

Wohin in Vorarlberg?

1450, die 24 h Telefonbetreuung
Alle wichtigen Servicestellen online



Mehr zum Thema

bebi.or.at

baby.eltern.beratung.information

Eine Initiative Vorarlberger Beratungseinrichtungen

Babyblues oder mehr?

Für die Zeit nach der Geburt:
Denken Sie früh an Unterstützung.
Nehmen Sie diese an. Bitten Sie Ihren
Partner oder Ihr Umfeld auch
für das Baby da zu sein.
Gönnen Sie sich Ruhe und Pausen.
Nehmen Sie sich auch Zeit für sich.

Bei negativen Gefühlen, Traurigkeit und
Stimmungsschwankungen
während der Schwangerschaft
und nach der Geburt:
Sprechen Sie mit einer vertrauten Person.

Es gibt professionelle Hilfe, wenn
Stimmungsschwankungen und
Überforderung länger
als zwei Wochen anhalten.



Tipps

Rund um den Babyblues

Der Babyblues ist ein Stimmungstief
der Mutter in den ersten zwei
Wochen nach der Geburt.
Es ist meist harmlos und betrifft
75 Prozent aller Mütter.



Einen Babyblues erkennen Sie an:

- starke Schwankungen der Stimmung
- große Müdigkeit und Erschöpfung
- Traurigkeit, Reizbarkeit, Angst
- Probleme bei der Konzentration
- Plötzliches Weinen fast ohne Grund
- Das eigene Kind kommt ihnen fremd vor

Dauern Gefühle wie diese länger als zwei
Wochen an: Unbedingt fachliche Hilfe holen.
Depressionen nach der Geburt kommen bei
10 – 15 Prozent aller Frauen vor. In seltenen
Fällen sind auch Väter davon betroffen.

Besonders in dieser Situation brauchen Sie einen
weiteren wohlwollenden Menschen für Ihr Baby.
Am besten die gleiche, verlässliche Person
(=Bezugsperson). Das ist für die Entwicklung
Ihres Babys wichtig.

Sichere Bindung



bebi.or.at

6. Auflage / Stand 02-2026 / Alle Quellen online

Sichere Bindung

Güvenli Bağlanma
Safe sleep
Miran san
Безопасный



Nehmen Sie sich schon während der Schwangerschaft Zeit, Ihr Baby zu spüren. Sie können es fühlen und mit ihm sprechen.

Kuscheln Sie mit Ihrem Baby. Geben Sie ihm viel Hautkontakt und Nähe.

Schenken Sie Ihrem Kind Aufmerksamkeit. So lernen Sie seine Bedürfnisse kennen: bei der Pflege, beim Stillen, oder beim Fläschchen geben.

Trösten Sie Ihr Baby gleich, wenn es schreit. Verwöhnen Sie Ihr Baby mit Zuwendung. Das stärkt Ihr Kind in seiner gesamten Entwicklung.

Achten Sie auch auf Ihre eigenen Bedürfnisse. Nehmen Sie Hilfe an und planen Sie Pausen ein.

Unterstützen Sie die Neugier Ihres Babys. Lassen Sie es Neues entdecken.



Tipps

Rund um die Bindung

Das Baby liebt Ihre Stimme und Nähe

- Sprechen Sie mit Ihrem Baby.
- Singen Sie ihm vor.
- Nehmen Sie es hoch.
- Tragen Sie es.
- Kuscheln Sie.
- Fördern Sie den Augenkontakt.
- Spielen Sie, zum Beispiel: Knuddeln, Hoppe Reiter, Fingerspiele...

Achten Sie darauf, langsam zu sein. Im Rhythmus Ihres Kindes.

Ihr Kind braucht im ersten Lebensjahr die gleichen, verlässlichen Menschen um sich. (= Bezugspersonen).

Eine gute Bindung ermöglicht dem Kind alles zu entdecken. Zuerst sich selbst und danach die Welt rundherum. Fördern Sie diese Neugier.

Medienfreie Zeit ist wertvolle Zeit. Fernsehen, Handy, Computer, Radio usw. überfordern Ihr Baby in der Entwicklung seines Gehirns.



Empfehlungen für Mütter und Väter

Recommendations for Mothers and Fathers
Anneler ve Babalar için tavsiyeler
Preporuke za očeve i majke
Рекомендации для матерей и отцов

www.bebi.or.at

aks gesundheit GmbH
in Kooperation mit

connexia Elternberatung
Hebammengremium
Katholisches Bildungswerk
Kinder lieben Lesen
Krankenhaus Dornbirn
Netzwerk Familie
schwanger.li
Sicheres Vorarlberg
Verein okay. zusammen leben
Vorarlberger Ärztekammer –
Fachgruppe der Kinder- und
Jugendärztinnen und -ärzte sowie
Fachgruppe der Gynäkologinnen und Gynä-
kologen
Österreichische Gesundheitskasse
Vorarlberger Landeskrankenhäuser
Vorarlberger Stillberaterinnen
ifs Familienberatung

Finanziert durch:

