

Efterfødselsreaktion:

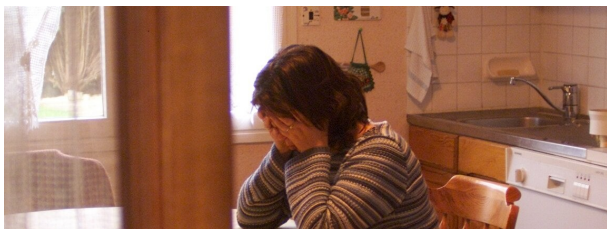
Mange nybagte mødre føler sig få dage efter fødslen triste og urolige. Det vil ofte gå over efter kort tid, men det kan være en god ide at tale med din sundhedsplejerske og praktiserende læge om det, specielt hvis det trækker ud.

Nogle af de nybagte mødre udvikler en egentlig fødselsdepression. Det "rammer" ofte kvinder, der tidligere har haft styr på alt, har klaret sig godt og har en god familiesituation.

Derfor kan det være overraskende og voldsomt at opleve sig selv "ramt" af stor usikkerhed, belastende følelser og tanker.

Det er ikke altid muligt at finde en konkret årsag til, at en kvinde får det svært.

Årsagen er ofte en kombination af forskellige forhold, f.eks. hormonale forandringer, problemer med at blive gravid, vanskelig fødsel, tidligere tendens til at reagere depressivt, belastende oplevelser fra egen barndom, vanskeligt forhold til egen mor eller parproblemer.



Tegn på en efterfødselsreaktion/fødselsdepression

Det kan være mange forskellige symptomer. Det kan f.eks. være at:

- føle sig trist og nedtrykt
- føle sig sårbar og have let til tårer
- mangle energi og interesse for sine omgivelser
- føle sig træt og udmattet, men alligevel ikke kunne sove
- føle uro og uforståelig angst
- have svært ved at huske og koncentrere sig
- have skyldfølelser og mange selvbeprejdelse
- være bange for ikke at være en god mor
- være bange for at "glemme" sit barn eller skade det
- føle sig utilstrækkelig
- have fornemmelse af at gå i sin egen verden, at være i en osteklokke
- tænke på selvmord

Du ved selv, hvordan du plejer at have det, så tag dig selv alvorligt, hvis du mærker, at noget er galt. Det er godt at være åben om, hvordan man har det.

Hvad kan der gøres?

Det er hårdt at have det svært, når man står med sit lille nye barn, men du skal vide, at der er hjælp at hente.

Vær ikke flov over det, selv om du synes, at du nok skulle kunne klare at få et barn. Din sundhedsplejerske, jordemoderen eller din praktiserende læge har erfaring med det og kan hjælpe dig og evt. henvise dig videre til Det Tværfaglige Team i dit lokalområde.

Gruppe for kvinder med efterfødselsreaktion/fødselsdepression

Mange kvinder har et stort behov for at møde andre, der oplever det samme.

De Tværfaglige Teams i Aalborg Kommune arrangerer flere gange om året grupper for kvinder med efterfødselsreaktion/fødselsdepression

Der er tavshedspligt i gruppen. Du kan være anonym, og det er gratis for kvinder, der bor i Aalborg Kommune.

Ønsker du at høre nærmere, kan du kontakte din sundhedsplejerske, eller du kan selv kontakte Det Tværfaglige Team i dit lokalområde:



Børne- og Familieområde Centrum

Det Tværfaglige Team

Badehusvej 11, 1. sal, 9000 Aalborg

Telefon 9931 3350 ♦ 9931 3353 ♦

9931 3305 ♦ 9931 3352

Træffetid på telefon mandag - torsdag kl. 8.00 – 9.00

Børne- og Familieområde Sydvest

Det Tværfaglige Team

Hobrovej 461, 9200 Aalborg SV

Telefon 9931 9210

Træffetid på telefon mandag, tirsdag, onsdag og fredag

kl. 9.00 – 10.00

Børne- og Familieområde Nord

Det Tværfaglige Team

Borgergade 39, 9362 Gandrup

Telefon 9931 1419

Træffetid på telefon mandag, tirsdag, torsdag og fredag

kl. 9.00 – 10.00

Børne- og Familieområde Øst

Det Tværfaglige Team

Stationsvej 5, 9280 Storvorde

Telefon 9931 1326

Træffetid på telefon tirsdag – fredag kl. 11.30 – 12.30

Fotos: Colourbox

Familie- og Beskæftigelsesforvaltningen

2010

Sønderbro 12

Tlf. 9931 3131

www.aalborgkommune.dk

9000 Aalborg

Fax 9931 2669

fb-forvaltning@aalborg.dk

Efterfødselsreaktion

Du behøver ikke at være alene



Tilbud om gruppe til kvinder
med efterfødselsreaktion/
fødselsdepression

