

Hvordan finder du os?

Sundhedsplejersker:

Bente Flintholm Tlf. 30 17 08 77
E-mail: befl@vejen.dk

Vibeke Rosenbeck Tlf 30 17 08 83
E-mail: vr@vejen.dk

Læs mere på:

www.netdokter.dk
www.videbech.dk/pnfdep
www.gaia-instituttet.dk

Lay out: Vejen Kommune
Tekst: Sundhedsplejen, Vejen Kommune
Foto: Colourbox
Tryk: Vejen Kommune
Udgivet: September 2015
Ordrenr.: 00608



Rådhuspassagen 3 | 6600 Vejen | tlf.: 79 96 50 00
E-mail: post@vejen.dk | sikkerpost@vejen.dk | www.vejen.dk



Efterfødselsreaktion

- der er hjælp at få



Sundhedsplejen i Vejen Kommune



Efterfødselsreaktion

Over halvdelen af alle nybagte mødre oplever, at de den første tid efter fødslen har meget let til tårer, er triste eller angste. Det er en normal reaktion, som ofte varer 2 til 4 uger. Er symptomerne meget voldsomme eller varer de længere, er det vigtigt at sige det højt, da det er muligt at få hjælp.

Hvad er en efterfødselsreaktion ?

Symptomer på en efterfødselsreaktion kan vise sig allerede under graviditeten. Andre får symptomer lige efter fødslen og andre først flere måneder efter fødslen.

En efterfødselsreaktion kan have mange forskellige symptomer. Det kan for eksempel være, at man:

- føler sig nedtrykt, trist og har let til tårer.
- mangler lyst og interesse for sine omgivelser.
- har mindre energi og er meget træt.
- har problemer med at sove.
- mister appetitten og taber sig.
- har svært ved at koncentrere sig – husker dårligt.
- mangler selvtillid.
- slås med skyldfølelse og selvbebrejdelser.
- er bange for ikke at være god nok som mor.
- er bange for at være alene eller for at gå ud.
- er bange for at skade barnet.
- har tanker om selvmord.

Hvad kan der gøres?

- tag imod al den hjælp du kan få.
- tal med din sundhedsplejerske eller læge.
- tal med din familie, dine venner og dem du har tillid til.
- lad faderen passe barnet mest muligt.
- prøv at få nogen til at hjælpe dig med husarbejdet.
- kom ud og få frisk luft og motion hver dag.
- kom i din mødregruppe.

Din sundhedsplejerske vil altid gerne hjælpe. Hun vil blandt andet 8 uger efter fødslen tilbyde dig at udfylde et spørgeskema, som viser noget om, hvordan du har det psykisk efter din fødsel. Du udfylder spørgeskemaet, imens du er sammen med sundhedsplejersken.

Hvor længe varer det ?

Efterfødselsreaktion går over.

Det er forskelligt, hvor længe det varer.

Det afhænger af, hvor svær efterfødselsreaktionen er, og hvilken hjælp man får.

