



Følelsesmessige forandringer

i forbindelse med graviditet, fødsel og barseltid

Følelsesmessige forandringer

i forbindelse med graviditet, fødsel og barseltid

Denne brosjyren beskriver hvilke følelsesmessige forandringer som kan opptre under graviditeten og/eller i den første tiden etter at dere har fått barn.

Det er helt normalt å ha følelsesmessige svingninger i forbindelse med graviditet og fødsel. For de fleste dreier det seg om forbigående, lettere følelsesmessig uro, men for noen kan det utvikle det seg til en tyngre tilstand som varer over tid. Hvis du vet at du tidligere i livet har hatt følelsesmessige vanskelige perioder, eller nylig har vært oppe i en tøff situasjon med alvorlig sykdom, død eller skilsmisse i nær familie, anbefaler vi at du snakker med jordmor, helsesøster eller lege om dette.

Også den nyblivne far kan ha reaksjoner på svangerskapet og rundt fødselen. Forholdet til egen far, barndomsopplevelser, angst for ikke å oppfylle farsrollen og lignende kan være kilder til uro og bekymring. Snakk med partneren din om hvordan du har det. Det er

viktig å huske at dere begge kan bruke den sosiale støtten dere har i eget nettverk, som venner og familie.

Kort tid etter fødselen får ca. halvparten av alle mødre en reaksjon hvor de lett tar til tårene. Dette er normalt og kalles barseltårer. Det er en stor anstrengelse for kroppen både psykisk og fysisk å føde barn.

Jordmor/helsesøster på helsestasjonen vil snakke med deg om hvordan du har det som blivende mor og med nyfødt baby. Som utgangspunkt for samtalen får du tilbud om å fylle ut et enkelt spørreskjema. Dette skjemaet får du til utfylling inne på konsultasjonen. Ved behov får du tilbud om flere samtaler etter avtale.

Hva kan man gjøre for å ta vare på seg selv i tiden etter fødselen?

Du kan hjelpe deg selv med å få nok hvile. Det er fristende å gjøre en del husarbeid når babyen sover, men det kan vente. Du trenger ikke være "supermamma". Det er deilig å sove en stund på dagen når babyen sover. Det kan være lurt å få litt avlastning fra familie og venner. Ta imot den hjelpen du kan få, og prøv og begrenns besøket.

Forsøk å spise sunt og regelmessig. Riktig mat og noe mosjon hjelper deg til å komme i form igjen. Frisk luft og mosjon hver dag har vist seg å være til god hjelp når man er nedfor eller deprimert, og det vil bidra til at søvnen blir bedre.



Tyngre følelsesmessige forandringer og fødselsdepresjon

Noen kvinner opplever at de blir unormalt sårbare eller triste. Dette inntreffer vanligvis mot slutten av svangerskapet, eller i løpet av de første 2-3 månedene, noen ganger opptil et år etter fødsel. Det er ca 10-15 % av alle fødende som utvikler fødselsdepresjon.

Du kan ha symptomer som:

- Nedstemthet, uro/angst
- Følelsen av at en ikke klarer situasjonen, irritasjon og spenninger
- Dårlig appetitt/trøstespising
- Vedvarende mangel på interesse for sex
- Følelse av å ikke være seg selv, skyldfølelse
- Problemer med å kjenne glede
- Økt sårbarhet og følelsesmessig ustabilitet

Har du en eller flere av symptomene som står beskrevet over, er det viktig at du får hjelp av fagfolk. Vi vet at mødre som får støttesamtaler og tidlig hjelp blir raskere bra enn de som ikke får hjelp. Ofte kan man på den måten unngå uker eller måneder med maktesløshet.

Både jordmor, helsesøster og fastlege kan tilby deg samtale og oppfølging. Helsestasjonene har også tett samarbeid med psykologer som har kompetanse og erfaring med fødselsdepresjon. Erfaring tilsier at du etter all sannsynlighet blir deg selv igjen selv om du synes det tar tid.

Vis denne brosjyren til mannen din, og ikke nøl med å ta kontakt med din helsestasjon/ familiesenter.



Postboks 319
8001 Bodø
Telefon 75 55 50 00
www.bodo.kommune.no