

Schwangerschaftsdepression - Nicht jede Schwangerschaft ist das pure Glück

Das Klischee der allzeit fröhlich lächelnden Schwangeren entspricht nur bedingt der Realität. Jede zehnte werdende Mutter leidet unter Depression. Diese können verschiedene Ursachen haben. Auch wenn das Krankheitsbild zu großen Teilen zu Lasten des veränderten Hormonhaushalts geht, tritt diesen nicht grundsätzlich die Alleinschuld. Gerade Frauen, die bereits eine Fehl- oder Totgeburt hinter sich haben oder [lange auf den positiven Schwangerschaftstest warten mussten](#), sind häufig davon betroffen. Angst und das Gefühl der Ungewissheit dominieren die Schwangerschaft und lassen in der Frau den Wunsch aufkeimen, sich in einem Schneckenhaus zu verkriechen.

Weitere Auslöser

Wer aufgrund der Schwangerschaft noch schnell umziehen möchte oder eine rauschende Hochzeit plant, überfordert sich mitunter damit. Das Gefühl, alles würde Ihnen über den Kopf wachsen, gilt als einer der häufigsten Depressionsauslöser. Auch die Trennung vom Kindsvater verursacht Momente der Überforderung. Hatte die werdende Mutter bereits vor der Gestation einmal mit starken Stimmungsschwankungen zu kämpfen oder sind nähere Verwandte von diesem Krankheitsbild betroffen, stehen die Chancen höher unter einer Schwangerschaftsdepression zu leiden. Wächst ein Baby heran, erfährt der weibliche Körper immense Veränderungen. Massive Schwangerschaftsbeschwerden, wie beispielsweise heftige und über Monate andauernde Spuck-Attacken vermögen die psychische und physische Verfassung der Frau enorm zu beeinträchtigen. Bei [Bambiona.de](#) finden Sie weitere Informationen rund um die Schwangerschaft.

Anzeichen und Gegenmaßnahmen

Stellen Sie an sich fest, dass Sie eine innere Unruhe umtreibt, Sie nicht schlafen können und Ihre Konzentration ständig abschweift, können dies Indizien für eine Schwangerschaftsdepression sein. Angstgefühle, Appetitlosigkeit, extreme Abgeschlagenheit und eine niedrige Reizschwelle sprechen ebenfalls dafür. Dauern diese Symptome mehr als zwei Wochen an, sollte mit Familienmitgliedern und Freunden offen darüber gesprochen und auch der Arzt informiert werden. Der Gang zum Psychologen zeugt nicht von Schwäche sondern unterstreicht, dass Sie eine gute Mutter sein werden, der das Kindeswohl über alles geht!