



[Depression](#)

Det är vanligt att känna starka känslor under graviditeten eller när du nyss har blivit förälder. Vid en depression mår du dåligt under en längre tid. Då kan du behöva behandling. Ju tidigare du söker hjälp, desto fortare kan du må bättre.

Det är inte bara du som är eller har varit gravid som kan få en depression. Du som är medförälder eller adoptivförälder kan också få en depression. Ofta påverkar föräldrar varandra.

Vid en depression är du [nedstämd](#) nästan varje dag i mer än två veckor. Du känner dig nedstämd större delen av tiden.

Du kan känna igen dig i ett eller flera av följande påståenden:

- Du kan ha svårt att känna glädje. Sådant som du tidigare tyckt om att göra är inte längre roligt.
- Du har problem med sömnen och är mycket trött, utan energi och har svårt att koncentrera dig.
- Du har skuld-känslor och känslor av hopplöshet. Du känner dig värdelös.
- Humöret växlar. Du känner ångest, stark oro eller panik.
- Du går upp eller ner i vikt, har svårt att äta eller småäter hela tiden.
- Du orkar kanske inte sköta din hygien och kan även ha svårt att orka ta hand om barnet.
- Det är jobbigt att träffa vänner och närstående.
- Du har tankar om att skada dig själv eller barnet.

Symtomen kan vara olika från person till person.

Kontakta en [vårdcentral, barnmorskemottagning eller BVC](#) om du tror att du har en depression. Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha sjukvårdsrådgivning. Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

När du ska få eller har fått barn kan det vara bra att planera för extra mycket lugn och ro.

För en del kan besök av närstående vara till stor hjälp. För andra innebär besök stress. Fundera på vad som passar bäst för dig och tala om hur du vill ha det.

Det kan vara extra viktigt att planera för en lugn första tid med barnet om du tidigare har mått dåligt psykiskt. Kanske behöver du förebyggande samtalsterapi.

Det är vanligare att få en depression om du upplevt en ansträngande eller komplicerad förlossning. Då kan det vara bra att få prata igenom det du upplevt tillsammans med en barnmorska eller en läkare på det sjukhus där barnet föddes.

Det finns saker du kan göra själv, som kan hjälpa. Här är några råd:

- Be om hjälp med praktiska sysslor.
- Ha fasta rutiner. Sköt om dig själv på samma sätt som vanligt, till exempel genom att tvätta håret och andra enkla saker som du brukar göra i vanliga fall.
- [Rör på dig](#) och få frisk luft.
- Försök [sova](#) lite extra. Passa på att sova när barnet sover.
- [Ät bra](#).
- Umgås med personer som du känner förtroende för.
- Tacka nej till sådant som inte känns bra.

Det finns bra behandling för depression.

Du kan få samtalsterapi. Då träffar du antingen en sjuksköterska, läkare, psykolog, kurator eller barnmorska. Ni träffas vid flera tillfällen och pratar om det som känns svårt. Du kan få hjälp att hitta lösningar. Det kan vara bra att komma till samtalet utan barnet, om det går.

Det finns läkemedel som kan hjälpa. Läkaren kan hjälpa dig med läkemedel som inte påverkar barnet negativt om du är gravid eller ammar. Ofta får du läkemedel i kombination med samtalsterapi.

Sex till åtta veckor efter förlossningen får alla som har fött barn fylla i ett formulär på BVC. Formuläret kallas EPDS, Edinburgh Postnatal Depression Scale. Formuläret är framtaget för att hitta tecken på depression hos nyförlösta. Testet finns på många språk.

Formuläret innehåller olika frågor och svarsalternativ om hur du mår. Efter testet får du prata med en sjuksköterska. Det kan vara ett bra tillfälle att ta upp sådant som känns svårt. BVC kan förmedla kontakt med en psykolog eller en läkare om du behöver mer hjälp.

Du som är medförälder eller adoptivförälder har också rätt att få hjälp på BVC. Du kan få ett enskilt samtal med BVC-sköterskan där du kan berätta om hur du mår.

Du kan också söka vård på en vårdcentral. Där kan du få fylla i ett så kallat skattningsformulär med frågor och svarsalternativ. Frågor kan handla om till exempel nedstämdhet, sömn och koncentration.

Under graviditeten eller när du är nybliven förälder är det mycket vanligt att bli nedstämd, få humörsvägningar, känna ångest och vara mycket trött. Du kan även oroa dig över om du skulle kunna skada ditt barn. Det behöver inte betyda att du har en depression.

Det är vanligt att du som har varit gravid blir tillfälligt nedstämd två till tre dagar efter att barnet har fötts. Det brukar kallas för baby blues. Det går vanligtvis över inom två veckor.

Vad kan depression bero på?

