

Når du har født

Denne information er til dig, der lige har født og samtidig har en psykisk sygdom.

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



At blive forælder betyder mange nye følelser, for lidt søvn, og store forventninger til forældreskabet. Det er altid vigtigt lige gyldigt om du har en psykisk sygdom eller ej, at du holder øje med din trivsel og søger hjælp, hvis du har brug for det.

Det uperfekte forældreskab

Når du bliver forælder, kan det vække mange nye tanker. Det er helt almindeligt, at du i perioder kan føle, at du ikke gør det godt nok, ikke føler dig særligt tilknyttet til dit barn, eller måske ligefrem føler at du svigter dit barn.

At udholde det ikke-perfekte er vigtigt i forhold til dit forældreskab, for det er uundgåeligt, at du vil begå fejltagelser. Fx kan mange opleve det svært og stressende at stå med et barn, der ikke vil holde op med at græde. Her kan det hjælpe at huske, at for at dit barn skal føle sig tryk, handler det ikke kun om at blive "læst" rigtigt men i lige så høj grad om, at barnet mærker din indsats for at komme det i møde. Det vigtigste er, at du vil hjælpe, trøste og holde dit barn tæt til din krop, selvom du ikke altid forstår, hvad barnet ønsker eller er frustreret over.

Vigtige leveregler til dig, der lige er blevet forælder

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

- **Vær tilgivende overfor dig selv**

Acceptér dine svingende følelser overfor dit barn, dit manglende overskud og din manglende glædesfølelse. Det er en naturlig del af forælderrollen.

- **Skru forventningerne ned**

Prøv at lade være med at have forventninger til mad og rengøring, socialt liv og pligter. Forældreskabet er det vigtigste.

- **Hold besøg korte og begræns dem til de nærmeste**

Ofte vil både familie og venner gerne se dit barn, men det kan stresse unødigt med mange besøg. Hold derfor besøgene er korte og begræns dem til de nærmeste. Alle skal nok få set dit barn med tiden.

- **Vær åben om dine følelser og søg hjælp ved behov**

Brug dit netværk, din læge eller sundhedsplejerske, og fortæl om dine udfordringer, og hvordan du har det. Husk på, at du gør dit bedste, og at andre har haft det på samme måde.

- **Slå de urealistiske forventninger fra**

Alle forældreskaber er forskellige. Undgå at sammenligne dig med andre, eller at have urealistiske forventninger omkring hvordan dit forældreskab skal være.

- **Tilknytning til dit barn kan tage tid**

Det er helt normalt, at det kan tage flere måneder at opbygge en følelsesmæssig tilknytning til dit barn. Du er ikke alene om at føle det på den måde.

- **Priorité hud-mod-hud tid**

At sidde hud-mod-hud med dit barn kan ofte være den tid, hvor du mærker mening. Det styrker både amningen og tilknytningen, når dit barn oplever tryghed og nærhed, hvilket styrker forældre-barn båndet.

Vær forsigtig med at google

Det kan være fristende at søge på nettet for at blive klogere på alt om livet som nybagt forælder, sygdomme, trivsel. Men nettet er fyldt med negative og fejlagtige, der kan fremkalde angst og tvangstanker og uhensigtsmæssige sammenligninger. Hvis du ikke kan lade være med at google, så prøv at sætte en grænse, fx 20 minutter to gange om ugen, hvor du må google om forældreskab.

Tegn på psykisk mistrivsel, når du har født

Når du oplever forvirrede tanker, afmagt eller søvnproblemer over en længere periode, kan det føre til mistrivsel. Mange venter desværre for længe med at søge hjælp, fordi der i vores kultur er noget skamfuldt og tabubelagt i at skulle have hjælp til at varetage forælderrollen.

Mange har urealistiske forventninger om at være perfekte forældre og knuselske deres barn hele tiden, hvilket kan forværre en allerede presset situation. Husk, at tilknytning til dit barn kan tage flere måneder.

Men hvis du oplever flere af nedenstående tegn over længere tid, fx et par uger, og ikke selv kan løse problemerne, skal du ikke tøve med at søge hjælp hos din læge eller sundhedsplejerske:

- oplever gentagne døgn uden søvn, er det vigtigt, du søger hjælp.
har en oplevelse af indre uro, der kan fortsætte i mange dage, hvor du ikke
- ikke kan falde til ro på egen hånd, og heller ikke finder ro i at være sammen med dit barn.
- har en oplevelse af at have svært ved at finde glæde ved noget som helst, som normalt giver dig glæde, i en længere periode.
- oplever vedvarende tanker om, at der kan ske noget slemt med både dig og dit barn, fx bekymringer om at din adfærd kan skade dit barn, er det vigtigt at søge hjælp.
- konstant er optaget af, hvad du spiser, af frygt for at skade dit barn, og får dårlig samvittighed, hver gang du har spist noget "forkert".
- ikke kan lade være med hele tiden at læse om graviditet på nettet, fordi du føler, at du gør noget galt, hvis du ikke hele tiden er "opdateret".

Psykisk sygdom kræver ofte ekstra støtte

Som forælder 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.

Psykosens 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.

Fødselsdepression

Fødselsdepression rammer omkring 6 % af alle fødende kvinder. Tilstanden kan spænde fra mindre gener til alvorlig depression. Selvom mænd også kan opleve fødselsdepression, er det generelt mere sjældent end hos kvinder.

En episode med depression opfattes typisk som en fødselsdepression, hvis den begynder inden for 6 måneder efter en fødsel. Symptomerne er de samme, som ved en generel depression:

- Nedtrykthed
- Gråd
- Mangel på evne til at glæde sig
- Søvnløshed
- Træthed
- Nedsat appetit
- Tanker om selvmord
- Besvær med at huske og koncentrere sig

Symptomerne skal være til stede det meste af dagen, omtrent hver dag i mindst to uger, for at opfylde kravene til diagnosen fødselsdepression. Tøv ikke med at søge hjælp, hvis du oplever symptomer på en fødselsdepression.

Psykofarmaka og antidepressiv medicin under barsel

Hvis du er i behandling og tager medicin for din psykiske sygdom, kan du have behov for at få justeret din medicin efter fødslen. Hormonelle ændringer kan betyde, at du har brug for en ændring af 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.

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.