

Psykiske forandringer

i forbindelse med graviditet og fødsel



BRØNDERSLEV  KOMMUNE

Tillykke med dit forældreskab.

At blive forældre er en af de største følelsesmæssige forandringer, vi kan opleve som mennesker.

Det forventes ofte, at forældreskabet er forbundet med glæde og lykke. Det er ikke altid tilfældet.

Over halvdelen af alle nybagte mødre føler sig få dage efter fødslen triste og urolige eller ligefrem angstede. Den følelse varer fra timer til nogle få dage. Dette er helt normalt og kaldes "tudeturen". Hvis disse følelser varer ved gennem længere tid, kræver de en øget opmærksomhed, da det kan være tegn på, at du er ved at få en fødselsdepression.

Hvorfor er det vigtigt at opdage en fødselsreaktion/depression?

En ubehandlet reaktion kan føre til en depression. En depression kan have konsekvenser for jeres parforhold og for jeres måde at fungere på som forældre. En deprimeret forældre har nedsat evne til at 'svare' og stimulere sit barn. Dermed kan relationen til barnet påvirkes.

Hvordan forløber en fødselsdepression, og hvor længe varer den?

En fødselsdepression kan komme i graviditeten, i forbindelse med fødslen og på hvilket som helst tidspunkt efter fødslen. Nogle starter snigende og andre mere voldsomt. Forløbet kan altså være utroligt forskelligt.

Der er forskel på, hvor længe den varer afhængig af, hvor svær depressionen er, og hvilken hjælp man får.

Ved tidligt at få hjælp til de psykiske forandringer har I som familie mulighed for at forebygge eventuelle negative konsekvenser.

Undersøgelser viser, at ca. 10% af alle mødre og 7% af alle fædre får en egentlig fødselsdepression.

Tegn på en fødselsdepression kan være:

Kvinden:

- Nedsat stemningsleje/sortsyn
- Manglende glæde og interesse
- Uoverkommelighedsfølelse og er træt
- Manglende koncentration
- Rådvidhed og uro
- Initiativløs
- Nedsat selvværd og skyldfølelse
- Selvmordstanker

Manden:

- Irritabel og nedtrykt
- Lav impuls kontrol
- Vredesudbrud
- Tendens til at bebrejde andre og være uforsonelig
- Lav stresstærskel
- Rastløs
- Risikoadfærd og socialt grænseoverskridende adfærd

Hvad kan du gøre?

- Tag imod al den hjælp, du kan få
- Tal med din sundhedsplejerske eller læge
- Tal med din familie og venner – dem du har tillid til
- Få din partner til at passe barnet mest muligt
- Prøv at få nogen til at hjælpe med husarbejdet
- Kom ud og få frisk luft og motion hver dag
- Mød andre mennesker
- Tillad dig at gøre noget rart for dig selv



Hvordan kan din sundhedsplejerske hjælpe dig?

Er du mor eller far, kan der ved behov tilbydes at udfylde et spørgeskema.

Skemaet viser noget om, hvordan du har det på det pågældende tidspunkt.

Du/I udfylder spørgeskemaet, imens sundhedsplejersken er på besøg.

Når du/I har udfyldt skemaet, taler du og din sundhedsplejerske om dine svar på skemaet.

Hvis samtalen og dine svar på skemaet viser, at du har det psykisk svært, vil I sammen aftale det videre forløb. Dette kan indebære flere samtaler med din sundhedsplejerske, henvisning til din egen læge, eller henvisning til samtaleterapi ved Familiehuset alt efter, hvor svært du har det.

Kontakt til sundhedsplejen

Sundhedsplejerskerne i Brønderslev Kommune træffes på hverdage mellem kl. 8-9 på tlf. 9945 4508.

