

Sliter du kanskje med fødselsdepresjon eller angst?



Når du ønsker en ny baby velkommen i hjemmet ditt, er det naturlig å noen ganger føle seg bekymret, overveldet, stresset og ha andre sterke følelser – spesielt i de første par ukene. Men hvis disse følelsene og tankene gjør det vanskelig for deg å ta vare på barnet ditt, kan det være mer som skjer.

Globalt opplever ca 10 % av gravide og 13 % av kvinner som nettopp har født, en psykisk helseforstyrrelse – først og fremst depresjon.¹ Post partum-angst er også vanlig. I opptil 50 % av tilfellene forekommer depresjon og angst samtidig.²

Mors psykiske lidelser kan behandles. De er også vanlige og kan påvirke nesten enhver kvinne. De har en tendens til å skyldes hormonnivåendringer, søvnmangel og økt stress under graviditet og etter fødselen. Faktisk anbefaler medisinske eksperter rundt om i verden at kvinner blir screenet for dem som en del av rutinemessig omsorg etter fødsel. Screening innebærer vanligvis å svare på et kort sett med spørsmål om dine sinnsstemninger og tanker.

Tegn som bør vurderes

Her er de vanlige symptomene på fødselsdepresjon og angst. Kryss av for alle som virker kjent ut for din situasjon:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Gråter oftere enn vanlig | <input type="checkbox"/> Har tanker om å skade deg selv eller babyen |
| <input type="checkbox"/> Føler deg sint, irritabel, rastløs eller anspent | <input type="checkbox"/> Frykt og bekymring tar over tankegangen din |
| <input type="checkbox"/> Trekker deg tilbake fra familie og venner | <input type="checkbox"/> Økt hjertefrekvens, hodepine, brystsmerter, kvalme |
| <input type="checkbox"/> Føler deg nummen og er ikke interessert i babyen din | <input type="checkbox"/> Får ikke sove |
| <input type="checkbox"/> Føler at du mister forstanden | <input type="checkbox"/> Sjekker barnet kontinuerlig |
| <input type="checkbox"/> Tviler sterkt på evnen din til å være en god forelder | |

Hvis du opplever noen av disse tegnene, er det best å ta kontakt med legen din. Legen kan evaluere deg og, om nødvendig, henvise deg til psykisk helsepersonell.

Be om hjelp uansett

Uansett om du sliter med en psykisk bekymring eller ikke, er det vanskelig å ta vare på en nyfødt. Det er viktig å ta vare på deg selv også. Vurder å be om hjelp fra folk du stoler på for å gi deg tid til å hvile, slappe av og hente deg inn igjen.

Tenk på tingene som hjelper deg med å føle deg bedre – og spør. For eksempel – kanskje de kan gjøre noen oppgaver for deg, holde babyen slik at du kan ta en lur, eller til og med sitte med deg slik at du kan ha litt voksent selskap? Selv litt hjelp kan gjøre mye.

Kilder:

¹ World Health Organization. Maternal mental health. Besøkt 28. desember 2023.

² Centre for Perinatal Excellence. Postnatal anxiety. Besøkt 28. desember 2023.

Centers for Disease Control and Prevention. Depression among women. Besøkt 28. desember 2023.

MedlinePlus. Postpartum depression screening. Besøkt 28. desember 2023.

Mind. Postnatal depression and perinatal mental health. Besøkt 28. desember 2023.

NHS. Symptoms – Postnatal depression. Besøkt 28. desember 2023.

Policy Center for Maternal Mental Health. Universal Screening for Maternal Mental Health Disorders. Besøkt 28. desember 2023.

optum.com

Optum er et registrert varemerke tilhørende Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre varemerker eller produktnavn tilhører sine respektive eiere. Fordi vi kontinuerlig forbedrer produktene og tjenestene våre, forbeholder Optum seg retten til å endre spesifikasjoner uten forvarsel. Optum er en arbeidsgiver som gir alle samme muligheter.

© 2024 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdt.

WF12560493 142635-122023