Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

Prävention und Gesundheitsförderung



Leben mit Baby

Fokus psychische Gesundheit

Ein Baby verändert das Leben

Jede Geburt stellt das bisherige Leben auf den Kopf. Der Tagesrhythmus verändert sich, neue Aufgaben müssen bewältigt und die Rollen in der Familie neu gefunden werden. Nicht alle Neuerungen sind angenehm: Die dauernde Beanspruchung durch das Baby, die grosse Verantwortung und die schlaflosen Nächte sind belastend. Hormonelle und körperliche Veränderungen können eine Herausforderung sein. Häufig nehmen Konflikte in der Beziehung zu und schöne gemeinsame Momente werden seltener.

Achten Sie auf sich

Die Zeit nach der Geburt ist ein kritischer Moment für die psychische Gesundheit.Bei ungefähr 15 Prozent der Mütter und 9 Prozent der Väter entwickelt sich wegen der hohen Belastung eine Depression (auch postnatale oder postpartale Depression genannt). Das sind mögliche Merkmale einer Depression:Man fühlt sich müde, antriebslos, ohne Freude, traurig, manchmal auch gereizt oder hoffnungslos. Diese Beschwerden können sich bei Frauen und Männern bereits während der Schwangerschaft, manchmal auch erst Monatenach der Geburt entwickeln. Depressionen kann und sollte man behandeln – je früher desto besser. Darum ist es wichtig, dass man offen über Belastungenspricht und sich rasch Hilfe holt.

Machen Sie den Selbstcheck auf der nächsten Seite

Selbstcheck

Kreuzen Sie an, wie oft Sie sich in den letzten zwei Wochen durch folgende Beschwerden beeinträchtigt fühlten.

Wenig Interesse oder Freude an Ihren Tätigkeiten

- ☐ überhaupt nicht (0)
- ☐ an einzelnen Tagen (1)
- ☐ an mehr als der Hälfte der Tage (2)
- ☐ beinahe jeden Tag (3)

Niedergeschlagenheit, Schwermut oder Hoffnungslosigkeit

- ☐ überhaupt nicht (0)
- ☐ an einzelnen Tagen (1)
- ☐ an mehr als der Hälfte der Tage (2)
- ☐ beinahe jeden Tag (3)

Quelle: Kernfragen zur Depression aus dem Patient Health Questionnaire (PHQ-2; Löwe, K. Kroenke, K. Gräfe, 2005)

Auswertung

Zählen Sie die Zahlen in der Klammer bei den zwei angekreuzten Feldern zusammen.

Wenn das Resultat drei oder grösser ist: Dieser Wert weist auf eine Belastung hin. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten. Sie klärt mögliche körperliche, psychische und soziale Ursachen für die Beschwerden ab. Und sie kann Ihnen passende Unterstützung vermitteln. Adressen finden Sie unter Information und Beratung.

Wenn das Resultat kleiner als drei ist: Sie haben keine oder wenig Beschwerden, die auf eine Depression hinweisen. Es lohnt sich dennoch, die psychische Gesundheit zu pflegen. Unter Die psychische Gesundheit stärken finden Sie dazu Anregungen.

Information und Beratung

- **Informationen** über Depressionen vor und nach der Geburt und mögliche Hilfe: periparto.ch
- **Beratung bei der Mütter- und Väterberaterin** zu Depression und bei Fragen zu Elternschaft, Familienrollen sowie zu Entwicklung, Pflege, Ernährung und Schlaf Ihres Kindes:
  - Stadt Zürich: Mütter- und Väterberatung: stadt-zuerich.ch/mvb
  - Übriger Kanton: Kinder- und Jugendhilfezentren: zh.ch/kjz
- **Beratung durch die Hebamme** Hebammen sind mit dem Thema vertraut. Nehmen Sie Kontakt mit Ihrer Hebamme auf oder suchen Sie eine Hebamme auf: shv-zh.ch
- **Partnerschaftsberatung,** um Ihre Partnerschaft zu stärken: paarberatung-mediation.ch
- **Therapie** Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann Sie an eine Fachperson überweisen. Hier finden Sie selbst psychologische Fachpersonen für Beratung oder Therapie: zuepp.ch/psyfinder
  Hier finden Sie psychiatrische Fachpersonen: therapievermittlung.ch



Die psychische Gesundheit stärken

Viele Faktoren spielen mit, wenn eine Depression entsteht. Nicht alle sind bekannt und längst nicht alle können Sie selbst beeinflussen. Eine Depression kann jeden treffen. Es gibt jedoch Dinge, die entlasten und stärken können:

- → Sprechen Sie mit anderen Menschen über Ihre Situation – über Gutes und Belastendes.
- → Tun Sie Dinge, die Ihnen gut tun und geniessen Sie die schönen Momente – für sich alleine oder mit der Partnerin/dem Partner.
- → Nutzen Sie Unterstützung. Ihr/e Partner/in oder andere Menschen in Ihrem Umfeld können Sie entlasten. Sei dies im Haushalt oder indem sie Ihr Baby und/oder seine Geschwister betreuen.
- → Gönnen Sie sich Erholung. Nutzen Sie den Babyschlaf für eine Ruhepause; nicht für den Haushalt.
- → Klopfen Sie sich zwischendurch auf die Schulter und seien Sie stolz auf das, was Sie schon alles gut meistern. Das gibt Kraft für schwierige Momente.
- → Lassen Sie sich beraten, wenn Sie unsicher sind. Es gibt vielfältige Möglichkeiten zur Unterstützung. Adressen finden Sie unter Information und Beratung.

AKUTE KRISE?

Diese Stellen sind rund um die Uhr für Sie da:

Elternnotruf:	0848 35 45 55
Aerztefon:	0800 33 66 55
Dargebotene Hand:	143

BESTELLUNGEN

Diese und weitere Broschüren für Eltern können Sie aus dem Kanton Zürich kostenlos bestellen unter: **gesundheitsfoerderung-zh.ch**

Wir empfehlen Wie-gehts-dir.ch

Mit Unterstützung von:

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

In Zusammenarbeit mit:

Stadt Zürich

Kanton Zürich
Bildungsdirektion
Amt für Jugend und Berufsberatung

Schweizerischer Hebammenverband
Fédération suisse des sages-femmes
Federazione svizzera delle levatrici
Federaziun svizra da las spendreras
Sektion Zürich und Schaffhausen

November 2022. Text: Fabienne Forster. Redaktion: Annett Niklaus