

Hvilken hjælp kan man få?

Sundhedsplejersken har erfaring med efterfødselsreaktioner og vil kunne hjælpe dig og eventuelt henvise dig til anden hjælp. Denne hjælp kunne være:

- Der kan tilbydes yderligere samtaler med din sundhedsplejerske ca. 2 besøg. Dette kan tilbydes såvel mor som far, afhængig af hvem, der har behovet.
- Deltagelse i en gruppe med andre mødre som har efterfødselsreaktioner, ledet af 1 sundhedsplejerske og 1 familiekonsulent
- Yderligere samtaler med din sundhedsplejerske
- Egen læge, som evt. vil henvise til psykolog Psykologisk Korttids Rådgivning (www.psykraad.dk)
- Gaiainstitutionen (www.gaia-instituttet.dk)

Der tilbydes desværre ikke gruppeforløb for fædre.

Med venlig hilsen

Sundhedsplejerskerne i Egedal Kommune

Efterfødselsreaktioner

Sundhedstjenesten

Information til familier med spædbørn om efterfødselsreaktioner.

Sundhedsplejerskerne i Egedal Kommune arbejder med tidlig opsporing af efterfødselsreaktioner. 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 4-8 % af nybagte fædre oplever at få en fødselsdepression.

En efterfødselsreaktion er lidelsesfuld og belaster personen selv, den tidlige kontakt mellem forældre og barn samt familiens trivsel som helhed.

Sundhedsplejersken er opmærksom på, hvordan begge forældre har det, og derfor tilbyder vi screening af såvel den nybagte mor samt den nybagte far.

Sundhedsplejersken gør brug af et spørgeskema, der er udviklet for at kunne opspore efterfødselsreaktioner hos kvinder. Spørgeskemaet kaldes Edinburghskalaen. Fædre screenes typisk efter et andet skema, kaldet Gotlands skalaen, som retter sig mere på de generaliserede reaktionsmønstre, der oftest ses hos mænd. Da både mænd og kvinder kan have atypiske reaktionsmønstre for deres køn, har vi i Sundhedstjenesten i Egedal Kommune valgt at screene både mødre og fædre med begge skemaer.

Ved første eller anden kontakt med sundhedsplejersken efter barnets fødsel modtager I denne information, så I kan tage stilling til, om I ønsker at udfylde et spørgeskema. Hvis I ønsker at medvirke, vil I få udleveret et spørgeskema med nogle spørgsmål af sundhedsplejersken i besøget, når jeres barn er ca. 2 måneder gammelt.

Jeres besvarelser vil herefter danne udgangspunkt for en samtale med sundhedsplejersken om jeres psykiske velbefindende.

Samtalen samt skemaet vil være vejledende for, om du eller din mand har behov for hjælp. I fællesskab kan I vurdere, hvilken form for tilbud, der vil være bedst for dig/jer.

Hvad er en efterfødselsreaktion?

Symptomer på en efterfødselsreaktion kan vise sig i graviditeten. Andre får symptomer lige efter fødslen og andre først flere måneder efter fødslen. En person med efterfødselsreaktion kan have mange forskellige symptomer. Man har typisk flere af følgende symptomer:

- Skyldfølelse (føler sig ikke god nok som forældre, burde være mere glad m.v.)
- Selvnedvurdering
- Somatiske klager (søvnløshed, appetitløshed)
- Mangler lyst og interesse for sine omgivelser
- Har mindre energi
- Har svært ved at koncentrere sig – husker dårligt
- Mangler selvtillid
- Lavt selvværd
- Er bange for at være alene eller for at gå ud
- Er bange for at skade barnet
- Har tanker om selvmord

Andre kan have symptomer som:

- Vredesudbrud
- Aggressivitet
- Svag impuls kontrol
- Irritabilitet
- Destruktiv tankegang
- Lav stresstærskel
- Rastløshed
- Misbrug