



Kan man(d) få en efterfødselsreaktion?

Til manden:



Til kvinden:

Efterfødselsreaktion – kan jeg få det?



Hvad er en efterfødselsreaktion? Hvad kan jeg gøre? Vigtigt at huske på ... Hvordan føles det? Tag imod hjælp. Hvordan føles det? Hvad kan du gøre? Bed om hjælp. Hvordan føles det?

Hvordan føles det? Hvad kan jeg gøre? Hvem kan hjælpe?
At blive mor er en stor omvæltning i ens liv – på godt og ondt.
– Nogle gange gør det mere ondt end godt er ...

Hvad er en efterfødselsreaktion?

En efterfødselsreaktion er en følelsesmæssig tilstand, hvor du, enten mens du venter dig eller i tiden efter fødslen, bliver trist og føler du synker ned i et sort hul uden at vide hvorfor. Denne tilstand kan gribe negativt ind i jeres tilværelse.

Man kan beskrive tilstanden som en overbelastning. Det er normalt at reagere følelsesmæssigt på store begivenheder i livet, men selvom du oplever det at blive mor som en glædelig begivenhed, kan det godt samtidigt opleves som en omvæltning, du umiddelbart har svært ved at rumme. Du kan føle dig ret overvældet og hjælpeløs, fordi du ikke har erfaringer til at tackle den nye livsomstændighed. Hvis alt det, der kræver din energi overstiger de kræfter, du har, bliver du overbelastet og kommer ud af balance.

Som kvinde mærker man både den fysiske forandring under og efter graviditeten, samtidigt med at man psykologisk forbereder sig på den nye rolle som mor, og det ansvar det fører med sig. De fleste bliver overraskede over trætheden, der kommer efter fødslen, når man skal amme og lære barnet at kende. Der sker også en radikal ændring i parforholdet. Før var man to, nu skal man dele sin opmærksomhed mellem flere, og ens egne behov må træde i baggrunden.

Man ved fra undersøgelser, at cirka 25 % af alle nybagte mødre reagerer med en efterfødselsreaktion. For nogle er det en tilstand, der varer i mindre end to uger, for andre kan det vare i måneder

op til et år, og for nogle få varer det flere år, før man føler sig ovenpå igen.

Nogle kvinder er mere udsatte. For eksempel ved man, at førstegangsfødende kvinder der har haft en vanskelig graviditet eller svær fødsel, eller kvinder der har haft barn indlagt på børneafdeling efter fødslen har større risiko for at få en efterfødselsreaktion. Kvinder, der tidligere har haft psykiske vanskeligheder, store sorger eller en belastet barndom er også mere sårbare. Et dårligt forhold til ens egen mor eller et utilfredsstillende parforhold kan også have indflydelse på ens tilstand under graviditet eller efter fødslen.

Hvordan føles det?

- Du kan
- være trist, nedtrykt og græde, tilsyneladende uden grund
 - have mindre energi og miste interessen for, hvad der sker omkring dig
 - føle det som om, du er i en glasklokke
 - mangle koncentration og være rastløs
 - være træt og have lyst til at sove hele tiden
 - have svært ved at falde i søvn, sove uroligt og vågne tidligt
 - trøstespise eller miste appetitten
 - mangle selvtillid og være nærtagende
 - have skyldfølelser og selvbebrejdelser over ikke at være en god nok mor
 - mangle lykkefølelse
 - være bange for at være alene
 - være bange for at skade barnet eller dig selv



- være bange for at gå ud på gaden, køre i bus, tog eller bil
- forsøge at skjule dine følelser over for omgivelserne
- være bange for at være eller blive sindssyg

Dette er blot eksempler på, hvordan du kan have det. Hvis du kan nikke genkendende til flere af punkterne, har du måske en efterfødselsreaktion.

Hvad kan du gøre?

Det første skridt til at ændre situationen til det bedre er at fortælle om det. Kvinder har almindeligvis lettere ved at tale om følelsesmæssige emner, men nogle holder sig alligevel tilbage, når det handler om følelsen af ikke at slå til i den nye rolle som mor. Myten om den naturlige moderfølelse er stærk. Men ved at sætte ord på følelserne, letter du presset for dig selv. Det bliver også nemmere for omgivelserne at hjælpe.

Det mest nærliggende er at tale med din partner om det. Jo mere åbne I er over for hinanden, desto lettere vil I komme gennem den svære periode. Men også den nærmeste familie og gode venner kan være en hjælp. Det kan være, du skal

være alene om forældreopgaven? Så har du især brug for at have andre voksne, du kan dele dine tanker og følelser med. Du har også mulighed for at tale med jordemoder, praktiserende læge eller sundhedsplejerske. De er uddannede til at tage hånd om efterfødselsreaktioner.

Hvem kan hjælpe?

Du kan få hjælp allerede under graviditeten, hvor du og din mand vil møde både jordemoder og læge. Du kan aftale at få ekstra konsultationer. I kan også få besøg af sundhedsplejersken derhjemme. Ring til kommunen og bed om kontakt. Der er også mulighed for at henvise til psykolog eller psykiater, hvis du har behov for det.

Vigtigt at huske på ...

Undersøgelser viser, at efterfødselsreaktioner går over, og det sker hurtigere, hvis du får god hjælp. Tag derfor imod den hjælp, du bliver tilbudt. Også selv om du har en følelse af, at du ikke kan tillade dig at belaste systemet, når andre har det værre end du. Og også selv om du føler dig flod over at tage imod hjælp, når du har fået et raskt og sundt barn. Bed om mere hjælp, hvis du har brug for det.

Hvad kan I gøre sammen?



