

## Fyrstu dagarnir eftir fæðingu

Meðgangan og fæðingin er afstaðin og barnið er komið í heiminn. Foreldrar upplifa mikla hamingju yfir nýjum einstaklingi. Fæðing reynir mikið á, bæði tilfinningalega og líkamlega og hormónastarfsemin breytist mikið fyrstu dagana eftir hana. Hversdagurinn rennur upp en margt hefur breyst. Það þarf



að sjá fyrir þörfum barnsins og ef til vill tekur brjóstagjöfin meiri tíma en gert var ráð fyrir. Verkir eða óþægindi geta fylgt ef það hefur þurft að sauma eftir fæðinguna. Fjölskylda og vinir vilja koma í heimsókn til að líta á nýfædda barnið. Það tekur tíma að

aðlagast breyttum aðstæðum. Það er ekkert ólíklegt eða óeðlilegt við það að fjölskyldan sé dösud og jafnvel hálfkringluð. Allt er þetta hálf óraunverulegt og getur virst yfirþyrmandi.

Sumar konur finna fyrir leiða eða depurð eða verða grátgjarnar í kringum þriðja dag eftir fæðingu. Þetta á sérstaklega við ef fæðingin var erfið og konan er þreytt eða hefur einhverjar áhyggjur. Ef til vill finnst henni hún ekki standa sig nægilega vel eða geta hugsað um barnið sitt eins og hún vildi. Þetta er það sem kallað er sængurkvennagrátur (baby blues). Grátur er helsta einkennið og oftast er það eitthvað smávægilegt sem grætir konuna. Þetta ástand varir oftast stuttan tíma og hverfur jafnskjótt og það hófst. Þetta er saklaus kvilli og gengur yfir á nokkrum dögum. Talið er að um 80% kvenna finni fyrir þessu.

Ef til vill veit þabbinn ekki almennilega hvernig hann á að bregðast við þessum



aðstæðum. Rétt eins og móðirin upplifir hann líka töluvert spennufall eftir þennan stórviðburð sem fæðingin er.

Vissulega getur hann fundið fyrir sveiflum í tilfinningalífi en hann fellir kannski færri tár en konan gerir. Fyrst og fremst finnur hann fyrir miklu stolti og margir lýsa

ótrúlegum létti þegar allt hefur gengið vel og ánægjunni sem fylgir því að tilkynna fæðingu barnsins.

Sumar konur hafa áhyggjur af því að þær finna ekki til móðurástar strax eftir fæðingu en það er eðlilegt. Rétt eins og með önnur sambönd í lífinu þurfa tengslin að þróast. Það er ekki alltaf ást við fyrstu sýn. Þú og barnið þitt eruð að kynnast og foreldrarnir læra smám saman að þekkja venjur

barnsins. Ástartilfinningar bæði föður og móður og sú örvun sem þau veita barninu fer ekki síst eftir tækifærum til að halda á því, hjala við það og njóta samveru með því. Margar mæður lýsa því hversu mikil gleði og friðsæld getur fylgt því að liggja og horfa á barnið sitt í ró og næði. Það sama á við um feður.



Gefðu þér tíma til þess að hafa barnið nálægt þér eins mikið þú getur. Þú getur séð um barnið og gefið því þá hlýju og það öryggi sem það þarfnast. Njóttu stundanna með barninu, haltu á því, lyktaðu af því og snertu það.

Það mikilvægasta sem þú gerir eftir fæðingu er að hugsa vel um sjálfa þig, barnið þitt og fjölskylduna. Í byrjun þarftu að einbeita þér að því að kynna barninu, hvíla þig vel og sofa og koma brjóstagjöfinni vel af stað. Leyfðu því að taka þann tíma sem þarf, það getur tekið nokkra mánuði áður en lífið er komið í fastar skorður á ný.

#### Heimildir:

1. Ingólfur V. Gíslason. (2008) Pabbi, bók fyrir verðandi feður. Bókaútgáfan Opna.
2. Kvinnan efter förlössningen. [www.vardguiden.se](http://www.vardguiden.se) Sótt í nóvember 2008.
3. NCCPC Postnatal care. University of Leicester 2006
4. NHS. Antenatal and postnatal mental health. The NICE guideline on clinical management and service guidance. 2007.
5. NHS choices. [www.nhs.uk/Planners/pregnancyareplanner](http://www.nhs.uk/Planners/pregnancyareplanner) The baby blues and postnatal depression; The first few days.