



Vesthimmerlands
Kommune

Hvad er en fødselsreaktion?

Hvad sker der? Hvem kan hjælpe?



Hvad er en efterfødselsreaktion?

Symptomer på en efterfødselsreaktion kan vise sig i graviditeten. Nogle får symptomer lige efter fødslen, og andre først flere måneder efter fødslen.

En efterfødselsreaktion kan have mange forskellige symptomer. Det kan for eksempel være, at man

- Føler sig nedtrykt og trist, har let til tårer
- Mangler lyst til og interesse for sine omgivelser
- Har mindre energi og er meget træt
- Har problemer med at sove
- Mister appetitten og taber sig
- 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.

Hvorfor får nogen en efterfødselsreaktion?

Det er ikke muligt at finde en konkret grund til efterfødselsreaktionen. Forklaringen kan for eksempel ligge i

- Arvelige forhold
- Hormonelle forhold
- Psykologiske forhold
- Sociale forhold.

Efterfødselsreaktionen kan også skyldes

- Vanskeligheder i parforholdet
- Forholdet til egne forældre
- At mor og far bliver adskilt, for eksempel hvis barnet er indlagt.

Vigtigt

- Vi ved, at efterfødselsreaktioner går over
- Vi ved, at du kan komme styrket ud af en krise

Hvad kan der gøres?

Tag imod al den hjælp du kan få

- Tal med din sundhedsplejerske eller læge
- Tal med din familie, dine venner, dem du har tillid til
- Lad faderen passe barnet mest muligt, tag imod den hjælp andre tilbyder
- Få nogen til at hjælpe dig med husarbejdet
- Gå ud hver dag og mød andre mennesker
- Brug din mødregruppe.

Din sundhedsplejerske vil gerne hjælpe dig. Hun vil blandt andet 8 uger efter din fødsel tilbyde dig at udfylde spørgeskema, som viser noget om, hvordan du har det psykisk efter din fødsel. Du udfylder spørgeskemaet, imens sundhedsplejersken er på besøg. Sammen kan I tale om, hvilken hjælp du har brug for.

Til dig, der er blevet far

Som vordende eller nybagt far, kan du have fysiske og psykiske symptomer, som er specielle i forhold til, hvad du plejer at opleve. Det kan være hovedpine, aggressivitet, rastløshed, smerter, angst, nervøsitet eller mindre lyst til sex.

Du kan opleve tab af selvtillid i forbindelse med faderskab, og du kan have modsatrettede følelser i forhold til faderskabet. Mange fædre oplever en form for jalousi og at være tilsidesat.

Angsten for at blive latterliggjort og vanskelighed ved at sætte ord på følelserne kan være hindringer for at mænd åbner sig.

Det er vigtigt, at kvinderne er bekendt med, at mændene kan være svært ved at finde sig til rette med omvæltningerne.

Du kan kontakte os på følgende numre:

Din sundhedsplejerske

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte din sundhedsplejerske eller sundhedsplejens administration på

tlf. 99 66 77 78 på hverdage
mellem kl. 9.00 - 13.00

Udgivet af
Sundhedsplejen
Vesthimmerlands Kommune
Aagade 25 D
9620 Aalestrup



**Vesthimmerlands
Kommune**

Vesthimmerlands Kommune
Vestre Boulevard 7
9600 Aars
CVR: 29 18 94 71

Tlf.: 9966 7000
E-mail: post@vesthimmerland.dk

www.vesthimmerland.dk