

Mit dem Beginn einer Schwangerschaft und erst recht mit der Geburt eines Kindes verändert sich das eigene Leben sehr. Die Umstellung auf die neue Situation ist für alle Beteiligten eine große Herausforderung.

Bereits die hormonellen Veränderungen in der Schwangerschaft lassen die werdenden Eltern sensibler werden. Starke Gefühle (auch aus der Vergangenheit) können auftreten. Auch die bevorstehende Geburt kann Ängste auslösen.

Ist das Baby dann da, fühlen Eltern sich oft verunsichert. Es beschäftigen sie viele Fragen, wie z. B.:

- Bin ich meinem Kind ein/e gute Mutter/Vater?
- Wieso habe ich ständig Angst und fühle mich so unsicher?
- Wie soll ich das bloß alles schaffen? Ich kann nicht mehr!
- Warum ist alles so anstrengend? Ich hatte mir das ganz anders vorgestellt.
- Manchmal erschrecke ich mich vor mir selbst!

Diese Sorgen können übergangsweise auftreten. Sie können aber auch langanhaltend und quälend oder (erste) Anzeichen einer psychischen Erkrankung sein.

Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft stellen eine sensible Phase im Lebensverlauf dar. Gerade Eltern kleiner Kinder erleben besonders viel Stress. In dieser Zeit können, sowohl bei Müttern als auch bei Vätern, psychische Erkrankungen erstmalig oder erneut auftreten. Je schneller Sie sich Hilfe holen, desto schneller geht es Ihnen wieder besser. Die meisten psychischen Erkrankungen lassen sich gut behandeln.

**Auch für Ihr Kind ist es wichtig,
dass es Ihnen gut geht!**

Bundesstiftung
Frühe Hilfen



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

In der Region Hannover finden Sie folgende Hilfe und Ansprechpartner*innen

(die Unterstützung ist kostenfrei und kann auch teilweise anonym erfolgen):

Familien- und Erziehungsberatungsstelle in Burgdorf und Lehrte

0511/61621590

Familienservicebüro Burgdorf

05136/898301

Beratung/Koordination Frühe Hilfen Lehrte

05132/5053245

Schwangerschaftskonfliktberatung

Burgdorf: 05136/897320

Lehrte: 05132/5053240, 05132/5053245

Elternambulanz Kirchrode

0511/76930615

Ihre Hebamme oder Ihre Gynäkologische Praxis!

www.schatten-und-licht.de

PSYCHISCHE BELASTUNGEN

rund um
Schwangerschaft,
Geburt und
Elternschaft



STADT
LEHRTE

B
BURGDORF

HILFE UND BERATUNG
in Burgdorf und Lehrte

Es gibt verschiedene psychische Probleme, die in der Schwangerschaft oder nach der Geburt auftreten können. Manche Erkrankungen zeigen sich auch erst viele Monate nach der Geburt.

Stimmungstief/Babyblues



Hierbei handelt es sich um eine kurzzeitige Symptomatik, die auch Babyblues genannt wird. Meist zeigt sich dies in den ersten 10 Tagen nach der Geburt und hält für 3-5 Tage an. Ungefähr 50-80% aller Mütter sind hiervon betroffen. Der Baby-Blues ist keine psychische Erkrankung. Hält dieser jedoch länger als zwei Wochen an, kann sich daraus eine dauerhafte Depression entwickeln. Typische Anzeichen können sein:

- Traurigkeit und häufiges Weinen
- Stimmungsschwankungen
- Müdigkeit und Erschöpfung
- Schlaf- und Ruhelosigkeit
- Ängstlichkeit und Reizbarkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten

Depressionen und/oder Angst- und Zwangsstörungen

Diese Krankheitsbilder können im ersten bis zweiten Jahr nach der Geburt auftreten. Es gilt hier verschiedene Abstufungen zu unterscheiden (von leicht bis schwer). Eine schlechende Entwicklung ist hierbei häufig. Typische Anzeichen können sein:

- Traurigkeit
- Gefühl innerer Leere
- Interessen- und Freudlosigkeit
- Schuldgefühle
- Gefühl der Überforderung
- Konzentrations-, Appetit- und Schlafstörungen
- psychosomatische Beschwerden (Kopfschmerzen, Schwindel, Herzbeschwerden)
- Ängste und Panikattacken
- Zwangsgedanken und Zwänge



Es können auch folgende, sehr ernstzunehmende Symptome auftreten. Liegt eins dieser Symptome vor, wenden Sie sich bitte umgehend an einen geeigneten Ansprechpartner (s. Rückseite):

- Gleichgültigkeit und negative oder zwiespältige Gefühle dem Kind gegenüber
- Angst, dem Kind Schaden zuzufügen
- Suizidgedanken



Psychotische Erkrankungen

Psychotische Erkrankungen treten meist in den ersten Wochen nach der Geburt auf. Sie können sich aber auch im Rahmen einer Depression entwickeln. Auch zum Zeitpunkt des Abstillens bzw. dem Wiedereintreten der Periode können psychotische Schübe auftreten. Diese Erkrankung ist sehr ernst zu nehmen, es besteht akute Gefahr für Mutter und Kind.

Typische Anzeichen können sein:

- Wahnvorstellungen, meist auf das Kind bezogen
- Stimmenhören u. a. Halluzinationen
- extreme Angstzustände
- körperliche Unruhe, Schlaflosigkeit, Getriebenheit oder Bewegungs- und Teilnahmslosigkeit
- Veränderung der Persönlichkeit
- Suizidgedanken

Wenn Sie bei einer vorausgehenden Geburt bereits schon einmal eine Psychose hatten, ist das Risiko eines erneuten Auftretens sehr hoch.

Scheuen Sie sich nicht, sowohl bei leichten als auch bei schwerwiegenden Symptomen Hilfe zu suchen.