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

Staatl. anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen
Landratsamtes Roth – Gesundheitsamt
Dienststelle Roth
Westring 36
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

Psychiatrische und Psychotherapeutische Klinik
des Universitätsklinikum Erlangen
Mütterspechstunde
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 Informationsstelle Selbsthilfegruppen in Mittelfranken
Außenstelle Kiss Roth-Schwabach
Sandgasse 5
91154 Roth
Tel. 09171 9897370

Landkreis Roth

KRISEN nach der GEBURT

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

STADT SCHWABACH
Die Goldschlägerstadt.

KoKi Netzwerk frühe Kindheit
www.sozialministerium.bayern.de

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

LRG19007

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!