

# Efterfødselsreaktion – reaktion i forbindelse med at blive en familie.

Mange kommende og nybagte forældre føler sig triste, usikre og urolige i kortere tid. Ofte går det over af sig selv efter et par uger, men i hver 4.-5. familie bliver det ved længere, og her er der behov for hjælp.



## Hvad er en efterfødselsreaktion?

Det er en normal og almindelig reaktion når man bliver en familie. Det er en reaktion på den overbelastning, det er, pludselig at stå som familie med alt det, det indebærer af usikkerhed, manglende søvn og stress. Det er altså ikke en sygdom.

Efterfødselsreaktioner kan ramme både mødre og fædre og kan vise sig under graviditeten og lige efter fødslen, men også op til flere år efter. Det går over, og du kan komme styrket ud af det, hvis du får hjælp til at tackle det.

Det vigtigste er, at fortælle andre om det – din partner, jordemoder, sundhedsplejerske eller andre du har tillid til, således at du kan få hjælp.

## Tegn på en efterfødselsreaktion

[Der kan være flere tegn på, at du kan være ramt af en efterfødselsreaktion \(åbner i et nyt vindue\)](#)

## Hvad tilbyder vi?

Alle forældre får tilbudt screening for efterfødselsreaktion, når barnet er ca.2 mdr. Denne screening kan gentages på et hvilket som helst tidspunkt i barnets liv – også i graviditeten. Hvis der er tegn på, at du er ramt af en efterfødselsreaktion, kan der være mulighed for et gruppetilbud med 8 samtaler.

## Kontakt

[Kontakt til sundhedsplejen i Faaborg-Midtfyn Kommune](#)