



Vanliga tankar och känslor efter en förlossning

Patientinformation från Kvinnokliniken

Till dig som nyss fått barn



Vi vill börja med att gratulera dig till att du har blivit förälder!

Att bli förälder är för många en händelse som väcker mycket känslor och tankar. Det finns också många förväntningar hur man ska känna som nybliven förälder. Många olika slags känslor kan väckas samtidigt. Till exempel lycka, kärlek, oro, sorg och rädsla. För en del kan omställningen kännas lite överklig att det kan ta tid innan man helt tar in och förstår den nya situationen.

Direkt efter förlossningen sker det stora förändringar i kroppen hos den som fött barn.

Det är inte ovanligt att man känner sig trött och mörbultad. Närmaste tiden efter förlossningen sker även en stor hormonell förändring som påverkar oss både fysiskt och känslomässigt vilket kan vara hjälpsamt att känna till.

Oavsett på vilket sätt förlossningen sker kan alla slags känslor och tankar dyka upp.

Hur just du känner beror bland annat på hur du mår i kroppen och hur mycket du får sova och vila. Andra saker som kan påverka är hur livet runtomkring ser ut eller hur du själv har haft det tidigare. Även hur dina förväntningar inför förlossningen var och hur det gick kan påverka dina tankar och känslor. Ibland kan oväntade händelser under förlossningen innebära att själva upplevelsen blev svår eller negativ.

Oväntade händelser kan vara exempelvis vara hur smärtan känns eller hur snabbt/ långsamt förlossningen framskrider. Det kan också vara att förlossningen behöver påskyndas eller bromsas eller avslutas med kejsarsnitt eller sugklocka. En förlossning kan också ha dramatiska inslag, till exempel om barnets hjärtljud plötsligt ändras, eller om den födande börjar blöda. Då kan man behöva få hjälp på operationsavdelningen. När något oväntat händer har vi alla lätt för att bli rädda, framförallt om vi inte förstår vad, när eller varför något händer.

Vår hjärna mår bra av att förstå varför saker sker och hur saker hänger ihop. Personalen på förlossningen försöker informera fortlöpande, men ibland kan den som föder inte ta in all information på en gång, framförallt om känslor av stress, rädsla och trötthet också är inblandade. Personalen brukar även gå igenom frågor kring just din/er förlossning innan hemgång och då finns möjlighet att ställa frågor. Ibland kommer man på frågorna först efteråt hemma, då är det bra att skriva ned dem och ta med till nästa besök.

Du har fått den här informationen för att kunna läsa om vanliga tankar och känslor som kan kännas jobbiga och trigga igång stress i kroppen när man nyligen blivit förälder. Ungefär var tredje kvinna som fött barn har övergående stressbesvär under de första veckorna, men för några kan de finnas kvar en längre tid. Du kanske inte känner behov av att läsa vidare just nu, men kan göra det senare vid behov.

Här finns också några enkla tips och övningar som du/ni kan använda för att lugna kroppens stressystem.

Vanliga symtom vid akut stress

Följande symtom kan ses som normala reaktioner på en omvälvande eller potentiellt traumatisk händelse och går oftast över efter några timmar upp till några veckor.

Påträngande symptom: Kan vara återkommande, ofrivilliga, påträngande och plågsamma minnen av händelsen. Mardrömmar, överklighetskänsla, flashbacks, psykisk påfrestning samt fysiologiska reaktioner.

Negativ sinnesstämning: En oförmåga att uppleva positiva känslor (t.ex. svårt att känna lycka, tillfredsställelse eller kärlek).

Dissociativa symptom: Förändrad verklighetskänsla inför omgivningen eller inför sig själv (t.ex. se sig själv utifrån, känna sig som i en dimma eller en känsla av att tiden stannar av).

Undvikande: Att försöka undvika plågsamma minnen, tankar eller känslor relaterat till förlossningen. Det kan även innebära undvikande av yttre omständigheter (platser, samtal, aktiviteter, föremål, situationer) som påminner om förlossningen eller något associerat med den.

Överspändhet/Rastlöshet: Kan innebära koncentrationssvårigheter (svårt att samla tankar och hitta ord), sömnstörning, överdriven vaksamhet, irritabilitet (svårt att kontrollera känslor).

Om du själv eller din partner har liknande symtom, är det viktigaste i början att få känna sig trygg och få vara i en lugn och trygg miljö. Oftast är det hjälpsamt att man får vara tillsammans med omtänksamma personer som man känner sig trygg med. Att inte ha ont och inte behöva frysa hjälper kroppen att lugna ned sig.

Som närstående kan du till exempel vara nära, hålla om, lyssna, bjuda på varmt att dricka och hjälpa till att pyssla med barnet.

Vi mår bra av att förstå vad som har hänt och varför just det hände, samt vad som har gjorts. Vår hjärna mår bra av att begripa och känna att vi kan hantera det som händer. För att få en helhetsbild brukar det vara hjälpsamt att gå igenom förllossningsjournalen tillsammans med personalen. Då får du/ni möjlighet att ställa frågor och få en helhetsbild. Ibland känns det för jobbigt att göra det vid hemgång, då kan det vara bra att ses några veckor senare.

När du/ni kommer hem är det ofta mycket fokus på det lilla barnet och eventuella syskon. Det är samtidigt viktigt att föräldrarna tillgodoser sina egna grundläggande behov (exempelvis sömn, kost, motion, psykisk/fysisk återhämtning, hygien, sociala kontakter). Försök att sova när barnet sover och sänk kraven. Kom också ihåg att äta och dricka regelbundet. Ibland är det klokt att vänta med alla besök tills ni själva orkar med dem.

Vad kan jag göra för att hjälpa kroppen att varva ned?

- Ordna en lugn miljö, exempelvis genom skön lugn musik och dämpad belysning
- Närhet och beröring
- Varm dusch/filt eller varmt att dricka
- Andnings- och avslappningsövningar (länkar 1177)

<https://www.1177.se/Ostergotland/liv--halsa/stresshantering-och-somn/avslappning-for-hela-kroppen/>

<https://www.1177.se/Ostergotland/liv--halsa/stresshantering-och-somn/avslappning-genom-andning/>

Om du efter tid fortsatt mår psykiskt dåligt på grund av din förlossning och känner dig mer och mer stressad, ångestfylld eller nedstämd, är det viktigt att du kontaktar vården.

Du kan höra av dig till:

Kvinnohälsan 010-105 91 70

BB 010-104 19 16 (svarar dygnet runt)

Här kan du få hjälp med rådgivning och en första bedömning kring vilket stöd du behöver vidare.