



Bjerkreim kommune
Levekårsavdelinga
Helsestasjonen

FØLELSESMESSIGE REAKSJONER PÅ DET Å BLI FORELDRE.

Å få barn er en stor omvelting. For de fleste mennesker er dette en av livets største opplevelser.

Nye utfordringer

Gjennom svangerskapet forsøker vi å forberede oss på å bli foreldre. Likevel kan ingen forutse hvordan den nye hverdagen med et lite barn vil bli - akkurat for oss.

Som par får vi nye oppgaver i å støtte hverandre i en annerledes hverdag. Nye roller skal etableres og nå skal oppmerksomheten deles på flere. Egne behov må komme i andre rekke.

Lever man alene som forelder i denne livsfasen, er det ofte andre utfordringer. Har du andre voksne som kan støtte deg, er det bra for både deg og barnet. Helsesøster kan være en slik person om du skulle ha behov for det.

Følelsesmessige reaksjoner

En nybakt mor er svært følsom og det medfører at hun er psykisk sårbar. Noen fedre opplever også større følelsesmessig labilitet i denne perioden.

Forskere mener at naturen har ordnet det slik fordi denne sårbarheten åpner opp for de følelsesmessige endringene som kreves for å knytte seg til det nye barnet. Det kan også tolkes som en tretthetsreaksjon etter svangerskap, fødsel og den sterke opplevelsen det å få barn medfører.

Det er ikke uvanlig å være følelsesmessig ustabil, urolig og nedstemt både i graviditeten og i tiden etter en fødsel. Det kan svinge mellom motstridende følelser av svimlende lykke og en overveldende tristhet, kanskje angst og bekymringer for om man vil klare oppgaven.

Søvnmangel kan medføre at kreftene ikke strekker til som man ønsker.

For mange er dette skremmende opplevelser.

Hvem kan hjelpe

For noen er dette forbigående og lette svingninger, for andre varer det lengre.

Overgangen mellom det som er normalt og det som man skal ha hjelp for er glidende.

Synes du at du har mange triste tanker og grubler for mye, er det viktig å dele dette med noen.

Snakk om det! Skulle du som far oppleve at mor er mer nedstemt enn du hadde forventet, ta det opp med henne.

For noen er det rett å snakke med partneren, andre har felleskap med venner eller støtte fra foreldre.

Har mor hatt psykiske vansker eller store påkjenninger tidligere i livet, kan graviditeten og barseltiden være en ekstra sårbar periode. Hun kan tilbys ekstra hjelp og støtte for å forebygge at nye vansker utvikles. Kanskje har dere allerede snakket med jordmor eller fastlege om dette? Om ikke helsesøster er orientert, kan det være rett å dele dette med henne også slik kan du sammen med helsepersonellet, finne ut hvilke hjelp og støtte som er rett for deg.

Viktig å huske på:

Etterfødselsreaksjoner går over, og det skjer raskere hvis du får god hjelp. Snakk gjerne med oss på helsestasjonen.

Les mer:

Nylander, Gro (2007). Mamma for første gang. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS:2007,

2.utgave

Brudal, Lisbeth F. (2000). Psykiske reaksjoner ved svangerskap og barsltid. Bergen, Fagbokforlaget.

Det er normalt å være trett i barseltiden 😊