

Denna broschyr handlar om känslomässiga förändringar som kan uppträda under graviditeten och/eller efter att du har fått barn

Det kan underlätta för dig att känna till detta innan du får barn. Om du blir deprimerad vet du och din familj vad det är som händer och var ni kan få hjälp. De två vanligaste känslomässiga problemen som förekommer är ”blues” och depression i samband med barnafödande.

Vad är ”blues”?

Omkring hälften av alla mammor går igenom en period av gråtmildhet kort efter förlossningen. De känner sig ”upp och ner” och kan börja gråta utan någon speciell anledning. Detta är helt normalt och varar vanligtvis bara i ett par dagar.

Vad är depression i samband med barnafödande?

Cirka en av tio kvinnor uppvisar tecken på depression i samband med barnafödande. Depression kan uppträda när som helst under det första året efter förlossningen.

Symtom på depression i samband med barnafödande kan vara:

- sorgsenhet
- oro för barnet
- känslor av att du inte klarar av situationen, irritation, spänning
- sömnproblem, utmattning
- dålig aptit
- inget intresse för sex
- känsla av att inte ”vara sig själv”

Hur känner man igen depression i samband med barnafödande?

En del mammor har svårt att känna någon glädje. De upplever att de är väldigt känsliga och lätt blir upprörda. De är ”upp och ner” hela tiden och kan börja gråta till synes helt utan anledning. Genom att fylla i ett enkelt frågeformulär kan man se eventuella tecken på depression i samband med barnafödande.

Du erbjuds att fylla i frågeformuläret när ditt barn är 8-12 veckor. Många kvinnor upplever att frågeformuläret är till hjälp för dem och underlättar för dem att prata om hur de känner sig både med BVC-sjuksköterskan och med sin partner.

Om du känner att det kan bli svårt för dig att fylla i frågeformuläret finns ändå hjälp att få. Prata gärna med din BVC-sjuksköterska.

Vad kan man göra åt depression i samband med barnafödande?

Du kan hjälpa dig själv genom att vila ordentligt. Du behöver inte vara någon ”supermamma”! Försök att äta ordentligt. Rätt sorts mat och en del motion hjälper dig att må bra.

Depression i samband med barnafödande kan behandlas framgångsrikt. Tveka inte att ta kontakt. Du behöver inte bära på dessa oroande känslor ensam.

Att prata om saker kan ofta vara till stor hjälp och många mödrar upplever att de snart känner sig bättre. Din BVC-sjuksköterska har utbildning för den här typen av svårigheter och kan erbjuda dig stödsamtal. Vid behov kan BVC-sjuksköterskan se till att du får annan hjälp, till exempel

- socialt stöd
- psykologsamtal
- antidepressiva mediciner via läkarkontakt
- olika kombinationer av ovannämnda

Blir jag bra?

Ja. Det kan ta tid men de som lider av depression i samband med barnafödande blir bra. Vi vet att de mammor som får stödsamtal och/eller annan behandling blir bättre snabbare än de som inte får hjälp och ofta kan man på så vis undvika månader av lidande.

Vem kan hjälpa?

Prata med din BVC-sjuksköterska eller läkare. De kan förmedla kontakt med mödra- och barnhälsovårdspsykolog vid behov. Visa denna broschyr för din partner. Den kan vara till hjälp för att förstå mer om hur du känner dig.

Kom ihåg att du inte behöver lida i det tysta!

Landstinget Västmanland
Mödra- och barnhälsovårdspsykologerna
Barnhälsovårdsenheten

Depression i samband med barnafödande



Mödrahälsovården, Barnhälsovården
Landstinget Västmanland
2008