

Andleg vanlíðan eftir fæðingu

algengari en margan grunar



Margir gera sér í hugarlund að mikil hamingja ríki á heimilum nýbakaðra foreldra og að þeir séu undantekningarlítið alsælir með lífið og tilveruna. Strax að lokinni fæðingu upplifa flestar konur mikinn létti, stolt og hamingju. Meðgangan sem reynist mörgum konum erfið, einkum er líður á, er að baki.

Síðan er barnið fætt og hvað tekur þá við? Ánægjulegir dagar foreldra og barns eða grár hversdagsleikinn með vaxandi annríki, amstri og þreytu? Sannleikurinn er sá að andleg vanlíðan kvenna er mun algengari stuttu eftir fæðingu en á öðrum tímabilum ævinnar.



Engar einhlítar skýringar eru á því, hvers vegna andleg vanlíðan kemur fram á þeim tíma sem venjulega tengist gleði og hamingju. Ýmsir telja að hormónabreytingar hafi þar áhrif ásamt sálrænum og félagslegum þáttum. Einnig getur verið að konan hafi verið þunglynd áður, sé óörugg í foreldrahlutverkinu, hvílíst ekki nóg, barnið sé óvært eða stuðningur af skornum skammti. Jafnframt má benda á að fjölskyldumynstrið í okkar þjóðfélagi getur valdið því að móðirin einangrist inni á heimilinu með nýfætt barn sitt.



Vanlíðan og þunglyndi eftir fæðingu er yfirleitt skipt í 3 flokka:

- 1. Sængurkvennagrát**
- 2. Fæðingarþunglyndi**
- 3. Fæðingarsturlun**

Sængurkvennagrátur er vægt þunglyndi eða depurð sem meira en helmingur kvenna upplifir fyrstu dagana eftir fæðingu. Honum má helst lýsa sem miklum tilfinninga-sveiflum, viðkvæmni, önuglyndi, gráti án sérstakrar ástæðu og/ eða mikilli þreytu fyrstu dagana á eftir. Einnig geta komið fram almennur kvíði, svefntruflanir og breyting á matarlyst. Gráturinn er samt helsta einkennið.

Sængurkvennagrátur er ekki alvarlegt mein og gengur fljótt yfir. Miklu máli skiptir að konan fái góða hvíld og skilning sinna nánustu.

Fæðingarþunglyndi kemur fram hjá um 14% kvenna eftir fæðingu. Fæðingarþunglyndi getur komið fram hjá konum á ólíkan hátt. Það kemur fram á fyrstu mánuðum eftir barnsburð og getur varað í marga mánuði. Margar konur gera sér í raun ekki grein fyrir því, jafnvel ekki fyrr en mörgum árum síðar, að sú vanlíðan sem þær upplifðu á sínum tíma, var í raun fæðingarþunglyndi.



Einkenni þunglyndis

eftir fæðingu eru svipuð og þunglyndis almennt eins og:

- Geðlægð/dapurleiki
- Einbeitingarörðugleikar
- Svefntruflanir
- Breyting á matarlyst
- Kyndeyfð
- Þráhyggjuhugsanir, t.d. hræðsla við að gera barninu mein
- Vanmáttarkennd, sérstaklega hvað varðar umönnun barnsins
- Sjálfsvígshugsanir
- Óraunhæfar áhyggjur af heilsu barnsins
- Einangrun

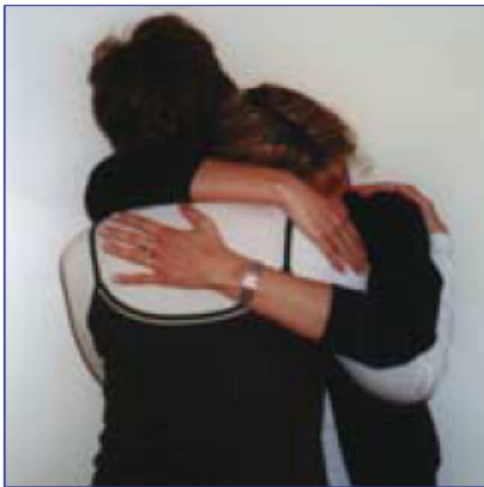
Nokkur atriði til sjálfshjálpar:

1. Vertu ekki feimin við að þiggja alla þá hjálp sem þér býðst frá fjölskyldu og vinum.
2. Tryggðu þér nægan svefn. Leggðu þig á daginn og farðu snemma í rúmið á kvöldin.
3. Hreyfðu þig, göngutúr eða önnur líkamsrækt getur gert kraftaverk þótt þú sért þreytt.
4. Slökun getur endurnært líkama og sál í amstri dagsins.
5. Borðaðu hollan mat. Kona með barn á brjósti þarf fleiri hitaeiningar en sú sem ekki mjólkur.
6. Forðastu stórar ákvarðanir og meiriháttar breytingar.
7. Talaðu við aðra og tjáðu þeim tilfinningar þínar.



