



# HVUSSU HEVUR **TÚ** TAÐ?

**Kunning um barnsburðartunglyndi**

[www.gigni.fo](http://www.gigni.fo)

 **GIGNI**

# Hvat er barnsburðartunglyndi?

Tunglyndið í samband við barnsburð, kann vísa seg á ymiskan hátt.

**Tekin til barnsburðartunglyndið kann t.d. vera eitt ella fleiri av hesum eyðkennum:**

**Kjarnueyðkenni:**

- Ógleði
- Niðursettur hugur
- Niðursett orka
- Møði

**Fylgíeyðkenni:**

- Kensla av vónloysi
- Kensla av maktarsloysi
- Manglandi orku til at taka sær av barninum
- Manglandi gleði
- Skuldarkensla

Tunglyndið kann raka øll og er ikki tekin um veikleika av nøkrum slag. Tað fæst góð hjálp fyri tunglyndið. Av tí at barnsburðartunglyndið rakar eitt tíðarskeið í lívinum, sum hevur so stóran týdning fyri alla familjuna, er týðningarmikið, at fáa hjálp so skjótt sum møguligt.

# At fáa eitt barn er ein nýggj støða fyri øll foreldur, sum til tíðir kann kennast meira ella minni avbjóðandi

Meira enn helvtin av øllum mammum kunnu aftaná ein barnsburð kenna seg, keddur, ógláðar, at hava innara ófrið, og til tíðir eisini kenna beinleiðis angist. Hendan kenslan kann vara alt frá nøkrum tímum til nakrar fáar dagar, og er sostatt rættiliga vanlig og ein normal reaktión hjá einari nýggjari mammu.

Hjá umleið 10% av mammunum gerst hetta tó varandi og kann tá føra til barnsburðartunglyndið. Barnsburðartunglyndið kann raka øll, bæði mammur, pápar, ættleiðingarforeldur o.s.fr.

## Hvussu ávirkar barnsburðartunglyndið barnið?

Beint eftir at eitt barn er komið til verðina, byrjar menningin av móður / foreldra - barn sambandinum. Menningin av hesum sambandið er sera týðningarmikið fyri framtíðarmenningina hjá barninum, og hevur ein stóran leiklut í mun til menningina av persónsmenskuni hjá barninum, eins og rørsluligu og sálarligu menningina.

Sálarliga støðan hjá mammuni er sera týðningarmikil í hesum sambandið og ávirkar sera nógv støðuna og menningina hjá barninum, eins og menningina av móður/barn sambandinum.

“ Allar mammur verða kannaðar av heilsufrøðingi fyri barnsburðartunglyndið, tá barnið er umleið 2 mðr. gamalt.

# Gott er at tú megnar at:

- Vera opin um hvussu tú hevur tað og hvussu støðan hjá tær er, móttvegis tínum nærmastu og teimum tú hevur álit á
- Tosa við heilsufrøðingin og/ella kommunulæknan. Um tað er í viðgongutíðini ber til at biðja um vitjan frá Gigni, umframt at tosa við ljósmóðurina
- Tosa við familju og vinfólk
- Lata pápan hava og vera um barnið so nógv sum møguligt
- Fáa onkran at hjálpa við tí húsliga
- Fara út og fáa fríska luft hvønn dag. T.d. at fara ein gongutúr dagliga
- Vera saman við øðrum menniskjum. Fara út millum fólk í staðin fyri at halda teg heima og fyri teg sjálva
- Koma í mammu/foreldrabólk

---

## Hvat kann heilsufrøðingurin gera?

Heilsufrøðingurin frá Gigni kann bjóða tær/tykkum samrøður eftir tørvi umframt, at vísa víðari um neyðugt.

Um tú ikki sjálv megnar at seta teg í samband við heilsufrøðingin, fá so mákan ella onkran annan at hjálpa tær.

**Les meira um barnsburðartunglyndið á [gigni.fo](http://gigni.fo)**

---