

När bebis-lyckan dröjer

Med bebisen kommer väl den stora lyckan, eller? Men så var det inte för Heidi, som drabbades av förlossningsdepression.

– Jag bytte blöjor och gav Noah mat, men kunde inte ta till mig honom känslomässigt, säger hon.

Text: Mia Coull Foto: Peter Knutson

Ana, 6 månader, sover sött i en vinröd åkpåse av manchester. Hon vaknar bara till ett par gånger under tiden som hennes mamma Heidi Carlsén pratar om hur föräldralyckan uteblev när hon fick sitt första barn, sonen Noah, 2,5 år, som den här förmiddagen är på förskolan.

Flera av Heidis kompisar har frågat hur en depression känns och hur man vet att man har drabbats av en.

– Det är svårt att sätta ord på hur det känns, det är enklare att tala om var det onda sitter om man har brutit ett ben, säger Heidi, som hoppas att hennes berättelse kanske kan hjälpa andra.

Hon och maken Mikael tänkte att de skulle fortsätta sina liv som vanligt när de blev mamma och pappa. Ett socialt och aktivt liv med stort umgänge. Men Heidi har ändrat uppfattning om hur livet med bebis kan vara efter att ha varit deprimerad i 1,5 år.

Utdragen förlossning

Hon gick två veckor över tiden med Noah och förlossningen blev igångsatt, utdragen och lång. Heidi förstod inte riktigt vad som hände med hennes kropp.

Och plötsligt var hon mamma – fast livet fick rulla på som vanligt. Det hade de ju bestämt.

– Första tiden hemma med bebis hade vi många besök och vi reste en hel del själva till släkt och vänner, bland annat bilade vi till ett bröllop i Skåne.

Heidi kände sig trött, men tänkte att det nog skulle vara så. Hon hade ju just fått barn.

Det var när Mikael semester och pappadagar tagit slut som hon landade i verkligheten.

– När Micke började jobba satt jag i soffan, helt tyst, och kände mig ensam. Jag kände inga andra småbarnsmammor.

Ett brev från förlossningen sa att Heidi kunde ringa om hon ville.

– Men jag tänkte att ”Noah är ju redan ute, så allt är väl bra”. Jag kände mig lite nere men tänkte att det är väl så när man har barn.

Men det blev värre. Heidi tänkte att hon snart skulle dö och vem skulle då ta hand om Noah? Därför tog hon avstånd från honom.

– Jag ville inte att han skulle bli för fäst vid någon som inte skulle finnas kvar. Jag bytte blöjor och gav honom mat, men kunde inte ta till mig honom känslomässigt.

Heidi stängde in sig hemma. Tillbringade dagarna med att vänta på att Mikael skulle komma hem.

– Var han en minut sen, så ringde jag och frågade ”var är du?”, säger Heidi.

Kontaktade mvc

Heidi kände att något var fel. Hon sov inte på nätterna. Grät på dagarna.

– Jag ringde min barnmorska och sa att något inte stämde, att jag måste göra något. Hon svarade att hon inte längre var rätt person att kontakta och råde mig att kontakta bvc. Jag som tagit mod till mig att ringa blev hänvisad vidare. Dessutom visste jag att mvc fanns i samma byggnad och att hon kunde ha kopplat mitt samtal vidare till rätt person.

När Heidi ringde sitt bvc fick hon prata

med en kurator som sa att ”vi måste gå till botten med det här”. Kuratorn kontaktade husläkaren som hjälpte Heidi att få kontakt med en psykolog.

– Jag träffade psykologen en gång i veckan, hon antecknade inget och mindes aldrig vem jag var. Hon kunde fråga om jag var den som pappa hade dött. Jag fick upprepa min historia varje gång jag var där. Att jag var deprimerad. Ändå var besöken hos psykologen en trygghet, jag fick en rutin i tillvaron.

Nu hade det gått fyra månader sedan Heidi blev mamma. Hon slutade umgås med vänner. Orkade inte läsa tidningar eller titta på tv.

– Jag brydde mig om Noah. Jag ville inte att något skulle hända honom men jag var känslomässigt avtrubbad och kunde inte ta till honom som jag gör nu, minns Heidi.

