

Sundhedsplejersken kan hjælpe.

Sundhedsplejersken har erfaring med at hjælpe forældre med symptomer på en fødselsdepression.

Ca. 2 måneder efter fødslen tilbydes et hjemmebesøg, hvor sundhedsplejersken medbringer to spørgeskemaer, som udfyldes af begge forældre under besøget.

Ud fra dit svar vil sundhedsplejersken i samtalen med dig vurdere, om du har brug for særlig støtte og om du kan have symptomer på en fødselsdepression.

Værd at vide om symptomer på en fødselsdepression



En pjece til nybagte forældre

Udarbejdet af Sundhedsplejen
i Ikast-Brande Kommune

Hvad er en fødselsdepression?

Det er normalt i dagene lige efter fødslen at få en psykisk reaktion på det at være nybagt forælder. Denne reaktion varer fra få timer til få dage.

Studier viser at 11% af alle mødre og 8-10% af alle fædre udvikler en fødselsdepression.

Ved symptomer på en fødselsdepression kan du opleve fx. at :

- være trist, nedtrykt og græde, tilsyneladende uden grund
- mangle selvtillid og være nært-agende
- mangler lyst og interesse for sine omgivelser
- være rastløs og have problemer med at sove
- har nedsat eller øget appetit
- har svært ved at koncentrere sig og husker dårligt
- føle det som om, du er i en glas-klokke
- have skyldfølelse over ikke at være en god nok mor
- føle at det hele er uoverkommeligt
- have svært ved at være alene med barnet
- være bange for at skade barnet
- har tanker om at gøre skade på sig selv og/eller sit barn.

Hvornår starter en fødselsdepression?

Symptomerne kan starte allerede under graviditeten og i lang tid efter fødslen. En del symptomer kan starte inden for de første uger efter fødslen.

Hvorfor får nogle en fødselsdepression?

Der er aldrig én årsag til depressionen. Det er en blanding af psykologiske, biologiske og sociale årsager.

Noget af det, der kan spille en rolle for udvikling af en depression kan være:

- arvelige forhold
- hormonelle forhold
- tidligere tendens til depression eller tidligere fødselsdepression
- manglende søvn
- tendens til at stille høje krav til sig selv
- vanskeligheder i parforholdet
- vanskeligheder i relationen til egne forældre
- adskillelse fra barnet, hvis barnet fx er indlagt
- dårlig oplevelse i forbindelse med graviditet eller fødsel
- flere belastninger på samme tid.

Hvad kan du selv gøre?

Følelsen af at du er ulykkelig i en ellers lykkelig situation kan føles skamfuldt. Men det er vigtigt at du fortæller, hvordan du har det—søg hjælp. Kontakt din sundhedsplejerske eller læge, som kan støtte dig i en afklaring af, hvordan du kan hjælpes bedst.

Tal med din familie og venner, du har tillid til. Tag imod al den praktiske hjælp, du kan få i hverdagen:

- lad den anden forælder passe barnet mest muligt
- prøv at få nogen til at hjælpe dig med husarbejdet
- gå ud hver dag og mød gerne andre mennesker
- deltag i din mødregruppe.

Hvor længe varer en fødselsdepression?

En efterfødselsreaktion går over. Der er forskel på hvor længe den varer, da det kan afhænge af hvor svær depressionen er og hvilken hjælp du får.

Det vigtigste er, at du får hjælp.