

Graviditet

Denne information er til dig, der bliver der er gravid og samtidig har en psykiisk sygdom.

[Vil du hellere læse denne information på din telefon, kan du gå ind på \[www.psykiatri-regionh.dk/graviditet\]\(http://www.psykiatri-regionh.dk/graviditet\)](#) eller skanne QR-koden med din telefon.



Under din graviditet kan det være svært at vurdere, om dine tanker og følelser er normale, eller om det er din underliggende psykiske sårbarhed og sygdom, der rører på sig. Bliv her klogere på, hvad du kan gøre for at holde din psykiske sygdom i ro, og hvornår du har brug for hjælp.

Store forandringer

Det er helt almindeligt, at det kan være overvældende at være gravid og blive forælder. Som gravid sker der store hormonelle, psykiske og fysiske forandringer, og som forælder står du foran en af livets helt store og nye opgaver.

Hvis du har en psykisk sygdom eller symptomer på psykisk mistrivsel, er det derfor godt at være opmærksom på, om du har brug for ekstra hjælp og støtte. Heldigvis er der rigtig mange og gode tilbud både under din graviditet og som nybagt forælder.

[Læs mere om hjælp i forbindelse med graviditet, fødsel og barsel på \[www.psykiatri-regionh.dk/udvidet-graviditetsforløb\]\(http://www.psykiatri-regionh.dk/udvidet-graviditetsforløb\)](#)

Gode leveregler er vigtige

Her er en række leveregler, der kan forebygge, at din psykiske sygdom ikke blusser op under din graviditet.

1. Vær opmærksom på, hvad der stresser dig i dit liv

Mange ting i dit liv – udover graviditeten – kan være stressende. Det kan være jobkrav, speciale, projekter og sociale arrangementer. Snak med din læge om delvis eller hel sygemelding, hvis du oplever for høj belastningsgrad på jobbet. Meld fra til de sociale arrangementer, du ikke orker. Mind dig selv om, at dit eget og dit barns trivsel og velvære kommer i første række.

2. Forsøg at være regelmæssig med dine måltider og dine sengetider

Regelmæssighed kan være en særlig udfordring, hvis du har graviditetskvalme eller søvnforstyrrelser. Så tilgiv dig selv, hvis det ikke altid lykkes. Sov gerne på alle tidspunkter af dagen, hvis du er i søvnunderskud, og spis hellere dét, du har lyst til, frem for "det rigtige", hvis du har svingende appetit.

3. Reager ved vedvarende søvnmangel

Søvn har stor betydning for både dig og dit barn, og hvis du sover meget lidt eller slet ikke i flere dage, skal du kontakte din læge eller behandler. Hvis der opstår akutte psykiske problemer på grund af søvnmangel, bør du kontakte din nærmeste psykiatriske skadestue med henblik på at få stabiliseret din søvn.

4. Hav fokus på dine egne behov

En graviditet kan give dig en større åbenhed og modtagelighed. Det kan fx betyde, at du kommer til at tænke over, hvem du egentlig er, hvilke sårbarheder du har, og hvilken forælder du gerne vil være. Hvis du er i tvivl om, hvordan du har det, så kan du fx tage en snak med din læge, en psykolog eller en anden behandler, som kender dig. De kan hjælpe dig med at få klarhed over dine grænser, dine styrker, og hvad du har brug for.

5. Vær opmærksom på din medicin

Hvis du tager medicin for angst, depression eller bipolar lidelse, kan du måske få brug for en højere dosis i starten af din graviditet blandt andet på grund af hormonelle ændringer. Husk altid at tale med din læge eller psykiater om justering af din medicin for at sikre, at den ikke påvirker dit ufødte barn eller amning.

6. Vær forsigtig med at google

Det er nemt at blive fristet til at søge alt om graviditet online, men husk, at der er mange fejlagtige og skræmmende historier derude. Historierne kan være grobund for uheldige sammenligninger og kan også give både angst og tvangstanker. Hvis du ikke kan lade være med at google, så

prøv at begrænse det til fx 20 minutter to gange om ugen for at undgå unødigt bekymring.

