

## BÆKLINGARÖÐ LJÓSMÆÐRAFÉLAGS ÍSLANDS<sup>®</sup>

Þessi bæklingur er í röð bæklinga sem  
Ljósmeðrafélag Íslands gefur út á vef  
félagsins [www.ljosmodir.is](http://www.ljosmodir.is)

Höfundur þessa bæklingis er  
Laufey Ólöf Hilmarsdóttir, ljósmóðir.

Útgáfuár 2010

Myndir Shutterstock.com

### Helstu heimildir

Luskin, S.I. og Misri, S. (2010) *Postpartum blues and depression*. UpTo Date.  
Sótt á vef UpToDate 1. október 2010.



Borgartúni 6  
105 Reykjavík  
Sími 564-6099  
[www.ljosmodir.is](http://www.ljosmodir.is)

## BÆKLINGARÖÐ LJÓSMÆÐRAFÉLAGS ÍSLANDS<sup>®</sup>



# Fæðingarpunglyndi Hvað get ég gert?



## FEÐUR OG NÁNUSTU AÐSTANDENDUR

Feður þurfa líka stuðning og fræðslu frá ljósmóður og/eða öðru heilbrigðisfagfólki um þær breytingar sem geta átt sér stað fyrstu vikurnar og mánuðina eftir fæðingu. Fæðingarpunglyndi kvenna getur tengst þunglyndi hjá feðrum. Rannsóknir um hvernig feður upplifa fæðingarpunglyndi makans hafa sýnt að sérstakir stuðningshópar fyrir feður geta dregið úr vanlíðan og streitu. Því miður hafa þannig hópar ekki verið starfandi hér á landi.

## SKIMUN

Hjúkrunarfræðingar og ljósmæður sem sinna ungbarnavernd hér á landi skima fyrir fæðingarpunglyndi með því að leggja spurningalista fyrir konur nokkrum vikum eftir fæðingu. Ef skimun bendir til fæðingarpunglyndis er boðið upp á nánara eftirlit og meðferð eftir þörfum.

## BÆKLINGARÖÐ

LJÓSMÆÐRAFÉLAGS ÍSLANDS®

**AÐ EIGNAST BARN** er fyrir flesta foreldra dýrmæt lífsreynsla sem einkennist af hamingju, gleði og tilhlökkun. Þá er þetta einnig tími mikilla breytinga fyrir fjölskylduna. Margar konur finna fyrir viðkvæmni, grátköstum og jafnvel geðsveiflum eftir barnsburð. Talið er að 15% kvenna þjáist af þunglyndi eftir fæðingu. Oft getur verið erfitt að átta sig á hvort um sé að ræða fæðingarpunglyndi, þar sem einkennin eru ekki ólík þeirri líðan sem er algeng eftir fæðingu eins og t.d. þreyta, lystarleysi, svefntruflanir og kvíði.

Þær breytingar sem geta orðið á andlegri líðan kvenna eftir fæðingu má skipta í þrennt:

1. **Sængurkvennagrátur** er skammvinnt og eðlilegt ástand sem einkennist af skapsveiflum, dapurleika, þirringi, kvíða, einbeitingarskorti, svefnleysi og grátköstum. Sængurkvennagrátur byrjar hjá 40 - 80% sængurkvenna á 2. - 3. degi eftir fæðingu. Einkennin ná yfirleitt hámarki á 5. degi og hverfa innan tveggja vikna.
2. **Fæðingarpunglyndi** hefur svipuð einkenni og sængurkvennagrátur en konan finnur yfirleitt fyrir einkenninum 4 - 6 vikum eftir fæðingu. Fæðingarpunglyndi hefur mikil áhrif á hvernig konunni líður gagnvart sjálfri sér og barninu sínu. Það getur haft mikil áhrif á samband hennar við sína nánustu.
3. **Fæðingarsturlun** er sjaldgæf en er mjög alvarleg. Ein til tvær af hverjum 1000 konum fá fæðingarsturlun eftir fæðingu. Konur sem fá fæðingarsturlun missa raunveruleikatengsl, geta orðið eirðarlaugar og mjög ólíkar sjálfum sér. Þessar konur þurfa að leita læknishjálpar hið allra fyrsta.

