

Anna-Lena Johansson
Leg. Barnmorska

Maria Hedqvist
Leg. Psykolog, Fil.dr.



Stress, nedstämdhet och oro under graviditet och nyföddhetsperiod

- seminarier för blivande föräldrar för att förebygga och öka kunskap

Bakgrund och syfte

- Stress, oro och nedstämdhet är mycket vanligt under graviditet och tiden efter förlossning
 - Ca 10 % drabbas av förlossningsdepression
 - Barnmorskor och BVC-ssk ägnar mycket tid åt stöd kring psykisk ohälsa
 - Högt söktryck till Mödra- och Barnhälsovårdpsykologer
 - Kunskapen fortfarande ganska låg hos blivande föräldrar
 - Mycket man kan göra själv för att förebygga och lindra
- Vi ville öka kunskapen hos blivande föräldrar för att i större utsträckning förebygga senare problem!

Metod

- Två-timmars-seminarier för blivande föräldrar
 - Föreläsning av psykolog
 - Diskussion med psykolog och barnmorska
 - Möjlighet att ställa frågor och reflektera över den egna situationen
 - Små grupper för att främja diskussion
 - Anmälan utifrån eget intresse

Preliminära resultat

- Följande påståenden skattades på en skala 1-5

1= instämmer inte alls, 5= instämmer helt

- Innehållet i seminariet gav mig ny kunskap om psykisk ohälsa, M = 4.5
- Jag tror att jag kommer ha nytta av informationen för mitt eget mående, M = 4.6
- Jag tror att jag kommer ha nytta av informationen för min ev. partners mående, M = 4.5
- Jag är generellt nöjd med seminariet, M = 4.7

- Deltagarna beskrev även att de uppskattade gruppstorleken, samt att det var givande att få både psykologens och barnmorskans perspektiv

Framtiden

- Ett seminarium kvarstår
- Förhoppning om att implementera temat i ordinarie FUB
- Önskan om mer långtgående utvärdering
 - Påverkas måendet? Påverkas antal besök hos t.ex. psykolog? Etc.