

## PRESSEMELDUNG

### Neue NZFH-Videos zu Fragen zu Stillbeginn und schweren Gefühlen vor und nach der Geburt

*Köln, 27. Juli 2022.* Mit zwei neuen Filmen greift das Nationale Zentrum Frühe Hilfen (NZFH) in der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) wichtige Themen rund um die Geburt auf.

Das Video „Stillen: Passt das zu mir?“ informiert über das Stillen und den Stillbeginn. Stillen ist die natürliche Ernährung für Babys und stärkt die Bindung zwischen Mutter und Kind. Manche Frauen haben jedoch Bedenken. Eine Familienhebamme greift in dem Film die Fragen und Sorgen auf, die ihr in ihrer Arbeit mit werdenden Eltern oft begegnen: Wie kann ich mir das Stillen nach der Geburt vorstellen? Wird mein Kind mit der Brust auch wirklich satt? Leidet meine Attraktivität unter dem Stillen? Zudem erläutert sie die Vorteile des Stillens und was beim Stillen und Rauchen zu beachten ist.

Stellen sich nach der Geburt bei der Mutter keine positiven Gefühle ein, ist das Umfeld vielleicht irritiert, da es eigentlich eine strahlende Mutter erwartet. Depressionen gehören jedoch zu den häufigsten Erkrankungen in der Schwangerschaft oder der Zeit nach der Geburt. Nicht immer wird die Krankheit erkannt. Ein Grund dafür ist, dass es Betroffenen oft schwerfällt, über ihre Beschwerden zu sprechen, weil dieses Thema häufig mit Tabus belegt ist.

Im Video „Schwere Gefühle in der Schwangerschaft und nach der Geburt“ stellt eine Schwangerschaftsberaterin dar, wie wichtig es ist, sich Unterstützung zu holen. Sie klärt über die Anzeichen einer peripartalen Depression, wie Traurigkeit, Selbstzweifel und Schlaflosigkeit, auf und ermutigt Betroffene, sich dafür nicht zu schämen und rechtzeitig professionelle Hilfe zu suchen. Eine frühzeitige Behandlung kann das Wohlergehen von Mutter und Kind schnell verbessern.

In den beiden Filmen werden Fragen behandelt, die vor allem Frauen beschäftigen, bei denen die Phase der Schwangerschaft und die erste Zeit nach der Geburt nicht problemlos verläuft. Die Videos informieren zudem über Fachkräfte und Anlaufstellen im Netzwerk der Frühen Hilfen, an die sich Betroffene bei Fragen zum Stillen oder bei anhaltender Niedergeschlagenheit wenden können. Dies sind zum Beispiel Hebammen, Frauenarztpraxen, Anlaufstellen Frühe Hilfen oder Schwangerschaftsberatungsstellen.

Träger:



In Kooperation mit:



Die Filme sind auf den Websites des NZFH [www.fruehehilfen.de](http://www.fruehehilfen.de) und [www.elternsein.info](http://www.elternsein.info) sowie unter <https://bzga-k.de/gesund-aufwachsen-videos> auf dem Youtube-Kanal der BZgA veröffentlicht. Auf [elternsein.info](http://elternsein.info) und dem Instagram-Kanal des NZFH [@elternsein\\_info](https://www.instagram.com/elternsein_info) finden (werdende) Eltern außerdem weiterführende Informationen zu Stillen, peripartaler Depression sowie zu den Frühen Hilfen.

Die Filme wurden gefördert aus Mitteln der Bundesstiftung Frühe Hilfen des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend im Rahmen des Aktionsprogramms „Aufholen nach Corona“.

### **Nationale Zentrum Frühe Hilfen**

Träger des Nationalen Zentrums Frühe Hilfen (NZFH) ist die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in Kooperation mit dem Deutschen Jugendinstitut e. V. (DJI). Das NZFH wird gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ). Es unterstützt seit 2007 die Fachpraxis dabei, familiäre Belastungen und Ressourcen frühzeitig zu erkennen, qualitätsgesicherte bedarfsgerechte Angebote bereitzustellen und die Vernetzung der unterschiedlichen Berufsgruppen zu fördern.

### **Kontakt:**

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
K 1 – Presse und Öffentlichkeitsarbeit, übergreifende Kommunikation  
Maarweg 149–161  
50825 Köln  
[pressestelle@bzga.de](mailto:pressestelle@bzga.de)  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)  
[www.twitter.com/bzga\\_de](https://www.twitter.com/bzga_de)  
[www.facebook.com/bzga.de](https://www.facebook.com/bzga.de)

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit