

Wochenbettdepression

Baby da – alles gut ?!

Die erste Zeit mit dem Baby ist nicht immer nur zauberhaft, immer wieder kommen Mutter und auch Väter an Ihre Belastungsgrenzen.

Die Eindrücke der Geburt können nachwirken und die „Flitterwochen“ mit dem Baby können durch zu wenig Schlaf, ein viel schreiendes Baby und die gewaltige Hormonumstellung alles andere als erholend sein.

Gefühlsschwankungen im Wochenbett (sog. Baby Blues) sind völlig normal, doch immer wieder wird eine unsichtbare Grenze überschritten. Du verlierst den Boden unter den Füßen und brauchst einfach fachkundige Hilfe. Und es gibt heute sehr gute Hilfsmöglichkeiten.

Anzeichen für eine Depression können sein:

- anhaltende Schlafstörungen, die Du bislang nicht kanntest und nicht durch das Baby verursacht sind
- völliges Überdreht sein oder gesteigerte Müdigkeit
- Angstgefühle; das Gefühl, den Ansprüchen des Kindes nicht gewachsen zu sein, die neue Situation nicht meistern zu können
- Selbstmordgedanken oder Gedanken, dem Kind Schaden zuzufügen
- Realitätsverlust (zum Beispiel: Hören von Stimmen)
- Keine Freude mehr an sonst schön erlebten Aktivitäten
- Appetitverlust oder gesteigerter Appetit
- Verminderte Denk- oder Konzentrationsfähigkeit

Typischerweise dauern diese Symptome bei einer Depression, im Gegensatz zum „Baby Blues“ (einige Tage oder gar nur Stunden), länger als zwei Wochen an.

Einen Download des sehr hilfreichen Fragebogen zur Selbsteinschätzung (EPDS) findest Du unter:

https://www.mutter-kind-behandlung.de/downloads/fragebogen_EPDS.pdf

In Bayreuth findest Du bei „KoKi“ ein hilfreiches Netzwerk

Hilfreiche Informationen findest Du auch hier:

<https://schatten-und-licht.de/index.php/de/>