

## Baby Blues

Senast uppdaterad 2009-02-16

Vad är egentligen förlossningsdepression eller baby blues? Varför får man det och vad kan man göra för att lindra det?

Vad är egentligen förlossningsdepression eller baby blues? Varför får man det och vad kan man göra för att lindra det?

Ett barns födelse är en händelse som är omgiven av känslor som underbar glädje och lycka, men det är också en omvälvande händelse som hos vissa kan ligga till grund för en speciell sorts depression som kallas för förlossningsnedstämdhet eller baby blues.

Baby blues är ett tillstånd av nedstämdhet, oro, lättretlighet, frustration, ofta stora humörsvängningar och utmattande trötthet. De vanligaste är att baby blues-symptomen börjar inom de första dagarna efter man fött barn, i samband med att mamman kommer hem och bröstmjölken rinner till, ha sin topp på den femte dagen för att sedan ebba ut under några dagar.

Alla upplever inte baby blues, men så många som 70-80% har någon känning av det. Somliga upplever det mer intensivt än andra. Många känner av nedstämdheten i cirka en vecka, men för en del blir symtomen mer ihållande och varar under en längre tid.

Baby bluesen kan t ex yttra sig i att man känner sig dålig för att man inte har tillräckligt med mjölk, eller att man känner att man inte vet hur man ska trösta barnet när det är ledset. För en del mammor blir det till något som hindrar dem att ta till sig barnet. Det i sin tur kan väcka starka skuld känslor.

Vilka är orsakerna till baby blues?

Orsakerna till förlossningsdepression är inte helt klara, men faktum är att det hänger mer än man kanske tror ihop med problem före förlossningen, som komplicerad graviditet och/eller förlossning. Den är också vanligare hos kvinnor som är osäkra på om de vill ha barn och hos dem som saknar stöd i form av en trygg relation. Kvinnor som tidigare haft återkommande depressioner eller som under graviditeten avbryter en antidepressiv behandling drabbas också i högre grad.

En psykologisk faktor som kan spela in är att ett barns ankomst, och särskilt det första barnet, inte bara innebär en stor förändring i en kvinnas liv, utan även kan föra upp tidigare konflikter från hennes egen barndom. Man kan också uppleva en tyngd av alla krav på att vara den perfekta mamman. En bild som förstärks i många tidningar och magasin. En myt som ofta omhuldas är att bindningen till barnet ska ske omedelbart och att man instinktivt ska veta hur man ska ta hand om sitt barn. Sanningen är att bindningen ofta tar längre tid och att vissa barn är lättare att ta hand om än andra.

Tröttheten är en faktor som spelar in och det är viktigt att prata med sin partner om fenomenet baby blues så att han/hon är

beredd. Då kan han/hon bli ett stort stöd genom att ta hand om barnet och låta mamman sova och vila så mycket som möjligt.

En annan fysisk faktor som kan spela in vid förlossningsdepression är att nivån av östrogen och progesteron under de första dygnet efter förlossningen sjunker kraftigt och hamnar på en låg nivå. Hormonet som framkallar produktionen av bröstmjök ökar också. Detta orsakar en abrupt förändring och kan utlösa en depression på liknande sätt som s k PMS.

Nya rön kan tyda på att mamman behöver mer av fettsyran omega-3 då barnet förser sig under senare delen av graviditeten med massor av omega-3 och mamman dräneras på detta. Omega-3 får vi i oss när vi äter fisk. Idag äter vi fisk i genomsnitt 40 gånger per år. För ca 100 år sedan åt vi fisk ungefär 240 gånger om året!

Hur blir man av med depressionen?

Baby blues anses som ett helt normalt tillstånd som ofta är relativt kortvarigt. Det går oftast över utan medicinsk behandling inom cirka tio dagar efter förlossningen. Men självfallet kan det ta både längre och kortare tid.

Att äta näringsriktig kost är alltid bra. Undvik koffein, alkohol och socker. Motionera om det finns tid. En promenad är bra, inte minst för miljöombytet skull. Och glöm framförallt inte att passa på att vila medan ditt barn sover. Be andra att hjälpa till med hushållsarbetet och skötsel av barnet den första tiden. Din partner kan verkligen hjälpa till här. Det kan vara skönt att prata med någon, t ex din barnmorska eller din BVC-sköterska om du känner dig nedstämd och ledsen. Ofta räcker det långt att någon lyssnar, förstår och förklarar vad som händer.

Postnatal depression

Om symptomen inte ger med sig efter en längre tid kan det röra sig om en allvarigare störning, s k utvecklad postnatal depression. Då har depressionssymptomen blivit så allvarliga att mamman har svårt att klara av det dagliga livet. Risken finns att djupt deprimerade mammor kan ignorera barnets behov så det är viktigt att i tid söka vård för detta.

Mer information:

Diskutera baby blues i vårt forum

Artikeln är granskad och godkänd av:

Christina Wahlström, leg. barnmorska