

## Behandlingsmöjligheter

- Socialt stöd
- Stödkontakt
- Antidepressiva mediciner
- Olika kombinationer av ovannämnda

## Blir jag bra?

Ja. Det kan ta litet tid men alla som lider av depression i samband med förlossningen blir bra. Vi vet att de mammor som får behandling blir bättre snabbare än de som inte får hjälp och ofta kan man på så vis undvika månader av lidande.

## Vem kan hjälpa?

Prata med Din BVC-sjuksköterska eller läkare. Visa denna broschyr för Din partner. Det kan vara till hjälp för att förstå hur Du känner Dig.

Kom ihåg att Du inte behöver lida i det tysta!

# Nedstämdhet efter förlossningen

## Känslomässiga förändringar

Denna broschyr berättar om känslomässiga förändringar som kan uppträda hos kvinnor efter en förlossning och som är bra för Dig att känna till. Om Du blir nedstämd vet Du och Din familj vad det är som händer och var ni kan få hjälp. De två vanligaste känslomässiga problemen som förekommer är ”blues” och depression.

### Vad är ”blues”?

Omkring hälften av alla mammor går igenom en period av gråtmildhet kort efter förlossningen. De känner sig ”upp och ner” och kan börja gråta utan någon speciell anledning. Detta är helt normalt och varar vanligtvis bara i ett par dagar.

### Vad är depression i samband med förlossningen?

Depression i samband med förlossningen kan vara:

- sorgsenhet
- oro för barnet
- känslor av att inte klara situationen, irritation, spänning
- sömnproblem, utmattning, smärta
- dålig aptit
- inget intresse för sex

### Hur känner man igen depression i samband med förlossningen?

Din familj eller de som känner Dig väl kanske upptäcker Din depression innan Du själv uppmärksammar det!

Det kan vara till hjälp att fylla i ett enkelt frågeformulär för att se om Du har tecken på depression i samband med förlossningen. BVC-sjuksköterskan erbjuder Dig att fylla i frågeformuläret när Ditt barn är cirka åtta veckor. Många kvinnor upplever att frågeformuläret är till hjälp för dem och underlättar för dem att prata med BVC-sjuksköterskan och med sin partner om hur de känner sig.

Om Du känner att det kan bli svårt för Dig att fylla i frågeformuläret – oroa Dig inte! Det finns ändå hjälp att få.

### Vad kan man göra åt depression i samband med förlossningen?

Depression i samband med förlossningen kan behandlas framgångsrikt och det är viktigt att Du inte bär på dessa oroande känslor i tron att de försvinner av sig själv.

Att bara prata om saker kan ofta vara till stor hjälp och många mödrar upplever att de snart känner sig som vanligt. Din BVC-sjuksköterska har utbildning för den här typen av problem och kan erbjuda Dig regelbunden kontakt. Om Du mår dåligt och/eller om situationen inte förbättras kan BVC-sjuksköterskan se till att Du får annan hjälp.