

## til ettertanke

## Den som lever av maven, skal ende med tiggerstaven.

Benjamin Franklin (1706–90) Amerikansk politiker, oppfinner og vitenskapsmann

## Nordlands trompet

## Når barseltårene ikke tar slutt



**Liv Kristin Olsen**, jordmor. Begge Bodø kommune.



**Cathrine Hunstad-Ulriksen**, psykologspesialist.



Nedstemthet i barseltiden som strekker seg ut over de vanlige barseltårene beskrives ofte som fødselsdepresjon. **Illustrasjonsfoto.**

**Man trenger** ikke alltid høre at det går over, man trenger å få anerkjent de blandede følelsene. Svært mange mødre snakker ikke om de forbudte eller manglende følelsene de opplever. Bare det å løfte fram denne siden av barseltiden vil lette noe av det verste mørket blant dem som går i sirkler i stuen natt etter natt med en hylende baby over skulderen.

Tidligere ble barseltiden nesten utelukkende beskrevet som en tidsperiode med lykke og harmoni. Fortsatt rår det sterke forventninger til at mødre skal strutte av morslykke i denne livsfasen.

**Men, vi ser en** økende åpenhet om av at denne tiden også kan by på tungsinn, håpløshet og uro. Kjente personer står fram og forteller om opplevelsen av å få verden snudd på hodet etter at barnet er født og de vanskelige følelsene som kan komme i kjølvannet. Et av de siste bidragene til denne åpenheten er boka «Mammasjokket: trøst og oppmuntring til småbarnsmødre» av Helena Brodtkorb.

I dagene etter fødsel blir mange mødre lett beveget og gråter lett. Dette kalles barseltårer og beskriver en forbigående følelsesmessig berg og dalbane som oppstår i den første uken etter en fødsel. Mellom 50–80 prosent av nybakte mødre får barseltårer og de varer som regel to-tre døgn.

**Nedstemthet** i barseltiden som strekker seg ut over de vanlige barseltårene beskrives ofte som

fødselsdepresjon. Omtrent 10–15 prosent av mødre opplever å få fødselsdepresjon. I Bodø kommune innebærer det ca. 70–100 nye kvinner hvert år. Også nybakte fedre kan få fødselsdepresjon, men forekomsten av dette er mindre kartlagt. Slike endringer i mødres (og fedres) psykiske tilstand har betydning for spedbarns situasjon. Det er økt risiko for forstyrrelser i samspillet og tilknytningen mellom foreldre og barn. I alvorlige tilfeller kan det føre til mishandling og vold.

**Helsesøstre** i Bodø spør derfor systematisk alle mødre om deres egen psykiske helse på 6-ukerskontrollen på helsestasjonen. Den nybakte mammaen fyller ut et screeningsskjema som gjennomgås sammen med helsesøster etterpå.

Da finner de sammen ut om hun strever og hvorvidt det er behov for hjelp. De aller fleste barselkvinner med depresjons-symptomer er ikke alvorlig syke i den forstand at de trenger behandling i spesialisthelsetjenes-

ten. Helsesøster tilbyr støtte-samtaler for mor og kan også be om bistand fra psykolog i kommunen. I mange tilfeller er slike tiltak tilstrekkelig hjelp for depressive plager.

**I mer alvorlige** tilfeller kan vi som jobber i førstelinja bidra til å henvise til spesialisthelsetjenesten i samarbeid med fastlege. Fars situasjon inkluderes, men foreløpig screenes ikke fedre.

Men, det er også viktig å jobbe med foreldrerollen i denne sårbare fasen i barnets liv. Kompetansen på foreldreveiledning er bygget opp over tid og det er hjelp å få bl.a. i helsestasjonen/familiesenter, hos barnefysioterapeut, kommunepsykolog og i barnevernstjenesten.

**Siste tilskudd** på stammen er Newborn Behavioral Observation (NBO) som er en veiledningsmetode som er spesielt egnet for å synliggjøre og forstå den nyfødte (0-2 måneders alder).

