

## Die Schlafqualität werdender Eltern- Risikofaktoren und Ressourcen

Schlafstudie am Vinzentiuskrankenhaus Landau zur Schlafqualität werdender Eltern

Dipl. Psychologin Barbara Cattarius und Prof. Dr. Angelika A. Schlarb, Universität Bielefeld

### Hintergrund:

Schlafstörungen sind in unserer Gesellschaft weit verbreitet. Verschiedene Ursachen dafür wurden in zahlreichen Studien erforscht. Allerdings liegen bislang nur wenige Studien vor zu Schlafstörungen in der Schwangerschaft und zum Zusammenhang von Schlafstörungen zwischen Mann und Frau.

### Ziele:

Das vorrangige Ziel dieser Studie war die Suche nach verschiedenen Einflussfaktoren des Schlafes von Mann und Frau. Dabei wurde die Stärke des Zusammenhangs verschiedener Faktoren wie Angst, Partnerschaftsqualität, Perfektionismus, Selbstwirksamkeitserwartung, Stress, vorgeburtliche Ängste der Schwangeren und Persönlichkeitsdimensionen in Bezug auf Schlafprobleme von Schwangeren und ihren Partnern erforscht.

### Methode:

Siebenundachtzig Paare führten ein zehn-Tage-Schlafprotokoll und füllten einen Fragebogen aus. Die Schwangeren befanden sich im letzten Schwangerschaftstrimenon, im Durchschnitt in der 35+2 Schwangerschaftswoche. Von den 87 Schwangeren erwarteten 55 Frauen das erste Kind. Es wurden die Ergebnisse hinsichtlich Einschlafverzögerung, nächtlichen Erwachens, Schlafqualität und -quantität von den werdenden Müttern und Vätern berechnet. Diese wurden korrelativ sowie varianzanalytisch hinsichtlich Angst, Partnerschaftsqualität, Perfektionismus, Selbstwirksamkeitserwartung, Stress und vorgeburtliche Ängste der Schwangeren betrachtet.

### Resultate:

Anhand des „Pittsburg Schlafqualitäts Index“ konnten 41,38% der Schwangeren als „gute Schläferinnen“, 45,98% als „schlechte Schläferinnen“ und 12,64% als „chronisch schlafgestörte Schläferinnen“ identifiziert werden, während sich unter den werdenden Vätern 72,41% als „gute Schläfer“ und 27,59% als „schlechte Schläfer“ fanden. Bei beiden Geschlechtern zeigt sich ein deutlicher Zusammenhang zwischen der Stressbelastung und der negativen Schlafqualität. Interessanterweise fand sich bei Männern, die bereits ein Kind hatten ein stärkerer Zusammenhang zwischen Stress und Schlafstörungen, als bei Schwangeren, die bereits Mutter waren. Die Beeinträchtigung der Schlafqualität fand auch ihren Niederschlag in der Einschätzung der Partnerschaftsqualität. Es gelang Zusammenhänge diesbezüglich nachzuweisen. Von großer Wichtigkeit war der empirische Nachweis, dass jüngere Schwangere und Schwangere, die das erste Kind erwarteten höhere geburtsspezifische Ängste aufwiesen. Dies fand seinen Niederschlag auch in einer Störung der Schlafqualität. Auch bei der Angst als

Eigenschaft und dysfunktionalen Perfektionismusfacetten fanden sich deutliche Zusammenhänge zum gestörten Schlaf, sowohl beim Mann als auch der Frau. Eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung dagegen stand in positiven Zusammenhang zu einer verbesserten Schlafqualität.

#### Fazit:

Diese Erkenntnisse haben weitreichende Implikationen für die Betreuung in der Schwangerschaft. Anhand weniger einfacher Erhebungsinstrumente, wie dem PSQI, können erste Einblicke in mögliche Gründe des gestörten Schlafes erlangt werden. Je nach Befundlage können sich daran vertiefende Gespräche bei der Anamnese in der Geburtsklinik bzw. der Hebammenpraxis anschließen, um den weiteren Verlauf der Schwangerschaft günstig zu beeinflussen. Gerade im Hinblick auf die bevorstehende Postpartalzeit und das Leben mit dem Säugling sind diese Forschungsergebnisse von großer Bedeutung.

#### **Kontakt:**

Für weitere Fragen und Interesse an meiner Forschung zu Schlafstörungen in der Schwangerschaft bei Mann und Frau und Schlafstörungen von Eltern und ihren Kindern nehmen Sie bitte mit mir Kontakt unter der folgenden Adresse auf:

Barbara.Cattarius(at)gmx.de

Derzeit arbeite ich an meiner Promotion zum Themenfeld kindlicher Schlafstörungen vor dem Hintergrund der Schlafstörungen der Eltern in der Schwangerschaft.