Hvis du har det svært

For de fleste vil humør og følelser svinge meget under graviditeten. De første måneder kan kvalme og træthed påvirke dig, men for de fleste bliver det bedre efter uge 12.

Hvis du oplever flere af nedenstående tegn over længere tid, fx et par uger, og ikke selv kan løse problemerne, bør du bør opsøge din læge.

Typiske tegn på mistrivsel undergraviditet

Du skal være opmærksom på følgende:

- Periode med søvnmangel, forstyrret søvn og tankemylder, hvor din manglende søvn giver dig problemer i hverdagen.
- Konstant indre uro med en oplevelse af, at uroen kan fortsætte i mange dage, hvor du ikke kan falde til ro på egen hånd.
- Nedtrykthed, hvor du har svært ved at finde glæde ved noget som helst i en længere periode.
- Vedvarende tanker om, at der sker både dig og dit barn noget slemt. Fx at du via din adfærd kan komme til at skade dit ufødte barn.
- Øgede tvangsprægede symptomer omkring spisning. Fx konstant bekymring for at skade dit ufødte barn og følelse af skyld ved at spise "forkert".
- Overdreven informationssøgning om graviditet, hvor du føler dig tvunget til konstant at være "opdateret" på nettet af frygt for at gøre noget forkert.

Psykisk sygdom og arvelighed

Hvis du er gravid og har en psykisk sygdom, er det helt naturligt, hvis du bekymrer dig om, hvorvidt sygdommen kan gå i arv. Der er visse psykiske sygdomme som skizofreni, bipolar lidelse, autisme og ADHD, hvor der er en vis grad af arvelighed, og det kan naturligvis give anledning til bekymring. Men det er vigtigt at huske, at det er normalt at have en psykisk sygdom. Faktisk vil 80 % af os i løbet af vores liv opleve en psykisk sygdom.

Dit barn kan måske også være heldigere stillet, end du var, fordi du ofte kan være på forkant, hvis dit barn får psykiske symptomer. Du vil kunne opdage dem i god tid og derfor have mulighed for at handle hurtigt og fx starte behandling tidligt. Derved kan du skabe et godt og trygt miljø for dit barn, få støtte udefra og hjælpe dit barn til at udvikle strategier til at mestre hverdagen.

Psykisk sygdom kræver ofte ekstra støtte

Som gravid med en psykisk sygdom som fx skizofreni, svær depression, bipolar lidelse, spiseforstyrrelse eller autisme, vil du som regel blive henvist til et udvidet graviditetsforløb -og fødselsforløb på hospitalet. Disse tilbud har forskellige navne fx Center for Sårbare Gravide, Familieambulatoriet eller Familieenheden.

Det sker for at sikre, at alle de nye livsomstændigheder ikke skal forværre din psykiske sygdom. Fx kan graviditet og forældreskab fremkalde nye eller ukendte symptomer på noget depressivt og angstpræget, eller din sårbarhed kan blive aktiveret af en belastningsreaktion i forbindelse med en graviditet og fødsel. Dit parforhold kan også komme under pres, når der både er graviditet og psykisk sygdom indblandet.

[Læs mere om udvidet graviditetsforløb på www.psykiatri-regionh.dk/udvidet-graviditetsforløb](http://www.psykiatri-regionh.dk/udvidet-graviditetsforløb)

Akut brug for hjælp

Hvis du har akut behov for psykiatrisk hjælp, har alle fødesteder en fødemodtagelse, hvor du efter 20. uge kan henvende dig, når du er blevet scannet.

Alternativt kan du kontakte en psykiatrisk akutmodtagelse, ringe 1813 eller til egen læge i dagtimerne.

[Find din akutmodtagelse på www.psykiatri-regionh.dk/akut](http://www.psykiatri-regionh.dk/akut)

Fødselspsykose

En fødselspsykose er en sjælden, men alvorlig tilstand, hvor du kan miste kontakten med virkeligheden. Det kan fx betyde, at du hører stemmer, selvom der ikke er nogen i nærheden, eller føle dig forfulgt, uden at der er en åbenlys grund til det, som andre kan forstå. En fødselspsykose opstår typisk kort tid efter fødslen, som oftest inden for få dage til uger.

