

Sundhedsplejens telefonvagt

Hvis du har brug for råd og vejledning i relation til dit barn.

Tlf.: 7020 8008

Alle dage: kl. 9-12 og 17-19

Sundhedsplejen

Tlf.: 8940 5345

Hverdage kl. 8-13

Få flere informationer på:

netdoktor.dk

depressionsforeningen.dk

sundmand.dk

sundhedspleje.aarhus.dk



Stempel



(Rev. 2020)

Fødselsdepression

– Når lykken ikke er lykken



Hvad er en fødselsdepression?

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

Cirka 10 % af alle fødende kvinder får en egentlig fødselsdepression. Cirka 6 % af alle fædre kan rammes af lignende reaktioner. Mænd og kvinder får fødselsdepression af de samme årsager, men den kan give forskellige symptomer og variere i grad.

Hvordan viser en fødselsdepression sig?

Symptomer på en fødselsdepression kan vise sig i graviditeten. Andre får først symptomerne nogle måneder efter fødslen.

En fødselsdepression kan have mange forskellige symptomer og i varierende grad. Det kan for eksempel være, at du:

- føler dig nedtrykt, trist og har let til tårer
- mangler lyst og interesse for dine omgivelser
- har mindre energi og er meget træt
- har problemer med at sove
- har nedsat eller øget appetit
- har svært ved at koncentrere dig og husker dårligt
- mangler selvtillid og har skyldfølelse
- bebrejder dig selv
- er irriteret og har vredesudbrud
- fordyber dig i arbejde
- er bange for ikke at slå til som forælder
- er bange for at være alene, for at gå ud eller for at skade dit barn
- har tanker om selvmord.

Hvordan opstår en fødselsdepression?

Der er ofte flere årsager til en depression. Det er en blanding af psykologiske, biologiske og sociale årsager. Noget som kan spille en rolle for udvikling af depression, er:

- arvelige forhold
- hormonelle forhold
- tidligere tendens til depression

- træthed på grund af mangel på søvn
- tendens til at stille meget høje krav til sig selv
- vanskeligheder i parforholdet
- et dårligt forhold til ens egne forældre
- adskillelse fra barnet, fx hvis barnet er indlagt
- dårlig oplevelse i forbindelse med graviditet eller fødsel
- Mange belastninger samtidig

Hvordan kan vi hjælpe?

Sundhedsplejersken har erfaring med fødselsdepression og vil gerne hjælpe dig.

Alle forældre tilbydes en opfølgende samtale med sundhedsplejersken 2-3 måneder efter fødslen, hvor der sættes fokus på psykisk velbefindende. Alle mødre tilbydes screening for fødselsdepression ved hjælp af et spørgeskema. Både samtale og screening er naturligvis frivillig og screeningen foretages kun ved informeret samtykke hertil.

Skulle du få behov for hjælp, kan sundhedsplejersken tilbyde særlig støtte, enten via ekstra besøg, evt. gruppeforløb eller ved at hjælpe dig videre til andre fagpersoner.

Hvad kan du selv gøre?

Fortæl, hvordan du har det - søg hjælp.

Tal med din familie, egen læge, dine venner, personer, 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 andre mennesker
- deltag i din mødregruppe

Hvor længe varer det?

En fødselsdepression går over. Der er forskel på, hvor længe den varer, afhængig af hvor svær depressionen er, og hvilken hjælp man får. En fødselsdepression kan behandles med godt resultat - den varer ikke evigt.