

1177



REGION
KRONOBERG

NEDSTÄMDHET HOS BLIVANDE OCH NYBLIVNA FÖRÄLDRAR

Att få barn är en stor omställning.

Som blivande och nybliven förälder är du känslomässigt öppen vilket förbereder dig inför din kommande roll. Denna öppenhet kan också göra dig sårbar.

Det är vanligt att vara känsligare än du brukar under en graviditet. Graviditeten väcker ofta många frågor och du kanske funderar mycket och känner oro. Både du som är gravid och du som är blivande medförälder kan känna oro under graviditeten.

För en del kan oron leda till en depression. Det kan finnas olika orsaker till oron och vad som oroar är väldigt olika. Det kan vara praktiska frågor om vad du som är gravid ska äta, oro om hur förlossningen kommer att gå eller hur barnet kommer att må.

Du kanske också funderar över hur du eller någon annan ska klara av att ta hand om barnet. Eller så funderar du kanske över din egen barndom. Många har höga krav på hur de ska vara som föräldrar och hur de önskar att livet ska bli. Även tankar som du trott att du varit färdig med, kan dyka upp under graviditeten. Det kan vara allvarliga händelser som nu gör sig påminda.

STOR OMSTÄLLNING

Mer än var tionde nybliven mamma och något under var tionde nybliven pappa visar tecken på depression under de första månaderna efter förlossning. För vissa börjar känslorna redan under graviditeten. Nedstämdheten är ofta övergående och kan lätta av att man pratar med någon, får vila och förståelse. Depression är ett allvarligare tillstånd som behöver behandlas med psykologisk eller medicinsk behandling.

Nedstämdhet kan vi drabbas av när som helst under livet. Men eftersom barn påverkas av föräldrars känslolägen är det angeläget att söka hjälp om man drabbas som nybliven förälder. De två vanligaste känslomässiga problem som förekommer är "blues" och nedstämdhet i samband med barnets födelse. Även ökad ångest är vanligt förekommande.

VAD ÄR BLUES?

Blues är en kortvarig form av ned-stämdhet och känslsamhet som vissa pappor och ungefär hälften av alla mammor går igenom några dagar efter att barnet fötts. Man känner sig glad och stark i ena stunden för att i nästa börja gråta utan någon speciell anledning. Gråtmildheten och känslövängningarna hänger ihop med både den stora omställningen och med hormonella faktorer. Bluesen varar i ett par dagar. Om känslorna stannar kvar kan det vara tecken på att man drabbats av nedstämdhet eller depression som man behöver få hjälp med.

VAD ÄR NEDSTÄMDHET?

De flesta nyblivna föräldrar känner ibland att de inte duger eller räcker till. Att vara trött och slutkörd både mentalt och kroppsligt är vanligt när man har en bebis. Men när man drabbas av nedstämdhet eller depression känns det inte längre som att problemen är övergående. Då tar tröttheten och de mörka tankarna över. Nedstämdhet undergräver ens självförtroende och känsla av att klara saker. Man kan fastna i tankar på att man är värdelös och dålig och få svårt att koncentrera sig och planera saker. Kanske är man känslig och lättstött.

Nedstämdhet kan också visa sig på andra sätt. Man kan vara irriterad och ha kort stubin, längta bort eller vara rastlös. Vissa föräldrar som varit nedstämda beskriver att känslorna hindrade dem att njuta av att vara med sitt barn. Det är också vanligt att nedstämdheten skapar oro som gör att man isolerar sig eller inte vågar göra saker. Känner man så här och tycker att känslorna påverkar ens föräldraskap, glädje och relationer är det viktigt att tala om dem, även om man inte upplever dem som intensiva.

VEM KAN DRABBAS?

Alla kan drabbas av depression och nedstämdhet. Men risken är högre om man tidigare haft depression eller annan psykisk sjukdom, har varit med om svåra saker i livet eller har bristande stöd omkring sig.

VAD KAN MAN GÖRA ÅT NEDSTÄMDHET?

Det kan hjälpa att äta regelbundet, vila, sova när det är möjligt, träffa andra vuxna och att röra på sig. Det kan låta omöjligt att få till sådana rutiner när man just fått barn men man bör ändå sträva dit. Det är också viktigt att anförtro åt någon hur man känner. Att på egen hand få ordning på rutiner och att vända sina negativa tankar kan vara svårt när nedstämdheten stjäl ens ork och lust. Det är vanligt att man skäms för sina känslor och därför låter bli att berätta. Men vi vet att det kan vara en stor lättnad.

SAMTAL OM NEDSTÄMDHET PÅ BVC

Som mamma/födande förälder kommer du att bli erbjuden ett enskilt samtal på barnavårdscentralen (BVC) när ert barn är sex till åtta veckor. Samtalet syftar till att fånga upp hur du mått den första tiden som förälder. Du som pappa/icke-födande förälder erbjuds ett enskilt samtal om ditt föräldraskap

och mående när ert barn är mellan tre och fem månader. Vid behov kan stöd och extra samtal med sjuksköterskan erbjudas eller får ni hjälp att slussas vidare till annan behandling.

NEDSTÄMD, OROLIG, IRRITABEL – VEM KAN HJÄLPA?

Också barnet påverkas när man inte mår bra som nybliven förälder. Man har helt enkelt mindre energi och lust i kontakten med sin bebis. Även om känslorna är starka så kan det räcka med några samtal för att man ska må bättre. Om du känner dig nedstämd eller ångestfylld under graviditeten prata med din barnmorska, din partner, en vän eller släkting för att få det stöd och den hjälp som du är i behov av. Efter förlossningen kan du också vända dig till din BVC-sjuksköterska. Att tidigt uppmärksamma din psykiska ohälsa så att insatser kan sättas in ökar chanserna för ett snabbare förbättrat mående. Om du känner dig mycket ledsen, nedstämd eller ångestfylld kan du få stöd av psykolog inom föräldra- och barnhälsovården via MVC eller BVC.

PSYKOLOGER INOM FÖRÄLDRA- OCH BARNHÄLSOVÅRD VÄNDER SIG TILL BLIVANDE FÖRÄLDRAR, NYBLIVNA FÖRÄLDRAR OCH FAMILJER MED BARN UNDER SEX ÅR.

Våra föräldra- och barnhälsovårdspsykologer arbetar med frågor som:

- Nedstämdhet och oro under graviditeten
- Svårigheter att glädjas åt det väntade barnet
- Frågor kring barnets utveckling/beteende
- Nedstämdhet under spädbarnstiden
- Relationen mellan barn och förälder
- Frågor kring föräldraskap och barn

För att komma i kontakt med oss på föräldra- och barnhälsovårdens psykologienhet kan du tala med familjens barnmorska. För övriga telefontider och telefonnummer gå in på www.1177.se

Telefonnummer och aktuella tider för rådgivning med psykolog finns på: <https://www.1177.se/Kronoberg/hitta-vard/kontaktkort/Foraldra-och-barnhalsovardpsykologer-Vaxjo-Vaxjo/>

Använd gärna QR-koden.

