

Information om fødselsdepression

Sundhedsplejerskerne i Frederikssund kommune arbejder med tidlig opsporing af fødselsdepression. Undersøgelser viser at 10-12 % af nybagte mødre og 8-10 % af nybagte fædre oplever at få en fødselsdepression.

Alle former for fødselsdepression er smertefulde og belaster ikke kun personen selv, men også den tidlige kontakt mellem forældre og barn, samt familiens trivsel som helhed.

Hvad er en fødselsdepression?

En fødselsdepression kan vise sig allerede i graviditeten. Nogle får symptomer lige efter fødslen og andre først flere måneder efter fødslen.

En person med fødselsdepression kan have mange forskellige symptomer, typisk har man flere af følgende symptomer:

- Har mindre energi og føler sig meget træt.
- Har problemer med at sove.
- Trækker sig fra fællesskaber.
- Er bange for at være alene eller for at gå ud.
- Har svært ved at koncentrere sig - husker dårligt.
- Føler sig nedtrykt, trist og har let til tårer.
- Slås med skyldfølelse og selvbebrejdelse.
- Mangler selvtillid.
- Er bange for ikke at være god nok som forælder.
- Oplever at barnet er krævende.
- Bange for at skade barnet.
- Har tanker om selvmord.

For at opspore fødselsdepression gør sundhedsplejen brug af spørgeskemaer, der er udviklet specielt til dette formål. Skemaerne hedder Edinburgh - og Gotlandsskalaen.

Når dit/jeres barn er ca. 2 måneder gammelt, vil I blive tilbudt at besvare skemaerne. Svarene er udgangspunkt for en samtale om dit/jeres psykiske velbefindende.

I fællesskab kan vi sammen vurdere, om der er behov for hjælp og hvilken form der vil være bedst I Jeres familie.

Hvilken hjælp kan man få?

- Sundhedsplejersken kan tilbyde ekstra besøg.
- Deltagelse i gruppe med andre forældre, der har en fødselsdepression, ledet af to sundhedsplejersker.
- Egen læge.
- Åben Anonym rådgivning.

Med venlig hilsen
Sundhedsplejen i Frederikssund