

Ta kontakt med oss – Vi hjelper deg videre;

Lyngseidet helsestasjon
Lyngstunet, Kjosveien 10
9060 Lyngseidet

Tlf 777 11717 / 777 11716

Mail: helsestasjon@lyngen.nhn.no



Når følelsene svinger i svangerskap og barseltid



Edinburgh-metoden

Kjære vordende og nybakte foreldre

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.

Reaksjonene kan være mange i forbindelse med graviditet og fødsel.

Følelsene kan svinge fra glede og lykke, til redsel fortvilelse og uro.

I dagene etter en fødsel blir mange lett beveget

og gråter lett, såkalte barseltårer.

Det er forbigående følelsesmessige svingninger som kan vare to-tre døgn. Det er helt normalt.

Men hos en del mødre går ikke denne tilstanden over,

og kvinnen kan føle angst, nedstemthet, uro, sinne eller forvirring.

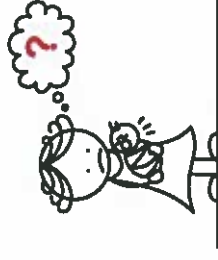
Andre kan få tvangstanker eller andre vanskelige følelser.

For noen oppstår vanskene allerede i svangerskapet eller like etter fødselen. Mange skjuler vanskene sine – og tror de er alene om å oppleve dette. Så mange som 6000-9000 (10-15%) barselkvinner i Norge sliter med nedstemthet, og depresjon hvert år.

Det nyfødte barnet trenger foreldre som har overskudd til å glede seg, smile til barnet og prate med det. Men det er ikke alle nybakte mødre som er i stand til dette. De som opplever dette får det ofte bedre av å snakke med noen.

Helsestasjonen i Lyngen tilbyr alle nybakte mødre en samtale om hvordan mor har det når barnet er 7-8 uker.

I løpet av samtalen må mor fylle ut et enkelt skjema (EPDS).



Det er ikke sikkert at du føler at ting er vanskelig men om vi skal kunne hjelpe de som opplever depresjoner eller andre vansker, ønsker vi at alle nybakte mødre vil delta på denne samtalen.

Vi som jobber på helsestasjonen bryr oss om hvordan du har det, og du kan snakke med oss om de vanskelige tankene.

Alle som jobber på helsestasjonen har taushetsplikt.

