

Når det ikke kun er en glæde at blive mor

At blive forælder er for mange knyttet til forventninger om en lykkelig tid. En tid, hvor man danner sin egen familie. Men hvad nu, hvis det bare slet ikke føles sådan?



SUNDHEDSSTYRELSEN

EN AF OS

At blive forælder er for mange knyttet til forventninger om en lykkelig tid. Men hvad nu, hvis du i stedet føler dig modløs, bekymret og trist – eller bare slet ikke har de følelser, du havde forventet.

De tanker og følelser er helt almindelige. Og de må gerne være der. For nogle bliver tankerne dog så overvældende, at de udvikler sig til en fødselsdepression.

Tegn på fødselsdepression

Der kan være mange forskellige tegn på en fødselsdepression.

Nogle oplever nedtrykthed eller angst, andre får en kortere lunte og bliver vrede.

Andre mangler energi eller har problemer med at sove, spise og koncentrere sig.

Og nogle er fyldt af skyld og skam og er måske bekymrede for, om de kan slå til i rollen som mor.

En fødselsdepression kan have konsekvenser for både dig selv, dit barn og din familie, hvis ikke du får den rette hjælp i tide. Derfor er det vigtigt, at du er opmærksom på, hvordan du har det.

Sådan kan du få hjælp

Del dine tanker med dine venner og familie – og spørg om hjælp hos din jordemoder, sundhedsplejerske eller praktiserende læge. Ingen skal have en fødselsdepression alene.

“

Jeg kan huske en dag, da sundhedsplejersken spurgte mig: ”Maria, har du det sådan, at du bare har lyst til at lægge dit barn og så bare skride?” Og det havde jeg, så det sagde jeg. ”Jamen det må man godt have”, sagde hun. Jeg kan huske, at jeg blev så overrasket. Fordi det troede jeg jo ikke.



”

Maria, har haft fødselsdepression

“



Ditte, har haft fødselsdepression

Der går mange måneder, hvor jeg kører en facade. Jeg får ikke sovet om natten. Jeg ser mig selv være i mødregruppe, og jeg mærker ikke rigtig noget.

Jeg er stadig mærket af min fødselsdepression, men jeg er videre og har et godt liv i dag. Jeg ved, at der har været nogle personer, der kærligt har taget sig af mine børn og som har været nærværende i den periode, hvor jeg var fraværende.

”

Fortæl os, hvordan du har det



Så du kan få hjælp



Læs mere på
sst.dk/fødselsdepression