

Att prata om saker kan ofta vara till stor hjälp och många mödrar upplever att de snart känner sig som vanligt. Din BVC-sjuksköterska har utbildning för den här typen av problem och kan erbjuda dig stödsamtal. Om du mår dåligt och om situationen inte förbättras, kan din BVC-sjuksköterska se till att du får annan hjälp.

Behandlingsmöjligheter:

- socialt stöd,
- stödsamtal,
- antidepressiva mediciner,
- olika kombinationer av ovan nämnda.

Blir jag bra?

Ja. Det kan ta lite tid men alla som lider av depression i samband med förlossningen blir bra. Vi vet att de mammor som får stödsamtal och/eller behandling blir bättre snabbare än de som inte får hjälp och ofta kan man på så vis undvika månader av lidande.

Vem kan hjälpa?

Prata med din BVC-sjuksköterska eller läkare.

Visa denna broschyr för din partner.

Det kan vara till hjälp för att förstå mer om hur du känner dig.

Kom ihåg att du inte behöver lida i det tysta !



www.folkhalsoguiden.se
www.ki.se



Depression i samband med förlossning



På uppdrag av
Stockholms läns landsting



**Karolinska
Institutet**

Denna broschyr berättar för dig om känslomässiga förändringar som kan uppträda efter att du har fått barn

Det kan underlätta för dig att känna till detta när du har fått barn. Om du blir deprimerad vet du och din familj vad det är som händer och var ni kan få hjälp. De två vanligaste känslomässiga problemen som förekommer är "blues" och depression i samband med förlossningen.

Vad är "blues"?

Omkring hälften av alla mammor går igenom en period av gråtstillhet kort efter förlossningen. De känner sig "upp och ner" och kan börja gråta utan någon speciell anledning. Detta är helt normalt och varar vanligtvis bara i ett par dagar.

Vad är depression i samband med förlossningen?

Depression i samband med förlossningen är ett problem som påverkar en av tio kvinnor. Den kan uppträda när som helst under det första året efter förlossningen.

- Symtom på depression i samband med förlossningen kan vara:
- sorgsenhet,
- oro för barnet,
- känslor av att du inte klarar av situationen, irritation, spänning,
- sömnproblem, utmattning, smärta,
- dålig aptit,
- inget intresse för sex,
- känsla av att inte "vara sig själv";

Hur känner man igen depression i samband med förlossningen?

En del mammor har svårt att känna någon glädje. De upplever att de är väldigt känsliga och lätt blir upprörda, de är "upp och ner" hela tiden och börjar gråta helt utan anledning.

Det kan vara till hjälp att fylla i ett enkelt frågeformulär för att se om du har benägenhet för depression i samband med förlossningen. Du erbjuds att fylla i frågeformuläret när ditt barn är 6-8 veckor. Många kvinnor upplever att frågeformuläret är till hjälp för dem och underlättar för dem att prata om hur de känner sig med BVC-sjuksköterskan och med sin partner. Oroa dig inte, det finns hjälp att få.

Vad kan man göra åt depression i samband med förlossningen?

Du kan hjälpa dig själv genom att vila ordentligt. Det är frestande att göra en del arbete när babyn sover, men hushållsarbetet kan vänta. Du behöver inte vara någon "supermamma"!

Försök att äta ordentligt. Rätt sorts mat och fysisk aktivitet ser till att du kommer i form igen.

Depression i samband med förlossningen kan behandlas framgångsrikt och det är viktigt att du inte bär på dessa oroande känslor i tron att de försvinner av sig själv.