

Depressionen in der Schwangerschaft - was kann ich dagegen tun?

Stimmungsschwankungen sind sehr häufig in der Schwangerschaft. Sie sind zum einen bedingt durch die hormonellen Veränderungen, möglicherweise auch durch eine nicht ausreichende Versorgung mit Nähr- und Vitalstoffen.

Stress, körperliches Unwohlsein und psychische Belastungen können sich negativ auf die Stimmung der Schwangeren auswirken.

Depressionen nach der Entbindung sind eher selten, aber sie betrifft mehr Frauen, als man sich vorstellen kann. Etwa 10 % aller Frauen entwickeln eine Depression innerhalb der ersten sechs Monate nach der Geburt. Die Symptome sind sehr unterschiedlich. Einige sind unglücklich und unfähig, sich über ihr Baby zu freuen und haben wenig Interesse, sich um ihr Kind zu kümmern. Sie klagen über Schlaflosigkeit, schlechten Appetit oder Unfähigkeit, ihr Tageswerk zu erfüllen. Andere klagen über extreme Gefühle der Angst und Panik und haben sogar Gedanken, sich oder ihrem Kind etwas anzutun.

Normalerweise handelt es sich um leichte Depressionen, die nur von kurzer Dauer sind. In seltenen Fällen treten nach der Geburt schwere Depressionen auf. Diese verschwinden meistens genauso schnell wieder, wie sie gekommen sind.

Niemand weiß, warum es zu einer Depression nach der Entbindung kommen kann. Es sind jedoch einige Risikofaktoren bekannt: Die Vorgeschichte einer Depression, Neigung zu Ängsten vor der Geburt, Angstzustände vor der Geburt, fehlende Unterstützung während und nach der Entbindung, Eheprobleme, unerwünschte Schwangerschaft etc.

Wenn Sie nach der Entbindung unter Depressionen leiden, die nicht nach einigen Wochen verschwinden, wenden Sie sich bitte an mich. Ich werde Ihnen helfen bzw. Ihnen gegebenenfalls einen Spezialisten empfehlen.

Wenn Sie noch keine Nahrungsergänzung für Ihre Schwangerschaft einnehmen, sprechen Sie uns bitte an. Gerne empfehlen wir Ihnen die **für Sie geeignete Nahrungsergänzung** - für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden sowie für die Gesundheit Ihres Babys.