

Vad kan man göra åt depression efter förlossningen?

Du kan hjälpa dig själv genom att vila ordentligt och se till att få tillräckligt med sömn. Ta emot hjälp av din partner och/eller andra omkring dig. Försök att äta ordentligt. Rätt sorts mat, promenader och att göra det man vet att man mår bra av kan hjälpa.

Det kan vara svårt att prata med någon om att man själv eller ens partner känner så här, just för att många av oss är ovana att visa för andra när vi har det jobbigt. Detta kan vara speciellt svårt när vi just fått barn – då ”ska” man ju vara överlycklig! Men ofta är det just det som hjälper - att prata med någon. Och ju fortare man får hjälp, desto fortare kan man må bättre.

Känner du dig nedstämd eller orolig så prata med din barnmorska, med din BHV-sjuksköterska eller med annan vårdpersonal som kan ge dig stöd. På BVC vet man att många nyblivna föräldrar känner sig nedstämda och är uppmärksamma på hur nyblivna föräldrar mår. För att lättare hitta de föräldrar som är nedstämda, har man tagit fram ett speciellt formulär som nyblivna mammor får fylla i, ett så kallat EPDS-formulär. Även pappor kan få fylla i ett sådant formulär vid behov. Din BHV-sjuksköterska kan ge dig stöd och kan, om det behövs, förmedla kontakt till kurator, psykolog och läkare inom mödra- och barnhälsovården eller hälsocentralen.

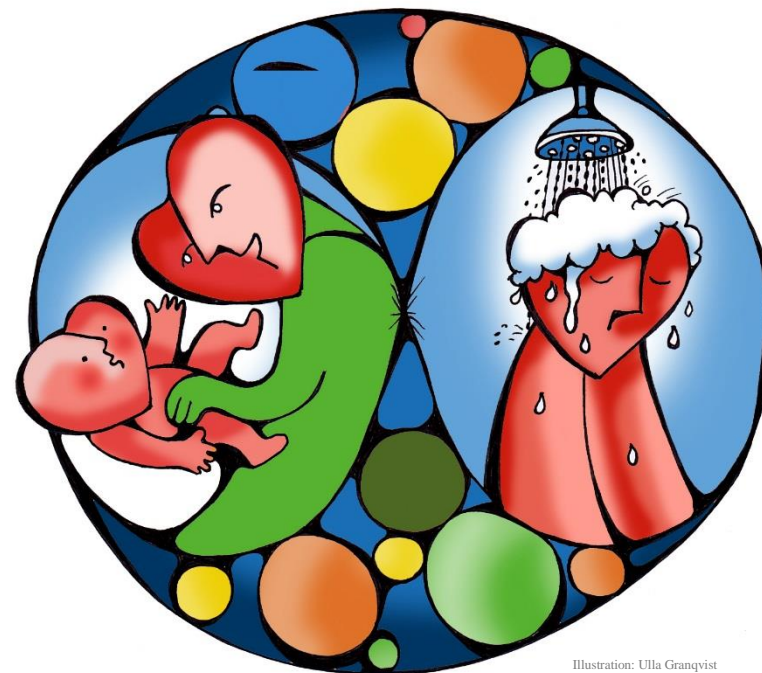
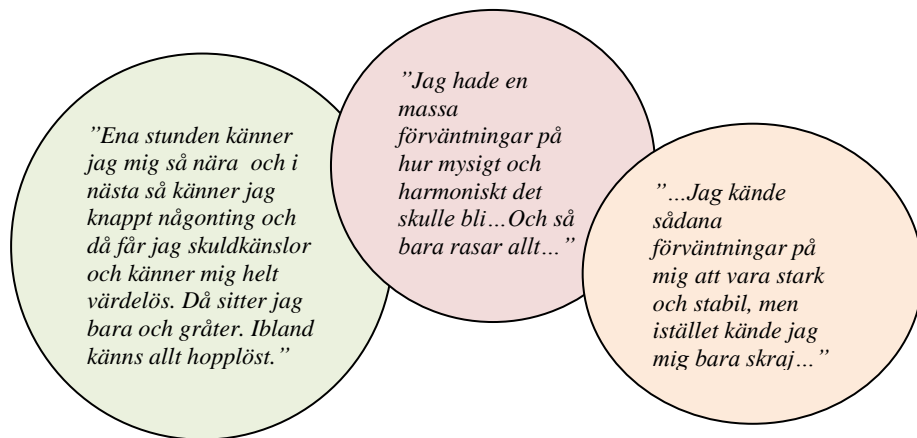


