

## Når mænd får en efterfødselsreaktion

Nogle vordende eller nybagte fædre kan have fysiske og psykiske symptomer, som er specielle i forhold til, hvad de plejer at opleve. Det kan være hovedpine, rastløshed, smerter, angst, nervøsitet eller mindre lyst til sex. Der kan være tab af selvtillid i forbindelse med faderskab, og man kan have modsatrettede følelser i forhold til faderskabet. Mange fædre oplever en form for jalousi og at være tilsidesat. Angsten for at blive latterliggjort og vanskeligheder ved at sætte ord på følelserne kan være hindringer for at mænd åbner sig. Det er vigtigt, at kvinderne er bekendt med, at mændene kan have svært ved at finde sig til rette med omvæltningerne.

Du kan kontakte os på tlf. 99 45 45 08.

Sundhedsplejen  
Brønderslev Kommune  
Ny Rådhusplads 1  
9700 Brønderslev

Marts 2007

## Hvad er en efterfødselsreaktion?

### Hvad sker der? Hvem kan hjælpe?



Sundhedsplejen  
i Brønderslev Kommune

## Hvordan har man det så?

Hvis man har en efterfødselsreaktion kan man:

føle sig trist og nedtrykt og have let til gråd, uden egentlig at vide hvorfor.

Man kan også.....

- have mindre energi, være træt og mangle interesse for, hvad der sker omkring en
- være rastløs eller have problemer med at sove
- trøstespise eller miste appetitten
- mangle selvtillid eller have svært ved at koncentrere sig
- have skyldfølelse og selvbebrejdelser og måske være bange for ikke at være en god nok forældre
- have manglende lykkefølelse
- være bange for at være alene, specielt bange for at være alene med barnet, bange for at skade barnet – eller sig selv
- forsøge at skjule for alle, hvordan man har det; være bange for at blive sindssyg

Der aktiveres mange tanker og følelser, når man får et barn. Vi ved, at over halvdelen af alle nybagte mødre, i kortere tid, føler sig triste og urolige efter fødslen. En del får en reaktion af længere varighed, som man måske behøver hjælp til. Også fædre kan få en efterfødselsreaktion.

## Hvorfor sker det, Hvad kan det skyldes?

Hormonerne svinger, tidligere kriser og gamle oplevelser aktiveres, arvelig disposition eller tidligere tendens til depressive tilstande.

Situationen kan også forstærkes, hvis fødsel og nyfødthedsperioden er svær, hvis barnet er sygt og mor og barn adskilles. Forholdet til egen mor eller problemer i parforholdet kan have betydning.

Det kan være meget forskelligt, hvornår man oplever efterfødselsreaktionen.

## Hvad gør man ved det?

Hvis både far / mor i forvejen ved, at det kan ske, er det måske lettere at være åben om det og få mod til at fortælle, hvordan man har det. Det kan være til ægtefælle, familie, venner, jordemoder, sundhedsplejerske eller andre, man har tillid til.

## Vigtigt...

- **Vi ved, at efterfødselsreaktioner går over.**
- **Vi ved også, at man kan komme styrket ud af en krise, hvis man får hjælp.**
- **Vi er her, hvis du har brug for os!**