

Man har helt enkelt mindre energi och lust i kontakten med sin bebis. Prata därför med din BHV-sjuksköterska, din partner, en vän eller släkting om du känner dig nedstämd eller ångestfylld. Även om känslorna är starka så kan det räcka med några samtal för att man ska må bättre. Ibland kan man också vara hjälpt av psykologisk behandling eller antidepressiv medicin. Att tidigt uppmärksamma din psykiska ohälsa så att insatser kan sättas in ökar chanserna för ett snabbare förbättrat mående.

Som nybliven förälder kan man få stöd av psykolog inom mödra- och barnhälsovården via BVC. Har man en depression som nybliven förälder kan man bli helt eller delvis sjukskriven från sin föräldraledighet. Om man är två föräldrar kan den andra vara föräldraledig och den som mår dåligt vara delaktig med barnet utifrån ork och förmåga. Om man är ensamstående förälder och blir sjukskriven finns så kallad utvidgad tillfällig föräldrapenning som ger annan närstående rätt till tillfällig föräldrapenning.

#### PSYKOLOGER INOM MÖDRA- OCH BARNHÄLSOVÅRD VÄNDER SIG TILL BLIVANDE FÖRÄLDRAR, NYBLIVNA FÖRÄLDRAR OCH FAMILJER MED BARN UNDER SEX ÅR.

Våra mödra- och barnhälsovårdspsykologer arbetar med frågor som:

- Nedstämdhet och oro under graviditeten
- Svårigheter att glädjas åt det väntade barnet
- Frågor kring barnets utveckling/beteende
- Nedstämdhet under spädbarnstiden
- Relationen mellan barn och förälder
- Frågor kring föräldraskap och barn

För att komma i kontakt med oss på mödra- och barnhälsovårdens psykologienhet tala med familjens barnvårdscentral. Du kan även kontakta oss för telefonrådgivning. Telefonnummer och tider för rådgivning finns på 1177.

## NEDSTÄMDHET HOS NYBLIVNA FÖRÄLDRAR

Att få barn är en stor omställning. Som förälder är du känslomässigt öppen vilket gör dig lyhörd för barnets känslor och behov. Men den känslomässiga öppenheten kan också göra dig sårbar.

## STOR OMSTÄLLNING

Mer än var tionde nybliven mamma och något under var tionde nybliven pappa visar tecken på depression under de första månaderna efter förlossning. För vissa börjar känslorna redan under graviditeten. Nedstämdheten är ofta övergående och kan lätta av att man pratar med någon, får vila och förståelse. Depression är ett allvarigare tillstånd som behöver behandlas med psykologisk eller medicinsk behandling. Nedstämdhet kan vi drabbas av när som helst under livet. Men eftersom barn påverkas av föräldrars känslolägen är det angeläget att söka hjälp om man drabbas som nybliven förälder. De två vanligaste känslomässiga problem som förekommer är ”blues” och nedstämdhet i samband med barnets födelse. Även ökad ångest är vanligt förekommande.

## VAD ÄR BLUES?

Blues är en kortvarig form av nedstämdhet och känslsamhet som vissa pappor och ungefär hälften av alla mammor går igenom några dagar efter att barnet fötts. Man känner sig glad och stark i ena stunden för att i nästa börja gråta utan någon speciell anledning.

Gråtmildheten och känslsvängningarna hänger ihop med både den stora omställningen och med hormonella faktorer. (Ja, både mammor och pappor påverkas faktiskt hormonellt av att vara med sitt nyfödda barn!) Bluesen varar i ett par dagar. Om känslorna stannar kvar kan det vara tecken på att man drabbats av nedstämdhet eller depression som man behöver få hjälp med.

## VAD ÄR NEDSTÄMDHET?

De flesta nyblivna föräldrar känner ibland att de inte duger eller räcker till. Att vara trött och slutkörd både mentalt och kroppsligt är vanligt när man har en bebis. Men när man drabbas av nedstämdhet eller depression känns det inte längre som att problemen är övergående. Då tar tröttheten och de mörka tankarna över. Nedstämdhet undergräver ens självförtroende och känsla av att klara saker. Man kan fastna i tankar på att man är värdelös och dålig och få svårt att koncentrera sig och planera saker. Kanske är man känslig och lättstött. Nedstämdhet kan också visa sig på andra sätt. Man kan vara irriterad och ha kort stubin, längta bort eller vara rastlös. Vissa föräldrar som varit nedstämda

beskriver att känslorna hindrade dem att njuta av att vara med sitt barn. Det är också vanligt att nedstämdheten skapar oro som gör att man isolerar sig eller inte vågar göra saker. Känner man så här och tycker att känslorna påverkar ens föräldraskap, glädje och relationer är det viktigt att tala om dem, även om man inte upplever dem som intensiva. Att berätta för sin partner eller BHV-sjuksköterska kan ibland vara tillräckligt för att komma på rätt köl.

## VEM KAN DRABBAS?

Alla kan drabbas av depression och nedstämdhet. Men risken är högre om man tidigare haft depression eller annan psykisk sjukdom, har varit med om svåra saker i livet eller har bristande stöd omkring sig.

## VAD KAN MAN GÖRA ÅT NEDSTÄMDHET?

Det kan hjälpa att äta regelbundet, vila, sova när det är möjligt, träffa andra vuxna och att röra på sig. Det kan låta omöjligt att få till sådana rutiner när man just fått barn men man bör ändå sträva dit. Det är också viktigt att anförtra åt någon hur man känner. Att på egen hand få ordning på rutiner och att vända sina negativa tankar kan

vara svårt när nedstämdheten stjäl ens ork och lust. Det är vanligt att man skäms för sina känslor och därför låter bli att berätta. Men vi vet att det kan vara en stor lättnad.

## SAMTAL OM NEDSTÄMDHET PÅ BVC

Som mamma/födande förälder kommer du att bli erbjuden ett enskilt samtal på barnavårdscentralen (BVC) när ert barn är sex till åtta veckor. Då får du fylla i ett frågeformulär (EPDS). Frågorna i formuläret handlar om hur du har mått känslomässigt den senaste veckan. När du fyllt i formuläret har du och din BHV-sjuksköterska ett samtal om ditt mående. Du som pappa/icke-födande förälder erbjuds ett enskilt samtal om ditt föräldraskap och mående när ert barn är mellan tre och fem månader. Är du nedstämd eller orolig erbjuds då även du att besvara frågorna i EPDS-formuläret. Vid behov kan stöd och extra samtal med sjuksköterskan erbjudas eller får ni hjälp att slussas vidare till annan behandling.

## NEDSTÄMD, OROLIG, IRRITABEL – VEM KAN HJÄLPA?

Också barnet påverkas när man inte mår bra som nybliven förälder.