



Till dig som är förälder  
Nedstämdhet efter förlossning  
– Postpartumdepression



## Att få barn

Att få barn upplever de allra flesta som en stor förändring. Plötsligt påverkas ens vanliga liv på flera olika sätt utan möjlighet att styra över det. Det kan vara svårt att sova när man vill och det kan vara svårare att planera sin dag. Man kanske inte kan göra samma saker som innan man fick barn och det kan vara svårare att träffa vänner eller ta sig ut på aktiviteter.

För en del reagerar kroppen på den här förändringen genom att komma i obalans. Det kan göra att man inte känner sig som vanligt och man kanske blir ledsen, arg eller trött. Det är vanligt att inte längre orka med eller uppskatta sådant som tidigare upplevts roligt. Att känna sig orkeslös, vara ledsen/arg eller orolig stora delar av dagen och att börja dra sig undan från andra människor kan bero på att man drabbats av en depression.

Efter en förlossning finns en ökad risk att den ena eller båda föräldrarna drabbas av nedstämdhet. Det kallas då för postpartumdepression. Postpartumdepression är vanligt och det finns bra hjälp att få!

# Nedan kan du läsa om hur det kan kännas och vad du kan göra själv för att ta hand om dig

## Nedstämdhet efter förlossning kan uppstå:

- Vid för lite sömn
- Om man inte har någon som kan hjälpa en i vardagen
- Ibland när man varit med om något svårt
- Ibland utan orsak

## Den som är nedstämd:

- Beter sig annorlunda
- Gör färre saker
- Isolerar sig

## Vanliga tecken på nedstämdhet:

- Känner sig ledsen, arg eller mindre glad större delen av dygnet och inget intresse för sådant som brukar kännas kul
- Drar sig undan från sina vänner och sin familj och slutar göra saker som man gjort innan
- Får svårt att sova eller sover mer än vanligt
- Känner sig trött hela tiden och får svårt att få något gjort
- Äter mer eller känner sig inte hungrig
- Kan känna sig rastlös i kroppen och ha svårt att vila och vara stilla och ha sämre tålamod än vanligt
- Får ont i kroppen på ett sätt som man inte har haft tidigare
- Kan ha svårt att tänka klart, koncentrera sig och fatta beslut
- Tänker att tillvaron är meningslös och att det inte kommer att bli bättre
- Vill inte leva längre och tänker på att avsluta sitt liv och planerar för att göra det

# När man känner sig nedstämd är det viktigt att göra saker som kan göra att man mår bättre.

## Nedan finner Du några tips:

- Träffa någon du tycker om
- Laga mat
- Äta med vänner och familj
- Gå till ett ställe där du kan be
- Ta en promenad/röra på dig
- Prova mindfulness
- Leka med ditt barn
- Lyssna på musik
- Läsa en bok eller tidning
- Ta pauser, exempelvis vila/ sova när barnet sover
- Träffa andra föräldrar med barn i samma ålder, exempelvis via din föräldragrupp på BVC eller på en öppen förskola
- Prata med din partner/eller annan nära person om hur du mår – vad kan ni göra tillsammans för att få till ovanstående förslag?

När man är nedstämd är det vanligt att dra sig undan och att inte vilja göra saker. Det kan leda till sämre mående. Det är viktigt att göra saker som ger energi även fast man inte har någon ork/lust egentligen. Att försöka vila men också aktivera sig fysiskt och socialt gör att kroppen kommer i balans igen.

Om du inte mår bättre trots att du försökt med tipsen ovan kan du vända dig till din BHV-sjuksköterska. Hen kan stötta dig genom att du får komma till BVC oftare. Om det inte hjälper kan hen hjälpa dig att få kontakt med en psykolog. Ibland behövs medicinering en kort period för att måendet ska vända. I de fallen är det din läkare på Hälsocentralen som du träffar. BHV-sjuksköterskan kan hjälpa dig att komma i kontakt med Hälsocentralen och/eller psykolog.