



”DET ER IKKE ALLTID LIKE  
FANTASTISK...”



### For mer informasjon kontakt:

Fjellhamar helsestasjon: 67 20 16 90

Lørenskog helsestasjon: 67 20 17 80

Forebyggende psykisk helsetjeneste: 67 20 16 40



# FØLELSESMESSIGE FORAND- RINGER I FORBINDELSE MED GRAVDITET, FØDSEL OG BARSEL- TID

Det er helt normalt og ha følelsesmessige svingninger i forbindelse med graviditet og fødsel, også for den blivende far. For de fleste dreier det seg om lettere følelsesmessig uro, men for noen blir det en tyngre tilstand som varer over tid.

Kort tid etter fødselen er det vanlig at mødre går gjennom en periode hvor de lett tar til tårene, følelsene svinger og man begynner å gråte uten noen spesiell foranledning. Dette er normalt. Det er en stor anstrengelse for kroppen både fysisk og psykisk å føde barn.

Noen kvinner opplever at de blir unormalt sårbare eller triste. Dette inntreffer vanligvis mot slutten av svangerskapet eller i løpet av de første 2-3 månedene, noen ganger opptil ett år etter fødselen.

I løpet av svangerskapet og ved 8 ukers kontrollen på helsestasjonen vil jordmor / helsesøster snakke med deg om hvordan du har det. I forbindelse med samtalen får du tilbud om å fylle ut et enkelt spørreskjema. Ved behov får du tilbud om flere samtaler etter avtale.

Helsestasjonen har også tett samarbeid med psykologer som har kompetanse og erfaring på dette området.