En depression kan påverkas av saker i kroppen, till exempel hormoner eller sömnbrist. Det kan också bero på andra saker. Här är exempel på sådant som kan göra att du lättare får en depression:

- Det var en besvärlig graviditet, förlossning eller adoption.
- Det är svårt att få till [matningen av barnet](#). Det kan vara svårt att få [amning](#) att fungera.
- Du tvivlar på din förmåga att ta hand om barnet.
- Du ville inte skaffa barn från början.
- Du saknar stöd från närstående.
- Barnet [skriker](#) mycket. Hen kan vara svår att mata eller sover bara i korta perioder.
- Du har konflikter och svårigheter som inte har med barnet att göra.
- Du har upplevt tidigare psykiska problem eller trauman.
- Du har en rubbning i [sköldkörtelns](#) funktion.

Oftast är det flera olika saker som gör att du får en depression. Ibland går det inte att veta vad depressionen beror på.

Depressionen kan påverka [anknytingen till barnet](#). Det betyder att det kan bli svårare att ta hand om barnet på ett bra sätt. Det kan påverka barnets utveckling. Då är det viktigt att söka hjälp för depressionen.

En depression brukar vanligtvis gå över inom ett halvår. För vissa tar det längre tid.

En del förebrår sig själv efter en depression. Du kanske sörjer att inte ha kunnat känna någon glädje eller att ha missat mycket under den första tiden med barnet. Kanske oroar du dig för om barnet har tagit skada.

Då är det bra att tänka framåt. Fokusera på hur du ska göra för att må bättre i stunden och i framtiden. Det kan hjälpa att prata med någon om känslorna.

Jobbiga känslor kan komma tillbaka om du får fler barn. Det är därför bra att berätta för en barnmorska redan tidigt i graviditeten. Tillsammans kan ni planera för hur det går att minska risken för en ny depression.

En del som mår dåligt efter förlossningen kan ha fått [posttraumatiskt stressyndrom, PTSD](#). Det kan bero på en traumatisk förlossning eller tidigare traumatiska upplevelser. Då är det viktigt att söka hjälp. Behandling av PTSD kan även hjälpa mot nedstämdhet.

Några få som mår dåligt efter en förlossning kan få en [psykos](#). En förlossningspsykos är en ovanlig men allvarlig form av psykos. Den som har en förlossningspsykos kan skada sig själv eller sitt barn. Psykosen brukar komma mellan två veckor till tre månader efter att barnet har fötts.

Du kan ha fått en psykos om du har följande symtom:

- Vanföreställningar. Du uppfattar tillvaron förändrad eller annorlunda. Du kan till exempel känna dig förföljd eller utvald.
- Du kan till exempel höra röster eller ljud som ingen annan hör.
- Tankestörningar. Dina tankar blir osammanhängande och du kan lätt tappa fokus.

Ena stunden är allt som vanligt. Nästa stund kan du säga konstiga saker och vara svår att få kontakt med.

Innan psykosen är det vanligt att du har svårt att sova, känner dig nedstämd eller är mycket uppvarvad. Du har större risk att få en psykos om du tidigare har haft förlossningspsykos eller om du har [bipolär sjukdom](#).

Sök vård direkt på en psykiatrisk akutmottagning, en vanlig akutmottagning eller ring 112 om du eller någon annan har symtom på en förlossningspsykos.

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha sjukvårdsrådgivning och hjälp att bedöma symtom.

Du ska få vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förstå informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård](#).

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också [möjlighet att få hjälp av en tolk om du till exempel har en hörselnedsättning](#).

Du som behöver [hjälpmedel](#) ska få information om vad som finns. Du ska också få veta hur du ska göra för att få ett hjälpmedel.

Senast uppdaterad:

2024-08-06

Redaktör:

Katja Öster, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Katri Nieminen, gynekolog och förlossningsläkare, Kvinnokliniken, Norrköping

Det är naturligt att känna sig nedstämd ibland. Men om du känner sig djupt nedstämd under en längre period kan du ha fått en depression.

Att bli förälder är en stor förändring i livet. Du får följa utvecklingen hos en ny människa, och kommer mycket länge att vara en av de viktigaste personerna i ditt barns liv.

Under sitt första halvår är barnet helt beroende av dig, och utvecklas tillsammans med dig och andra som finns nära. Barnet lär sig använda sina sinnen och söker mer och mer kontakt. Först genom att skrika och sedan mer med leenden, rop och joller. Barnet blir stabilare i kroppen och kan allt mer styra sina rörelser med viljan.

Alla små barn skriker ibland. Det är ett av barns viktigaste sätt att förklara vad de vill och behöver. När du tröstar och försöker förstå vad barnet menar lär du också känna ditt barn.

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).