

## **Sundhedsplejerske kan hjælpe.**

Ca. 8 uger efter fødslen tilbydes et hjemmebesøg, hvor sundhedsplejersken vil medbringe et spørgeskema, som udfyldes af moren under besøget.

Svarene på skemaet vil vise, hvordan moren har det psykisk efter fødslen.

Ved tegn på en fødselsdepression henvises til egen læge.



## **Værd at vide om Efterfødselsreaktion**



## **En pjece til nybagte forældre**

Udarbejdet af Sundhedsplejen  
i Ikast-Brande Kommune

# Efterfødselsreaktion

## **Hvad er en efterfødselsreaktion?**

En efterfødselsreaktion kan vise sig på mange forskellige måder.

Man kan:

- være trist, nedtrykt og græde, tilsyneladende uden grund
- mangle selvtillid og være nært-agende
- have mindre energi og mangle lyst og interesse for sine omgivelser
- være rastløs eller have problemer med at sove
- trøstespise eller miste appetitten
- føle det som om, man 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
- have tanker om selvmord

## **Hvornår starter en efterfødselsreaktion?**

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

## **Hvor mange får en efterfødselsreaktion?**

Over halvdelen af alle nybagte mødre føler sig få dage efter fødslen triste og urolige eller ligefrem angste. Den følelse varer fra timer til nogle få dage.

Undersøgelser viser, at omkring 10% af alle nybagte mødre får en egentlig fødselsdepression, og herudover får op til 10% en mindre belastende efterfødselsreaktion. Det kan være svært for barnets far at forstå, hvad der sker med barnets mor. Derfor er det vigtigt, at begge får hjælp og information.

Mænd kan også rammes af en fødselsdepression.

## **Hvorfor får nogle en efterfødselsreaktion?**

Der er ikke en bestemt årsag til at reaktionen opstår, og forklaringen kan f.eks. ligge i:

- arvelige forhold
- hormonelle forhold
- psykiske forhold
- sociale forhold

## **Hvor længe varer en efterfødselsreaktion?**

En efterfødselsreaktion går over og undersøgelser viser, at det sker hurtigere, hvis man får hjælp.

## **Hvad kan der gøres?**

- tag imod hjælp
- tal med sundhedsplejersken eller lægen.
- tal med familie og venner
- lad faren passe barnet mest muligt
- praktisk hjælp kan være en god aflastning
- kom ud i frisk luft hver dag