

Traurigkeit neben Glücksmomenten

Wenn die Freude ausbleibt: Der Babyblues

Zehn Monate Vorfreude auf das Baby, gefolgt von der Anstrengung der Wehen und endlich das Wunder der Geburt. Und dann? Sollte nicht eigentlich Euphorie und ein unbeschreibliches Glücksgefühl einsetzen?

Stattdessen fühlen sich 70 bis 80 Prozent der Frauen zwischen dem dritten und zehnten Tag nach der Geburt wie in einer Gefühlsachterbahn zwischen Freude und Niedergeschlagenheit.

Sie grübeln über ihre eigene Zukunft und über die des Babys nach, haben Angst, etwas falsch zu machen oder keine gute Mutter zu sein. Die körperliche Umstellung (der hormonelle Wechsel von Schwangerschafts- und Stillhormonen), das Erleben einer völlig neuen Lebenssituation und der zusätzliche Schlafmangel sind oft einfach zu viel und die Frau fühlt sich auf einmal traurig, überfordert und gereizt.

Es ist ganz normal, dass

man einige Tage für diese „Anpassungsreaktion“ benötigt. „Wir als Hebammen am Herz-Jesu-Krankenhaus – Lena Sieger und Jutta Meinert – empfehlen den Frauen nach der Geburt, sich viele Ruhepausen zu nehmen und den Besuch einzuschränken.“

Ruhiger Rückzugsort

„Verbringen Sie viel Zeit mit Ihrem Kind zum kuscheln und kennen lernen.“ Das Stillzimmer bietet auch während der Besuchszeiten einen ruhigen Rückzugsort. Frauen sollten ihren Partner (oder eine vertraute Person) in die Betreuung ihres Kindes mit einbeziehen. „Hier besteht die Möglichkeit, unser Familienzimmer zu nutzen“, so Lena Sieger. „Sprechen Sie über Sorgen und Ängste. Ein Gespräch mit uns Hebammen kann helfen, die Erlebnisse der Geburt zu verarbeiten.“

Auch in der Schwangerschaft gibt es die Möglichkeit in die Hebammensprechstunde zu kommen oder im Rah-

KONTAKT & INFO

Hebammensprechstunde jeden Mittwoch nach Anmeldung
Geburtvorbereitungs- und Rückbildungskurse
Infoabend: erster Dienstag im Monat 19 Uhr
Telefon Kreißsaal:
(02501) 17 24 69
(In der Regel werden alle Hebammenleistungen von der Krankenkasse übernommen)

men der Geburtvorbereitungskurse sich einzustellen auf mögliche Veränderungen, die durch das Baby entstehen und die neue Situation mit den Hebammen zu besprechen.

Der Babyblues ist eine normale vorübergehende Anpassungsreaktion von Körper und Seele an die neue Lebenssituation als Mutter und Familie.



Die Hebammen am Herz- Jesu- Krankenhaus.