

Klappentext zu

Sylvia Börgens : Das Kind ist da, das Glück lässt auf sich warten

Die Geburt eines Babys bedeutet vor allem für die Mutter einen großen Umbruch im Leben. Fast jede fünfte Frau gerät danach in ein seelisches Tief, fühlt sich erschöpft und oft überfordert. Der Übergang zu einer behandlungsbedürftigen Depression kann dabei fließend sein.

An vielen Beispielen zeigt Sylvia Börgens, dass seelische und körperliche Anpassungsschwierigkeiten nach der Geburt eines Kindes durchaus normal sind. Sie gibt jungen Familien zahlreiche praktische Tipps zur Bewältigung des Alltags und zeigt Möglichkeiten der Selbsthilfe bis hin zu psychotherapeutischer Behandlung auf. So umfassend unterstützt, lässt das Familienglück nicht lange auf sich warten.

„Die Geburt eines Kindes, vor allem des ersten, stellt eine schwer wiegende Veränderung der Lebensumstände dar, an die wir uns nach und nach anpassen müssen. Wir Menschen haben aber ein großes Potenzial, solche Lebensveränderungen zu bewältigen!“