Stimmungstief nach der Entbindung

Etwa am 3. oder 4. Tag nach der Entbindung fühlen Sie sich vielleicht ein wenig **niedergeschlagen**.

- Sie sind reizbar
- Sie haben Schlafprobleme
- Sie weinen scheinbar ohne Grund

Das ist normal und wird vorübergehen. Versuchen Sie, sich **auszuruhen** und **über Ihre Gefühle zu sprechen**.

Da Ihr emotionales Wohlbefinden wichtig ist, werden Sie zu verschiedenen Zeitpunkten gefragt werden, wie es Ihnen in dieser Hinsicht geht.

Wenn diese Gefühle **länger als 10 bis 14 Tage nach der Geburt** anhalten, zögern Sie nicht, mit einem Mitglied des Kind en Gezin-Teams, einem Gynäkologen, Hausarzt oder einer Hebamme darüber zu sprechen.

Wenn Sie wochen- oder monatelang traurig, reizbar, ängstlich und niedergeschlagen sind, spricht man von einer **postpartalen Depression.**

ANZEICHEN EINER POSTPARTALEN DEPRESSION

Als frischgebackener Elternteil sind Sie oft müde, weil Sie zu wenig schlafen. Sie sind manchmal unruhig und fühlen sich vielleicht traurig oder unsicher. Bei einer postpartalen Depression sind diese Symptome so stark**, dass Sie Schwierigkeiten haben, Ihre täglichen Aktivitäten zu erledigen.**

Auf unserer Website erfahren Sie, welche Anzeichen für eine postpartale Depression sprechen und worauf Sie achten sollten.

WAS KÖNNEN SIE TUN?

- Nehmen Sie die Symptome **ernst** und versuchen Sie zu akzeptieren, dass sich die Dinge nicht so anfühlen, wie Sie sie gerne hätten.
- **Sprechen Sie mit den Menschen in Ihrer Umgebung** über Ihre Gefühle und Sorgen, auch wenn es Ihnen nicht leicht fällt.
- Sie dürfen „Fehler“ machen: **Elternschaft lernt man durch Versuch und Irrtum**.
- **Nehmen Sie sich Zeit und ruhen Sie sich aus** (mit und ohne Ihr Baby). Lassen Sie sich von Ihrem Partner, Freunden und Verwandten im Haushalt und bei der Betreuung Ihres Babys helfen.

Herausgeber: Leo Van Loo, amtierender Generaldirektor, Avenue de la Porte de Hal 27 - 1060 Brüssel - Version 2024