



Wenn Gefühle verrückt spielen

Baby Blues, Postpartale Depression und Psychose

Gesundheit
kommt von Herzen.



St. Josef
Krankenhaus Wien

"Eigentlich sollte ich glücklich sein..."

Die Geburt eines Kindes stellt für jede Mutter ein einschneidendes Erlebnis dar, das viele Veränderungen mit sich bringt. Doch jede – auch heiß ersehnte – Veränderung kann mit Verunsicherung und Gefühlen der Überforderung einhergehen. Diese Gefühle können schon während der Schwangerschaft auftreten, meist jedoch nach der Geburt.

Baby Blues

Viele Frauen sind dann verunsichert, weil sie merken, dass die Geburt des Kindes nicht nur Gefühle des Glücks ausgelöst hat. Sie – oder andere – meinen, dass Sie „eigentlich glücklich sein müssten“.

Die sogenannten „**Heutage**“ werden als „**Baby Blues**“ bezeichnet. Davon sind ca. 75 % der Frauen im Wochenbett betroffen.

Typische Anzeichen dafür sind:

- ▶ Angstgefühle
- ▶ Weinen ohne ersichtlichen Grund
- ▶ Ungeduld



Postpartale Depression

Wenn sich diese Stimmung nach zwei Wochen noch immer nicht verändert hat, nehmen Sie bitte professionelle Hilfe in Anspruch. Es könnte auf eine „**postpartale Depression**“ hindeuten, von der jede sechste Frau betroffen ist.

Folgende Anzeichen können darauf hinweisen:

- ▶ Sie sind müde und können trotzdem nicht schlafen.
- ▶ Sie ziehen sich immer mehr zurück.
- ▶ Sie kommen am Morgen kaum oder gar nicht mehr aus dem Bett.
- ▶ Sie vergessen häufig Dinge, die Sie tun wollten.
- ▶ Sie haben Gedanken wie „Alles wird mir zu viel...“, „Ich bin schuld, dass mein Baby so unruhig ist...“, „Nichts macht mir Freude...“.

Körperliche Symptome wie Müdigkeit, Schwindel, Zittern, Herzrasen und Schweißausbrüche etc. können noch hinzukommen.

Postpartale Psychose

Diese Erkrankung ist sehr selten und tritt meist innerhalb der ersten acht Wochen nach der Geburt auf. Die Betroffenen leiden unter Halluzinationen, Wahnvorstellungen, extremen Stimmungsschwankungen und Realitätsverlust.

Es handelt sich um einen medizinischen Notfall mit unmittelbarer Gefahr für die Betroffene und für das Kind, der unbedingt behandelt werden muss.

Holen Sie sich Hilfe

Wichtig ist: Scheuen Sie sich nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn es Ihnen nach der Geburt nicht gut geht!



Unterstützungsangebote

Während Ihres Aufenthalts bei uns stehen Ihnen unsere Klinische Psychologinnen und Psychotherapeutinnen gerne zur Verfügung. Kontakt über das betreuende Pflegepersonal oder direkt unter +43 1 87844-7121.



Weiterführende Informationen und Kontaktdaten zu verschiedenen Anlaufstellen erhalten Sie in der Broschüre des Gesundheitsministeriums: *„Eigentlich sollte ich glücklich sein...“ Psychische und soziale Belastungen in der Schwangerschaft und nach der Geburt.*



Hier scannen, um zur Broschüre zu gelangen.

St. Josef Krankenhaus GmbH

Auhofstraße 189 · 1130 Wien

T: +43 1 87844-0

office@sjk-wien.at · www.sjk-wien.at

Druck: druck.at, 2544 Leobersdorf · Stand: August 2025

Fotocredit: Adobe Stock/Pixel-Shot