

Horsens Kommune

# Fødselsdepression

## Der er hjælp at få





## Hvad er en fødselsdepression?

En fødselsdepression kan have mange forskellige symptomer. Det kan for eksempel være, at du

- føler dig nedtrykt og trist, har let til tårer
- mangler lyst og interesse for dine omgivelser
- har mindre energi og er meget træt
- har problemer med at sove
- du mister appetitten og taber dig
- trøstespiser
- har svært ved at koncentrere dig - husker dårligt
- mangler selvtillid
- slås med skyldfølelse og selvbebrejdelser
- 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
- har tanker om selvmord

### Hvornår starter en fødselsdepression?

Symptomer på en fødselsdepression kan vise sig allerede i graviditeten. Andre får symptomer lige efter fødslen og andre først flere måneder efter fødslen.

## Hvor mange får en fødselsdepression?

Langt de fleste nybagte mødre kan føle sig triste, urolige eller angste den første tid efter fødslen. Det er normalt og går over. Derudover viser undersøgelser at ca 10% nybagte mødre får en fødselsdepression.

Fædre kan også få en fødselsdepression, det anslås at ca 6% af fædre udvikler fødselsdepression. Mænd kan få andre symptomer på fødselsdepression end kvinder. (se link på bagsiden) uanset om det er far eller mor der udvikler en fødselsdepression er det vigtigt at både den som har fødselsdepression og den anden forælder får hjælp og information.

## Hvorfor er der nogle forældre som udvikler en fødselsdepression

En konkret årsag kendes ikke men følgende faktorer kan have betydning:

- arvelige forhold
- hormonelle forhold
- psykologiske forhold
- sociale forhold

Flere belastninger på en gang øger risikoen.

## Hvor længe varer en fødselsdepression?

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

## Hvad kan der gøres?

- tag imod al den hjælp du kan få
- tal med din sundhedsplejerske eller læge
- tal med din familie og venner
- lad din partner passe barnet mest muligt
- prøv at få nogen til at hjælpe jer med husarbejdet
- kom ud og få frisk luft hver dag
- mød andre mennesker
- kom i din mødre- eller fædregruppe

Sundhedsplejersken tilbyder en screening for fødselsdepression i graviditetsbesøg og i 2 måneders besøg. Screeningen tilbydes både far og mor. Hvis screeningen viser at du er i risiko for at udvikle en fødselsdepression vil vi opfordre dig til at tale med din læge om det. For mødre er der mulighed for at komme i en samtalegruppe

### SAMTALEGRUPPER

Du mødes med andre der også er ramt af en fødselsdepression. Gruppen ledes af en sundhedsplejerske og en familiebehandler. Inden du starter i gruppen, vil vi komme på besøg hos dig. Vi taler med dig og din partner (eller en nærtstående) om situationen, og fortæller jer, hvad vi kan tilbyde i gruppen.

### **Du kan kontakte**

- Din egen sundhedsplejerske
- Samtalegruppernes ansvarlige som er:

Familie- og psykoterapeut

Mette Nonbye

tlf: 24 96 21 07

Familiebehandler

Milla Angel Kroustrup,

tlf: 24 85 72 14

Sundhedsplejerske

Bente Watson,

tlf. 29 31 48 32

Sundhedsplejerske

Ditte Fasdal,

tlf. 24 75 96 76

### **Læs mere på:**

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

Klik ind på sygdomme og læs om fødselsdepression.

[www.videbech.com/fdep](http://www.videbech.com/fdep)

Her kan du læse om symptom-erne, hvad kan familien gøre og deltage i et diskussionsforum.

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

Søg på efterfødselsreaktion far eller mor.

### **Horsens Kommune**

Sundhedsplejen

Holmboes Alle 2, 6. sal

8700 Horsens

Telefon: 76 29 29 29