

Sundhedsplejen
Nordre Kajgade 1
9500 Hobro
9711 3000
www.mariagerfjord.dk



Mariagerfjord
Kommune



Fødselsdepression

- når lykken ikke er lykken



Mariagerfjord
Kommune

Hvad er en fødselsdepression?

Over halvdelen af nybagte mødre føler sig få dage efter fødslen triste og urolige. Det kaldes en efterfødselsreaktion. Den varer fra få timer til nogle dage.

Ca. 10 % af alle fødende kvinder får en egentlig fødselsdepression i forbindelse med deres barns fødsel. Ca. 4-5% af alle nybagte fædre får en depression i forbindelse med deres barns fødsel.

Hvordan viser en fødselsdepression sig?

Symptomer på en fødselsdepression kan vise sig i graviditeten. Andre får først symptomerne nogle måneder efter fødslen.

En fødselsdepression kan have mange forskellige symptomer. Det kan f.eks. være, at man:

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

Hvordan opstår en fødselsdepression?

Der er aldrig én årsag til en depression. Det er en blanding af psykologisk, biologiske og sociale årsager. Noget af det der spiller en rolle for udvikling af depression kan være:

- arvelige forhold
- hormonelle forhold
- tidligere tendens til depression
- træthed på grund af mangel på søvn
- tendens til at stille meget høje krav til sig selv
- vanskeligheder i parforholdet
- et dårligt forhold til ens egen mor
- at mor og barn bliver adskilt, f.eks. Hvis barnet er indlagt
- dårlig oplevelse i forbindelse med graviditet eller fødsel

Hvad kan der gøres?

Fortæl, hvordan du har det - søg hjælp. Sundhedsplejersken har erfaring med fødselsdepressioner og vil kunne hjælpe dig og eventuelt henvise dig til anden hjælp.

Tal med din familie, egen læge, dine venner, mennesker du har tillid til.

Tag imod al den praktiske hjælp, du kan få i hverdagen:

- lad den anden forældre passe barnet mest muligt
- prøv at få nogen til at hjælpe dig med husarbejdet
- gå ud hver dag og få frisk luft og mød eventuelt andre mennesker

Hvor længe varer der?

En fødselsdepression går over. Der er forskel på, hvor længe den varer, afhængig af hvor svær depressionen er og hvilken hjælp man får.

Der er mulighed for at deltage i gruppeforløb. Er du interesseret så kontakt din sundhedsplejerske.

En fødselsdepression kan behandles med godt resultat - den varer **ikke** evigt.