

Wir sind für Sie da!!! Erste Ansprechpartner vor Ort

Staatl. anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Landratsamt Roth – Gesundheitsamt
Dienststelle Roth
Allersberger Str. 29
91154 Roth
Tel. 09171 811601
www.schwanger-in-roth.de

Dienststelle Schwabach
Regelsbacher Straße 9
91126 Schwabach
Tel. 09171 811620

Donum Vitae Schwabach Johanniter- Mehrgenerationenhaus

Flurstraße 52 c
91126 Schwabach
Tel. 09122 8077108

KoKi - Netzwerk frühe Kindheit

Landkreis Roth
Weinbergweg 10
91154 Roth
Tel. 09171 811481
www.landratsamt-roth.de/koki

Stadt Schwabach
Nördliche Ringstraße 2 a-c
91126 Schwabach
Tel. 09122 860225
www.schwabach.de

Sozialpsychiatrischer Dienst

www.awo-roth-schwabach.de
SPDI Roth
Adam Kraft Straße 11
91154 Roth
Tel. 09171 966420
SPDI Schwabach
Nördliche Ringstraße 11a
91126 Schwabach
Tel. 09122 9341700

Beratung für Eltern mit Babys und Kleinkindern

Erziehungsberatungsstelle RH/SC

www.eb-roth-schwabach.de
Münchener Str. 33
91154 Roth
Tel. 09171 4000

Wittelsbacherstr. 4
91126 Schwabach
Tel. 09122 9256500

Weitere Hilfen

Mutter-Kind-Tagesklinik und-Ambulanz

Klinikum Nürnberg Süd
Breslauer Straße 201
90471 Nürnberg
Tel. 0911 398-6954
[susanne.simen@
klinikum-nuernberg.de](mailto:susanne.simen@klinikum-nuernberg.de)

Psychiatrische und Psychotherapeutische Klinik

des Universitätsklinikum Erlangen
Müttersprechstunde
Schwabachanlage 6
91054 Erlangen
Terminvereinbarung:
Tel. 09131 8534597
www.psychiatrie.uk-erlangen.de

Krisendienst Mittelfranken

Hessestr. 10, 90443 Nürnberg
➤ Hilfe für Menschen in seelischen
Notlagen und Traumafachberatung
➤ 365 Tage im Jahr/ Abends, an
Wochenenden und Feiertagen
erreichbar
Tel. 0911 424855-0

Tel. 0911 424855-60
(Krisenhilfe in türkisch)
Tel. 0911 424855-20
(Krisenhilfe in russisch)
www.krisendienst-mittelfranken.de

„Schatten und Licht“ Krise nach der Geburt e.V.

www.schatten-und-licht.de

kiss Kontakt- und Informati- onsstelle Selbsthilfegruppen in Mittelfranken

Außenstelle Kiss Roth-Schwabach
Sandgasse 5
91154 Roth
Tel. 09171 9897370



KRISEN nach der GEBURT



DU BIST NICHT ALLEIN !!! HOLE DIR HILFE !!!

Liebe Familie,

die Zeit nach der Geburt eines Kindes ist sehr aufregend, so vieles so neu. Nicht immer überwiegen Gefühle des Glücks.

Postpartale Depression?

Häufiger als man glaubt kann sich in den ersten 2 Jahren nach der Geburt eine postpartale Depression (PPD) entwickeln. Sie ist nicht plötzlich da, sondern entwickelt sich oft schleichend. 10–20 % der Mütter sind betroffen; auch rund 4% der Väter leiden nach der Geburt unter PPD.

Baby Blues

Zwischen einer postnatalen, auch postpartale Depression genannt und einem Baby Blues besteht ein großer Unterschied!

Der Baby Blues (im Volksmund als Heultage bekannt) beginnt einige Tage nach der Geburt. Die Mütter weinen viel und fühlen sich elend, sorgen sich um ihr Baby oder sich selbst, sind angespannt, müde oder gereizt. Grund dafür ist die ausgeprägte hormonelle Umstellung nach der Geburt.

Ein Baby Blues verschwindet aber nach wenigen Tagen von allein, eine postpartale Depression dagegen verschwindet nicht von allein.

Sie muss behandelt werden!

Ein freudiges Ereignis...

aber wo bleibt die Freude???

Sie fühlen:

- Traurigkeit
- sich elend
- sich einfach nur leer
- sich schuldig
- ambivalente Gefühle gegenüber ihrem Kind
- allgemeines Desinteresse
- Teilnahmslosigkeit
- Hoffnungslosigkeit, manchmal sogar Tötungsgedanken (auf sich, auf das Kind und/oder Familie bezogen)
- Kopfschmerzen, Herzbeschwerden, extreme Reizbarkeit
- Taubheitsgefühle, Zittern, Schwindel, Konzentrations- und Schlafstörungen
- Ängste
- Panikattacken
- ...

Geht es Ihnen oder jemandem den Sie kennen so?

–Holen Sie sich Hilfe!

