

Wie Fachleute es nennen:

Heutage oder babyblues

haben ganz viele Frauen. Meist kommt er am zweiten, dritten Tag nach der Geburt und die Frauen fühlen sich sehr verletztlich und sind nah am Wasser gebaut. Reden hilft! Taschentücher und ein guter Zuhörer lassen diesen Zustand schnell vorüberziehen.

Postpartale (nachgeburtliche) Depression

Ungefähr 15% der Frauen bekommen eine postpartale Depression, die sich zu verschiedenen Zeitpunkten entwickeln kann:

Nach der Krankenhausentlassung, nach dem Arbeitsbeginn des Partners, nach dem Abstillen – Wochen oder Monate nach der Geburt.

Sie brauchen Hilfe und Unterstützung von ihrem Partner, der Familie, anderen Müttern und professionellen Helfern.

Postpartale Psychose

Ganz selten (0,1-0,3%) kann es zu einer postpartalen Psychose kommen, die sich meist bald nach der Geburt zeigt und die sofortige Annahme psychiatrischer Hilfe erfordert.

Auch Männer können als junge Väter überfordert sein und depressiv werden.

! Das kann helfen:

- Reden Sie offen mit einer Vertrauenspersonen, z.B. Ihrem Partner, Ihrer Freundin.
- Suchen Sie gemeinsam nach Entlastungsmöglichkeiten und partnerschaftlicher Arbeitsteilung.
- Bleiben Sie in Kontakt mit Ihren Freunden und Kollegen.
- Organisieren Sie, dass Sie immer mal wieder durchschlafen können.
- Essen Sie gesund, lassen Sie sich kochen.
- Gehen Sie so weit wie möglich Ihren Hobbys und Freizeitaktivitäten nach.
- Nehmen Sie sich Auszeiten für sich und auch gemeinsam mit Ihrem Partner.
- Suchen Sie Kontakt zu anderen Betroffenen.
- Nutzen Sie die Angebote von Mütterberatungsstellen und Familientreffpunkten. Holen Sie sich Rat bei Ihren Ärzten und anderen Fachleuten.

Adressenliste von Helfern: siehe Beiblatt.

nach der Geburt
eines Kindes...
...was
passiert
bloß mit
mir?



So komme ich da
wieder raus!

Was sagen Mütter und Väter?

„Das hatten wir uns **anders vorgestellt.**“

„Ich weiß nicht, was mit mir los ist.“

„So habe ich mich noch **nie gefühlt.**“

„Ich erkenne meine Frau nicht wieder.“

„Manchmal habe ich Angst,
verrückt zu werden.“

„Ich habe doch früher alles geschafft.“

„Ich habe mich noch nie so erlebt.“

„Ich möchte **mein altes Leben** wieder.“

„Ich weiß nicht mehr,
was ich machen soll.“

„Mein armes Kind, mein armer Mann.“

„Wir sind/ich bin völlig **ratlos.**“

„Ich habe nicht das Gefühl,
das Kind zu lieben.“

"Ich habe Angst, dass das
niemals aufhört."

Veränderungen & Beschwerden können sein:

- Müdigkeit
- Gefühl von Einsamkeit und Isolation
- Rückzug
- Konzentrationsprobleme
- Niedergeschlagenheit
- Aggressivität/Autoaggression
- Schuldgefühle
- Schlafprobleme
- Panikanfälle
- Schamgefühle
- Weinen
- Angst vor dem Alleinsein
- Zwangsgedanken
- kein Appetit
- Grübeleien
- Traurigkeit
- Angst beim Fernsehen, beim Lesen
- keine Lust auf Sex
- Selbsttötungsgedanken
- Angst, dass der Zustand bleibt
- Atemprobleme
- Angst, dem Kind etwas anzutun
- Gefühl der Verzweiflung
- Herzrasen

Naheliegende Erklärungen:

„**Nichts ändert ein Leben so sehr wie ein Kind!**“

Das Kind schreit Tag und Nacht. Es bleibt keine Zeit zum Schlafen, Essen, zu Gesprächen, Verabredungen, Sex.

Körperliche **Erschöpfung.**

Die Geburt war schrecklich oder schwer und es ist keine Zeit zur Erholung.

Leistungsdruck von allen Seiten.

Alte Trauer kommt hoch.

Es fehlen die Arbeit und Kollegen.

Der Wunsch, **perfekt** zu sein.

Die **neue Verantwortung** ist erdrückend.

Die widersprüchlichen Ratschläge verwirren.

„**Man braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind großzuziehen!**“