

## Heultage

30 - 80 % aller Mütter erleben innerhalb der ersten 14 Tage nach der Geburt grundlose und vorübergehende Stimmungsschwankungen mit vermehrtem Weinen.

## Wochenbettdepression

10 - 20 % aller Mütter können von der Schwangerschaft an bis mehrere Monate nach der Entbindung Schlafstörungen, Ängste und Depressionen entwickeln.

## Wochenbettpsychose

Bei ein bis zwei von 1000 Müttern können zwei bis 14 Tage nach der Geburt plötzlich rasche Stimmungsschwankungen, schwere Angst- und Erregungszustände auftreten.

## Wenn Sie nach der Geburt Ihres Kindes ...

- sich überfordert fühlen und Ihnen die Dinge über den Kopf wachsen
- so unglücklich sind, dass Sie Nächte lang nicht schlafen können
- Ihren Humor verloren haben
- sich nicht über Ihr Baby freuen können
- sich unnötigerweise selbst die Schuld geben
- grundlos ängstlich oder besorgt sind oder in Panik geraten
- sich unglücklich, traurig oder elend fühlen und viel weinen
- ständig das Gefühl haben, eine schlechte Mutter zu sein
- nicht mehr weiter wissen und schon daran dachten, sich oder Ihrem Kind etwas anzutun

**... dann sollten Sie sich an uns wenden.**

## Wie können wir Ihnen helfen?

- ausführliches Beratungsgespräch - auch im Hausbesuch
- Vermittlung von therapeutischen und ärztlichen Hilfen und anderen Fachstellen
- Unterstützung beim Aufbau einer guten Mutter-Kind-Beziehung
- Einsatz einer Familienhebamme oder Familien-Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin
- Einsatz von Familienpaten
- Vermittlung von Haushaltshilfen
- Vermittlung von Mutter-Kind-Angeboten in Ihrer Umgebung
- Unterstützung bei Ämter- und Behördenkontakten

**Mit Unterstützung kann Ihnen gezielt und schnell geholfen werden!**

## Wo bekomme ich Hilfe?

Erste Ansprechpartner können Ihre Hebamme, Ihr Frauenarzt, Ihr Hausarzt oder Ihr Kinderarzt sein. Sie können sich aber auch an folgende Stellen wenden:

### **KoKi – Frühe Hilfen**

Landratsamt Neu-Ulm  
Kantstr. 8, 89231 Neu-Ulm  
Tel.: 0731/7040-53105, -53106

### **Schwangerenberatungsstelle**

**Landratsamt Neu-Ulm**  
Kantstr. 8, 89231 Neu-Ulm  
Tel.: 0731/7040-62112, -62113

### **Kath. Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen Neu-Ulm**

Johannesplatz 2, 89231 Neu-Ulm  
Tel.: 0731/86133

### **DONUM VITAE in Bayern e.V.**

**Staatl. anerkannte Beratungsstelle für  
Schwangerschaftsfragen**  
Heinz-Rühmann-Str. 7, 89231 Neu-Ulm  
Tel.: 0731/2077877

### **Online-Angebot:**

[www.schatten-und-licht.de](http://www.schatten-und-licht.de)



Herausgeber:

Landratsamt Neu-Ulm  
KoKi-Frühe Hilfen  
Kantstraße 8  
89231 Neu-Ulm

Telefon 0731/7040-53105, -53106  
koki@lra.neu-ulm.de  
www.landkreis.neu-ulm.de



.... eigentlich müsste ich glücklich sein ....

Bundesstiftung  
Frühe Hilfen

Gefördert vom:

Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

Beratung und Hilfe bei  
Krise und Depression  
nach der Geburt