

Hvor længe varer det?

Forældreskabsreaktioner og -depressioner 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.

Link til at læse og høre om andres oplevelser:
<http://fødselsreaktion.dk>



Med venlig hilsen

Sundhedstjenesten
Slagelse Kommune
Tlf. 58574701

Links:

www.videbech.com/fdep
www.foedselsdepression.dk
www.gaia-instituttet.dk
www.rigshospitalet.dk

Forældreskabsreaktioner



Slagelse Kommune arbejder med tidlig opsporing af forældreskabsreaktioner.

De seneste undersøgelser viser, at 10 til 14 % af nybagte mødre oplever depressive reaktioner inden for det første år efter barnets fødsel. Forskning viser at 7% af nybagte fædre oplever depressive reaktioner.



Efter fødslen

En forældreskabsreaktion kan være lidelsesfuld og belaste både moderen, kontakten mellem mor og barn og hele familiens trivsel.

- Den rammer på et tidspunkt, hvor kvinden og hendes partner i forvejen er hårdt belastede.
- Relativt få kvinder får den nødvendige hjælp.
- Den kan påvirke det lille barns udvikling.
- Der er risiko for at udvikle depression senere i livet.

Hvad er en forældreskabsreaktion

En person med forældreskabsreaktion kan have flere af følgende symptomer i graviditeten eller flere måneder efter fødslen.

- Nedtrykt
- Tristhed
- Træthed
- Koncentrationsbesvær
- Søvnbesvær
- Nedsat appetit
- Vægttab
- Magtesløshed
- Skyldfølelse
- Selvbefrøjelse
- Isolerer sig

Mænd kan have de samme symptomer som kvinder, men det vil ofte være flg. symptomer der er mest fremtrædne:

- Vredesudbrud
- lav stresstærskel
- rusmiddelproblemer.

www.rigshospitalet.dk, skriv søgeord 'fødselsdepression'.

Hvad kan der gøres?

Tal med din familie, din læge, dine venner, eller andre du har tillid til. Sundhedsplejersken tilbyder dig at udfylde et spørgeskema evt. i graviditeten og igen når barnet er ca. 2 måneder gammel.

Dine svar kan være med til at give et billede af om du har eller er ved at udvikle en forældreskabsreaktion.

Din sundhedsplejerske kan ud fra svaret på dit spørgeskema:

- Henvise dig til egen læge.
- Tilbyde lyttebesøg til både mor og far.
- Tilbyde samtalegruppe

Tag imod al den praktiske hjælp du kan få i hverdagen.

Tilbud

I Slagelse Kommune tilbyder vi gratis samtalegrupper for mødre med forældreskabsreaktioner. Deltagelse i en samtalegruppe kan være et supplement til igangværende behandling.

Formål

- At du får viden om en forældreskabsreaktion og dermed forståelse for din egen situation.
- At give dig mulighed for at få talt om dine følelser, tanker og oplevelser i samvær med andre med lignende erfaringer.
- At du får glæden igen.

