



Publicerad på *Nestlé Barnmat* (<https://www.nestlebarnmat.se>)

[Hem](#) > Hantera baby blues

Hantera baby blues

När din lilla väl har kommit är det lätt att glömma bort dig själv - men en glad mamma innebär en glad bebis. Här är några saker saker du kan göra för att se till att baby blues, eller förlossningsdepression, inte tar överhanden.

- Prata med familj och vänner om du tror att du har baby blues. Många kvinnor upplever åtminstone några symtom på baby blues tätt efter barnafödande. Det beror på den plötsliga förändringen i hormonerna efter en förlossning, kombinerat med stress, isolering, sömnbrist och utmattnig. Du kan känna dig mer gråtmild, överväldigad och känslomässigt skör.
- Baby blues är helt normalt, men om dina symtom inte försvinner efter några veckor eller om de förvärras, kanske du lider av förlossningsdepression.
- Prata med andra nyblivna föräldrar. De kanske går igenom något liknande.
- Testa en föräldragrupp eller en mammagrupp för att träffa föräldrar i samma situation.
- Testa att gå på babycafé för att få en trygg plats.
- Testa babyaktiviteter eller appar så som MUSH (om det är tillgängligt i ditt land) för att träffa nya föräldrakompisar.
- Om du känner dig ensam, läs vår checklista om 10 saker att göra med bebis - som även ger dig något.

- Testa appar som Calm eller andra meditations eller mindfulness appar.

- Överväg att prata med ett proffs, det finns personer som kan hjälpa. Fråga din barnmorska/bvc-sköterska vart du ska vända dig.

- Aktivera dig. Det är otroligt vad lite motion kan göra för ditt humör.

- Ät en hälsosam, varierad och balanserad kost.

- Förutom att få lite sol, överväg ett dagligt tillskott på 10 mikrogram D-vitamin.

- Försök att få tid för de små sakerna i livet så som att ta en dusch och fixa håret- det kan verkligen göra en stor skillnad.

- Skriv en dagbok över ditt mående. Att skriva ner hur du mår kan hjälpa dig inse vad som gör dig glad och vad som inte gör det.

- Var snällare mot dig själv. Du gör ditt bästa - det behöver inte vara perfekt.

- Be nära och kära om hjälp. Några ärenden mindre på din lista kan göra hela skillnaden.

Källa till webbadress: <https://www.nestlebarnmat.se/0-6-manader/baby-blues>