Psykosen kan også vise sig som en svær depression. Du kan føle dyb tristhed, håbløshed, eller endda miste evnen til at føle noget som helst. Intet kan muntre dig op, uanset hvad du prøver. Du kan også opleve det modsatte: en ekstrem opstemthed, hvor du er manisk og farer rundt. Den konstante uro kan gøre, at du ikke får hvile eller kan sove om natten, hvilket gør situationen endnu værre.

En fødselspsykose kan også vise sig som en akut tilstand af forvirring, hvor du fx ikke kan genkende dine pårørende, svarer i øst og vest, eller ikke ved, hvor du er.

Nogle gange kommer symptomerne som lyn fra en klar himmel få dage efter fødslen. Det er ikke usædvanligt, at fødselspsykosen kan blive akut forværret med udtalte og ofte dramatiske symptomer.

Du kan også opleve at få en mikropsykose, hvor du pludselig får vrangforestillinger eller hallucinerer og hører stemmer. Det er ofte dine pårørende, der reagerer, fordi du "ikke er dig selv", men ikke selv opdager, at der er noget galt.

Graviditet, psykofarmaka og antidepressiv medicin

Hvis du er i behandling og tager medicin for din psykiske sygdom, kan du have behov for at få justeret din medicin under graviditeten. Hormonelle ændringer kan betyde, at du har brug for en højere dosis, især hvis du behandles for angst, depression eller bipolar lidelse.

Du kan føle, at det virker forkert at øge dosis af din medicin under graviditeten og måske overveje at trappe ned eller stoppe helt. Anbefalingen vil som oftest være, at det er bedre at være stabil på medicin end ustabil uden, da stress fra sygdommen kan påvirke både dig og dit barn negativt. Det er vigtigt at være velbehandlet.

Justering af medicinen sker altid i samarbejde med din læge eller psykiater, der sikrer, at doseringen ikke skader dit ufødte barn eller påvirker amningen.

Har du brug for rådgivning om medicin og graviditet, kan du også ringe til TrygMor på telefon 38 63 63 63. De tilbyder gratis rådgivning mandag og torsdag fra kl. 9.00 - 12.00.

Graviditet, afhængighed/skadeligt forbrug af rusmidler

Hvis du er afhængig eller har et skadeligt forbrug af rusmidler, kan det have alvorlige konsekvenser for dit ufødte barn. Derfor vil du som regel altid have behov for hjælp og støtte udefra til udtrapning, og ofte er det egen læge eller fødestederne, som sender henvisning til familieambulatoriet i Hvidovre eller deres satellit-afdeling i Hillerød.

Her vil en socialrådgiver orientere kommunens børne- og ungeforvaltning om dit behov for øget støtte, henstille til en undersøgelse for forældrekompetence eller eventuel anbringelse.

[Læs om, hvad du selv kan gøre for at få hjælp til fx udtrapning og psykosocial støtte på \[www.psykiatri-regionh.dk/udvidet-graviditetsforløb\]\(http://www.psykiatri-regionh.dk/udvidet-graviditetsforløb\)](http://www.psykiatri-regionh.dk/udvidet-graviditetsforløb)

Mere viden og rådgivning

Her kan du se, hvor du kan få mere viden, når du har en psykisk sygdom eller er pårørende.

Psykiatriguiden - overblik til patienter og pårørende

I Psykiatriguiden har vi samlet al viden om psykiske sygdomme, behandlingsformer og forløb. Du kan også læse om at være pårørende.

[Find Psykiatriguiden på www.psykiatri-regionh.dk/psykiatriguiden](http://www.psykiatri-regionh.dk/psykiatriguiden)

Hverdagen med psykisk sygdom

[Få konkrete værktøjer til din hverdag med psykisk sygdom på www.psykiatri-regionh.dk/hverdagen](http://www.psykiatri-regionh.dk/hverdagen)

Rådgivning i PsykInfo

Hos PsykInfo tilbyder sygeplejersker med erfaring i psykiatrisk behandling telefonisk eller personlig rådgivning til både patienter og pårørende. [Du kan læse mere om rådgivning i PsykInfo på www.psykiatri-regionh.dk/Psykinfo](http://www.psykiatri-regionh.dk/Psykinfo) eller ringe på telefon 38 64 13 00.