

Befindlichkeits - Checkliste für Eltern nach der Geburt

1. Zum Schlaf

- | | ja | nein |
|--|-----------------------|-----------------------|
| - Haben Sie genug Schlaf? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| - Haben Sie Einschlafprobleme? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| - Haben Sie Durchschlafprobleme wegen dem Baby? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| - Wachen Sie häufig auf, nicht nur wegen dem Baby? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| - Haben Sie tagsüber starken Schlafdrang? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Wenn Sie diese **Schlafprobleme schon seit über 3 Wochen** haben, so empfehlen wir Ihnen : Entlastung nachts, psychologische Entspannungstechniken, Kontakt zu einer Fachperson die Ihnen nahe steht

2. Eigene Energie

- | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|
| - Haben Sie genug Energie, fühlen Sie sich fit? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| - Sind sie erschöpft und ausgepumpt, müde, leer? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| - Leiden Sie seit über 2- 3 Wochen unter Erschöpfung? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| - Sind sie tagsüber nervös, überempfindlich, reizbar? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| - Spüren Sie teils aggressive Impulse gegenüber dem Baby wenn es schreit oder Sie nachts weckt? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Wenn Sie diese **innere Erregung seit über 1 Woche** spüren, so empfehlen wir Ihnen: Entlastung tagsüber, Kontakt zu Ihrem Hausarzt, zur Mütterberaterin, zu einer Fachpsychologin

3. Stimmung

- | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|
| - Sind Sie meist guter Stimmung, haben Freude, Lust | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| - Fühlen Sie sich öfters deprimiert, wertlos, sinnlos? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| - Müssen Sie öfters, auch grundlos weinen? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| - Haben Sie ein Stimmungstief am Morgen? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| - Oder haben Sie sehr starke Stimmungsschwankungen? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Wenn Sie diese **depressive Verstimmung oder diese starken Hochs und Tiefs** schon **seit einigen Wochen** spüren, so empfehlen wir Ihnen: Kontakt zu Ihrem Hausarzt, zu einer Fachpsychologin, ev. zu Psychiaterin

4. Sicherheitsgefühl

- | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|
| - Fühlen Sie sich sicher, frei und geborgen? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| - Haben Sie Angst vor der grossen Verantwortung fürs Baby? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| - Haben Sie Angst, alleine mit dem Baby zu sein? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| - Haben Sie Angst ums Baby oder Partner oder sich selbst? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| - Machen Sie sich Sorgen um Krankheit, Unglück o.ä. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Wenn Sie diese **Ängste schon seit über 3 Wochen** spüren, so empfehlen wir Ihnen: Kontakt zu Ihrem Hausarzt, zu einer Fachpsychologin

5. Gedanken

- | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|
| - Haben Sie positive Gedanken zu ihrer Familie, der Zukunft? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| - Haben Sie kreisende, unangenehme Gedanken zum Baby | | |

- oder zum Partner oder zu ihrem eigenen Verhalten?
- Sind diese negativen Zwangs-Gedanken schwer zu stoppen und kehren immer wieder?

Wenn Sie diese **bedrohlichen Gedanken seit über 1 Woche** haben, so empfehlen wir Ihnen: sofortigen Kontakt zum Hausarzt, zu einer Fachpsychologin, ev. zu Psychiaterin

6. Körpergefühl

- Fühlen Sie sich in Ihrem Körper angenehm wohl?
- Haben Sie Schmerzen (Narben nach Geburt, Bauch, Kopf, Gelenke, Rücken u.a.) seit der Geburt?
- Haben Sie unangenehme Körperempfindungen?
- Gibt es eine gewisse körperliche Entfremdung seit Geburt?

Wenn Sie diese **körperlichen Beschwerden seit 2-3 Wochen** haben, so empfehlen wir Ihnen: Kontakt zum Hausarzt, Gynäkologin, ev. Psychologin

Wenn Sie Sie **plötzliche Brustschmerzen, Fieber beim Stillen** haben, so empfehlen wir Ihnen: sofort Hausarzt, Stillberatung aufsuchen

Wenn Sie **wenig Lust** (wie viele Frauen nach der Geburt) **zu Sexualität und Intimität**, z.B. wegen Erschöpfung, Schmerzen haben, so empfehlen wir Ihnen: Suchen Sie das Gespräch und den Austausch mit Ihrem Partner, ev. zu Fachpsychologin

7. Erinnerung an die Geburt

- Haben Sie positive, glückliche Gefühle zur Geburt?
- Haben Sie negative, ev. traumatische Erfahrungen bei der Geburt, vor- oder nachher erlebt?
- Gibt es plötzlich wiederkehrende Bilder, Erinnerungen?
- Haben Sie seit der Geburt bedrohliche Alpträume?

Wenn diese belastenden, **traumatischen Erinnerungen über 2 Wochen** anhalten, so empfehlen wir Ihnen: Kontakt zu Hebamme bald nach der Geburt, Kontakt zu einer Fachpsychologin, um die Geburt zu verarbeiten

8. Bewältigung des Alltags

- Können Sie den Alltag mit dem Baby gut bewältigen?
- Haben Sie Mühe mit dem Rhythmus von Tag und Nacht?
- Gibt es Schwierigkeiten mit dem Baby (Schreien, Schlafen, Nahrung, Krankheiten), die Sie überfordern?
- Haben Sie Mühe mit den Alltagsverrichtungen (wie Einkauf, Putzen, Waschen, Kochen, Aufräumen) nach der Geburt?

Wenn diese **Überforderung im Alltag schon 2-3 Wochen** andauert, so empfehlen wir Ihnen: rasche Entlastung durch Spitex, Verwandte, Kontakt zu einer Fachpsychologin zur Bearbeitung der Belastungen und Probleme

Wenn Sie in einem oder mehreren der 8 Bereiche Schwierigkeiten haben und diese schon einige Zeit bestehen, so suchen Sie rasch möglichst eine Vertrauens-

Fachperson auf. Je früher Sie Hilfe aufsuchen, je schneller sind die Probleme behebbar. Wenn sie eine psychologische Beratung/Therapie suchen, so braucht es meist eine ärztliche Verordnung durch Ihren Hausarzt. Das entsprechende Formular können wir Ihnen mailen.

Haben Sie weitere Fragen? Sie finden mehr Infos und Antworten unter www.elternkindzentrum.ch

Zusammengestellt von Beatrix Weber Bertschi, info@beatrixweber.ch , 2011