

## **Emotionale Veränderungen, die nach der Geburt eines Kindes auftreten können**

Zu den häufigsten emotionalen Problemen, die im Zusammenhang mit der Schwangerschaft oder nach der Geburt auftreten, zählen „Baby Blues“ und Depression.

### **Was versteht man unter „Baby Blues“?**

Ungefähr die Hälfte aller Mütter durchläuft kurz nach der Geburt ihres Kindes eine Periode der Weinerlichkeit. Die junge Mutter erlebt ein ständiges Auf und Ab der Gefühle und fängt ohne besonderen Anlass zu weinen an. Dieser Zustand ist völlig normal und geht in der Regel nach einigen Tagen vorüber.

### **Was ist eine Depression im Zusammenhang mit der Geburt?**

Von einer Depression im Zusammenhang mit der Geburt eines Kindes sind etwa 10% der Frauen betroffen. Die Depression kann im ersten Jahr nach der Geburt zu einem beliebigen Zeitpunkt auftreten, vor allem aber in den ersten sechs Monaten.

Mögliche Symptome einer Depression im Zusammenhang mit der Geburt:

- Traurigkeit
- Freude wird nicht so stark wie gewöhnlich empfunden
- Ein Gefühl, nicht „sich selbst“ zu sein
- Ein Gefühl, die Situation nicht meistern zu können
- Unruhe- und Angstgefühle ohne eigentlichen Anlass
- Schlafprobleme, Irritationen, Konzentrationsschwierigkeiten
- Schlechter Appetit oder aber ein Verlangen nach zu viel Essen
- Schuldgefühle
- Müdigkeit, Erschöpfung, Mangel an Energie

Einem Teil der Mütter fällt es schwer, überhaupt Freude zu empfinden. Diese Mütter erleben sich als sehr empfindlich und leicht reizbar, sind einem Wechselbad der Gefühle ausgesetzt und fangen ohne Anlass zu weinen an.

### **Was kann ich selbst tun?**

Sie können sich selbst einen Dienst erweisen, indem Sie sich ordentlich ausruhen. Sicherlich fühlt man sich bemüßigt, Arbeiten zu erledigen, wenn das Baby schläft, aber der Haushalt kann warten. Sie brauchen keine „Supermama“ zu sein! Versuchen Sie, ordentlich zu essen. Zwingen Sie sich nicht, zu wenig zu essen, um wieder schlank zu werden. Ein täglicher kleiner Spaziergang kann auch eine gute Hilfe sein.

### **Welche Hilfe kann ich bekommen?**

Eine Depression im Zusammenhang mit der Geburt eines Kindes wird heute erfolgreich behandelt. Es ist wichtig, dass Sie ihre Unruhegefühle nicht mit sich im Glauben herumtragen, dass diese schon von selbst verschwinden werden.

Darüber zu sprechen, wie man sich fühlt, kann oftmals eine große Hilfe sein, und viele Frauen erleben, dass sie sich recht bald wieder wie immer fühlen. Die Krankenschwester der Mütterberatung (Barnvårdscentralen) ist mit diesen Problemen gut vertraut und kann unterstützende Gespräche anbieten. Wenn es Ihnen nicht gut geht und/oder wenn sich die Lage nicht verbessert, sorgt die Krankenschwester der Mütterberatung dafür, dass Sie geeignete Hilfe erhalten.

Behandlungsmöglichkeiten:

- Soziale Hilfe
- Unterstützende Gespräche/andere Gesprächstherapie
- Antidepressiva
- Verschiedene Kombinationen der o.g. Hilfen

Sprechen Sie mit der Krankenschwester der Mütterberatung oder mit einer Ärztin/einem Arzt Ihres örtlichen Gesundheitszentrums (Vårdcentralen). Zeigen Sie diese Broschüre Ihrem Partner. Es kann dabei helfen, besser zu verstehen, wie Sie sich fühlen.

### Werde ich gesund?

Ja. Es kann Zeit in Anspruch nehmen, aber alle, die an Depressionen im Zusammenhang mit der Geburt leiden, werden wieder gesund. Wir wissen, dass es Müttern, die behandelt werden, schneller besser geht als Müttern, die keine Hilfe erhalten. Oftmals erspart eine Behandlung monatelanges Leiden.

**Denken Sie daran – Sie brauchen nicht im Stillen zu leiden!**

2015-07-06



Region Örebro län

[www.regionorebrolan.se/bhv](http://www.regionorebrolan.se/bhv)

Postadress: Box 1613, 701 16 Örebro

Besöksadress: Eklundavägen 11, Örebro

E-post: [barnhalsovarden@regionorebrolan.se](mailto:barnhalsovarden@regionorebrolan.se)

Telefon 019-602 70 37

## „Baby Blues“ und Depression im Zusammenhang mit der Geburt

