

Efterfødselsreaktion



- information til familier med spædbørn
fra Sundhedsplejen

Hvad er en efterfødselsreaktion?

En efterfødselsreaktion kan vise sig under graviditeten, lige efter fødslen eller flere måneder efter jeres barns fødsel.

- Føler at du skal klare alt selv
- Har lavere stresstærskel
- Er mere aggressiv

Har du mistanke om, at du har en efterfødselsreaktion, vil du oftest have flere af følgende symptomer:

Sundhedsplejersker har erfaring med efterfødselsreaktioner og vil kunne hjælpe dig eller henvise dig til anden hjælp.

Denne hjælp kan f.eks være:

- Føler dig nedtrykt og trist, har let til tårer
- Mangler lyst og interesse for dine omgivelser
- Har mindre energi og er meget træt
- Har problemer med at sove
- Har øget eller mindsket appetit
- Har svært ved at koncentrere dig - husker dårligt
- Slås med skyldfølelse og selvbebrejdelser
- Er bange for ikke at være god nok som mor/far
- Har svært ved at glædes ved sit barn
- Er bange for at være alene eller for at gå ud
- Er mere irriteret og rastløs
- Har en følelse af at være låst fast
- Er bange for at skade dit barn
- Har tanker om selvmord

- Yderligere samtaler med sundhedsplejersken
- Station Victor
- Egen læge
- Socialrådgiver



Sundhedsplejen i Hjørring Kommune har fokus på sundhed og trivsel i familier

Indimellem kan det at blive forældre, vise sig at blive anderledes end forventet.

En række undersøgelser viser, at 10-14% af nybagte mødre og 3-7% af nybagte fædre oplever, at få en efterfødselsreaktion.

Ofte vil hele familiens trivsel være påvirket.

I forbindelse med sundhedsplejerskesøgningerne hos jer, vil sundhedsplejersken, når jeres barn er ca. 2 mdr. gammelt, tilbyde at anvende et spørgeskema, som har fokus på familiens psykiske trivsel.

Vi anbefaler, at begge forældre deltager.

Sammen med sundhedsplejersken vurderer du/I, om der er behov for hjælp samt hvilken hjælp der skønnes bedst for dig/ jer.

Med venlig hilsen

Sundhedsplejerskerne
i Hjørring Kommune



Sundhedsplejen

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.

Tlf. nr. 7233 3506

Du kan læse mere på
www.sundhedsplejen.hjoerring.dk



Hjørring Kommune

Sundhedsplejen
Børn og Undervisning
Nørregade 2
9800 Hjørring
72 33 33 33
hjoerring@hjoerring.dk
www.hjoerring.dk
September 2013
Foto: Colourbox