

Liebe Frauen,

Die erste Schwangerschaft ist eine unglaublich aufregende und vorfreudige Zeit. Vieles wird vorbereitet und vieles beginnt sich schon jetzt zu verändern. Dazu gehört auch, dass sich mit fortschreitender Schwangerschaft der Schlaf verändern kann. Oft werden häufiger auftretende Unterbrechungen des Schlafes wegen Harndrang, Kindsbewegungen oder Schmerzen berichtet.

Die meisten Schwangeren stellen sich dann auch auf einen veränderten Schlaf in den ersten Wochen nach der Geburt ein, mit mehr Unterbrechungen und vielleicht auch mit verkürzter Schlafdauer. Schließlich möchte das Neugeborene auch Nachts mehrmals gefüttert und gewickelt werden.

Unterbrochener und weniger Schlaf bei Wöchnerinnen gilt allgemein als natürlich und deshalb als nicht schädlich. Wissenschaftliche Belege dafür gibt es bisher kaum. Die

Forschung zum Schlaf von Frauen rund um die Geburt steckt noch in den Kinderschuhen.

Wir möchten dazu beitragen, etwas mehr Licht ins Dunkel zu bringen und wollen den Fragen nachgehen:

Wie und wieviel schlafen Frauen rund um die Geburt und wie entwickelt sich das Befinden der Frauen im Wochenbett?

Dieses Thema liegt uns sehr am Herzen, da die Gesundheit von Eltern eine der wichtigsten Voraussetzungen für ein gesundes Heranwachsen von Kindern ist.

Dafür brauchen wir Ihre Unterstützung !

Durch Ihre Teilnahme können Sie helfen, die Bedürfnisse von Wöchnerinnen besser zu verstehen und die Versorgung von Frauen rund um die Geburt und im Wochenbett zu verbessern.

Sie sind aktuell schwanger und noch vor der 33. Schwangerschaftswoche?

Dann schreiben Sie uns bei Interesse eine E-Mail mit dem Betreff « Wie schlafen Wöchnerinnen » an folgende Adresse :

info@gynpsy.de

Sie bekommen dann von uns eine Antwort mit weiterführenden Informationen, z.B. wie Sie Ihr Einverständnis zur Studienteilnahme erklären können.

Sie sind selbst nicht schwanger, möchten uns aber gerne unterstützen?

Vielleicht kennen Sie Schwangere in Ihrem Bekanntenkreis? Dann freuen wir uns sehr, wenn Sie diesen Flyer weitergeben und zur Verbreitung der Information über diese Studie beitragen.

Sie haben eine Frage ?

Studienkoordinatorin Mareike Mees
ist Ihre Ansprechpartnerin für alle Ihre
Fragen und zu erreichen über:

info@gynpsy.de



Bei Fragen an die Studienleitung,
Frau Dr. Dipl.-Psych. Angela Klein
schreiben Sie gerne eine Mail an:

angela.klein@ukbonn.de

ukb universitäts
klinikum**bonn**



Wie schlafen Wöchnerinnen?

Eine Online-Studie der
Gynäkologischen
Psychosomatik
Universitätsfrauenklinik
Bonn