit, in den Sie alle wichtigen Termine schreiben.

Nutzen Sie, wenn möglich, den Mittagsschlaf Ihres Kindes zum Entspannen oder Schlafen, auch Ihr Gehirn braucht nach den ganzen Strapazen der **Schwangerschaft** und der Geburt vermehrt Zeit zum Ausruhen.

Autor: Redaktion / Katrin

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Rückbildung - Schnell wieder die alte Figur](#)
- ▶ [Die ersten Minuten mit Ihrem Baby](#)
- ▶ [Rückbildungsarbeit warum so wichtig? - Tipps für zu hause](#)

[zum Artikel Stilddemenz](#)