

## **Hvordan kan det opleves at have en fødselsreaktion?**

En efterfødselsreaktion kan vise sig på mange forskellige måder. Fælles er, at den ramte ikke trives, og at det kan have stor indflydelse på både dit liv og dit forhold til andre. Mange forsøger desværre at skjule, hvordan de har det, fordi det stadig er tabubelagt at indrømme.

Her er nogle eksempler på, hvordan man kan have det, hvis man har en efterfødselsreaktion:

- Du føler ikke den lykkerus, som du selv, din partner, din familie/venner og "samfundet" forventer og bruger ord for.
- Du oplever ikke din graviditet som "lykkelige omstændigheder"
- Du føler dig forkert som mor/far, og skammer dig over følelserne
- Du føler, at dit barn ville være bedre tjent med en anden forældre
- Du føler dig trist, og har let til tårer, uden at forstå hvorfor
- Du er bange for, at du ikke er "god nok" som forældre.
- Du er bange for at være alene, i særdeleshed sammen med barnet.
- Du er træt, rastløs og uden interesse for det, der sker omkring dig
- Du har mistet evnen til at glæde dig til ting, der kommer fremover
- Du føler angst – enten generelt, eller frygt for at komme til at skade dig selv eller barnet.

## **Genkender du noget af dette?**

Så er vi her og vil gerne hjælpe dig, også selvom dit barn er afsluttet fra sundhedsplejen.

### **Kontakt:**

Telefon til vores konsultation: 72536050 alle hverdage fra klokken 8:15-12:00

E-mail til sundhedsplejen: [sundhedsplejen@fmk.dk](mailto:sundhedsplejen@fmk.dk)

Med venlig hilsen  
Den Kommunale Sundhedstjeneste