

## Fødselsdepresjon kan smitte over på far



Kunnskapen om at også far kan rammes av fødselsdepresjon, bør få konsekvenser for hjelpeapparatets praksis, mener Eivor Fredriksen. Foto: Nora Skjerdingstad

Fødselsdepresjon er ikke forbeholdt mor, men kan smitte over på far – især hvis partene er usikre på parforholdet.

### TEKST

**Per Halvorsen**

### FOTO:

**Nora Skjerdingstad**

**PUBLISERT 3. september 2020**

### EMNER

Depresjon

Psykologikongressen 2020

Årets doktorgrad

Det framgår av Eivor Fredriksens doktorgradsavhandling om fødselsdepresjon: *Depressive symptoms in the transition to parenthood: Patterns, processes and child outcomes*. Under Psykologikongressen 3. september ble hun belønnet med prisen «Årets doktorgrad» for arbeidet.

Fredriksen mener funnene bør være en wake-up call for hjelpeapparatet:

– Når behandlingsapparatet forholder seg til en mor som er fødselsdeprimert, bør det utløse en refleks om at de også bør undersøke hvordan far har det, sier hun til Psykologtidsskriftet.

## Konsekvenser for hjelpeapparatet



Eivor Fredriksen mener det er verdt å diskutere om forekomsten av fødselsdepresjon kan være et argument for å øke liggetiden på sykehusene. Foto: Nora Skjerdingsstad

Fredriksen, som er førsteamanuensis ved Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo, har analysert data fra 1000 gravide mødre og fedre som ble fulgt tett gjennom hele svangerskapet. Hun fant altså en risiko for at foreldrene kan smitte hverandre med depresjon, og at fedrene er mest utsatt. Hvis kvinnen hadde depressive symptomer rett før fødsel, økte forekomsten av depressive symptomer hos mennene rett etter fødsel.

**«Når behandlingsapparatet forholder seg til en mor som er fødselsdeprimert, bør det utløse en refleks om at de også bør undersøke hvordan far har det»**

### **Eivor Fredriksen**

– Partnere som er usikre på forholdet, er mer utsatt for fødselsdepresjon og har større risiko for å utvikle depresjonsplager enn partnere i mer trygge og stabile relasjoner, sier hun.

Ifølge prisvinneren har det til nå vært lite kjent i forskningslitteraturen at det ikke bare er mor som kan bli fødselsdeprimert. Kunnskapen om at også far kan rammes, mener

hun bør få konsekvenser for hjelpeapparatets praksis.

– Hvis far ikke strever for mye, kan kanskje enkle intervensjoner hjelpe ham slik at han blir mer emosjonelt tilgjengelig for barnet, sier hun.

### **- Bør flytte det forebyggende arbeidet**

Fødselsdepresjon hos mødrene kan gi problemer med uro, oppmerksomhet og regulering av følelser hos barna ved 18 måneders alder. Fedrenes plager kan få følger for barnas språkutvikling.

– Fra annen forskning vet vi at kvinner med fødselsdepresjon fortsetter å gjøre foreldreoppgaver. Deprimerte fedre trekker seg unna. De slutter for eksempel å lese for barna. Det kan gå ut over barnets språk, opplyser Fredriksen.

– *Hvilke resultater av denne studien har overrasket deg mest?*

– Fødselsdepresjon har tradisjonelt vært noe vi har forestilt oss inntreffer først etter at barnet blir født. Derfor er det overraskende at så mange ble fødselsdeprimerte allerede før fødselen, og har plager også mens de er gravide. Dette er kunnskap som kan brukes til å flytte det forebyggende arbeidet litt fram i tid og legge til rette for en bedre barselomsorg, i tillegg til den viktige oppfølgingen som skjer i tiden etter at barnet er født, mener prisvinneren.

«Det er overraskende at så mange ble fødselsdeprimerte allerede før fødselen»

### **Eivor Fredriksen**

Hun mener det er viktig å være opptatt av psykisk helse også i svangerskapet; å tematisere det der hjelpeapparatet møter gravide kvinner, og ikke vente til den obligatoriske seksukerskontrollen etter at barnet er født.

Fredriksen mener det er verdt å diskutere om forekomsten av fødselsdepresjon kan være et argument for å øke liggetiden på sykehusene for å minske stresset for kvinner før og etter fødsel.

– Dette har vi ikke forskningsmessig belegg for å ta standpunkt til, men det er verdt å stille spørsmålet ut ifra tanken om at økt liggetid kan minske totalbelastningen på familien, sier hun.

### **Stressfaktor**

I sin avhandling dokumenterer Fredriksen at cirka fire prosent av mødrene hovedsakelig er plaget med fødselsdepresjon i svangerskapet. To prosent får plager etter fødsel, for så å oppleve at plagene avtar i løpet av barnets første leveår. Det vanligste er imidlertid å ha moderate depressive plager gjennom hele perioden. Dette gjaldt om lag hver tiende av mødrene i studien.

For noen spilte fødselen i seg selv en rolle, men for den største gruppen så det ifølge Fredriksen ut som fødslene inngikk som en generell stressfaktor hos kvinner som allerede hadde en generell sårbarhet.

**TEKST**

**Per Halvorsen**, journalist

**FOTO:**

**Nora Skjerdingsstad**, redaksjonssekretær