

# Psychische Gesundheit rund um die Geburt

Die Zeit in der Schwangerschaft und nach der Geburt bringt viele Veränderungen mit sich. Oft fühlen junge Eltern sich dem Druck der Gesellschaft ausgesetzt, dass in dieser Zeit ausschließlich Glücksgefühle empfunden werden müssen. Die meisten jungen Familien erleben jedoch eine herausfordernde Zeit, in der sie Hochs und Tiefs durchlaufen. Damit der Stress Sie nicht überwältigt und Sie während dieser Zeit gesund bleiben, gibt es einige Tipps, die man beachten kann:



- Planen Sie für die Zeit nach der Geburt grundsätzliche Unterstützung ein und organisieren Sie diese rechtzeitig.
- Versuchen Sie, während der Schwangerschaft und in den ersten Monaten nach der Geburt so wenige Lebensveränderungen wie möglich vorzunehmen (Arbeitsplatzwechsel, Umzug,...).
- Binden Sie Ihre Partnerin / Ihren Partner in die Betreuung des Babys mit ein. Nutzen Sie auch ihr familiäres Netzwerk, um sich auch kurz Zeit für sich nehmen zu können.
- Versuchen Sie sich auch tagsüber Ruhepausen zu nehmen (etwa wenn das Baby schläft).
- Finden Sie eine Babysitterin / einen Babysitter, zu der/dem Sie Vertrauen haben, damit Sie auch mit Ihrer Partnerin / Ihrem Partner gemeinsame Zeit verbringen können.
- Geben Sie sich Zeit, um sich an die veränderte Situation zu gewöhnen.
- Schließen Sie Kontakte zu anderen Müttern und tauschen Sie Erfahrungen aus (Kontaktadressen am Ende dieses Informationsblattes).
- Genießen Sie die schönen Momente mit Ihrem Baby – auch wenn es scheint, dass es davon nur wenige gibt.
- Scheuen Sie sich nicht, bei Bedarf auch professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen (Beratungseinrichtungen, Koki).
- Es ist normal, dass Frauen nach der Geburt über einige Zeit hinweg oft ein verringertes sexuelles Verlangen haben. Finden Sie neue Wege, Zuneigung und Intimität zu zeigen.

Trotz alledem können während der Schwangerschaft und nach der Geburt auch psychische Krisen entstehen.

## **Peripartale Depression:**

Sie kann bereits in der Schwangerschaft und bis zu 2 Jahren nach der Geburt auftreten. Oft ist die Entwicklung schleichend. Alleine in Deutschland sind jährlich etwa 100.000 Frauen betroffen.

## Typische Kennzeichen können sein:

- Traurigkeit, häufiges Weinen
- Müdigkeit, Erschöpfung und Energiemangel
- Schuld und Versagensgefühle
- Das Gefühl, keine gute Mutter zu sein
- Allgemeines Desinteresse, auch sexuelle Unlust
- Konzentrations-, Appetit-, und Schlafstörungen
- Zwiespältige Gefühle dem Kind gegenüber
- Kopfschmerzen, Herzrasen, Schwindel, andere psychosomatische Beschwerden
- Ängste
- Extreme Reizbarkeit, Panikattacken, Zwangsgedanken (wiederkehrende destruktive Gedanken und Bilder, die nicht in die Tat umgesetzt werden)
- Suizidgedanken oder negative bzw. ablehnende Gedanken dem Kind gegenüber

**Damit man von einer peripartalen Depression sprechen kann, müssen immer mehrere der genannten Punkte zutreffen.**

# Psychische Gesundheit rund um die Geburt

## Hier finden Sie Hilfsangebote und Kontaktadressen

Sie können sich an die Schwangerschaftsberatungsstellen oder an die KoKi wenden. Wir sind für Sie da und beraten Sie dahingehend, wer Ihnen am Besten in Ihrer Nähe helfen kann:

### **Staatl. anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen der Diakonie Hochfranken**

Standort Hof  
09281 160710200 und  
Außenstelle Marktredwitz  
09231 63434

### **Staatl. anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen des Landratsamtes Hof im Gesundheitsamt**

09281 72-119, -120

### **Staatl. anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen des Landratsamtes Wunsiedel, Fachbereich Gesundheitswesen**

09232 80-114, -115, -116

### **Koki Landkreis Hof**

09281 57-559, -493

### **Koki Stadt Hof**

09281 815 1271

### **Koki Landkreis Wunsiedel**

09232 80-268, -287, -286



Die ausführlichen Kontaktdaten sowie weitere Ansprechpartner, die Sie niederschwellig unterstützen können, finden Sie online (QR-Code siehe oben),

wie z.B.:

- Rosenmütter
- Familienzentrum Mütterclub
- Familienpaten
- Projekt Kita Einstieg
- Schatten und Licht
- TAFF
- Frauennotruf

### Beratende Telefondienste:

- Hilfetelefon Schwangere in Not  
08004040020
- Hilfetelefon schwierige Geburt  
022892959970

### Schnelle Hilfe in der Krise

- Krisendienst 0800 655 3000
- Bezirksklinik Rehau 09283 599-0
- BKH Bayreuth 0921 283-0
- Bezirksklinikum Wöllershof 09602 78-0



Landkreis Hof  
wir sind Heimat



Staatlich anerkannte  
Beratungsstelle für  
Schwangerschaftsfragen



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales

Das Programm „Koordinierende Kinderschutzzellen (KoKis)“ wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.



Bundesministerium  
für Familie, Senioren  
und Jugend

Bundesstiftung  
Frühe Hilfen



DAS JUGENDAMT.  
Unterstützung, die ankommt.