Det er en stor begivenhed i et parforhold at blive forældre, og der er meget at glæde sig over. Det er en ny udfordring at skulle dele opmærksomheden mellem et lille nyt familiemedlem, der er helt afhængig af jer, og så hinanden.

Så længe det nye liv føles godt, går det fint. Hvis det begynder at føles tungt, fordi omvæltningen er mere indgribende, kræver det mere af jer som partnere. Gensidig tillid og et godt kendskab til hinanden, kan forhindre besværligheder i at vokse sig større.

Fælles opgave

I skal være forældre sammen. Derfor er det vigtigt at være åbne over for hinanden og dele jeres forventninger, mens I forbereder jer. Mænd og kvinder er forskellige og gør sig forskellige tanker om at skulle være forældre. Hver kommer med sine barndoms erfaringer og tanker om, hvordan et godt familieliv skal være.

Måske er det ikke luttet positive barndomsmin-der. Tidligere oplevelser og gammel sorg kan godt dukke op under en graviditet og påvirke humøret. Lyt til hinanden. På den måde kan I være opmærksomme på udvikling af eventuelle efterfødselsreaktioner.

Brug jeres omgivelser

I kan begge have brug for at dele jeres tanker om fødsel, hver på jeres måde. Begge parter kan opleve tegn på at have en efterfødselsreaktion. Aftal f.eks. at modparten må søge hjælp for jer begge, hvis den ene af jer får en reaktion, han eller hun ikke magter at søge hjælp for. Brug jeres omgivelser og tag imod den hjælp I kan få fra venner og familie. Praktisk hjælp kan også være en god aflastning. Husk, at I kan tale med jeres praktiserende læge eller bruge jeres sundhedsplejerske, der tilbyder at komme på hjemmebesøg både før og efter fødslen.



At blive far er en stor omvæltning i ens liv – på godt og ondt. – Nogle gange gør det mere ondt end godt er ...

Hvad er en efterfødselsreaktion?

En efterfødselsreaktion er en følelsesmæssig tilstand, hvor du enten mens I venter jeres barn eller i tiden efter fødslen bliver trist, let græder og føler du synker ned i et sort hul uden at vide hvorfor. Denne tilstand kan gribe negativt ind i jeres tilværelse. Tidligere har man haft en opfattelse af, at det var noget, der var forbeholdt kvinder. Men også mænd reagerer følelsesmæssigt på den omvæltning det er, at blive far, og somme tider i en sådan grad, at de mistrives. Så er der tale om en efterfødselsreaktion. Man kan også beskrive tilstanden som en overbelastning. Det er normalt at reagere følelsesmæssigt på store begivenheder i livet. Men selvom det at blive far er en glædelig begivenhed, kan den nye rolle, med det ansvar det medfører, godt føles overvældende. Det er også en radikal ændring for parforholdet. Før var man to, nu skal opmærksomheden deles, og ens egne behov må træde i baggrunden. De fleste indstiller sig på den nye tilværelse uden problemer, men det går ikke lige smertefrit for alle.

Hvordan føles det?

- Du kan
- være trist, nedtrykt og græde, tilsyneladende uden grund
 - have mindre energi og miste interessen for, hvad der sker omkring dig
 - føle det som om, du er i en glaslokke
 - mangle koncentration og være rastløs
 - være træt og have lyst til at sove hele tiden eller omvendt: have svært ved at falde i søvn, sove urligt og vågne tidligt
 - mangle selvtilid og blive nærtagende
 - reagere aggressivt over for dine nærmeste
 - have skyldfølelser og bebrejdede dig selv for ikke at være en god nok far
 - mangle lykkefølelse
 - være bange for at være alene med barnet
 - være jaloux på barnet og føle vrede
 - være bange for at skade barnet eller dig selv
 - forsøge at skjule dine følelser over for omgivelserne
 - være bange for at være eller blive sindssyg

Der er ikke mange danske undersøgelser om, hvordan mænd reagerer på at blive fædre. Men både undersøgelsen fra Rigshospitalet som omfatter 600 mænd, januar 2006 (At blive far: *Mænds reaktion på forældreskab*, Fædre og by-tårnæk og Thisted kommuner i 2005 viser samstemmende, at omkring 7 % af nybagte



Hvem kan hjælpe?

Du kan få hjælp allerede under graviditeten, hvor I vil møde både læge og jordemoder. I kan aftale ekstra konsultationer. Desuden kan hun formidle kontakten til kommunens sundhedsplejerske, der kan besøge jer hjemme. Der er også mulighed for at henvise til psykolog eller psykiater, hvis du har behov for det.

Vigtigt at huske på ...

Undersøgelser viser, at efterfødselsreaktioner går over, og det sker hurtigere, hvis du får god hjælp. Tag derfor imod den hjælp, du bliver tilbudt. Og så selv om du har en følelse af, at du ikke kan tillade dig at belaste systemet, når andre har det værre end du. Og også selv om du føler dig flov over at tage imod hjælp, når du har fået et raskt eller sundt barn. Bed om mere hjælp, hvis du har tale med dig om efterfødselsreaktioner.

Dette er blot eksempler på, hvordan du kan have det. Hvis du kan ikke genkende til flere af punkterne, har du måske en efterfødselsreaktion.

Hvad kan du gøre?

Det første skridt til at ændre situationen er at om deres følelser, som kvinder gør. Det kan der være flere grunde til. Men ved at fortælle, hvordan du føler det, letter du presset for dig selv. Det bliver også nemmere for omgivelserne at hjælpe.

Det mest nærliggende er at tale med din partner om det. Jo mere åbne I er over for hinanden, desto lettere vil I komme gennem den svære periode. Men også den nærmeste familie og gode venner kan være en hjælp. Du har også mulighed for at tale med jordemoder, praktiserende læge eller sundhedsplejerske. De er uddannede til at