



## Erste Hilfe und Kraftquellen bei Problemen nach der Geburt

- Gestehen Sie sich zu, dass Sie jetzt viel Unterstützung, Zuneigung und Verständnis brauchen sowie gute Gespräche mit verständnisvollen Personen.
- Orientieren Sie sich nicht an Ratschlägen aus Ihrem Umfeld, durch die Sie sich vielleicht unter Druck fühlen, z.B. bezüglich Stillen oder im Umgang mit einem schreienden Baby.
- Gönnen Sie sich Entlastung für den praktischen Alltag (Einkaufen, Kochen, Putzen, Babysitten). Lassen Sie sich helfen, z.B. durch die Familie, Freundinnen, Reinigungshilfe, Spitex.
- Planen Sie Zeitinseln für sich selber und für Ihre Partnerschaft ein.
- Sorgen Sie für ausreichend Schlaf und Zeiten der Entspannung auch tagsüber, z.B. wenn Ihr Baby schläft. So können Sie sich regenerieren.
- Nehmen Sie kurze Urlaube von der Mutterschaft, auch wenn es Ihnen schwer fällt. Lassen Sie das Baby oder Geschwisterkinder für gewisse Stunden auch von Familie und Freunden betreuen, Es ist für alle bereichernd.
- Gehen Sie nach Möglichkeit Ihren Hobbys mit und ohne Baby nach.
- Pflegen Sie weiterhin wohltuende soziale Kontakte, und trauen Sie sich und Ihrem Umfeld zu, auch anstrengende Situationen mit dem Kind zu meistern.
- Versuchen Sie regelmässig etwas zu essen und spazieren zu gehen. Bewegung im Freien wirkt stimmungsaufhellend. Diäten sind jetzt nicht angebracht.
- Finden Sie Ihre persönliche Einstellung zum Stillen und ziehen Sie auch Grenzen. So vermeiden Sie, sich unter Druck zu fühlen, der Sie und das Baby belasten kann.

**Besuchen Sie unsere Webseite [www.vap-psychologie.ch](http://www.vap-psychologie.ch)**

## Die erste Zeit nach der Geburt Chancen und Risiken



Die Fachgruppe «Eltern und Baby» des Verbandes der Aargauer Psychologinnen und Psychologen (VAP) gratuliert Ihnen im Namen des Verbandes ganz herzlich zur Geburt Ihres Kindes. Die Geburt eines Kindes, sei es das Erste oder ein Geschwisterkind, bedeutet eine grosse Veränderung im Leben eines Paares. Nicht immer verläuft die erste Zeit nach der Geburt komplikationslos. Es gibt Beschwerden, die über den bekannten «Babyblues» hinausgehen.



### **Folgende Probleme können auftreten:**

- Schlafstörungen und Unfähigkeit, sich zu entspannen
- Körperliche Beschwerden wie Schwindel und Kopfschmerzen
- Gereiztheit und innere Unruhe
- Erschöpfung und chronische Müdigkeit
- Freud- und Lustlosigkeit, Interessenlosigkeit
- Depressive Verstimmungen und Schuldgefühle
- Innere Leere; Distanzierung vom Baby
- Verschiedene Ängste um das Baby, Ängste vor der grossen Verantwortung und dem Alleinsein
- Bedrohliche Gedanken wie z.B. das Fallenlassen des Babys und feindselige Gefühle z.B. beim nächtlichen Schreien
- Mühe, einen Tagesrhythmus zu finden und den Alltag zu meistern

Sobald Sie diese Beschwerden und Situationen zu sehr belasten, ist es sehr wichtig, professionelle Hilfe zu suchen. Hierfür stehen Ihnen für diese Themen spezialisierte Psychotherapeutinnen zur Verfügung. Je früher Sie Hilfe holen, desto eher wirken Sie einer Abwärtsspirale entgegen. Das wirkt sich positiv auf Sie und Ihr Baby aus.

Die Zusatzversicherung übernimmt einen Teil der Kosten der psychologischen Psychotherapie. Bei delegierter Psychotherapie übernimmt die Grundversicherung die Kosten.

Über den Verband der Aargauer Psychologinnen und Psychologen ([www.vap-psychologie.ch](http://www.vap-psychologie.ch)) finden Sie Informationen über die Fachgruppe «Eltern und Baby» sowie eine Liste spezialisierter Psychotherapeutinnen, die Sie direkt kontaktieren können. In einem ersten persönlichen Gespräch wird abgeklärt, welche therapeutische Unterstützung für Sie hilfreich wäre. Ihr Baby können Sie gerne mitnehmen.



Dieses Infoblatt ist  
in den Sprachen  
Französisch, Italienisch,  
Englisch, Spanisch,  
Türkisch und  
Kroatisch erhältlich.

Kontakt:  
[info@vap-psychologie.ch](mailto:info@vap-psychologie.ch)