

Baby-Glück & Baby-Blues



Baby-Glück:

Eine Schwangerschaft verändert vieles. Sie ist Abenteuer und Wagnis zugleich. Körperliche und psychische Veränderungen gehen Hand in Hand. Diese Umstellung braucht Zeit, in der auch Zweifel und Unsicherheit aufkommen: „Ob ich das wohl alles schaffe?“, fragen sich alle Eltern.

Wenn der Baby-Blues nicht endet?

Innerhalb der ersten 14 Tage nach der Geburt sind Stimmungsschwankungen normal; sie betreffen einen Großteil aller Mütter. Der Volksmund bezeichnet dies als „Baby-Blues“. Sorge entsteht, wenn dieser Zustand mehrere Wochen oder Monate anhält. Dann könnte es sein, dass es sich um eine Depression handelt. Davon sind immerhin 10-20 % aller Mütter betroffen.

Stimmungstief im ersten Lebensjahr des Babys.

Manche Frauen erleben die ersten Wochen und Monate nach der Geburt unbeschwert und entwickeln erst zu einem späteren Zeitpunkt ein schweres und anhaltendes Stimmungstief. Auch dies kann auf eine Depression hinweisen. Typisch sind Gedanken wie „Mir fällt alles schwer, ich weiß nicht wie ich den Tag überstehen soll... Ich habe keine Lust mehr Dinge zu tun, die mir früher Freude gemacht haben...“

Wenn der Baby-Blues nicht endet?

Stimmungstief im ersten Lebensjahr des Babys.

Mit wem kann ich das besprechen?

Neben Ihrer Familie und Freunden stehen Ihnen noch viele andere Ansprechpartner zur Verfügung. Beratung erhalten Sie bei:

- den Schwangerenberatungsstellen
- Ihrer Hebamme
- Ärzten Ihres Vertrauens
- den Beratungsstellen für psychische Gesundheit (Sozialpsychiatrischer Dienst)
- Psychotherapeuten und Psychiatern



DONUM VITAE e.V.

Staatl. anerkannte Beratungsstelle
für Schwangerschaftsfragen
Hintere Gerbergasse 13
87700 Memmingen
Tel. 08331-982266, Fax 982268
www.memmingen.donum-vitae-bayern.de