

[www.sonderborgkommune.dk](http://www.sonderborgkommune.dk)



# Fødselsdepression

Information til forældre

Læs mere på:

[www.netdoktor.dk](http://www.netdoktor.dk)

Klik ind på sygdomme og læs om fødselsdepression

[www.familiekanalen.dk](http://www.familiekanalen.dk)

Se under brevkassen og læs Poul Videbechs svar på spørgsmål om fødselsdepression

[www.videbech.dk/pnfdep](http://www.videbech.dk/pnfdep)

Her kan du læse om symptomerne, hvad kan familien gøre og deltage i et diskussionsforum

Sønderborg Kommune  
Sundhedscenter  
Grundtvigs Allé 150  
6400 Sønderborg

**Sundhedscentret**



## Efterfødselsreaktioner

Alle nye mødre og fædre reagerer psykisk på at være blevet forældre. Det er forskelligt, hvordan efterfødselsreaktionen viser sig. Symptomerne kan allerede vise sig i graviditeten.

En efterfødselsreaktion er en reaktion inden for tre områder med fysiske, følelsesmæssige og tankemæssige forstyrrelser. Det kan være svært at sige meget de negative tanker og følelser samt træthed og usikkerhed må fylde.

Over halvdelen af nybagte mødre føler sig få dage efter fødslen triste og urolig eller ligefrem angste. Den følelse kan vare fra få timer til få dage.

Undersøgelser viser, at ca. 10 procent af alle kommende og nybagte mødre og ca. 8 % af alle fædre får en fødselsdepression.

Efterfødselsreaktioner kan vise sig forskelligt hos mænd og kvinder, mange får ingen hjælp. Det kan være svært for partneren at forstå, hvad der sker. Derfor er det vigtigt, at begge får hjælp og information.

## Hvordan viser en efterfødselsreaktion sig

En fødselsdepression kan have mange forskellige symptomer fx

- føler sig nedtrykt og trist og har let til tårer
- mangler lyst og interesse for sine omgivelser
- mindre energi, er meget træt og problemer med at sove
- mister appetitten og taber sig
- har svært ved at koncentrere sig – husker dårligt
- slås med skyldfølelser, selvbeprejdelse og manglende selvtillid
- er bange for ikke at være god nok som mor
- er bange for at være alene eller for at gå ud
- er bange for at skade barnet og selvmordstanker

## Hvorfor får nogle efterfødselsreaktioner og muligvis en fødselsdepression?

Der er ikke en konkret årsag til fødselsdepression. Forklaringen kan fx være:

- arvelige forhold
- hormonelle, psykologiske og sociale forhold

## En efterfødselsreaktion/fødselsdepression kan også skyldes

- vanskeligheder i parforholdet
- et dårligt forhold til ens egen mor
- at mor og barn adskilles, f.eks. hvis barnet er indlagt

## Hvad kan der gøres?

Tag imod al den hjælp du kan få og du kan

- Tale med din sundhedsplejerske eller læge.
- Inddrage din familie, dine venner, dem du har tillid til
- Prøve at få nogen til at hjælpe dig i hverdagen
- Gå ud hver dag og mød andre mennesker fx med i en mødregruppe

## Sundhedsplejen tilbyder

Din sundhedsplejerske vil gerne hjælpe dig. Hun vil i graviditetsbesøget og ca. 8 uger efter barnets fødsel tilbyde begge forældre at udfylde et spørgeskema, som viser noget om, hvordan du har det psykisk. Du udfylder spørgeskemaet imens sundhedsplejersken er på besøg. Sammen kan I tale om, hvilken hjælp du har brug for.

I sundhedsplejen er der tilbud om

- Behovsbesøg – individuel opfølgning og dialog
- Efterfødselsreaktionsgruppe – et gruppeforløb på 6 gange

## Hvor længe varer det?

En efterfødselsreaktion går over. Der er forskel på, hvor længe det varer.