



Veröffentlicht auf Nestlé Babyservice (<https://www.babyservice.de>)

[Startseite](#) > Babyblues

Teile diesen Article

X



Babyblues

Jetzt können auch mal Tränen fließen.

<https://www.babyservice.de/babyblues> ^[1]

Disclaimer

Die folgende Funktion ist nicht Teil der Website der Nestlé Nutrition GmbH. Bitte beachten Sie, dass mit der Bestätigung des Dialogs Daten von Ihnen an sämtliche in unsere Website integrierte Social Plugin – Anbieter (siehe hierzu den Punkt Werden auf unseren Websites Social Plugins verwendet? in unseren Datenschutzbedingungen) übermittelt werden können.

Um welche Daten zu welchem Zweck es sich handelt, können Sie den Datenschutzbedingungen des jeweiligen Anbieters auf deren Website entnehmen. Mit der Bestätigung des Dialogs erklären Sie sich mit dieser Datenübermittlung einverstanden.

Wenn Sie diese Seite/ dieses Produkt teilen möchten, dann klicken Sie bitte im Anschluss nochmals auf das jeweilige Icon.

_ [2] _ [3] _ [4]



Babyblues

Jetzt können auch mal Tränen fließen.

- Teilen

Dein Baby ist da. Aber statt vor Glück zu strahlen, fühlst du dich eher zum Heulen? Das Gefühl teilst du mit vielen Müttern nach der Geburt.

So hattst du dir das nicht vorgestellt: Das größte Glück der Welt liegt gesund und munter in deinen Armen und was ist? Du fühlst dich elend und zweifelst vielleicht sogar ein bisschen an dir als Mutter. Das musst du nicht. Du hast nur den "Babyblues", auch „Heultage“ genannt.

Warum manchmal die Tränen fließen

Dein Körper stellt sich ungefähr 3 bis 4 Tage nach der Entbindung von Schwangerschaft aufs Stillen um. Die hormonelle Veränderung ist oft der Grund für die Niedergeschlagenheit. Auch die Anspannung der Geburtsphase lässt jetzt nach. Da kann es leicht mal ein emotionales Tief geben. Denn die Nachwirkungen von Schwangerschaft und Geburt verschwinden ja nicht über Nacht. Gib dir etwas Zeit.

Das Stimmungstief zieht bald wieder ab

Am Anfang zwickt vielleicht deine Damrnaht und der Wochenfluss dauert noch an. Eigentlich ein gutes Zeichen: Die Gebärmutter bildet sich zurück und die Plazentawunde heilt ab. Duschen, klares Wasser und Einlagen helfen, um sich frisch zu fühlen. Trotzdem, all diese Umstellungen!

Du bist sensibler und verletzlicher als sonst. Etwas Babyblues ist jetzt wirklich kein Wunder. Ein Trost: Auch wenn die körperlichen Veränderungen noch etwas anhalten, deine Stimmung hellt sich bald wieder auf!

Wie gehe ich mit den "Heultagen" um?

Lass die ersten Wochen ruhig angehen. Du brauchst dich jetzt nicht unter Druck zu setzen. Bei der Geburt hast du schon viel geleistet, jetzt hast du dir eine Pausen verdient. Dein Partner kann dich dabei unterstützen: Zuhören, trösten und Aufgaben abnehmen. Überlegt gemeinsam, was jetzt wirklich wichtig ist. Geburtskarten verschicken und Fenster putzen – das hat alles noch Zeit. Bestimmt helfen auch eine Freundin oder die stolze Oma bei notwendigen Erledigungen.

Auch du darfst jetzt verwöhnt werden!

Das ist gut, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Gönn dir doch ein wohltuendes Bad. In der Regel ist das etwa zwei Wochen nach der Geburt wieder "erlaubt". Auch eine sanfte Massage ist jetzt genau richtig.

Hier gibt's weitere Tipps zum Stress vermeiden.

Fitness in kleinen Schritten

Vielleicht kannst du es gar nicht mehr abwarten, deinen Körper wieder in Top-Form zu bringen. Aber

immer mit der Ruhe. Beim Stillen ist eine Diät noch nicht geeignet. Ein gesunde, ausgewogene Ernährung ist jetzt der bessere Weg. Und etwa acht Wochen nach der Geburt kannst du dann mit der Rückbildungsgymnastik anfangen. So machst du Körper und Seele schonend wieder fit.

Hier findest du weitere Dinge, die du tun kannst, um den Baby-Blues zu überwinden [6].

Und wenn der Blues immer weitergeht?

Du bist dir nicht sicher wie es dir wirklich geht? Wenn du deinen emotionalen Zustand besser einordnen möchtest haben wir einen Fragebogen für dich Verlinkt der dir dabei helfen kann Anzeichen von Wochenbettdepressionen [7] zu erkennen.

Wenn die schlechte Stimmung so gar nicht verschwinden will, lass dich beraten. Es passiert zwar sehr selten, aber einige Frauen können eine sogenannte Schwangerschafts-Depression bekommen. Und die hält länger als ein paar Tagen an. Hole dir dann unbedingt Hilfe von einem Arzt.

Tolle Helfer in den Heutagen

- Nachsorge-Hebamme: Sie steht dir nicht nur während Schwangerschaft und Geburt, sondern auch danach mit Rat und Tat zur Seite. Sie hilft bei Stillproblemen und kann auch vom Babyblues ein Lied singen. Die Hausbesuche werden bis zu acht Wochen von der Krankenkasse bezahlt.
- Ärztin/Arzt: Sie können klären, ob es ganz normale Heutage sind, oder eine ernstere Schwangerschaftsdepression. Natürlich geben sie auch die Gewissheit, dass sich bei dir und deinem Baby alles ganz normal entwickelt.
- Partner, Familie und Freunde: Von praktischer Hilfe im Haushalt bis zum Kummerkasten – Partner, gute Freundin oder die eigene, erfahrene Mutter helfen und trösten auch beim Babyblues gerne.

Weiterlesen [8]

Quell-URL: <https://www.babyservice.de/babyblues>

Links

[1] <https://www.babyservice.de/babyblues>

[2]

<https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/babyblues&media=https://www.babyservice.de/sites/5.png&description=Babyblues>

[3] <https://twitter.com/share?text=Babyblues&url=https%3A//www.babyservice.de/babyblues>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyservice.de/babyblues>

[5] <https://www.babyservice.de/printpdf/3147991>

[6] <https://www.babyservice.de/0-6-monate/baby-blues>

[7] <https://www.babyservice.de/0-6-monate/wochenbettdepression-babyblues>

[8] <https://www.babyservice.de/javascript%3A%3B>