Tiden rullade på. Heidi som trott att hon inte skulle överleva julen det året fann till sin förvåning att det gjorde hon visst. Då avbröt kommunen avtalet med den psykolog hon gått hos utan att föreslå en ny kontakt. Heidi resignerade och stängde in det mörka inom sig.

– Noah sov och åt och skrek aldrig. Jag hade dåligt samvete och tänkte ”Hur kan jag som har allt och ett så snällt barn må så dåligt?”

Heidi ringde sina systrar och sin mamma och grät, men kunde inte sätta ord på vad

Baby blues drabbar många – vänd ▶▶▶

Du kan vara i riskzonen om du...

- ▶ är oförmögen att glädjas åt sådant som vanligtvis känns kul.
- ▶ känner dig nedstämd, förtvivlad eller ledsen större delen av dagen.
- ▶ inte ser fram mot något med glädje.
- ▶ skuldbelägger dig själv ovanligt mycket.
- ▶ blir rädd, orolig, skrämmd eller paniklagen utan anledning.
- ▶ har svårigheter att hantera vardagens göromål.
- ▶ har svårt att sova, även när barnet sover.
- ▶ har svåra tankar, till exempel om att göra dig själv eller barnet illa.



När Anna föddes tackade Heidi nej till många besök.

forts

som var fel. Hennes lillasyster, som bor i Oslo, blev orolig och kände sig hjälplös. Och hon var inte ensam om att känna sig maktlös.

– Min man blev irriterad och frågade vad jag höll på med.

Fick en ny psykolog

Vändpunkten kom när Heidi började läsa tidningar igen och fick se en artikel om två barn som blivit mördade. Allt som Heidi hade gömt på insidan välldes ut.

– Min man ringde vår nya husläkare, vi hade flyttat till en ny kommun, och jag fick hjälp direkt hos en ny psykolog som lyssnade på mig, kom ihåg vem jag var och hur jag mätte från gång till gång.

Men depressionen höll kvar henne i sitt grepp.

– När jag skulle köpa present till Noahs 1-årskalas började jag gråta och tänkte ”Vad är jag för en människa som planerar för kalas när de döda barnens föräldrar ska begrava sina barn?”

Semestern grät hon sig igenom.

– Ingen förstod något. Och ingen frågade rakt ut hur jag mätte. De var nog rädda för att säga fel saker. Och jag ville vara duktig och inte besvara andra med hur jag kände mig. Micke förstod nog inte hur allvarligt det var, men rev ut sidor i tidningen som han trodde att jag kunde bli upprörd av att läsa.

I de chatgrupper där Heidi deltog hade de flesta som drabbats av depression fått den ganska omgående, för henne själv dröjde det

tre månader, därför trodde hon inte att det kunde vara en förlossningsdepression. Men det kunde det, enligt psykologen. Den hade bara dröjt lite eftersom Heidi inte landade i föräldraskapet förrän hon blev ensam hemma med sitt lilla barn. Heidi fick medicin och mätte bättre efter en månad. Bara för att upptäcka att hon var gravid igen.

– Jag frågade husläkaren om medicinen var farlig för fostret, hon visste inte men rådde mig att sluta med medicinen, fast inte direkt utan fasa ut den under två veckor.

Heidi, som var rädd för att skada sitt barn, slutade omgående och det fungerade bra. Hon var livrädd för hur hon skulle klara av att få ett barn till, men psykologen lugnade henne, och sa att ”Vi tar oss igenom det tillsammans och när barnet är fött har du ju medicin som du kan börja med.”

Första veckorna hemma med nyfödda Anna blev lugnare än med Noah.

– Vi hade besök av långväga släktingar bara fyra dagar efter att Anna föddes, men sedan var jag hård med att inte ha besök. Man behöver landa som förälder.

Minns inte första leendet

Hon säger att hon hämtat igen den anknytning hon förlorade med Noah under hans första år i livet. Men att det var tufft att känna som hon gjorde.

