



Følelsesmessige forandringer i forbindelse med graviditet, fødsel og barseltid.



Alta helsestasjon, 2. etg Parksenteret. Tlf. 784 55326

Denne brosjyren beskriver hvilke følelsesmessige forandringer som kan opptre under graviditeten, eller den første tiden etter at dere har fått barn.

For de fleste dreier det seg om lettere følelsesmessig uro, men for noen blir det en tyngre tilstand som varer over tid.

Helsesykepleier på helsestasjon vil snakke med deg om hvordan du har det. Ved behov får du tilbud om flere samtaler etter avtale.

SVANGERSKAPET

Det er som nevnt ikke unormalt å svinge følelsesmessig når man er gravid, men hvis du vet at du tidligere i livet har hatt følelsesmessige vanskelige perioder eller nylig har vært oppe i tøffe situasjoner som alvorlig sykdom, død eller skilsmisse i egen eller nærmeste familie, anbefaler vi at du snakker med helsesykepleier om dette.

Nyere forskning viser at graviditet og foreldreskap også er en stor omveltning for partner. Dette kan i ulik grad oppleves som stress, frykt, forvirring eller utmattelse.

Det kan være en god hjelp å snakke med hverandre eller fagfolk om hvordan man har det.

BLUES ELLER BARSELTÅRER

Kort etter fødselen går omkring halvparten av alle mødre gjennom en periode hvor de lett tar til tårene, følelsene svinger og man kan begynne å gråte uten noen spesiell foranledning. Dette er normalt. Det er en anstrengelse for kroppen både fysisk og psykisk å føde barn

Helsesykepleier kommer vanligvis på besøk i løpet av de to første ukene etter at du har kommet hjem fra barselavdelingen. Snakk med helsesykepleier om hvordan du har det. Dersom humøret fortsetter å svinge, så ring og avtal tid for ny samtale på helsestasjon. Både hormoner og humør vil etter hvert stabilisere seg, men det er veldig individuelt hvor lang tid det tar.

Også far eller medmor kan ha ulike følelsesmessige reaksjoner på fødselen. Forholdet til egne foreldre, barndomsopplevelser, angst for ikke å fylle foreldrerollen eller sjalusi ovenfor mor kan bli kilder til uro og bekymring. Snakk med partneren din om hvordan du har det.

Bruk gjerne støtten i ditt sosiale nettverk. Det kan være familie, venner eller gode naboer.

TYNGRE FØLELSEMESSIGE FORANDRINGER - DEPRESJON ELLER FØDSELSURO

Noen kvinner opplever at de blir unormalt sårbare eller triste. Dette inntreer vanligvis mot slutten av svangerskapet etter i løpet av de første 2-3 månedene, noen ganger opp til ett år etter fødselen.

Man kan ha symptomer som:

- Nedstemthet
- Uro/ angst
- Følelsen av at man ikke klarer situasjonen, irritasjon og spenning.
- Søvnproblemer, utmattelse og smerte.
- Dårlig appetitt/ trøstespising
- Vedvarende mangel på interesse for sex
- Følelse av å ikke være seg selv
- Problemer med å kjenne glede
- Økt sårbarhet og følelsesmessig ustabilitet
- Skyldfølelse

Har du en eller flere av symptomene som står beskrevet over, er det viktig at du får hjelp fra fagfolk. Vi vet at mødre som får støttesamtaler og tidlig hjelp blir raskere bra enn de som ikke får hjelp. Ofte kan man på den måten unngå uker eller måneder med maktesløshet.

Erfaring tilsier at du etter all sannsynlighet blir helt deg selv igjen selv om du synes at de tar tid.

Vis denne brosjyren til din evt. partner, og ikke nøl med å ta kontakt.

HVA KAN MAN GJØRE FOR Å TA VARE PÅ SEG SELV I TIDEN ETTER FØDSELEN?

Du kan hjelpe deg selv ved å få nok hvile. Det er fristende å gjøre en del husarbeid når barnet sover, men dette kan vente. Du trenger ikke å være en supermamma! Det kan være lurt og nyttig å sørge for litt avlastning fra familie og venner. Ta imot den hjelpen du kan få, og prøv å ikke ha så mye besøk at du blir sliten av det.

Forsøk å spise regelmessig. Ikke sult deg selv for å bli slank igjen. Riktig mat og mosjon hjelper deg til å komme i form igjen. Frisk luft og mosjon hver dag har vist seg å være til god hjelp når man er nedfor eller deprimeret, og vil også bidra til at søvnen blir bedre.

Velkommen til samtaler på helsestasjonen.

