

PSYCHISCHE VERÄNDERUNGEN IM WOCHENBETT

was muss ich als Partner wissen?



WAS KANN HELFEN?

- Kontakt mit der Hebamme
- spricht offen an, dass es euch nicht gut geht
- Probleme frühzeitig ansprechen
- plant Zeit als Paar zusammen ein, auch wenn es nur kurz ist
- sucht gemeinsam Personen, die euch unterstützen (Essen bringen, Wäsche waschen, Haushalt übernehmen)
- vermeidet Reize und viel Besuch
- geht täglich eine kleine Runde zusammen spazieren
- nehmt euch tgl. 5-10 Minuten Auszeit (Duscht in Ruhe)

BABYBLUES / HEULTAGE

ist die häufigste und leichteste Form einer depressiven Verstimmung.

- tritt meist in den ersten Tagen nach der Geburt auf
- etwa 75 Prozent der Mütter sind betroffen
- es handelt sich um ein Stimmungstief, das meist schnell vorübergeht und keine Behandlung erfordert

Es sind auch ca. 5-10 % der Männer betroffen.

Dementsprechend gelten nicht nur Hormonschwankungen als Auslöser, sondern auch die neuen, ungewohnten Umstände nach der Geburt:

- die Enttäuschung, wenn beispielsweise die Geburt anders verlaufen ist als gewünscht
- der Schlafmangel, weil das Baby nicht durchschläft
- das Gefühl der Überforderung

Hält das Stimmungstief deutlich länger als 1 Woche an oder beginnt erst deutlich später, kann es sich um eine Wochenbettdepression handeln.

Sprecht unbedingt offen untereinander und mit eurer Hebamme darüber.

VORBEUGENDE TIPPS FÜR DIE MUTTER

- Sorgen und Ängste ansprechen
- bespricht gemeinsam welche Veränderungen mit Baby anstehen
- setzt eure Prioritäten neu
- organisiert Unterstützung (Freunde)
- kümmert euch um eine gute Hebammenbetreuung
- plant nicht zu viel
- vermeidet viel Besuch nach der Geburt, besprecht mit Familie/Freunden, dass ihr euch erst kennenlernen möchtet
- führt Rituale (schon in der Schwangerschaft) ein

PSYCHISCHE VERÄNDERUNGEN IM WOCHENBETT

was muss ich als Partner wissen?



SOFORTHILFE FINDET
IHR BEI
SCHATTEN UND LICHT
E.V.

<https://schatten-und-licht.eu>

VORBEUGENDE TIPPS FÜR DEN/DIE PARTNER/IN

- beteilige dich schon in der Schwangerschaft aktiv und entlaste
- sprecht über gemeinsame Wünsche für die Zeit nach der Geburt
- führt schon in der Schwangerschaft Rituale ein (jeden Abend 5 Minuten Gespräch indem ihr sagt was heute gut geklappt hat, worauf ihr stolz seid)
- nimm dir Zeit für deine Partnerin und dein Kind
- unterstütze und beruhige in schwierigen Situationen
- kommunikation - sprich auch deine Sorgen und Ängste an
- sprich mit Freunden über die Veränderungen mit Kind
- hole dir Unterstützung bei Freunden/Familie
- Frauen haben nach der Geburt oft über längere Zeit ein geringeres sexuelles Verlangen. Suche neue Wege, Deiner Partnerin gegenüber Zuneigung auszudrücken und Intimität zu schaffen, ohne dabei Druck auszuüben.