



© Shuné Pottier | www.sxc.hu



CENTER SUNDHED

SUNDHEDSPLEJEN

Hobrovej 88 | 9530 Støvring | Telefon 99 88 99 88
raadhus@rebild.dk | www.rebild.dk

Fødselsdepression

6-10 % af alle nybagte mødre får en fødselsdepression – det samme sker for 5 % af fædrene. Fortæl dine omgivelser hvordan du har det – og sig det til din sundhedsplejerske, hun kan hjælpe.

Som mennesker reagerer vi følelsesmæssigt på store begivenheder i livet – det er helt normalt. Vi kan blive utrolig glade, vi kan blive rigtig kede af det, vi kan blive vrede osv. At blive forældre er en begivenhed, der kan vække meget forskellige følelser – glæde og lykke, men også uro og frygt. Man kan føle sig overvældet og hjælpeløs, uden erfaringer til at takle den nye situation.



Over 50 % af alle nybagte mødre føler sig få dage efter fødslen triste og urolige. Den tilstand varer fra få timer til et par uger.

6-10 % af alle nybagte mødre får en egentlig fødselsdepression.

5 % af alle nybagte fædre får en depression i forbindelse med deres barns fødsel.

En fødselsdepression findes i alle sværhedsgrader. De fleste er milde og kræver ingen særlig behandling. En forstående partner og et godt netværk kan afhjælpe situationen.

En fødselsdepression går over. Hvor længe den varer, afhænger af hvor svær en depression man har, og af hvilken hjælp man får.

Hvorfor opstår en fødselsdepression?

Der er aldrig én årsag til at man får en depression. Det er en blanding af psykologiske, biologiske og sociale årsager. Det kan f.eks. være:

- arvelige forhold
- hormonelle forhold
- manglende søvn
- vanskeligheder i parforholdet
- tidligere depressioner eller tendens til samme
- dårlige oplevelser i graviditeten eller under fødslen
- at man stiller meget høje krav til sig selv
- at man har haft et dårligt forhold til sin egen mor
- at mor og barn bliver adskilt, f.eks. hvis barnet bliver indlagt

En fødselsdepression kan komme til udtryk på forskellige måder, du kan f.eks.:

- føle dig trist, nedtrykt og græder uden du selv ved hvorfor
- have mindre energi og miste interessen for hvad der sker omkring dig
- være træt og have lyst til at sove hele tiden
- have svært ved at falde i søvn, sove uroligt og vågne tidligt
- have svært ved at koncentrere dig, huske dårligt
- mangle selvtillid og være nærtagende
- trøstespise eller miste appetitten
- slås med skyldfølelse og selvbebrejdelse
- være bange for, ikke at være en god nok mor/far
- være bange for, at være alene eller for at gå ud
- være bange for, at skade barnet eller dig selv
- forsøge at skjule dine følelser for omgivelserne

Sig det højt – sæt ord på følelserne

Fortæl din partner, din familie og dine venner, hvordan du har det – når du sætter ord på dine følelser, letter du presset på dig selv. Og når dine omgivelser ved hvordan du har det, kan de bedre hjælpe dig.

Tag imod al den praktiske hjælp, du kan få i hverdagen.

Fortæl det til din sundhedsplejerske, hun har erfaring med fødselsdepressioner, og kan hjælpe dig videre.

Tag imod hjælp

Ved jeres 2 måneders besøg sætter sundhedsplejersken blandt andet fokus på fødselsdepression. Med udgangspunkt i et spørgeskema bliver I tilbudt en samtale om jeres psykiske trivsel.

Viser det sig, at enten du eller din partner har en fødselsdepression eller er på vej til at få det, kan I sammen med sundhedsplejersken overveje, hvilken hjælp og støtte, der er brug for.

Sundhedsplejerskerne i Rebild Kommune tilbyder et forløb for kvinder med en fødselsdepression, hvor du kan få hjælp og vejledning – og ikke mindst dele erfaringer og få støtte fra andre, der har det på samme måde. Det er også mulighed at få ekstra besøg af din egen sundhedsplejerske. Din læge kan henvise til yderligere hjælp.

