



**STIMMUNGSTIEF
IM WOCHENBETT**

UNSER ANGEBOT

Die Geburt eines Kindes bedeutet eine grosse Lebensumstellung für eine Familie. Die Mütter sind in dieser Zeit nicht nur körperlich, sondern auch psychisch besonders verletzlich. 80 Prozent aller Frauen verspüren in den ersten Tagen nach der Geburt durch die hormonelle Umstellung starke Stimmungsschwankungen (Babyblues).

Die meisten Frauen sind noch mehrere Wochen bis Monate nach der Geburt besonders sensibel. Selbstzweifel und Ängste sind häufig. Manchmal kommen äussere Stressfaktoren wie Stillschwierigkeiten, unerwartete Ereignisse oder belastende Lebenssituationen hinzu. Die hormonelle Verletzlichkeit der Frauen zusammen mit Stress kann bei entsprechender Veranlagung zu einem Erschöpfungszustand führen. 10 bis 20 Prozent der Mütter, also jede 5. bis 10. Frau, erleiden eine postpartale Depression. Sie fühlen sich dann auch Wochen bis Monate nach der Geburt erschöpft und

antriebslos, leiden an Schlafstörungen und Grübeln. Oft treten Schuldgefühle und Versagensängste auf. Manchmal können die Gefühle zum Kind beeinträchtigt werden. Dieser Zustand führt zu einem hohen Leidensdruck für die ganze Familie.

Die postpartale Depression lässt sich sehr gut behandeln. Wir raten betroffenen Frauen und Paaren, sich helfen zu lassen. Wenden Sie sich an Ihre Hebamme oder an Ihre Gynäkologin/Ihren Gynäkologen. Auch der Hausarzt oder die Hausärztin können weiterhelfen oder Sie einer Fachperson zuweisen.

Zudem gibt es folgende Hilfsangebote:

- Infostelle für freie psychiatrische Therapieplätze : www.vplu.ch, T 041 410 15 57
- Liste der spezialisierten Psychotherapeut/innen: www.verband-vpz.ch

Unsere Konsiliarärztin:



Dr. med.
Kathrin Lieger-Stadler
Fachärztin für Psychiatrie und
Psychotherapie

GEBURTSWELT KLINIK ST. ANNA
PFLEGESTATION DE2

ST. ANNA-STRASSE 32, 6006 LUZERN
T +41 41 208 36 77