Metoden er utviklet slik at fagperson og foreldre sammen ser på barnet og hvordan det uttrykker seg. Dette tiltaket gis til

**Omtrent 10–15 prosent av mødre opplever å få fødselsdepresjon. I Bodø kommune innebærer det ca. 70–100 nye kvinner hvert år.**

## – Til helga åpner kulturhuset Stormen. Hvor ofte kommer du til å bruke det?



– Det har jeg ikke tenkt så mye på. Hvis de hadde laget kino der, så hadde jeg dratt ofte.

Andreas Skjerstad (17), Bodø



– Jeg er ikke veldig ofte i Bodø, men Stormen ser veldig flott ut. Og de har mye bra på programmet.

Kjell Jakobsen (42), Mosjøen



– Man vet jo ikke det, før man vet hva som kommer. Skjer det noe interessant, så kommer jeg sikkert til å dra.

Ole Marius Malin (17), Bodø



– Dukker det opp en bra konsert mens jeg er her i byen, så bruker jeg det gjerne. Flott bygg.

Bjarte Haugland (40), Storebø

## åpen linje

Si din mening på telefon

**75 50 00 00**E-post: [apen@an.no](mailto:apen@an.no)SMS: Kodeord **ANåpen** til **2005**.

Kr. 3,00 pr. melding

Maks 160 tegn.

Husk å oppgi navn på e-posten /sms.

## Forbikjøring

– Hvis en bil tar meg igjen utenfor tettbygd strøk, senker jeg farten og slipper bilen forbi. Da har jeg vært med på å unngå farlige forbikjøring.

## Husk Julanders

– Det har vært mye skriverier om halloween. Det er bedrøvelig å se reklameringen for denne utenlandske skikken, når vi har noe som heter Julanders her i Salten. Det er 30. november. Kan vi ikke heller få et større fokus på det? Spør Kari på Skjerstad.

## HalloVenn

– HalloVenn på Tverlandet ble en stor suksess, hvor 223 barn deltok. Tusen takk til hjelperne og sponsorene: Kiwi Mørkved, Eurospar Hunstad, Rema1000 Bertnes, Coop OBS, UiN, Matkroken Tverlandet, Rema 1000 Tverlandet, Nikita Tverlandet, Esso Tverlandet, Ivar Olsen trelasthandel, konfirmantene, alle bakere og andre frivillige.

## Fortjener pris

– MesDames og Magne Hansen med musikere var store og lekende innovative i Fore kirke søndag. En konsert som satt som ei kule, sier en som gjerne ser at kulturprisen går dit i år, eller næringsprisen – for det de får til, er noe som får oss til å smile hele veien til jobben en mandag morgen.

## Alt er mulig

– Under «Rett på sak» fredag sier en seg enig i Wiksaas' avskrelling av myter om jomfrufødsel, oppstandelse og helveteslære. Men husk at for Gud er ingen ting umulig. Se på det lille frø i jorden og det store universet. De som tror at det store smellet er forklaringen på alt, ja de må være sprø.

## Buzzit?

– Siri Gulliksen skriver et apropos på side 2 mandag som jeg har to spørsmål til. Hva er Buzzit-bobla? Og hva er poenget med å avslutte på engelsk? Spør Ivar Kirkesæther.

## Bading i Forsvaret

– Nå er jeg lei av å høre om dette. Det var ingen som ga ordre om at hun skulle ta av truse og bh. Hun kunne beholdt det på og badet.

## Stjernekamp

– Nå er det strengt tatt NRK du må ta for deg angående programmet Stjernekamp.

## Budsjettet

– Når det gjelder budsjettforhandlingene med KrF og Venstre, så ser det ut som disse gikk med på samarbeid for en ting. De skulle plukke Frp sine saker i fillebiter. Det ser det ut til at de lykkes med. Ikke gå med på dette. La de gå til Støre og la oss få ei ny Ap-regjering. Ikke la dere kue av småpartiene. SvA.