## Ljósmæður taka vel á móti þér!

### HVAÐ ER HÆGT AÐ GERA?

Fæðingarpunglyndi getur lagast að sjálfu sér 3 - 6 mánuðum eftir barnsburð, en 25% kvenna sem hafa greinst með sjúkdóminn finna enn fyrir einkennum ári eftir fæðingu. Rannsóknir hafa verið gerðar um ólík meðferðarræði við fæðingarpunglyndi eins og t.d. lyfjameðferð og viðtalsmeðferð hjá sálfræðingi, geðlækni eða geðhjúkrunarfræðingi. Nýjustu rannsóknir benda til að viðtalsmeðferð sé árangursrík leið til að draga úr fæðingarpunglyndi ef hún hefst innan tólf vikna frá fæðingu. Lyfjameðferð hefur reynst árangursrík hjá konum sem þjáist af alvarlegu fæðingarpunglyndi. Ef lyfjameðferð er talin álitlegur kostur til að meðhöndla fæðingarpunglyndi er hægt að fá upplýsingar um hvaða lyf má taka á meðan barnið er á brjósti, því oft hafa konur áhyggjur af því hvort lyfin hafi áhrif á barnið.

Oft geta einföld ráð bjargráð verið hjálpleg, jafnvel dregið úr einangrun og aukið sjálfstraust móðurinnar. Hvíld, nægur svefn, góð næring og regluleg hreyfing geta bætt líðan og komið í veg fyrir langvarandi vanlíðan. Að þiggja aðstoð við heimilisstörf og/eða pössun getur hjálpað mikið. Ungbarnasund og reglulegar gönguferðir með barnavagninn geta hjálpað, sérstaklega ef þú færð félagskap með öðrum mæðrum sem eru í svipuðum aðstæðum.

### HVERT Á AÐ LEITA?

Hjúkrunarfræðingar og ljósmæður sem sinna ungbarnavernd þekkja vel til fæðingarpunglyndis og geta aðstoðað þig eða leiðbeint þér um frekari aðstoð. Einnig er hægt að leita til heimilislæknis á heilsugæslustöð. Í bráðatilvikum er hægt að leita á bráðamóttöku geðdeildar á Landspítala.



## ORSAKIR

Niðurstöður rannsókna benda til að hormónabreytingar sem eiga sér stað á meðgöngunni og eftir fæðingu geti verið mikilvægur þáttur í fæðingarpunglyndi. Sumar konur virðast vera næmari en aðrar fyrir þessum hormónabreytingum. Líklegast er að hormónabreytingar, erfðir og aðrir félagslegir þættir vinni saman að orsökum fæðingarpunglyndis.

## HELSTU EINKENNI FÆÐINGARPUNGLYNDIS - Þessi einkenni standa yfir í tvær vikur eða lengur

- Depurð
- Áhugaleysi við ákveðnar athafnir sem áður voru ánægjulegar (samverustundir við barnið, kyndeyfð)
- Þreyta, þrekleysi
- Svefntruflanir
- Lystarleysi
- Kvíði, áhyggjur
- Skortur á sjálfstrausti og sjálfsáliti
- Einbeitingarskortur
- Sektarkennd og vanmáttarkennd sem tengist umönnun barnsins
- Endurteknar hugsanir um dauðann og sjálfsmorð. Þessar hugsanir geta einnig tengst barninu.

## ÁHÆTTUÞÆTTIR

- Fyrri saga um geðraskanir t.d. þunglyndi eða fæðingarpunglyndi
- Sængurkvennagrátur sem er enn til staðar nokkrum vikum eftir fæðingu
- Erfiðar félagslegar aðstæður, konur sem eru einar eða einangraðar og/eða eiga fáa vini
- Hjónabandserfiðleikar
- Mikið álag síðastliðið ár t.d. sorg, ástvinamissir, erfiðleikar í fjölskyldunni og búferlaflutningar
- Skortur á stuðningi frá maka
- Óráðgerð þungun
- Saga um þunglyndi maka
- Fósturlát (sérstaklega ef konan verður þunguð innan 12 mánaða frá fósturláti).