

Kárten 6 vahu maŋŋil rieǵádeami

Kartlegging 6 uker etter fødsel



Når følelsene svinger

Det å vente barn og få barn er en fantastisk opplevelse. Det innebærer nye følelser, opplevelser og utfordringer både for deg som person og for dere som par. Det å bli foreldre handler også om drømmer og ønsker for hvordan foreldrerollen skal være. Dette kan innebære lykkefølelse og stolthet, men også en følelse av å ikke strekke til, nedstemthet eller store variasjoner i humøret.

Mange som opplever psykiske vansker i forbindelse med svangerskap, fødsel og barseltid, skjuler sine følelser og tror de er alene om å streve. Men man er ikke alene, så mange som 6000-9000 barselkvinner (10-15 %) i Norge plages med nedstemthet og depresjon hvert år. Angst og uro er ofte en del av plagene.

Man er også sårbar i lang tid etter fødselen, og det er viktig å få støtte så tidlig som mulig. Hjelp og støtte tilpasset ditt behov, vil kunne gjøre hverdagen bedre både for barnet og dere foreldre.

For å fange opp fødselsdepresjon tilbyr vi kartlegging for alle barselkvinner ved 6 ukers helseundersøkelsen på helsestasjonen. Vi bruker EDPS/ Edinburg-hmetoden. Kartleggingen gjøres 6 uker etter fødsel. Vi sender ut et kort spørreskjema sammen med innkallingen til 6 ukers helseundersøkelse, der du angir hvordan du har følt deg den siste uken. Du fyller ut spørreskjema hjemme, og tar det med på helsestasjonen. Så vil helsesøster åpne for videre samtale rundt temaene, slik at du får anledning til å snakke mer om hvordan du opplever hverdagen. Helsesøster eller psykolog kan tilby oppfølging gjennom støttesamtaler. Disse samtalene dreier seg om hvordan du opplever din situasjon. Dersom du trenger ytterligere oppfølging kan psykologen hjelpe deg i samarbeid med fastlegen.

Det er frivillig å besvare spørsmålene, håper du vil benytte deg av tilbudet.

Go dovddut rievddadit

Vuordit ja oažžut máná lea erenoamáš vásáhus. De lea ođđa dovddut, vásihusat ja hástalusat sihke dutnje olmmožin ja dudnuide bárran. Váhnemin šaddat lea maid dai dan birra ahte leat jurdagat ja sávaldagat dan hárrái movt dát ođđa dilli galgá leat. Dat sáhtá sisttisdoallat dovdduid mat leat buorit, lihkolašvuohta ja rámisvuohta, muhto maid dai dovdduid mat eai leat nu hávskit, ahte lea čuorb- bes váhnen, ahte leat váivvit dahje ahte mokta rievddadallá hui sakka.

Ollugat geat vásihit psyhkalaš váttisvuođaid áhpehisvuođa, riegádahttima ja njuoratmánááiggi oktavuodas, čiegadit dovdduid ja doivot sii leat okto dán máilmmis dáiguin bárttiiguin. Muhto it don leat áidna nisu gii ná dovddat, nu ollu go 6000 – 9000 riegádahtti nissonolbmo (10-15%) Norggas giksašuvvet váivviin ja deprešuvnnain juohke jagi. Ballu ja mášohisvuohta lea dávjá oassi váttisvuođain.

Nissonolmmoš lea maid dai rašši guhká maŋŋil riegádahttima, ja lea dehálaš oažžut doarjaga nu árrat go vejolaš. Veahkki ja doarjja mii lea heivehuvvon du dárbbuide, sáhtá árgabeaivvi geahpidit sihke mánnái ja váhnemiidda.

Nu ahte galgat fuobmát riegádahttindeprešuvnna, fállat kártema buot njuoratmánáetniide go bohtet 6-vahkku dearvvašvuođaiskkadeapmái dearvvašvuođastašuvdnii. Mii atnit EDPS/Edinburgh-vuogi. Kárten dahkko 6 vahku maŋŋil riegádeami. Mii sáddestit oanehis jearahallanskovi gohččuma mielde 6-vahkku dearvvašvuođaiskkadeapmái, ja dasa merket movt dus leat dovddut leamaš dan maŋemus vahku. Don deavddát jearahallanskovi ruovttus, ja válddát mielde dearvvašvuođastašuvdnii. De rahpá dearvvašvuođadivššár vejolašvuođa ságastallat eambo dán fáttáin, nu ahte oaččut vejolašvuođa hupmat eambo dan birra movt don vásihat iežat árgabeaivvi. Dearvvašvuođa-divššár dahje psykologa sáhtá fállat čuovvoleami doarjjaságastallamiid bokte. Dát ságastallamat leat dan birra movt don vásihat iežat dilálašvuođa. Jus dárbbášat vel eanet čuovvoleami sáhtá psykologa veahkehit du ovttasbargguin fástadoaktáriin.

Don válljet ieš vástidat go gažaldagain, sávvat ahte válddát vuostá fáldalaga.