

# F A X E K O M M U N E



Center for Børn & Undervisning  
Sundhedsplejen

## Efterfødsels- reaktioner

Information til forældre  
med spædbørn



## Følelser i forandring

Sundhedsplejerskerne i Faxe kommune er opmærksomme på hele familiens trivsel i den første tid efter fødslen. En række undersøgelser viser, at 10 – 14 % af nybagte mødre oplever depressive reaktioner inden for det første år efter barnets fødsel. Nyere forskning peger på, at 7 % af nybagte fædre oplever depressive reaktioner. Efterfødselsreaktioner hos kvinder og mænd kan komme til udtryk på forskellige måder. En efterfødselsreaktion er lidelsesfuld og belaster personen selv, den tidlige kontakt mellem forældre og barn, samt familiens trivsel som helhed.



- føler sig nedtrykt og trist og har let til tårer
- har mindre energi og er meget træt
- manglende lyst og interesse for sine omgivelser
- besvær med at sove eller lyst til at sove hele tiden
- mister appetitten og taber sig
- svært ved at koncentrere sig og husker dårligt
- føler sig magtesløs, slås med skyldfølelse og selvbebrejdelser
- bange for ikke at være god nok som forælder
- bange for at være alene og gå ud
- besættelse af arbejde
- lav stress tærskel
- vredesudbrud
- rastløshed

## Hvad er en fødselsreaktion

Efterfødselsreaktion kan vise sig i graviditeten, lige efter fødslen, eller først flere måneder efter fødslen. En person med efterfødselsreaktion kan have flere af følgende symptomer:



## Hvad kan der gøres?

Tal med din familie, din læge, dine venner, eller andre du har tillid til. Sundhedsplejersken har erfaring med efterfødselsreaktioner, og vil kunne hjælpe dig. Sundhedsplejersken vil kunne tilbyde ekstra besøg til jer som forældre, med fokus på, hvordan I har det. Sundhedsplejersken kan evt. hjælpe med henvisning til Familiehuset i Faxe Kommune.



## Hvor længe varer det?

Efterfødselsreaktioner og fødselsdepressioner går over. Der er forskel på, hvor længe det varer, afhængig af hvor svær depressionen er, og hvilken hjælp man får.  
***Helbredelse begynder, når man får hul på at fortælle, hvordan man har det.***

## 14 gode råd til at gøre noget godt for dig selv

- Gør hvad du synes du kan klare – hverken mere eller mindre
- Sortér dine telefonopkald
- Lad være med at bede alle mulige om gode råd
- Giv dig selv lov til at have tanker og følelser, som ikke kun er positive
- Hold op med at have skyldfølelse eller være selvbebrejdende
- Sæt grænser i forhold til gæster
- Fortæl hvordan du har det
- Øv dig i at bede om hjælp
- Leg med dit barn
- Hvil når dit barn sover
- Bevæg dig
- Vær præcis i dine ønsker til din partner
- Giv dig selv mulighed for at more dig
- Sørg for at få en god og nærende kost



Udarbejdet juli 2015  
Fotos: Colourbox



**Her kan du finde flere  
informationer:**

[www.efterfoedselsdepression.dk](http://www.efterfoedselsdepression.dk)

[www.fødselsreaktion.dk](http://www.fødselsreaktion.dk)

[www.gaia-instituttet.dk](http://www.gaia-instituttet.dk)

[www.videbech.dk](http://www.videbech.dk)

[www.farforlivet.dk](http://www.farforlivet.dk)

**Med venlig hilsen  
Sundhedsplejen  
Faxe kommune**

