



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

[Startseite](#) > Was tun bei Baby-Blues?

Was tun bei Baby-Blues?

Eine glückliche Mama bedeutet meist auch ein glückliches Baby. Aber was, wenn es dir nicht so gut geht und du vermutest, postnatale Ängste oder Baby-Blues zu haben? Keine Sorge, das ist in der Regel nicht schlimm! So wie dir geht es vielen Frauen nach der Geburt. Außerdem gibt es einige Dinge, die du tun kannst, um den Baby-Blues zu überwinden.

- Ein plötzlicher Wechsel der Hormone nach der Geburt, Stress, Isolation, Schlafmangel und Müdigkeit – diese Faktoren führen bei vielen Frauen oft unmittelbar nach der Entbindung zu Baby-Blues. Dieser zeigt sich oft, indem du dich weinerlicher, überwältigter und emotional zerbrechlicher fühlst als sonst. Wenn das bei dir der Fall ist, sprich mit deinen Freund:innen oder deiner Familie. Über diese Gefühle zu reden wirkt manchmal schon Wunder.
- Bitte deine Freund:innen und Familie um Hilfe. Weniger Punkte auf der To-Do-Liste bedeuten gleichzeitig weniger Stress für dich.
- Versuche, dir Zeit für die einfachen Dinge wie Duschen und die Pflege deiner Haare zu nehmen – das kann schon eine enorme Wirkung haben.
- Wenn du täglich notierst, wie du dich fühlst, kannst du erkennen, was dich glücklich macht und was nicht. Vielleicht ist ein solches „Stimmungstagebuch“ das Richtige für dich?
- Meditations- und Achtsamkeits-Apps können dir dabei helfen, zur Ruhe zu kommen und dich zu entspannen.
- Kümmere dich um dich selbst – das fängt bereits bei simplen Dingen wie der Ernährung an. Wenn

du auf eine möglichst gesunde, abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung achtest, wirst du dich bereits besser fühlen.

- Vielleicht sprichst du das Thema Ernährung auch bei deinem nächsten Arztbesuch einmal an - gegebenenfalls macht ein Nahrungsergänzungsmittel für dich Sinn.

- Werde aktiv - es ist überraschend, was ein bisschen Bewegung für die Stimmung tun kann! Gehe jeden Tag eine Runde an die frische Luft, um durch das Tageslicht etwas Vitamin D zu tanken.

- Wenn du dich einsam fühlst, findest du hier 10 Aktivitäten ^[1], die du mit deinem Baby zusammen unternehmen kannst, um dich weniger allein zu fühlen.

- Vielleicht gibt es dort, wo du wohnst, eine örtliche Gruppe von Eltern oder Müttern mit Neugeborenen? Es kann sehr hilfreich sein, sich mit Personen zu treffen und auszutauschen, die sich in der gleichen Situation befinden wie du.

- Erwäge, mit einer Fachperson zu sprechen. Beginne bei deiner Hebamme und frage sie, wen sie dir zusätzlich empfehlen kann. Es gibt Menschen in deiner Nähe, die dir helfen können!

- Sei nicht so streng mit dir selbst. Du tust dein Bestes - es muss nicht perfekt sein.

- Der Baby-Blues ist zwar völlig normal, wenn sich deine Symptome allerdings verschlimmern oder nicht nach ein paar Wochen verschwinden, leidest du möglicherweise an einer Wochenbettdepression. Um mehr darüber zu erfahren, kannst du unsere Checkliste zu „Anzeichen von Baby-Blues ^[2], lesen.

Quell-URL: <https://www.babyservice.de/0-6-monate/baby-blues>

Links

[1] <https://www.babyservice.de/node/3627687>

[2] <https://www.babyservice.de/node/3627689>