



Stimmungsschwankungen in der Schwangerschaft

Stimmungsschwankungen in der Schwangerschaft. - Im einen Moment Freude im anderen Sorgen. Viele werdende Mütter kämpfen damit, Doch kein Grund zur Verzweiflung, wie Sie am besten mit dem Schwangerschaftsblues umgehen und wo er seinen Ursprung nimmt verraten wir Ihnen im nachfolgenden Beitrag.

Schwangerschaft, Hormone und Gefühlschaos

Ursache der **Stimmungsschwankungen in der Schwangerschaft** sind wie so oft die Hormone. Besonders in den ersten 12 Wochen steht eine Hormonelle Umstellung bevor. Der **Mutterkuchen** übernimmt nun langsam die Funktion der Eierstöcke und produziert die beiden Hormone Progesteron und Östrogen. Dabei kann es schnell zum Emotionalen Auf und Ab kommen. Laut einigen Studien zufolge sind **Stimmungsschwankungen in der Schwangerschaft** für rund 70 % zumindest dann und wann an der Tagesordnung. Das Ausmaß der Gefühlsausbrüche verläuft individuell und ist von Frau zu Frau verschieden.

Stimmungsschwankung - was in dieser Situation helfen kann

Entspannung und Entlastung stehen jetzt an erster Stelle. Spaziergänge, gemütliche Abende zu zweit oder ein entspannendes Bad können schnell wieder für gute Laune sorgen. Reden Sie mit Ihrem Partner über die Situation, er wird Verständnis für Ihr Hochs und Tiefs zeigen. Wichtig ist den Kopf nicht hängen zu lassen, freuen Sie sich auf Ihr Wunschkind. Vielleicht tröstet Sie der Gedanke, dass es vielen so geht. Jeder macht sich gelegentlich Sorgen über die Zukunft und beginnt über Geburt und Veränderung nachzudenken. Dazu kommen noch andere Beschwerden wie Verstopfung, Schwangerschaftsstreifen, Übelkeit oder **Ödeme**. Leichte **Stimmungsschwankungen in der Schwangerschaft** sind also ganz natürlich.

Schwangerschaftsdepressionen

Ihre Niedergeschlagenheit findet kein Ende? Es wäre in diesem Fall das Beste, wenn Sie mit einem Arzt oder Ihrer Hebamme darüber Sprechen. 10 % der der Schwangeren leiden an **Schwangerschaftsdepressionen**. Sollten Sie davon Betroffen sein ist die Behandlung durch einen Psychologen wichtig. Doch versuchen Sie zuversichtlich zu sein, denn Depressionen **in der Schwangerschaft** sind nicht von Dauer und es gibt Menschen die Sie in dieser Zeit bestärken werden.

Autor: Redaktion / Diana

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Medikamente in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Antibiotika in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Beauty-Tipps für Babys](#)

[zum Artikel Stimmungsschwankungen in der Schwangerschaft](#)