



Barseltårer og fødselsdepresjon?

Etter fødselen føler mange mødre seg nedfor og deprimerte. Tårene triller ustanselig, og mor føler seg utilstrekkelig, trist og lei og klarer ikke opparbeide noen glede over barnet og den nye situasjonen hun nå befinner seg i. Dette er en vanlig tilstand, og kalles barseltårer.

HVA ER BARSELTÅRER? HVA KOMMER DET AV?

Barseltårer rammer mellom 50-80 prosent av alle kvinner som nettopp har født. Tilstanden varer som regel i et par dager til et par uker. En medvirkende årsak er trolig at graviditetshormonene er i fritt fall. I tillegg utskilles endorfiner – og i noen tilfeller adrenalin – som skaper hormonbølger i kroppen.

Umiddelbart etter fødselen er det vanlig at kvinnen føler seg oppspilt og energisk, nettopp på grunn av endorfinene som raser. Men etter et par dager – og kanskje særlig etter at kvinnen kommer hjem fra sykehuset – kommer nedturen.

Forventningene til morsrollen, forandringen i livssituasjonen og tretthet etter det lange svangerskapet, fødselen og bekymringene for om barnet er friskt, får tårene til å trille og nedstemtheten til å senke seg.

FORVENTNINGSPRESS

Det er slett ikke uvanlig at nybakte foreldre finner seg selv i en slags sjokktilstand når barnet endelig er kommet. Et barn i magen og et barn på armen er to vidt forskjellige ting, og

implikasjonene om hva dette innebærer setter ofte ikke inn før barnet er blitt en virkelighet. Forventninger om foreldrerollen kan tyngre, og for mor er det ofte ikke bare-bare å få full kontroll på ammingen. Følelsen av og frykten for å feile er noe mange nybakte kjenner på.

NATTEVÅK

I tillegg til å føle seg tynget av ansvaret, kommer gjerne søvnmangelen. Både mor og far vil preges av nattevåk den første tiden. På toppen av alt dette, må mor forsone seg med kroppen sin igjen – den vil bruke tid på å finne tilbake til sin normale form etter svangerskapet, og har mest sannsynlig blitt varig endret på veien.

Til sammen er det ikke rart at både mor og far kan føle seg både nedfor og utenfor i dagene etter fødsel – frem til de har fått grep om hverdagen igjen.

KORTERE BARSELTID

Tidligere fikk barselkvinnen mer tid på seg til å komme seg igjen etter fødselen. For ikke mer enn 30 år siden lå kvinnen på barselavdelingen en uke etter fødsel. Nå forventes hun å være på beina igjen etter bare et par dager, og for mange er omstillingen vanskelig å takle.

-Å føle seg ensom og overgitt til seg selv i en slik situasjon kan gjøre at man blir ekstra sårbar for psykiske reaksjoner, sier Malin Eberhard-Gran, som er lege og forsker ved Divisjon for psykisk helse ved Folkehelseinstituttet.

OGSÅ FAR RAMMES

Barseltårer rammer ikke bare den nybakte mor. Også far opplever at livssituasjonen blir fullstendig snudd på hodet når barnet kommer, og må forholde seg til sin nye rolle og forventningene knyttet til denne. Å bli forelder kan sammenlignes med en livskrise, og denne forandringen kan utløse en depresjon.

Barseltårer hos far vil i stor grad minne om kvinnens barseltårer. Han kan føle seg trist, nedstemt, irritabel og urolig.

MÅ IKKE FORVEKSLES MED FØDSELSDEPRESJON

For ca 10 prosent av kvinnene vil nedstemtheten vedvare og utvikle seg til å bli en depresjon. Symptomene for fødselsdepresjon er blant annet:

- Konstant tretthet
- Følelse av utilstrekkelighet
- Tristhet
- Energiløshet
- Søvnløshet eller unormalt stort søvnbehov
- Manglende matlyst
- Mangel på livsglede

Dersom symptomene vedvarer utover et par uker, er det viktig å ta kontakt med legen for å få bukt med depresjonen.

HVA KAN MAN GJØRE?

Barseltårer er som nevnt et vanlig fenomen og vil gå over av seg selv etter noen dager. For å gjøre overgangen fra gravid til nybakt mor/far enklere, er ro og omsorg de viktigste elementene. Det er fint hvis man har mulighet til å avlaste kvinnen de første månedene etter fødselen. Tilby hjelp til matlaging, husvask og trilleturer slik at mor får hentet seg inn.

Kilder:

Mammanett.no

Folkehelseinstituttet

Psykiskhelse.no

Nrk.no