

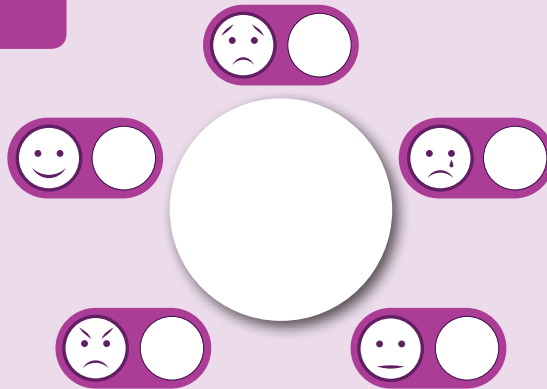
Gefühle nach der Geburt

Manchmal ist es schwer.



Bei vielen Eltern wächst die Liebe zum Kind langsam.
Viele Eltern gewöhnen sich erst an die Verantwortung.
Manche Eltern sind nach der Geburt traurig.
Manche Eltern denken:
Ich schaffe es nicht.

So geht es mir:



Diese schweren Gefühle habe ich:

- Alles ist anders als ich dachte.
- Das Baby ist anders als ich dachte.
- Ich fühle mich allein.
- Ich kann mich nicht freuen.
- Ich bin traurig.
- Ich habe Angst vor _____
- Ich denke traurig an die Geburt.
- _____



Es soll mir besser gehen!

Das ist auch für mein Baby wichtig.

Das tue ich:

Ich spreche mit anderen darüber.
Mit wem spreche ich?

Ich hole mir Hilfe.
Welche Hilfe brauche ich?

Im Notfall rufe ich an:

