



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

[Startseite](#) > Wann wird aus Baby-Blues eine Wochenbettdepression?

Wann wird aus Baby-Blues eine Wochenbettdepression?

Du hast kürzlich einem kleinen Menschlein das Leben geschenkt. Dein Alltag steht seitdem Kopf und du hast seit einer gefühlten Ewigkeit nicht mehr durchgeschlafen. Das ist genug, um emotional aus dem Gleichgewicht zu geraten. Aber wann wird aus einem Anflug von Baby-Blues eine Wochenbettdepression? Während Baby-Blues durch hormonelle Veränderungen in der ersten Woche nach der Geburt auftritt, beginnt die postnatale Depression häufig erst einige Wochen, Monate oder auch bis zu einem Jahr nach der Geburt. Die Edinburgh-Skala ist eine von Experten entwickelte Umfrage zu postnatalen Depressionen. Diese Skala kann dir helfen, Anzeichen von Wochenbettdepressionen zu erkennen und deinen emotionalen Zustand besser einzuordnen. Die Umfrage sollte 6 bis 8 Wochen nach der Geburt durchgeführt werden und du solltest jeweils die Antwort auswählen, die am besten beschreibt, wie du dich in den letzten sieben Tagen gefühlt hast. Es ist empfehlenswert, die Umfrage gemeinsam mit deinem Arzt/deiner Ärztin oder Hebamme durchzuführen und die Ergebnisse im Anschluss zu besprechen.

1. **Ich kann lachen und die lustige Seite der Dinge sehen**

Genauso viel, wie ich das immer konnte = 0

Jetzt nicht mehr ganz so viel = 1

Jetzt definitiv nicht mehr so viel = 2

Überhaupt nicht = 3

2. **Es gab vieles, auf das ich mich freute**

Genauso viel, wie ich das immer getan habe = 0

Eher weniger als früher = 1

Definitiv weniger als früher = 2

Fast gar nicht = 3

3.

Ich habe mich unberechtigterweise schuldig gefühlt, als Dinge schief liefen

Ja, die meiste Zeit = 3

Ja, manchmal = 2

Nicht sehr oft = 1

Nie = 0

4.

Ich war ohne erkennbaren triftigen Grund ängstlich oder besorgt

Nein, überhaupt nicht = 0

Kaum = 1

Ja, manchmal = 2

Ja, sehr oft = 3

5.

Ich habe mich ohne Grund ängstlich oder panisch gefühlt

Ja, sehr oft = 3

Ja, manchmal = 2

Nein, nicht oft = 1

Nein, überhaupt nicht = 0

6.

Ich habe das Gefühl, dass mir die Dinge über den Kopf wachsen

Ja, ich wusste mir überhaupt nicht mehr zu helfen =3

Ja, ich wusste mir manchmal überhaupt nicht zu helfen =2

Nein, ich wusste mir meistens zu helfen =1

Nein, ich konnte alles so gut wie immer bewältigen =0

7.

Ich war so unglücklich, dass ich kaum schlafen konnte

Ja, die meiste Zeit = 3

Ja, manchmal = 2

Nicht sehr oft = 1

Nein, überhaupt nicht = 0

8.

Ich habe mich traurig oder unglücklich gefühlt

Ja, die meiste Zeit = 3

Ja, ziemlich oft = 2

Nicht sehr oft = 1

Nein, überhaupt nicht = 0

9.

Ich war so unglücklich, dass ich geweint habe

Ja, die meiste Zeit = 3

Ja, ziemlich oft = 2

Nur gelegentlich = 1

Nie = 0

10.

Der Gedanke, mir selbst zu schaden, ist mir gekommen

Ja, ziemlich oft = 3

Selten = 2

Kaum jemals = 1

Niemals = 0

Die Ergebnisse der Edinburgh-Skala für postnatale Depression:

Addiere die Punktzahl deiner Antworten zusammen.

Du erreichst **10 oder mehr Punkte**: Wenn deine Gesamtpunktzahl 10 oder mehr Punkte beträgt,

ist es sehr ratsam, professionelle Hilfe aufzusuchen. Scheue dich nicht, mit deiner Hebamme oder deinem Arzt/deiner Ärztin über deine Gefühle zu sprechen. Bei Bedarf können sie dich mit Beratungsstellen für Wochenbettdepressionen in Kontakt bringen. Du kannst auch online nach Beratungsstellen suchen, die von vertrauenswürdigen Wohltätigkeitsorganisationen betrieben werden.

Denke daran, dass die Edinburgh-Skala für postnatale Depressionen nur einen Anhaltspunkt bietet. Auch wenn **deine Gesamtpunktzahl kleiner als 10** ist, solltest du Hilfe in Anspruch nehmen, sofern du Depressionen verspürst oder besorgt bist.

In einer kürzlich von Nestlé unterstützten Umfrage mit 8.000 frischgebackenen Eltern in 16 Ländern, gab über ein Viertel der Mütter an, unter Baby-Blues zu leiden. Du bist also nicht allein. Elternsein ist der härteste Job der Welt. Hole dir die Unterstützung, die du brauchst. Nur so kannst du dein Bestes für dein Kleines geben. Du schaffst das.

Quell-URL: <https://www.babyservice.de/0-6-monate/wochenbettdepression-babyblues>