



Mellersta Österbottens social- och  
hälsovårdssamkommun

## **Bästa föräldrar**

### **Enkät om humör efter förlossningen**

Till tiden efter en förlossning hör naturligt att modern blir mera känslig, det kan framgå som gråtmildhet, ångest, sömnlöshet, oro och osäkerhet. Detta har åtminstone delvis hormonella orsaker. Situationen lättar i allmänhet av sig själv, när vardagen med babyn finner sina former.

Ibland kan känsligheten fördjupas och bli till depression. En depression kommer oftast som en överraskning för modern och kan vara svår att känna igen.

Vid rådgivningen används en EPDS – enkät som hjälpmedel för att bedöma en eventuell depression under graviditet och efter förlossning. Målet är att tidigt känna igen en förlossningsdepression varvid modern och familjen snabbt kan få behövligt stöd och vård. EPDS – enkäten ges åt alla mödrar vid eftergranskningsbesöket. Var vänlig och fyll i frågeformuläret. Blanketten returneras i samband med efter-granskningen eller vid behov tidigare.

Det lönar sig att i tid söka hjälp mot förlossningsdepression. Tveka inte att ta upp frågan vid besök hos Din hälsovårdare vid rådgivningen.

Hälsovårdaren

## FRÅGEFORMULÄR SOM STÖD FÖR INTERVJU FÖR ATT IDENTIFIERA POSTNATAL DEPRESSION

Var snäll och ringa in det alternativ som bäst motsvarar de känningar du haft under den senaste veckan – inte bara känningar som du har just nu.

*Under de sju senaste dagarna*

1. har jag kunnat skratta och se tillvaron från den ljusa sidan
  - lika mycket som vanligt
  - inte riktigt lika mycket som vanligt
  - mycket mindre än vanligt
  - inte alls
2. har jag glatt mig åt saker som ska hända
  - lika mycket som vanligt
  - litet mindre än vanligt
  - mycket mindre än vanligt
  - knappast alls
3. har jag onödigt mycket lagt skulden på mig själv för att saker gått snett
  - ja, för det mesta
  - ja, ibland
  - inte så ofta
  - nej, aldrig
4. har jag varit ångestfylld eller orolig utan någon egentlig anledning
  - nej, inte alls
  - knappast alls
  - ja, ibland
  - ja, mycket ofta
5. har jag varit rädd eller ängslig utan någon egentlig anledning
  - ja, mycket ofta
  - ja, ibland
  - nej, ganska sällan
  - nej, inte alls
6. har det kört ihop sig för mig och blivit för mycket
  - ja, för det mesta har jag inte kunnat ta itu med något alls
  - ja, ibland har jag inte kunnat ta itu med saker lika bra som vanligt
  - nej, för det mesta har jag kunnat ta itu med saker ganska bra
  - nej, jag har kunnat ta itu med saker precis som vanligt
7. har jag känt mig så olycklig att jag har haft svårt att sova
  - ja, för det mesta
  - ja, ibland
  - nej, sällan
  - nej, aldrig

8. har jag känt mig ledsen och nere

- ja, för det mesta
- ja, ganska ofta
- nej, sällan
- nej, aldrig

9. har jag känt mig så olycklig att jag har gråtit

- ja, nästan jämt
- ja, ganska ofta
- bara då och då
- nej, aldrig

10. har tanken på att göra mig själv illa förekommit

- ja, ganska ofta
- ja, ibland
- knappast alls
- aldrig