



BÄSTA BABYMAMMA

Här får ett formulär, som Du fyller i hemma. Ditt svar gör det lättare att bedöma hur den nya babyn påverkat Din hälsa. Formuläret innehåller tio frågor som återspeglar den senaste veckans sinnestämningar. Vi ber Dig för varje fråga välja det svarsalternativ som bäst beskriver Dina känslor och ta med formuläret för diskussion vid nästa mödrarådgivningsbesök. Fyll i formuläret bara några dagar före ovanstående besök.

Formuläret heter EPDS - självskattningsformulär (Edinbergh Postnatal Depression Skale). Formuläret hjälper Dig att bedöma hur Du mått och mår med Din baby.

Bakgrunden till undersökningen är att man vet att graviditeten och babyn på många sätt förändrar familjelivet. Många tankar och känslor rullar runt i mammans och pappans huvud. Vi vet att var tionde mamma blir nedstämd med sin baby. Denna nedstämdhet kan också innebära depression.

Det är viktigt att känna igen depressionssymtomen i ett tidigt skede, så att mamman, babyn och familjen kan erbjudas stöd och / eller vård. Svara alltså öppet på frågorna och våga diskutera om hur Du mår med Din hälsovårdare när du återlämnar formuläret. Alla uppgifter i formuläret och diskussionerna är konfidentiella.

Som nybliven mor är det bra att tala om sina känslor och tankar med sin äkta man eller med en annan närstående person. För att orka och må bra som babyns mor behöver Du allt stöd och uppmärksamhet Du kan få. Du förtjänar det och Du förtjänar också all den tillfredsställelse som samvaron med Din baby erbjuder Dig. Frågeformuläret bidrar att bekräfta detta.



EPDS-SKALA

Datum: _____

Namn _____

Födelsetid: _____

Var vänlig och ringa in det svar, som bäst stämmer överens med hur Du känt Dig **under de senaste sju dagarna**, inte bara hur Du mår idag.

Under de senaste sju dagarna:

1. Jag har kunnat skratta och se tillvaron från den ljusa sidan.

- ☐ Lika bra som vanligt
- ☐ Nästan lika bra som vanligt
- ☐ Mycket mindre än vanligt
- ☐ Inte alls

2. Jag har glatt mig åt saker som kommer att hända

- ☐ Lika mycket som vanligt
- ☐ Något mindre än vanligt
- ☐ Mycket mindre än vanligt
- ☐ Inte alls

3. Jag har lagt skulden på mig själv onödigt mycket när något har gått snett.

- ☐ Ja, för det mesta
- ☐ Ja, ibland
- ☐ Nej, inte så ofta
- ☐ Nej, aldrig

4. Jag har känt mig rädd och orolig utan egentlig anledning.

- ☐ Nej, inte alls
- ☐ Nej, knappast alls
- ☐ Ja, ibland
- ☐ Ja, mycket ofta



5. Jag har känt mig skrämmd eller panikslagen utan speciell anledning.

- ☐ Ja, mycket ofta
- ☐ Ja, ibland
- ☐ Nej, ganska sällan
- ☐ Nej, inte alls

6. Det har 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. Jag har känt mig så ledsen och olycklig att jag har haft svårt att sova

- ☐ Ja, för det mesta
- ☐ Ja, ibland
- ☐ Nej, sällan
- ☐ Nej, aldrig

8. Jag har känt mig ledsen och nere

- ☐ Ja, för det mesta
- ☐ Ja, rätt ofta
- ☐ Nej, sällan
- ☐ Nej, aldrig

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

- ☐ Ja, nästan jämt
- ☐ Ja, ganska ofta
- ☐ Bara någon gång
- ☐ Nej, aldrig

10. Tankar på att göra mig själv illa har förekommit.

- ☐ Ja, rätt ofta
- ☐ Ja, ibland
- ☐ Knappast alls
- ☐ Aldrig