



Babyblues/ Postpartale Depression

Eine Geburt ist auf jeden Fall ein sehr individuelles und überwältigendes Ereignis und die Folgen, z.B. Unglücklich sein, leider immer noch ein Tabuthema!

Nach der ersten Euphorie treten bei recht vielen Müttern und auch Vätern Depressionen, Ängste und Schuldgefühle auf.

Die Leistung der Eltern, sich an die neue Lebenssituation anzupassen, sollte nicht unterschätzt werden!

Fühlst du dich bedrückt, hast du eine schnell reizbare und freudlose Stimmung und besteht eine pessimistische Zukunftsstimmung?

Ein Stimmungstief, einen Babyblues erleben bis zu drei Viertel aller Mütter!

Dies ist eine kurze Phase von bis zu 14 Tagen nach der Geburt. Sie entsteht meist zwischen dem 3. und 5. Tag nach der Entbindung.

Ein Baby kommt mit Bedürfnissen zur Welt!

Bedürfnissen nach Wärme, Zuwendung, Sättigung und Körperpflege.

Von Ihnen als Eltern wird eine Rund um die Uhr Bereitschaft und Betreuung erwartet.

Dazu kommt allerdings auch ein kompletter Wechsel der alten Tagesrhythmen.

Unruhige Nächte und ein sich immer mehr aufstauendes Schlafdefizit sind nur einige der Veränderungen, die Schwierigkeiten mit sich bringen.

Eine große Anzahl von Frauen fühlt sich nach einer Geburt unglücklich, entwickelt psychische Probleme oder Krankheiten.

Babyblues/ Postpartale Depression

Ein Stimmungstief, einen Babyblues erleben bis zu drei Viertel aller Mütter!

Als typische Kennzeichen dieses postpartalen Stimmungstiefs/ Babyblues gelten:

- Müdigkeit und Erschöpfung
- Empfindsamkeit und Stimmungsschwankungen
- Traurigkeit und häufiges Weinen
- Niedergeschlagenheit
- Schlaf- und Ruhelosigkeit
- Schuldgefühle dem Baby nicht gerecht zu werden
- Konzentrations-, Appetit-, und Schlafstörungen
- Ängstlichkeit und Reizbarkeit

Fühlst du dich durch diesen gewaltigen Einschnitt in deinem Leben irritiert?

Das Stimmungstief ist eine zeitlich begrenzte und sehr häufig vorkommende Erscheinung. Sollte sich die Stimmung allerdings nach über drei Wochen nicht bessern, könnte dies ein Anzeichen einer Depression sein.

Postpartale Depression

Anhaltende Stimmungstiefs und Erschöpfung können ein Zeichen depressiver Zustände sein. Ein Krankheitsbild das aufgrund von Stigmatisierung und Selbstvorwürfen gerade für Mütter die ein Baby zu versorgen haben und in diese Rolle erst hineinwachsen müssen, nicht einfach ist. Ungefähr 10-20% aller Mütter sind hier von betroffen.

Als typische Kennzeichen können sein:

- Müdigkeit, schwere Erschöpfung
- Traurigkeit, Gefühl innerer Leere
- das Gefühl, mit dem Kind nichts anfangen zu können, es nicht zu lieben
- Konzentrations- und Schlafstörungen
- zwanghaftes Grübel (wiederkehrende destruktive, schlimme Vorstellung und Bilder, die nicht in die Tat umgesetzt werden) und übertriebene Ängstlichkeit
- Selbsttötungsgedanken



Babyblues/ Postpartale Depression

PARTNER INFO:

Nachdem die ersten Wochen mit dem neuen Familienzuwachs vorbeigegangen sind und Du als Partner und Angehöriger das Gefühl hast, die Situation bessert sich nicht und die Situation fängt nun an Dich sehr zu beunruhigen und Du fühlst dich zunehmend hilfloser, dann ist es wirklich an der Zeit EUCH Hilfe zu holen!

Nicht nur deine Partnerin, vor allem auch euer Baby braucht Unterstützung, damit keine bleibenden Entwicklungsschäden auftreten.

Hast du als Partner das Gefühl, Deine Partnerin ist die Frau mit den "zwei Gesichtern"? Oftmals wehren sich betroffene Mütter gegen jede Art von äußerer Hilfe, egal ob aus dem Familien-/ Freundeskreis oder professioneller Art ist. Scheue nicht beratende, therapeutische und medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Denkt an Euch und Euer Kind!

Herzliche Grüße,
Babybluescoach Kristina Lunemann