

DET ER IKKE ALLTID LIKE FANTASTISK



Oppfølging av mor etter fødselen

I vårt samfunn legges det stor vekt på kontroll og oppfølging av kvinner i forbindelse med svangerskap og fødsel. Dessverre erfarer vi at denne oppfølgingen kan være mangelfull når det gjelder de emosjonelle og sosiale sidene ved det å bære fram, føde og ha omsorg for et lite barn.

Svangerskap, fødsel og barseltid er for mange en sårbar periode i livet. Samtidig er kravene til vellykkethet store. Alle forventer at den nybakte familien mestrer den nye tilværelsen og at morsfølelsen er naturlig tilstede. Situasjonen er

ikke alltid slik, og fødselsreaksjoner/depresjoner er vanligere enn vi tror. Undersøkelser viser at ca. 10 % av nybakte mødre får lettere eller tyngre depresjoner i forbindelse med fødsel.

Det er viktig å prøve og legge til rette for at mor og barn skal ha det så bra som mulig i denne tiden. Derfor har vi som rutine ved helsestasjonen å sette av tid til samtale med fokus på mor. I denne samtale benytter vi et enkelt spørreskjema som vi ber deg fylle ut ved barnets 6-ukers konsultasjon på helsestasjonen. Dette vil skje på slutten av konsultasjonen.

Skjemaet, Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) er utviklet i England og i bruk over hele verden. Det er tilpasset norske forhold, det består av ti spørsmål, hver med fire svaralternativer, og er opptatt av å finne ut hvordan du har det psykisk etter fødselen.

Din helsesykepleier eller jordmor vil regne sammen scorene på skjemaene du har fylt ut.

Dersom scorene er lett forhøyet vil hun informere og sammen kan dere finne ut om det er noe hun kan hjelpe deg videre med for å få det bedre i hverdagen.

Er scorene mer enn lett forhøyet vil hun sammen

med deg finne ut hvilken oppfølging som er best for deg. Dersom scorene er høye vil hun også foreslå hjelp fra din fastlege og/eller spesialisthelsetjenesten.

Formålet med denne rutinen er å bedre barselomsorgen slik at det blir en periode der mor, barn og resten av familien kan ha det best mulig.

Husk at det som regel hjelper å snakke om
hvordan man har det.

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

Det nyfødte barnet trenger foresatte som har overskudd
til å glede seg, smile til barnet og prate med det.

