

Lisbeth Villumsen Liv via dialog 2013

Bilag 2

Forslag til pjece

Hvad er en efterfødselsreaktion?

Vi ved, at over halvdelen af alle nybagte mødre føler sig triste og urolige få dage efter fødslen i kortere tid. En del får en reaktion af længere varighed, som de måske behøver hjælp med. Der aktiveres mange tanker og følelse, når de får et barn.

Hvordan har de det så?

De fleste føler sig nedtrykte og triste og har let til gråd uden egentlig at vide hvorfor. De kan have mindre energi, være træt og mangle interesse for, hvad der sker omkring dem, kan være rastløs eller have problemer med at sove. Kan trøstespise eller miste appetitten. Kan mangle selvtillid eller have svært ved at koncentrere sig. Kan have skyldfølelse og selvbebrejdelser og måske være bange for ikke at være en god nok forælder. Kan have manglende lykkefølelse, manglende glæde. Kan være bange for at være alene, specielt bange for at være alene med barnet, bange for at skade det eller sig selv. Kan forsøge at skjule for alle, hvordan de har det, være bange for sindssyge.

Hvorfor sker det, hvad kan det skyldes?

Vi ved, at hormonerne svinger, tidligere kriser/gamle oplevelser aktiveres, arvelighed og tidligere tendenser til depressive tilstande betyder noget. Tingene kan også forstærkes af et dårligt forhold til ens egen mor, hvis kvinden ikke er tilfreds i sit parforhold, eller hvis fødsel og nyfødsperioden er svær, trækker ud, hvis barnet er sygt, eller hvis mor/barn adskilles.

Hvad er der at gøre ved det?

Hvis både far/mor i forvejen ved, at det kan ske, er det måske lettere at være åben om det. Helbredelsen begynder, når de får hul på at fortælle, hvordan de har det: Til ægtefælle, familie, gode venner, jordemoder, sundhedsplejerske eller andre, de har tillid til. Vi ved, at efterfødselsreaktionen går over. Vi ved også, at de kan komme styrket ud af krise, hvis de får hjælp (tekstforfatter Lisbeth Villumsen Liv via dialog).

LIV via dialog

Tingene rammer ikke altid de andre, så genkender du noget af dette? Så er vi her og vil gerne hjælpe dig.

Med hilsner fra Jordemødre/Sundhedsplejersker

Adresse og telefonnumre til jordemødre, sundhedsplejersker, fødegang og barselgang.