Illustration: Ulla Granqvist

”Vi borde ju vara överlyckliga”

– när nyblivna föräldrar känner sig nere





"Ena stunden känner jag mig så nära och i nästa så känner jag knappt någonting och då får jag skuldkänslor och känner mig helt värdelös. Då sitter jag bara och gråter. Ibland känns allt hopplöst."

"Jag hade en massa förväntningar på hur mysigt och harmoniskt det skulle bli... Och så bara rasar allt..."

"...Jag kände sådana förväntningar på mig att vara stark och stabil, men istället kände jag mig bara skraj..."

Denna broschyr berättar om känslomässiga förändringar som kan uppträda efter att man fått barn vilket kan underlätta att känna till innan. Om du blir nedstämd vet du och din familj vad det är som händer och var ni kan få hjälp.

Att bli förälder är en stor omställning. I vårt samhälle finns många föreställningar som omger föräldraskapet; det ska gå av sig själv, vara naturligt och man ska automatiskt veta vad man ska göra. De flesta är inställda på att de kanske kommer att sova lite dåligt den första tiden som nybliven förälder, men man kommer definitivt att vara lycklig. Alltid lycklig... Eller?

De två vanligaste känslomässiga problemen som förekommer efter förlossningar är "blues" och depression.

Vad är "blues"?

Mer än hälften av alla mammor går igenom en period av gråtmildhet kort efter förlossningen. Man kan vara mer känslig och kan börja gråta utan någon speciell anledning. Detta är helt normalt och ofarligt, och varar vanligtvis bara några dagar.

Vad är depression efter förlossningen?

Ofta är första tiden med barnet en lycklig tid, men för många känns denna tid också svår och jobbig. De första sex till åtta veckorna efter att barnet fötts är det vanligt att saker och ting känns upp och ner, det är vanligt att ha nära till tårar och att känna sig extra känslig. Anledningarna kan vara många. En anledning kan vara att den anspänning man har känt inför förlossningen nu släpper, en annan kan vara de hormoner som frigörs i kroppen vid förlossning och amning. Andra bidragande orsaker kan vara att barnet skriker mycket och att man som förälder får sova för lite, att förlossningen har varit jobbig eller att man har få nära runt sig som man kan be om stöd och hjälp. För många kan känslan av att ha ansvar för en annan människas liv kännas överväldigande. Eller som en pappa uttrycker det; *"Jag är en person som tar mycket ansvar, och ansvaret som förälder blev för stort för mig. Jag kände sådana förväntningar på mig att vara stark och stabil, men istället kände jag mig bara skraj"*.

För de flesta går oron och ledsenheten över efter en tid, man hittar rutiner som fungerar och man känner sig snart hemma i rollen som förälder. För andra kan nedstämdheten finnas kvar. Nuförtiden vet man att en ihållande nedstämdhet efter förlossningen drabbar så många som tio till femton procent av nyblivna mödrar. Nyblivna pappor kan också känna sig nedstämda, även om det inte är riktigt lika vanligt. Den som tidigare i livet, i nära anslutning till graviditeten eller under graviditeten, varit nedstämd har också en högre risk att må sämre efter förlossningen. En ihållande nedstämdhet efter förlossningen kallas med ett annat ord post partum depression.

Vilka är då tecknen på att man har en post partum depression, eller en efterförlossningskris? Vanliga tecken är:

- Nedstämdhet, ledsenhet
- Trötthet, likgiltighet
- Oro, ångest
- Irritation, svårt att koncentrera sig
- Avsaknad av varmare känslor (för partner, barn och/eller syskon)
- Skuldkänslor
- Förlorad aptit, sömnstörningar