– Jag känner sorg över det jag missat med Noah, jag var inte närvarande. Jag minns till exempel inte hans första leende. Jag brydde mig inte heller just då eftersom jag trodde jag skulle dö och inte vara kvar i Noahs liv. Om han förstod att jag var hans mamma skulle det ju bli jobbigt för honom.

Psykologen har sagt att Heidi måste våga lita på att människor i hennes omgivning är intresserade av henne, och av hur hon mår.

– Min önskan är att omgivningen respekterar en nybliven familjs behov av att få vara för sig själv i början och att de inte tar illa vid sig om man säger nej till besök den första tiden, säger Heidi och fortsätter:

– Micke och jag har kommit varandra närmare nu och kan prata mer om hur vi mår. Jag har blivit bättre på att be om hjälp och kan säga om jag mår dåligt.

Baby blues drabbar många

Efter förlossningen kan den nyblivna mamman må bättre än hon någonsin gjort. Lyckohormonerna bubblar som kolsyra i kroppen. Några dagar senare känns ingenting roligt längre.

– Enligt en beräkning får så många som 70–80 procent av mammorna så kallad baby blues. Ofta kommer den i samband med att mjölken rinner till, cirka tre dagar efter förlossningen, säger psykolog Vicky Spendrup.

– Symtomen varierar, men vanligt är att få depressiva symtom. Man kan bli nedstämd, gråta, känna sig ensam, bli orolig. Man kan även få skuld känslor gentemot barnet: Känna sig värdelös med tankar om att man inte är tillräckligt bra på att ta hand om sitt barn.

En viktig anledning till baby blues anses vara den kraftiga hormonförändringen efter en förlossning. Nedstämdheten brukar gå över av sig självt inom ett par veckor. Men för en del dröjer det längre än så. Då kan man behöva hjälp:

– Känner man att det blir bättre dag för dag kan man vänta och se hur man mår imorgon. Men om de ledsna, förtvivlade eller oroliga känslorna kvarstår eller tilltar kan man behöva söka hjälp. Det kan handla om en postpartum depression*, säger Vicky Spendrup.

Detta gäller även för pappan. Även han kan drabbas av baby blues efter att barnet är fött. Han kan känna sig överflödig, otillräcklig och/eller tvivla på sin möjlighet att bli en bra pappa.

– Graviditeten kan vara väldigt abstrakt för en man. När sedan barnet kommer är det så litet och skört. Fokus är oftast på kvinnan och barnet, och det är lätt att mannen glöms bort. En nybliven pappa har kanske inte heller samma beredskap för hur livet förändras när barnet kommer som kvinnan har.

FOTNOT: POSTPARTUM DEPRESSION ÄR ETT ANNAT ORD FÖR FÖRLOSSNINGSDPRESSION.

Heidi efterlyser också bättre kommunikation inom vården.

– Att bli avvisad när man tagit mod till sig för att ringa och be om hjälp är som ett slag i ansiktet. ■■■

”Jag borde ha varit mer lyhörd”

Mikael märkte att Heidi blev mer orolig efter att de fått Noah. Hon var inåtvänd, pratade mycket om sjukdomar, att hon trodde att hon hade drabbats av en allvarlig sjukdom och skulle dö.

Det skulle bli värre:

– Heidi blev besatt av att följa vissa våldsbrott där barn hade farit illa. Jag minns en dag då Heidi hade börjat arbeta efter sin föräldraledighet och jag var pappaledig, och Heidi kom från jobbet och hon bara grät. Då kände jag att hon hade tappat greppet

om sin egen familj. Jag blev arg för att hon inte såg oss och allt som behövdes göras för att vi skulle fungera som en familj. Och jag förstod att hon behövde mer hjälp än den jag kunde ge.

Mikael tycker att man genast ska söka hjälp vid misstanke om förlossningsdepression.

– Vänta inte för att se om det går över! Som make vet jag nu att jag borde varit mer lyhörd för hur Heidi mätte.

– Tiden innan vårt andra barn kom, och första

tiden efter, pratade vi väldigt ofta om Heidis känslor. Vi var beredda på att skaffa hjälp om hon skulle börja må sämre. Det finns hjälp att få. ■



Mikael kände sig maktlös inför Heidis depression.