

## Når følelsene svinger

Det å vente barn og få barn er en fantastisk opplevelse. Det innebærer nye følelser, opplevelser og utfordringer både for deg som person og for dere som par. Å bli foreldre handler også om drømmer og ønsker for hvordan foreldrerollen skal være. Dette kan innebære både lykkefølelse og stolthet, men også en følelse av ikke å strekke til, nedstemthet eller store variasjoner i humør.

Mange som opplever psykiske vansker i forbindelse med svangerskap, fødsel og barseltid, skjuler følelsene sine og tror de er alene om å streve. Men man er ikke alene - så mange som 6000-9000 barselkvinner (10-15%) i Norge plages med nedstemthet og depressive symptomer hvert år. Angst og uro er ofte en del av plagene. Det er ikke uvanlig at menn også strever i denne perioden.

Man er ekstra sårbar i lang tid etter fødselen, og det er viktig å få støtte så tidlig som mulig. Støtte og hjelp tilpasset ditt behov, vil kunne gjøre hverdagen bedre både for barnet og dere foreldre.

## Edinburgh-metoden

Når du møter jordmor eller helsesykepleier, vil du noen ganger få utlevert et kort skjema (EPDS), der du angir hvordan du har følt deg den siste uken. Det er frivillig å besvare spørsmålene.

Når du har fylt ut skjemaet, vil helsesykepleier eller jordmor åpne for videre samtale rundt temaene, slik at du får anledning til å snakke mer om hvordan du opplever hverdagen. Helsesykepleier eller jordmor kan tilby oppfølging gjennom støttesamtaler (2-4 ganger). Støttesamtalene dreier seg om hvordan du opplever din egen situasjon. Dersom du ønsker ytterligere oppfølging, kan helsesykepleier eller jordmor hjelpe deg i samarbeid med fastlegen.

Alle skjemaer du svarer på og opplysningene du gir etter fødselen, vil arkiveres adskilt fra barnets helsekort. Alle som jobber på helsestasjonen har taushetsplikt etter Lov om pasientrettigheter § 3-6 og Lov om helsepersonell § 21.

Hvis du har spørsmål knyttet til oppfølging og rutiner, kan du snakke med jordmor eller helsesykepleier.



## Noen av de vanligste symptomene:

- Nedstemthet
- Redusert konsentrasjon og oppmerksomhet
- Engstelse og uro
- Irritasjon og sinne
- Søvnproblemer, utmattelse og smerter
- Redusert appetitt eller trøstespising
- Vedvarende indre stress
- Følelse av ikke å mestre situasjonen
- Triste og pessimistiske tanker om fremtiden
- Skyldfølelse og mindreverdighetsfølelse
- Redusert selvfølelse og selvtillit

Kjenner du igjen et eller flere symptomer, er det viktig å få støtte og hjelp så tidlig som mulig. Det vil kunne gjøre hverdagen bedre både for barnet og dere foreldre.

For mer informasjon, ta kontakt med oss:



# Når følelsene svinger i svangerskap og barseltid

*Edinburgh-metoden*

