

# Postpartale Erkrankung – was ist das?

Jede zehnte Frau erleidet im ersten Jahr nach der Geburt eine Depression oder Angststörung. Die Gründe hierfür sind vielfältig. Die hormonelle Umstellung, der Geburtsvorgang, Veränderungen durch das Kind oder psychische Vorerkrankungen können eine Rolle spielen. Die Erkrankung kann jede Mutter treffen – unabhängig von Beruf, Alter, Herkunft und sozialem Status.

Eine postpartale (nachgeburtliche) Erkrankung ist etwas anderes als der sogenannte „Babyblues“ („Heultage“), den mehr als die Hälfte der jungen Mütter kennen. Sie dauert länger als ein paar Tage an und kann sich verschlimmern.

## Typische Empfindungen können sein:

- Traurigkeit und häufiges Weinen
- große Reizbarkeit und Nervosität
- Unruhe und Schlaflosigkeit
- Angst, das Kind nicht gut versorgen und lieben zu können
- negative Gefühle dem Kind gegenüber
- Kopfschmerzen, Schwindel, Herzbeschwerden
- Erschöpfung
- Lust- und Antriebslosigkeit

## Wichtig für Sie als betroffene Mutter:

Die postpartale Depression, auch „Wochenbett-Depression“ genannt, ist weder ein persönliches Versagen noch ein Zeichen dafür, dass Sie eine schlechte Mutter sind oder Ihr Kind nicht genügend lieben. Es ist eine Krankheit, die behandelt werden kann. Holen Sie sich Hilfe, in Ihrem eigenen und im Interesse Ihres Kindes!

## Wichtig für Sie als Angehörige:

Akzeptieren Sie die Depression als Krankheit. Es ist nicht eine Frage des Willens oder der Bequemlichkeit, wenn Ihre Angehörige ihren Aufgaben im Moment nicht gewachsen ist. Es ist die Krankheit, die sie daran hindert.

**Auch Männer können nach der Geburt ihres Kindes und den damit verbundenen Veränderungen von Depressionen betroffen sein. Für sie gilt das Beratungsangebot gleichermaßen!**

Mit freundlicher Unterstützung von:



Herausgeber: KoKi Stadt Landshut, Frau Stilla Waltl-Seidl  
Tel. (0871) 88-2346, stilla.waltl-seidl@landshut.de  
Luitpoldstraße 29b, 84034 Landshut, [www.koki-landshut.de](http://www.koki-landshut.de)

Weitere Informationen finden Sie im Internet:

[www.landshut.de/portal/familie/koord-kinderschutzstelle-koki/postpartale-depression.html](http://www.landshut.de/portal/familie/koord-kinderschutzstelle-koki/postpartale-depression.html)



Bundesstiftung Frühe Hilfen

Gefördert von  
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend



**Beratung & Hilfe**  
in Stadt und  
Landkreis Landshut

# Stellt sich Mutterglück automatisch ein?

Das Netzwerk Postpartale Depression bietet Beratung und Hilfe bei Krise und Depression nach der Geburt

# Wo bekomme ich Hilfe?

Wenn Sie befürchten, an einer postpartalen Depression zu leiden, suchen Sie frühzeitig professionelle Unterstützung. Erste Ansprechpartner können Ihre Hebamme, Ihr Frauenarzt, Ihr Hausarzt oder Ihr Kinderarzt sein.

Sie können sich aber auch an folgende Stellen wenden:

## **Caritas Schwangerschaftsberatung Landshut** **Katholische Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen**

- psychosoziale Beratung
- langfristige Begleitung von betroffenen Müttern
- Vermittlung weiterführender Hilfen

Gestütstraße 4a, 84028 Landshut

Tel. (0871) 8051-120

[www.schwanger-landshut.de](http://www.schwanger-landshut.de)

## **DONUM VITAE in Bayern e.V. – Staatlich anerkannte** **Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen**

- psychosoziale und psychologische Beratung
- langfristige Begleitung
- Vermittlung weiterer Hilfen

Johannisstraße 26, 84034 Landshut

Tel. (0871) 9746 780

[www.landshut.donum-vitae-bayern.de](http://www.landshut.donum-vitae-bayern.de)

## **Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle**

- Beratung und Begleitung
- Vermittlung weiterer Hilfen

Gestütstraße 4a, 84028 Landshut

Tel. (0871) 8051-130

[www.erziehungsberatung-landshut.de](http://www.erziehungsberatung-landshut.de)