Meðferð fæðingarþunglyndis

er, eins og við aðrar tegundir þunglyndis, mismunandi eftir hversu alvarlegt það er. Við vægari einkennum dugar sjálfshjálpi ágætlega, en við erfiðari einkennum þarf sérhæfðari aðstoð eins og samtalsmeðferð eða lyfjameðferð.



Hikaðu ekki við að ræða málið við þinn hjúkrunarfræðing, sem mun leiðbeina þér og aðstoða við frekari úrræði, eins og hafa samband við þinn heimilislækni eða sérfræðing á þessu sviði. Að greina vandann sem fyrst skiptir miklu máli svo meðferð geti hafist.



Fæðingarsturlun er sjaldgæfa og jafnframt alvarlegasta form fæðingarþunglyndis, sem kemur fyrir hjá einni til tveimur konum af hverjum þúsund eftir fæðingu. Veikindin byrja oft skyndilega nokkrum sólarhringum eftir fæðingu, en þeirra getur einnig orðið vart allt að 3 mánuðum eftir fæðingu. Fyrstu einkenni eru oftast eirðarleysi, önnuglyndi, svefnleysi og ranghugmyndir. Þetta er afar alvarlegt ástand, þar sem konan er mjög veik á geði og hún er ófær um að sinna sjálfri sér og barni sínu. Í slíkum tilfellum þarf lækni meðferð á sjúkrahúsi að koma til.





EDINBORGAR-ÞUNGLYNDISKVARÐINN.

Hver sem orsökina er, þá er mikilvægt að kona sem þjáist af andlegri vanlíðan eftir fæðingu fái aðstoð.

Á síðustu misserum hefur aukin áhersla verið lögð á andlega líðan mæðra eftir barnsburð. Batahorfur eru góðar og mikilvægt að erfiðleikarnir komi fram í dagsljósið.

Edinborgar-þunglyndiskvarðinn er ein af þeim leiðum sem notaðar hafa verið til leitar að þunglyndiseinkennum eftir fæðingu. Kvarðinn er stuttur spurningalisti, sem þér verður boðið að svara nokkrum vikum eftir barnsburð. Svör þín geta hjálpað til við að greina andlega vanlíðan og þar með flýtt fyrir bata.

Þunglyndi eftir fæðingu varðar fleiri en móðurina sjálfa. Það getur haft neikvæð áhrif á tengsl hennar við barnið, makann, aðra í fjölskyldunni og vini. Mikilvægt er að maki og aðrir aðstandendur séu meðvitaðir um einkenni þunglyndis eftir fæðingu svo þeir geti sýnt skilning og veitt stuðning. Með opinni umræðu og markvissari greiningu er hægt að bæta andlega líðan mæðra eftir barnsburð og þar með líðan fjölskyldunnar allrar.

Höfundar:

Anna Dagný Smith, hjúkrunarfræðingur
Hjördís Birgisdóttir, hjúkrunarfræðingur
Ingibjörg Ásgeirsdóttir, hjúkrunarfræðingur

Með þessum bæklingi vilja höfundar upplýsa foreldra um andlega vanlíðan eftir fæðingu barns, einkenni hennar, greiningu og meðferð.

Heimildir:

Gaskell, C. (1999) Post-natal Depression: Minimising the Impact. A practical Handbook for Community Health Nurses (1999) Oxford.

Ólafur Bjarnason (2000). Fæðingarþunglyndi og fæðingarsturlun. Netdoktor.is.

Ragna Ólafsdóttir (1997). Fæðingarþunglyndi.

Thome, M. (1999). Geðheilsuvernd mæðra eftir fæðingu. Greining á vanlíðan með Edinborgarþunglyndiskvarðanum og viðtölum.

Sérstakar þakkir til Fræðslu- og útgáfuhóps ung- og smábarnaverndar í Reykjavík og nágrenni (FÚS-hópurinn).

Þakkir til Mörgu Thome PhD. deildarforseta hjúkrunarfræðideildar Háskóla Íslands og Leifs Dungal heimilislæknis sem lásu textann yfir og gáfu góð ráð.

Útgefandi: Heilsugæslan í Reykjavík 2001

Önnur prentun 2003

Fjórða prentun 2005

Þriðja prentun 2004

Fimmta prentun 2007