

## **Unterschied Babyblues – postpartale Depression**

Bis zu 80% der Mütter erleben wenige Tage nach der Geburt ein seelisches Tief, den sogenannten **Babyblues**.

Sie fühlen sich traurig, könnten den ganzen Tag weinen und leiden unter Stimmungsschwankungen. Hinzu kommt eine grosse Erschöpfung durch die Anstrengungen der Geburt, den Schlafmangel nach durchwachten Nächten und die Hormonumstellung nach der Geburt.

Diese Symptomatik klingt in der Regel nach wenigen Tagen von selbst ab.

Hält das Stimmungstief nach der Geburt jedoch länger als 10-14 Tage lang an, kann dies auf eine postpartale Depression hinweisen. Dies ist bei ca. 10-15 Prozent der Mütter mit Babyblues der Fall.

### **Typische Symptome einer postpartalen Depression sind:**

- Erschöpfung
- Verlust an Freude
- Selbstzweifel
- Antriebs- und Energiemangel
- Angst, das Baby nicht richtig versorgen zu können
- Selbstzweifel
- das Gefühl mit dem Kind nichts anfangen zu können
- Konzentrationsstörungen
- wiederkehrende nicht abschaltbare Gedanken
- evtl. auch wiederkehrende Gedanken dem Baby etwas anzutun
- ausgeprägte Schlafstörungen
- Appetitlosigkeit
- evtl. körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen
- evtl. Selbstmordgedanken

