

Sorgenvolle Schwangerschaft: Depressive Verstimmung sollte kein Tabuthema sein

Wie sich mütterliche Depressionen auf das Baby auswirken können und was man dagegen tun kann

Etwa jede fünfte werdende Mutter entwickelt vor der Entbindung Symptome einer Depression oder Angststörung. Die Debeka, größte private Krankenversicherung in Deutschland, weiß, wie wichtig neben der körperlichen Gesundheit auch das seelische Gleichgewicht ist.

Was ist eine depressive Verstimmung während der Schwangerschaft?

Eine depressive Verstimmung in der Schwangerschaft bezieht sich auf depressive Symptome oder Stimmungsprobleme, die bei einer schwangeren Frau auftreten. Diese Stimmungsprobleme reichen von leichten Stimmungsschwankungen bis hin zu schwerwiegenderen depressiven Störungen.

Woher weiß ich, dass ich betroffen bin?

Typische Merkmale können sein:

- anhaltendes Gefühl von Traurigkeit oder Niedergeschlagenheit
- keine Lust mehr auf Aktivitäten und Hobbys
- Schlafstörungen
- Appetitveränderungen
- Schuld- und Wertlosigkeit
- Konzentrationsprobleme
- Ängste, Sorgen, Zweifel
- Überlastung

Ihre Ansprechpartner:

Dr. Gerd Benner
Leiter
Unternehmenskommunikation
Telefon (02 61) 4 98 - 11 00

Christian Arns
Abteilungsleiter
Konzernkommunikation
Telefon (02 61) 4 98 - 11 22

E-Mail presse@debeka.de

23. November 2023

Warum leide ausgerechnet ich an einer depressiven Verstimmung?

Die Ursachen für depressive Verstimmungen in der Schwangerschaft können vielfältig sein: hormonelle Veränderungen, familiäre Vorgeschichten von Depressionen, Stress, soziale Unterstützung oder auch persönliche Erfahrungen. Es ist wichtig, zu verstehen, dass depressive Verstimmungen in der Schwangerschaft nichts mit Schuldzuweisungen zu tun haben sollten. Es gibt keine spezifische Person oder einen speziellen Grund, warum man betroffen ist.

Was kann ich gegen eine depressive Verstimmung in der Schwangerschaft tun?

Wichtig ist, sich zu verdeutlichen: Ich bin nicht allein! Und es gibt Hilfe! Mit der richtigen Unterstützung und Therapie lässt sich eine depressive Verstimmung behandeln. Also, raus aus dem Schneckenhaus und Zeit nehmen für Selbstfürsorge und Entspannung: Bäder, Yoga, Meditation, Achtsamkeitsübungen, Spaziergänge in der Natur, ausreichend Schlaf und eine gesunde Ernährung. Mit Angehörigen offen über die Gefühle sprechen und um Unterstützung bitten. Oft sind Freunde und Familie eine wertvolle Quelle für neue Kraft.

Wirkt sich eine depressive Verstimmung auf das Baby aus?

Wohlbefinden und Gesundheit von Mutter und Baby sind eng miteinander verbunden. Daher kann sich eine depressive Verstimmung auf das Baby auswirken – sowohl in der Schwangerschaft als auch nach der Geburt. Beispielsweise ein erhöhtes Risiko für eine Frühgeburt, das Baby kommt mit einem zu niedrigen Gewicht zur Welt oder die Entwicklung des Kindes ist nicht so, wie sie sein soll, können die Folgen sein. Frauen, die schwanger sind oder planen, schwanger zu werden, sollten mit ihrem Arzt über ihre psychische Gesundheit sprechen.



Versichern und Bausparen

Die Debeka bietet ihren Krankenversicherten spezielle Programme für die mentale Gesundheit und individuelle Beratung an (debeka.de/schwangerschaftgeburt)

Seite 3

Bildunterzeile: Raus aus dem Schneckenhäus und Zeit für mehr Selbstfürsorge und Entspannung, beispielsweise bei einem Spaziergang in der Natur. Foto: Debeka/AdobeStock