## **KoKi – Netzwerk Frühe Kindheit**

- Beratung von betroffenen Frauen und deren Angehörigen
- Vermittlung weiterer Hilfen

Stadt Landshut: Luitpoldstraße 29b, 84034 Landshut

Tel. (0871) 88-2346 oder -2347 oder -2348

Landkreis Landshut: Sonnenring 14, 84032 Altdorf

Tel. (0871) 408-4977 oder -4970 oder -4972

[www.koki-landshut.de](http://www.koki-landshut.de)

## **Landratsamt – Gesundheitsamt Landshut** **Staatlich anerkannte Beratungsstelle** **für Schwangerschaftsfragen**

- Information und psychosoziale Beratung / Begleitung
- Vermittlung weiterer Hilfen
- medizinische Beratung durch Ärzteteam

Veldener Straße 15, 84036 Landshut

Tel. (0871) 408-5000

[www.schwanger-in-landshut.de](http://www.schwanger-in-landshut.de)

## **Menschenskinder e.V.**

- Gruppenangebot für betroffene Frauen
- Einzel- oder familientherapeutische Begleitung

Lindenstraße 58, 84030 Ergolding

Tel. (0871) 966 15 62 oder (0871) 3 13 25

Ansprechpartnerin: Frau Pörnbacher

[www.menschenskinder-ev.de](http://www.menschenskinder-ev.de)

## **Sozialpädiatrisches Zentrum** **am Kinderkrankenhaus St. Marien**

- Medizinische, heilpädagogische, psychologische und psychotherapeutische Versorgung

Grillparzerstraße 9, 84036 Landshut

Tel. (0871) 852-1325

[hilfe-bei-krisen-nach-der-geburt@spz-landshut.de](mailto:hilfe-bei-krisen-nach-der-geburt@spz-landshut.de)

[www.spz-landshut.de](http://www.spz-landshut.de)

## **Sozialpsychiatrischer Dienst**

- Beratung und Begleitung von psychisch Erkrankten
- Vermittlung von weiterführenden Hilfen

Gabelsbergerstraße 46, 84034 Landshut

Tel. (0871) 609-321

[www.diakonie-landshut.de](http://www.diakonie-landshut.de)

## **Ärztliche und therapeutische Angebote:**

### **niedergelassene Nervenärzte / Psychiater**

siehe Telefonbuch und Branchenbuch

### **niedergelassene Psychotherapeuten**

Verzeichnis über die Krankenkassen erhältlich

## **Freie Psychotherapieplätze:**

### **Koordinationsstelle Psychotherapie der** **Kassenärztlichen Vereinigung (KVB)**

Tel. (01805) 80 96 80

[www.kvb.de](http://www.kvb.de)

## **Kliniken:**

### **Bezirkskrankenhaus Landshut**

#### **Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik**

- ambulante psychiatrische Diagnostik und Therapie im Krisenfall

Robert-Koch-Straße 1, 84034 Landshut

Tel. (0871) 6008-350

[www.bkh-landshut.de](http://www.bkh-landshut.de)

### **Überregionale Kliniken zur stationären Behandlung** **von Mutter und Kind finden Sie unter:**

**[www.landshut.de/portal/familie/koordinationsstelle-koki/postpartale-depression.html](http://www.landshut.de/portal/familie/koordinationsstelle-koki/postpartale-depression.html)**

## **Medikamentenberatung in Schwangerschaft und Stillzeit:**

### **Institut für Reproduktionstoxikologie** **Krankenhaus St. Elisabeth**

#### **Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Ulm**

Elisabethstraße 17, 88212 Ravensburg

Tel (0751) 87 27 99

[www.reprotox.de](http://www.reprotox.de)

### **Pharmakovigilanz- und Beratungszentrum** **für Embryonaltoxikologie**

#### **Berliner Betrieb für Zentrale Gesundheitliche** **Aufgaben (BBGes)**

Spandauer Damm 130 / Haus 10, 14050 Berlin

Tel (030) 30 30 81 11

[www.embyotox.de](http://www.embyotox.de)

## **Online-Angebote:**

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

[www.postnatale-depression.de](http://www.postnatale-depression.de)

[www.krise-nach-der-geburt.de](http://www.krise-nach-der-geburt.de)

**Beratung & Hilfe**  
in Stadt und  
Landkreis Landshut