

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
- mister appetitten og taber sig
- trøstespiser
- har svært ved at koncentrere sig - 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?

Over halvdelen af alle nybagte mødre føler sig få dage efter fødslen triste og urolige eller ligefrem angst. Den følelse varer fra timer til nogle få dage. Derudover viser undersøgelser, at ca. 10 % af alle fødende kvinder får en fødselsdepression. De lider ofte i stilhed og får så ingen hjælp. Det kan være svært for barnets far at forstå, hvad der sker med barnets mor. Derfor er det vigtigt, at begge får hjælp og information.

Mænd kan også få fødselsdepression, men symptomerne kan være anderledes (se link på bagsiden).

## Hvorfor får nogen fødselsdepression?

Der er ikke en bestemt grund til at nogle får en depression. Forklaringen kan for eksempel ligge i

- 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 faren 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 mødregruppe

Din sundhedsplejerske kan hjælpe dig. Hun vil bl.a. 8 uger efter din fødsel tilbyde dig at udfylde et spørgeskema, som viser noget om, hvordan du har det psykisk. Du udfylder spørgeskemaet, imens sundhedsplejersken er på besøg.

Hvis spørgeskemaet viser, at du har en fødselsdepression, bliver du henvist til din læge. En af mulighederne for hjælp er:

### **SAMTALEGRUPPER**

Du mødes med lige-stillede hver 14. dag. Inden du starter i gruppen, vil vi komme på besøg hos dig. Vi taler med dig og din mand (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 MPF

Mette Nonbye

tlf: 24 96 21 07

Familiebehandler

Anna Lise Pedersen,

tlf: 22 60 41 03

Sundhedsplejerske

Mette Støy Rodil,

tlf. 21 33 42 21

Sundhedsplejerske

Mie Petersen

tlf. 21 33 35 46

### **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