

Kämpar du med förlossningsdepression eller ångest?



När man välkomnar en ny bebis i sitt hem är det naturligt att ibland känna sig orolig, överväldigad, stressad och som offer för andra starka känslor, särskilt under den första eller andra veckan. Om dessa känslor och tankar gör det svårt för dig att ta hand om ditt barn, kan mer saker vara på gång.

Globalt upplever cirka 10 % av gravida kvinnor och 13 % av kvinnor som just har fött barn någon form av psykisk ohälsa, främst depression.¹ Förlossningsdepression är också vanligt. I upp till 50 % av fallen uppträder depression och ångest samtidigt.²

En mammas psykiska ohälsa kan behandlas. De är också vanliga och kan drabba nästan alla kvinnor. De tenderar att bero på förändringar i hormonnivåerna, sömnbrist och ökad stress under graviditeten och efter förlossningen. Faktum är att medicinska experter runt om i världen rekommenderar att kvinnor screenas för dessa förändringar som en del av rutinvården efter förlossningen. Screening innebär vanligtvis att man svarar på ett antal frågor angående sitt humör och sina tankar.

Tecken att hålla koll på

Här är de vanligaste symptomen på förlossningsdepression och ångest. Kryssa för de som låter typiska för din situation:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Gråter oftare än vanligt | <input type="checkbox"/> Har tankar på att skada mig själv eller barnet |
| <input type="checkbox"/> Känner mig arg, irriterad, rastlös eller spänd | <input type="checkbox"/> Rädsla och oro tar över mina tankar |
| <input type="checkbox"/> Drar mig undan familj och vänner | <input type="checkbox"/> Ökad hjärtfrekvens, huvudvärk, bröstsmärtor, illamående |
| <input type="checkbox"/> Känner mig avtrubbad och är inte intresserad av mitt barn | <input type="checkbox"/> Har sömnsvårigheter |
| <input type="checkbox"/> Känner att jag håller på att förlora förståndet | <input type="checkbox"/> Kontrollerar barnet hela tiden |
| <input type="checkbox"/> Tvivlar starkt på min förmåga att vara en bra förälder | |

Om du upplever några av dessa tecken, är det bäst att tala med din läkare. Läkaren kan bedöma ditt tillstånd och vid behov hänvisa dig till en psykolog.

Be alltid om hjälp

Oavsett om du kämpar med en psykisk hälsofråga eller inte är det svårt att ta hand om ett barn. Det är viktigt att du även tar hand om dig själv. Överväg att be om hjälp från människor du litar på för att ge dig tid att vila, slappna av och komma ikapp.

Tänk på de saker som hjälper dig att må bättre – och våga fråga. Till exempel kanske de kan göra några sysslor åt dig, hålla barnet så att du kan ta en tupplur eller bara sitta med dig så att du kan ha lite vuxensällskap? Även lite hjälp kan räcka långt.

Källor:

¹ World Health Organization. Maternal mental health. Senast öppnad 28 december 2023.

² Centre for Perinatal Excellence. Postnatal anxiety. Senast öppnad 28 december 2023.

Centers for Disease Control and Prevention. Depression among women. Senast öppnad 28 december 2023.

MedlinePlus. Postpartum depression screening. Senast öppnad 28 december 2023.

Mind. Postnatal depression and perinatal mental health. Senast öppnad 28 december 2023.

NHS. Symptoms – Postnatal depression. Senast öppnad 28 december 2023.

Policy Center for Maternal Mental Health. Universal Screening for Maternal Mental Health Disorders. Senast öppnad 28 december 2023.

optum.com

Optum är ett registrerat varumärke för Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla övriga varumärkes- eller produktnamn tillhör sina respektive ägare. Då vi fortlöpande förbättrar våra produkter och tjänster, förbehåller sig Optum rätten att ändra specifikationer utan föregående meddelande. Optum är en arbetsgivare med lika rättigheter.

© 2024 Optum, Inc. med ensamrätt.

WF12560493 142636-122023