

Traurigkeit und Tränen statt Mutterglück?

Das Baby ist da, die Freude bei den Verwandten ist groß. Doch die Mutter ist verzweifelt: Sie fühlt sich innerlich leer, kann kaum Liebe für ihr Baby empfinden, und Glücksgefühle sind nicht in Sicht.

Anders als beim Babyblues, der nach einigen Tagen endet, findet die junge Mutter nicht aus ihrer gedrückten Stimmung heraus. Etwa 13% der Frauen leiden an einer behandlungsbedürftigen Wochenbettdepression.



Dieser Ratgeber soll betroffenen Frauen dabei helfen, schnell geeignete Beratung und Hilfe im Landkreis Cuxhaven zu finden.

Hier finden Sie Hilfen und Informationen

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern

Telefon: 0471 9589740 oder

Telefon: 04751 978770

Pro familia Beratungsstelle im Landkreis

Telefon: 04721 31144

Sozialpsychiatrischer Dienst Landkreis Cuxhaven

Telefon: 04721 5918300

Notruf für Schwangere und Mütter

Telefon: 0800 4560789

Oder wenden Sie sich an Ihre Hebamme,
Ihren Hausarzt oder Ihren Gynäkologen

WICHTIG!

Die Wochenbettdepression ist weder persönliches Versagen noch Zeichen dafür, dass Sie eine schlechte Mutter sind. Sie ist eine Krankheit, die behandelt werden kann!

Holen Sie sich Hilfe!

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.schatten-und-licht.de



Krise nach der Geburt eines Kindes



Eine Initiative der Arbeitskreise
Frühe Hilfen im Landkreis Cuxhaven
in Kooperation mit der Bremerhavener
Arbeitsgruppe gegen Wochenbettdepression

Heultage nach der Geburt

„Heultage“ oder Babyblues kennt mehr als die Hälfte der jungen Mütter. In den ersten Tagen nach der Geburt kommt es zu einer kurz anhaltenden Phase von wenigen Tagen, in denen sie besonders reizbar, nervös, ängstlich oder traurig sind. Die Beschwerden sind nach ein paar Tagen wieder verschwunden – Ruhe und Zuwendung sind die richtige Behandlung.

Wochenbettdepression

Im Unterschied dazu klingen die Beschwerden bei der Wochenbettdepression (postpartale Depression) nicht nach kurzer Zeit ab, sondern dauern längere Zeit an und können sich auch verschlechtern. Zwischen 10% und 15% der Frauen, die entbunden haben, erkranken im ersten Jahr nach der Geburt an einer ernst zu nehmenden Depression.

Zur Klärung der Frage, ob eine Wochenbettdepression vorliegt, fragen Sie ihre Hebamme oder die Ärztin/den Arzt Ihres Vertrauens.

Die Wochenbettdepression ist eine sehr gut behandelbare Erkrankung, für die zahlreiche bewährte Behandlungsmethoden zur Verfügung stehen.

Mögliche Anzeichen für eine Wochenbettdepression

- Gefühl der Wertlosigkeit, innere Leere und Schuld
- Anhaltende Traurigkeit / Niedergeschlagenheit / Reizbarkeit
- Gefühllosigkeit
- Mangelndes Interesse, Freudlosigkeit
- Konzentrationsstörungen, Verwirrtheit
- Ängste, Zwangsvorstellungen
- Antriebsmangel, Erschöpfung und / oder schwere motorische Unruhe
- Kopfschmerzen, Schwindel und andere psychosomatische Beschwerden
- Schlafprobleme, Appetitverlust
- Gedanken an Tod oder Selbsttötung
- Zweifel, das Baby überhaupt versorgen zu können
- Sorge, Fehler zu machen
- Sorge, dem Kind etwas antun zu wollen
- Scham und Verzweiflung über fehlende Gefühle

Gründe und Ursachen

In Einzelfällen kann es darüber hinaus zu schwerwiegenden Symptomen wie Halluzinationen (Sinnestäuschungen) kommen, die rasche psychiatrische Hilfe erfordern.

Die Ursachen für diese Reaktionen nach der Geburt eines Kindes sind vielfältig und individuell verschieden.

Hormonelle Umstellungen, das Geburtserlebnis, die Veränderung und Gewöhnung an das neue Leben mit Kind, belastende familiäre, finanzielle oder gesellschaftliche Umstände oder auch früher durchlebte schwere Krisen oder vorausgehende psychische Erkrankungen oder Gewalterfahrung spielen in unterschiedlichem Umfang eine Rolle.

Meist wirken beim Entstehen einer psychischen Überlastungsreaktion mehrere Faktoren zusammen.

Sorgen Sie für Entlastung auch im Haushalt oder bei der Kinderbetreuung.

Bei der Bewältigung sozialer, seelischer, partnerschaftlicher oder finanzieller Probleme wenden Sie sich an eine auf der Rückseite aufgeführten örtlichen Beratungsstellen.