



Die Stimmung nach der Geburt

Die Geburt ist vorbei. Alles ist gut gegangen. Sie sind endlich Mama und trotzdem nicht glücklich? Im Gegenteil: Sie fühlen sich einfach mies? Die Stimmung nach der Geburt entsteht aus einem Wechselbad an Gefühlen. Keine Sorge: Sie werden in Ihre Rolle als Mutter Schritt für Schritt hineinwachsen.

Endlich Mama und trotzdem nicht glücklich: Die Stimmung nach der Geburt

Die letzten Wehen sind vorüber, Ihr Baby ist geboren. Es ist völlig normal, wenn Sie im ersten Augenblick einfach nur froh darüber sind, dass die Geburt vorbei ist. Sie haben während mehrerer Stunden oder Tage starke Schmerzen ertragen und eine Leistung erbracht, die einer Bergtour hinauf auf 3.000 Meter gleicht. Entspannen Sie sich ruhig einen Augenblick lang und nehmen Sie Ihr Baby dann zu sich, wenn der Wunsch da ist. Hebammen kennen diese kurze Phase der Erschöpfung und Erleichterung. Viele Frauen brauchen ein paar Minuten, bis Sie sich Ihrem neugeborenen Kind zuwenden können.

Stimmung nach der Geburt: Babyblues, mit Tränen im Wochenbett

Wieder einmal - wie zu Beginn Ihrer Schwangerschaft - fahren die Hormone in Ihrem Körper Achterbahn. Zuverlässig tritt bei 50-70 Prozent aller Frauen einige Tage nach der Geburt der „Babyblues“ ein: Sie weinen vielleicht ohne Grund, sind abgespannt und müde und können sich nicht recht an Ihrem Baby erfreuen. Der Babyblues, der durch die Hormonumstellung ausgelöst wird, ist meist nach ein paar Tagen wieder vorbei.

Endlich Mama und trotzdem schlechte Stimmung nach der Geburt: Wochenbett und erste Monate mit Baby

Hält der traurige Zustand über längere Zeit an, könnten Sie an einer Wochenbett-Depression leiden. Schämen Sie sich nicht und suchen Sie professionelle Hilfe: 10-15 Prozent aller Mütter leiden an dieser Form der Depression.

Autor: Redaktion / Sabine

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ Wenn der Babyblues zur postpartalen Depression wird
- ▶ Wie Sie dem Babyblues den Marsch blasen
- ▶ Wochenbett

zum Artikel Die Stimmung nach der Geburt