

## Efterfødselsreaktion

### Et tilbud til jer som forældre

Ved 2-3 måneders besøget til jeres barn vil I som forældre blive tilbudt at udfylde to spørgeskemaer (Edinburgh og Gotlands skema) for at finde ud af, om der er tegn på efterfødselsreaktioner. Ved dette besøg vil der samtidig være en samtale om, hvordan I har det med at være blevet forældre.

Et liv med spædbørn og småbørn kan give mange glæder, men også være præget af bekymringer og en smule kaos. Det er vigtigt sammen at få sat ord på, hvordan det er at være blevet forældre. Det kan have betydning for jeres barns udvikling og tilknytning.

Begge forældre kan føle sig triste og urolige i dagene efter fødslen. Hvis man har det sådan over længere tid, kan det være tegn på en efterfødselsreaktion.

Efterfødselsreaktioner på graviditet og fødsel kan være forskellige.

#### **Man kan:**

- have skyldfølelse - "føler sig ikke god nok som forældre"
- føle selvnedvurdering – følelse af utilstrækkelighed
- have somatiske klager (søvnløshed, appetitløshed, svært ved at slappe af)
- have manglende lyst og interesse for sine omgivelser
- have mindre energi, føle sig isoleret
- have svært ved at koncentrere sig – husker dårligt
- mangle selvtillid
- have lavt selvværd
- være bange for at være alene eller for at gå ud
- være bange for at skade barnet/sig selv

#### **Andre kan have symptomer som:**

- vredesudbrud
- aggressivitet
- svag impuls kontrol
- irritabilitet
- destruktiv tankegang
- lav stresstærskel
- rastløshed
- misbrug

**Hvad kan man selv gøre ved det?**

Det vigtigste er, at man får talt med nogen om, hvordan man har det. Det kan være nogle af dine nærmeste, din mand/kone, din mor, en ven eller veninde. Du vil opleve, at når du får talt om, hvordan du har det, er du allerede på vej til at få det bedre. Vi ved, at det går over, når man får den rigtige hjælp, og når du som forælder får den rigtige hjælp, kommer det også dit barn til gode.

**Hvilken hjælp kan man få?**

Du kan også få professionel hjælp. Du kan tale med din sundhedsplejerske, eller du kan tale med din læge, der kan henvise dig til en psykolog.

- Der kan tilbydes yderligere samtaler med din sundhedsplejerske. Dette kan tilbydes såvel mor som far.
- Deltagelse i en gruppe med andre mødre som har efterfødselsreaktioner, ledet af en sundhedsplejerske og en psykolog
- Egen læge, som evt. vil henvise til psykolog