



Mutter glück!?

Perinatales Unterstützungsnetz in der Ostschweiz
Wir stärken Familien rund um die Geburt



Mutterschaft und Vaterschaft verändern das Leben.



Sie haben sich auf die Geburt Ihres Babys gefreut. Jetzt ist es da – und Sie können nicht verstehen, dass Sie sich darüber nicht freuen können. Statt Glück und Stolz erfüllen sie Angst, Traurigkeit und Selbstzweifel. Warum?

Babys kommen mit Bedürfnissen auf die Welt – Bedürfnisse nach Zuwendung, Sättigung und Körperpflege. Bereitschaft rund um die Uhr ist gefragt, mit neuen Tagesrhythmen und unruhigen Nächten. Manchen Eltern bereitet es Schwierigkeiten, sich daran zu gewöhnen. Eine Geburt kann das Leben der Eltern auf den Kopf stellen und hat für die Mutter auch starke hormonelle Veränderungen zur Folge. Psychische Probleme, die nach der Geburt auftreten, sind deshalb keine Seltenheit. Dies kann von einfachen Stimmungstiefs, die schnell wieder verschwinden, bis hin zu ernstesten Depressionen und Psychosen gehen, die frühzeitig behandelt werden sollten.

Alles dreht sich um das Baby. Aber mir geht es oft nicht gut.

Gefühle bringen mich durcheinander:

- Ich bin oft bedrückt und lustlos.
- Ich kann mich an meinem Baby nicht freuen.
- Ich bin total überdreht.
- Ich bin oft gereizt und wütend.
- So möchte ich nicht weiter leben.
- Ich habe Angst, meinem Baby gegenüber die Beherrschung zu verlieren.
- Ich habe Angst, zu Suchtmitteln greifen zu müssen.

Mit solchen Gedanken und Gefühlen sind Sie nicht alleine! Man weiss, dass sehr viele Mütter und Väter nach einer Geburt von solchen Herausforderungen betroffen sind. Viele fühlen sich schuldig, schämen sich oder möchten die Schwierigkeiten nicht wahrhaben. Je früher Sie Hilfe holen, desto besser können wir Sie und Ihre Familie unterstützen.

**Wir sind für Sie da – in der Schwangerschaft, nach der Geburt
und während der ersten drei Lebensjahre Ihres Kindes.**





Auf einmal ist da mein Kind. Und nichts ist mehr wie früher.

Fragen tauchen auf:

- Wie soll ich meinen Alltag bewältigen?
- Wann kann ich wieder ausschlafen?
- Werde ich wieder Zeit für mich haben?
- Wo bleibt unsere Partnerschaft?
- Wie kann ich wieder etwas mit meinen Freunden unternehmen?

Mein Baby soll es gut haben. Aber ich muss mein Baby erst kennen lernen.

Gedanken beschäftigen mich:

- Bin ich eine gute Mutter? Bin ich ein guter Vater?
- Habe ich genug Liebe und Geduld für mein Baby?
- Wird sich mein Baby gut entwickeln?
- Kann ich die Verantwortung für mein Kind übernehmen?
- Ich habe Angst, dass meinem Baby etwas zustoßen kann.
- Ich bin unsicher, ob ich es richtig mache.
- Meine Gedanken drehen sich immer und immer wieder um die Geburt.
- Wie kann ich mein Baby beruhigen?

Wir helfen Ihnen, Lösungen für Probleme zu finden.

Wir vermitteln Ihnen

Unterstützung bei der Bewältigung des häuslichen Alltags und Ihrer Lebenssituation

Entlastung bei der Versorgung und Erziehung Ihres Kindes

Unterstützung bei der Verarbeitung der Geburt

therapeutische Hilfen bei psychischen Problemen

Wege zur Stressbewältigung

Hilfe beim Verstehen Ihres Kindes

Unterstützung im Umgang mit Ihrem Kind – z.B. wenn das Kind häufig schreit oder unruhig ist.

Wir helfen praktisch im Alltag bis hin zur Überwindung einer möglichen Erkrankung – damit Sie die Elternschaft genießen und eine innige Beziehung zu ihrem Baby aufbauen können.

Und wir unterstützen Sie dabei, ihrem Kind eine gute, gesunde Entwicklung zu ermöglichen.

Mehr Informationen zu dem Thema finden Sie unter:

www.forum-psychische-gesundheit.ch/mutterglueck

Quelle: In Anlehnung an/mit freundlicher Genehmigung von der Projektgruppe Hand in Hand www.hand-in-hand-rheinneckar.de



Wir stehen hinter dem Netzwerk

Finden Sie eine Ansprechstelle in Ihrer Gegend auf dem beiliegenden Adressblatt oder online unter: www.ofpg.ch/projekte/mutterglueck



Psychiatrie-Dienste Süd

Kompetenzzentrum Gynäkopsychiatrie
058 228 67 00 | www.psych.ch

psychiatrie
st.gallen
nord

Kompetenzzentrum Gynäkopsychiatrie
071 913 11 11 | www.psgn.ch



OSTSCHWEIZER
HEBAMMEN

Schweizerischer Hebammenverband
Sektion Ostschweiz
www.ostschweizer-hebammen.ch



KJPD

KJPD - Kinder- und Jugendpsychiatrische
Dienste St. Gallen | 071 243 45 45
www.kjpd-sg.ch/standort/st-gallen
Telefonsprechstunde Montag und Donnerstag
von 11.00 - 12.00 Uhr unter 071 243 45 90

**Beratungsstelle für Familienplanung,
Schwangerschaft und Sexualität**

Beratungsstelle für Familienplanung,
Schwangerschaft und Sexualität
071 222 88 11 | www.faplasg.ch



Fachstelle Mütter-und Väterberatung
071 227 11 70 | www.mvbo.ch



OSTSCHWEIZER
KINDERSPITAL

Ostschweizer Kinderspital
071 243 13 78 | www.kispisg.ch



Verein
Ostschweizer
Kinderärzte

Verein Ostschweizer Kinderärzte
www.v-o-k.ch



kibesuisse

Verband Kinderbetreuung Schweiz
Region Ostschweiz und FL

Kibesuisse Region Ostschweiz und FL
www.kibesuisse.ch



ÄRZTEGESELLSCHAFT
DES KANTONS ST. GALLEN

Ärztegesellschaft des Kantons St. Gallen
www.aerzte-sg.ch

**Kanton St. Gallen
Gesundheitsdepartement**



ZEPRA PRÄVENTION
UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Amt für Gesundheitsvorsorge | ZEPRA
www.zepra.info



Ostschweizer Forum für

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit
Geschäftsstelle c/o ZEPRA
www.forum-psychische-gesundheit.ch

Im Notfall kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt, Ihre Ärztin oder die Nummer 144.
Spezifische Angebote finden Sie unter: www.ofpg.ch/notfall-hilfe-finden