

Heilsusysturin:

LÍVSMYNSTRIÐ BROYTTIST TÁ TÚ VERÐUR MAMMA

– Eg mæti mammum, sum tað er komið óvart á, hvussu hart tað er, at verða mamma og hvussu nógv tað krevur av líkamligari og mentalari styrki, sigur heilsusystur

ANNIKA KUNOY IM
ANNIKA@SOSIALURIN.FO

Tað at verða við barn er ein heilt serlig støða í lívinum hjá eini kvinnu, tí tá fært tú frá at vera kvinna til eisini at verða mamma. Kvinnan broytist ikki bert kropsliga, men eisini sálarliga, og hetta er ein náttúrlig broyting, sigur Maria Matras, heilsusystur í grein í Sosialinum í vár.

Tá kvinnur gerast við barn, hugsa tær flesu um hvat tær eta, leggja okkurt av og byrja uppá okkurt annað, tí tað er av týðningi fyri barnið, greiðir Maria Matras frá.

Lívið og lívsmynstið broytist hjá eini kvinnu, sum verður mamma og ofta er torført at ímynda sær stóru broytingina, áðrenn barnið er komið. Maria Matras greiðir frá, at hetta er ein serlig tíð, har mamman er opin fyri broytingum, sum jú eisini er ein natúrligur partur av at verða mamma.

– Eg mæti mammum, sum tað er komið óvart á, hvussu hart tað er, at verða mamma og hvussu nógv tað krevur av líkamligari og mentalari styrki, sigur hon.

Tá ein kvinna gerst mamma, hendir so nógv. Mamman, sum fyrr hevði tíð til sín

Visti tú?
Orsøkirnar til barnsburðartunglyndi eru ikki staðfestar, men tunglyndi stemst millum annað av arvaligum, hormonellum, sálarligum og sosialum viðurskiftum



sjálvs, setur nú alt til vikis fyri at verða um og tryggja barninum grundleggjandi tørvir, so sum nærveru og umsorgan. Mamman hugsar nógv um hon megnar støðuna sum mamma, um barnið trívist og mennist, um barnið fær nokk av mjólk, hvussu barnið svevur og um alt er, sum tað skal vera, greiðir hon frá.

– Tá man veit, at tað er ein sárbar tíð, so er umráðandi, at mamman hevur tað so gott, sum gjørligt. Tað so gevandi at síggja og fylgja við, hvussu ein mamma kann menna seg burturúr avbjóðandi og døprum døgum, til aftur at síggja møguleikar og kenna gleðina við verða mamma, sigur Maria Matras.

Tað er umráðandi hjá mammum,

Visti tú?
Tað er ymiskt hvussu longi barnsburðartunglyndi varðir. Tað er tengt at, hvussu ringt tunglyndið er og hvørja hjálp tú fært

eisini at fáa loyvi til at seta orð á hugsanir og til tíðir stúranir og avbjóðingar sum tað eisini kann verða við at eiga eitt pinkubarn. Hóast tað eru nógv góðar løtur, so er tað ikki bert deiligt, sigur hon.

um barnsburðartunglyndi:

Meira enn helvtin av øllum mammum kunnu aftaná ein barnsburð kenna seg keddar, óglaðar, 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.

Umframt hesa kensluna vísa kanningar, at umleið tíggju prosent av øllum mammum fáa barnsburðartunglyndi í samband við, at tær fáa eitt barn. Eitt sum eyðkennir hesar mammur er, at tær ofta líða í stilli og uttan at gera so nógv um seg. Hetta ger, at barnsburðartunglyndi ikki altíð verður so sjónligt, og mammurnar fáa tí ofta ikki ta hjálp, sum teimum tørva.

Pápin og møguliga onnur avvarðandi, sum eru nær við mammuna, hava ofta ringt við at skilja hvat tað er, sum hendir við mammuni. Tí er sera týðningarmikið, at tað ikki bert er mamman sum fær hjálp, men eisini pápin og tey sum møguliga eru nær hjá mammuni. Hetta fyrri, at tey hava fortreytir fyrri, at skilja støðuna hjá mammuni, eins og møguleika fyrri, at stuðla mammuni á rættan hjátt.

Barnsburðartunglyndi kann vísa seg á ymiskan hátt, og tekini kunnu millum anna vera ógleði, niðursettur hugur, niðursett orka, møði, kensla av vónloysi, kensla av maktarloysi, manglandi orku til at taka sær av barninum, manglandi gleði og skuldarkensla.

KELDA: GIGNI.FO

hetta kanst tú gera:

- Verð 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
- Lat pápan hava og vera um barnið so nógv sum møgult
- Fá onkran at hjálpa við tí húsliga
- Far út og fá fríska luft hvønn dag. Far t.d. ein gongutúr dagliga
- Ver saman við øðrum menniskjum. Far út millum fólk í staðin fyrri at halda teg heima og fyrri teg sjálva
- Kom í mammu/foreldrabólk
- Kelda: Gigni.fo av barninum, manglandi gleði og skuldarkensla.

KELDA: GIGNI.FO