



**Rutiner kan hjälpa dig** att få vardagen att fungera bättre. Ruta in dagen och avsätt tid på det som måste bli gjort för att basbehoven (mat, sömn, hygien, närhet) blir tillgodosedda. Både du och barnen kan bli lugnare av att veta vad som händer härnäst, när det är mattider och hur länge det tar att göra maten, och när barnen ska vila middag

**Läs på om förlossningsdepression.** Skaffa dig information från böcker och artiklar. Att känna igen sig i andras känslor och tankar kan hjälpa dig att inse att du inte är ensam om ditt problem och att du lättare kanske vågar prata om det och ta tag i det när du märker vad som fungerat för andra.

**Vänta inte med att ta upp saken på rådgivningen** när råden inte räcker till. På VCS samjour finns även psykiatrisk sjukskötare dygnet runt. Ju längre tid man som förälder går med en depression, desto större är risken att relationen till barnet påverkas. Som nybliven förälder tampas man ofta med skuld-känslor över att inte fungera så som man skulle vilja i relationen till barnet. Detta kan öka din motivation till att göra det som krävs för att åstadkomma en förändring.

## Fakta om förlossningsdepression

### Vad är förlossningsdepression?

Ungefär 10 % av alla nyförlösta kvinnor får någon form av depression som varar i mer än två veckor. Av dessa kvinnor utvecklar ungefär hälften en depression där behandling är nödvändig. De flesta allvarliga depressioner uppstår under den första månaden efter förlossningen. Symtomen är de samma som vid annan typ av depression, med den skillnaden att det finns en baby med i bilden.

Här är några av symtomen

- ✓ Sorgsenhet,
- ✓ Förlust av livsglädje
- ✓ Tomhetskänslor
- ✓ Minskad energi och motivation att få saker gjorda
- ✓ Att man sover alldeles för mycket eller litet
- ✓ Man drar sig undan vänner och sin egen familj
- ✓ Man äter för lite eller för mycket
- ✓ Problem med att minnas, fokusera, eller att fatta beslut
- ✓ Gråter mycket
- ✓ Tankar på att man vill skada sig själv
- ✓ Tankar på att man vill skada sitt barn
- ✓ Att ens känslor för barnet försvinner eller aldrig kommer, det blir svårt att knyta an till barnet



## NÄR DET KÄNNIS TUNGT UNDER BABYTIDEN

*Självhjälpsråd för ett bättre mående vid förlossningsdepression*

# Psykiskt illamående under babytiden

## Baby blues

Över hälften av mammorna upplever baby blues, en period av ledsenhet som kan pågå i upp till två veckor efter förlossningen. Orsakerna är troligen hormonförändringen i kombination med trötthet efter förlossningen. Med känslomässigt stöd från nära och kära brukar dessa känslor gå över av sig själv. Om tillståndet kvarstår under en längre period, kan det vara fråga om förlossningsdepression.

## Ångest efter förlossningen

Ofta förekommer ångest i samband med förlossningsdepression. Den kan beskrivas som en slags oro eller rädsla som tydligt känns i kroppen. Att få barn innebär en förändring som ökar stressnivåerna i kroppen och kan leda till ångest. Ångesten i sig kan vara mycket obehaglig, men är inte farlig. När man vågar möta den, accepterar den och står ut tills den går över, så avtar den småningom. Försöker man fly undan den obehagliga känslan, eller om rädslan för att möta den blir för stor, ökar den ofta i intensitet.



## Kan jag göra något för att påverka mitt mående själv?

Ja, det kan du. Här nedan följer råd som många har haft nytta av.

**Isolera dig inte.** Spendera tid med vänner och familj för att få stöd och gör något sådant som du kan njuta av. Om du inte kan njuta, gör något sådant som du brukade njuta av innan. Försök få kroppen att återgå till sådant den mått bra av tidigare. Om du vill bjuda hem vänner, gör det enkelt och ordna t.ex. knytkalas där var och en tar med sig något.

---

*”Förlossningsdepression är inget att skämmas för, är inte ditt fel, och är inte ett tecken på att man är en svag person”*

---

**Ta emot hjälp** från andra då det gäller bl.a. hushållssysslor, så att du kan fokusera på dig själv och din baby. Kanske behöver pappan vara hemma, eller någon annan som kan ställa upp och sköta markservicen. Sänk kraven på att det ska vara snyggt och prydligt hemma. Måendet är viktigast.

**Vila mycket!** Tillräckligt med sömn är det du mest av allt behöver. Kanske någon kan ta hand om barnen medan du vilar.



**Ät regelbundet** och se till att få i dig själv ordentlig mat. Kroppen behöver energin.

**Rör på dig.** Endorfinerna som produceras i kroppen när man motionerar, ger känsla av välmående och fungerar som kroppens egen naturliga depressionsmedicin.

**Sköt om din hygien,** duscha och byt till rena och bekväma kläder för att få en skönare och mer avslappnad känsla i kroppen.

**Dela med dig av dina känslor** till någon som är villig att lyssna, din partner, eller vänner. Förlossningsdepression är vanligt, 10 % av föderskorna, så du har troligen flera i din närhet med liknande erfarenhet.

**Försök få stunder för dig själv, utan barn.** Ta en promenad, åk och handla, träffa vänner utan att ständigt behöva ha ansvaret över barnen. Detta för att minska känslan av att man är låst i sin situation. Efter en stund av egen tid, är det ofta roligare att komma hem igen. En stund av egen tid kan vara det som behövs, för att man lättare kan avleda uppmärksamheten från det som känns jobbigt/det egna illamåendet.