

Psykisk stress i svangerskap og barseltid

-konsekvenser for mor og barn



Signe K. Dørheim
Overlege, PhD
Sandnes DPS

Signe.karen.dorheim@sus.no

1

▶ ⏪ 🔊 0:02 / 2:24 ⌵ ⚙️ 📺 🖥️ 📶 🗑️

What Happens In The Womb Can Last A Lifetime - Begin Before Birth
<https://www.youtube.com/watch?v=LToZPa702Tk> 

Signe.karen.dorheim@sus.no 2

Hva er «stress»?

- Angst og depresjon hos mor
- Daglig strev: fattigdom, levekår, minoritet, jobb
- Spesifikk angst knyttet til graviditet og fødsel
 - Tidligere traumatisk fødsel el. risikabelt svangerskap
- Konflikt med partner eller nær familie
- Akutte katastrofer og ulykker:
 - Snøstorm, oversvømmelser
 - Terror, krig, flukt
 - Bilulykke, brann, etc..



Signe.karen.dorheim@sus.no

”Perinatal mood instability”

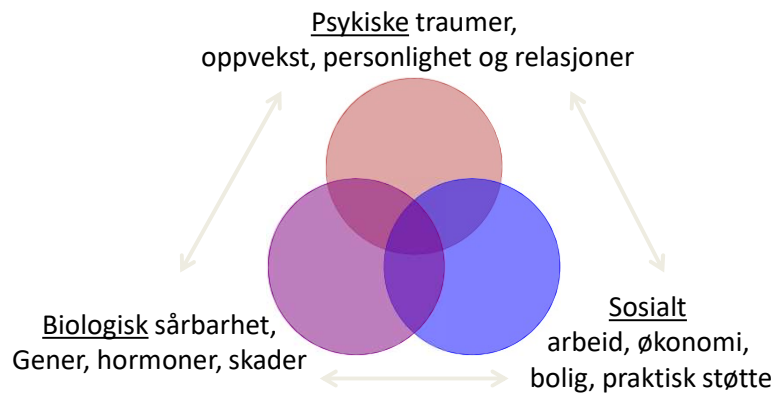
- Angst/depresjon i svangerskapet
 - Nyoppstått?
 - Psykisk syke blir også mødre!
- Barseltårer –”blues”
 - 40-75%
- Fødselspsykose
- Fødselsdepresjon
- Annen psykiatrisk sykdom
 - Angst, hypokondri, PTSD, personlighetsforstyrrelse



Signe.karen.dorheim@sus.no

4

Perinatal psykisk lidelse

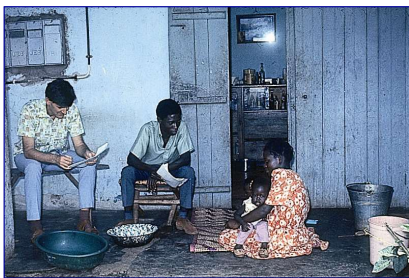


En tilstand som oppstår i en sårbar periode for baby, mor og far

Signe.karen.dorheim@sus.no

5

Pionerene innenfor perinatal forskning



John Cox, Uganda, 1978



John Cox og Ian Brockington
Stockholm, 2019

Signe.karen.dorheim@sus.no

6

Nepal 5%

- Risikofaktorer (21/426)
 - Alkoholisme hos mannen
 - Polygami (+ Vold)
 - Tidligere depresjon
 - Stressful life events



- Beskyttende faktorer:
 - Dra hjem til egen mor
 - Utdanning
 - Arrangert ekteskap?

Signe.karen.dorheim@sus.no

7

EPDS - Edinburgh Postnatal Depression Scale (Cox et al 1987)

- 10 påstander
 - Unngår somatiske symptomer
- 4 svaralternativer,
 - siste 7 dager
 - 0-3 poeng
- Score 10 eller mer: Høy sjanse for depresjon (Eberhard-Gran et al. 2001)
 - Gir ikke diagnose!
 - Utgangspunkt for samtale
 - klinisk vurdering - MADRS
- Obs punkt 10 - selvmordstanker

Signe.karen.dorheim@sus.no

8

Edinburgh Postnatal Depression Scale

(J. Cox 1989, M. Eberhard-Gran 2001)

- 1. Har du de siste 7 dager kunnet le og se det komiske i en situasjon?**
 - Like mye som vanlig
 - Ikke riktig så mye som jeg pleier
 - Klart mindre enn jeg pleier
 - Ikke i det hele tatt
- 2. Har du de siste 7 dager gledet deg til ting som skulle skje?**
 - Like mye som vanlig
 - Noe mindre enn jeg pleier
 - Klart mindre enn jeg pleier
 - Nesten ikke i det hele tatt
- 3. Har du de siste 7 dager bebreidet deg selv uten grunn når noe gikk galt?**
 - Ja, nesten hele tiden
 - Ja, av og til
 - Ikke særlig ofte
 - Nei, aldri
- 4. Har du de siste 7 dager vært nervøs eller bekymret uten grunn?**
 - Nei, slett ikke
 - Nesten aldri
 - Ja, iblant
 - Ja, veldig ofte
- 5. Har du de siste 7 dager følt at det har blitt for mye for deg?**
 - Ja, jeg har stort sett ikke fungert i det hele tatt
 - Ja, iblant har jeg ikke klart å fungere som jeg pleier
 - Nei, for det meste har jeg klart meg bra
 - Nei, jeg har klart meg like bra som vanlig
- 6. Har du de siste 7 dager vært så ulykkelig at du har hatt vansker med å sove?**
 - Ja, for det meste
 - Ja, iblant
 - Ikke særlig ofte
 - Nei, ikke i det hele tatt
- 7. Har du de siste 7 dager følt deg nedfor eller ulykkelig?**
 - Ja, det meste av tiden
 - Ja, ganske ofte
 - Ikke særlig ofte
 - Nei, ikke i det hele tatt
- 8. Har du de siste 7 dager vært så ulykkelig at du har grått?**
 - Ja, nesten hele tiden
 - Ja, veldig ofte
 - Ja, det har skjedd iblant
 - Nei, slett ikke

Signe.karen.dorheim@sus.no

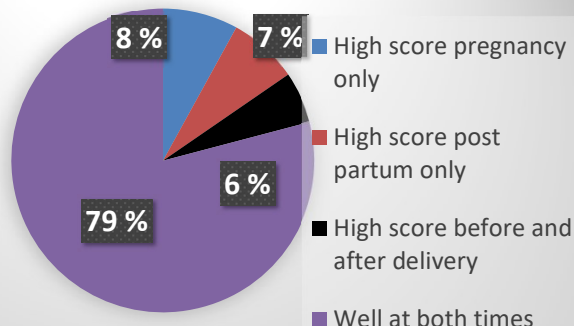
9

Prevalens før og etter fødsel

2138 kvinner, A-hus 2008-2010

- EPDS ≥ 10 uke 32 gravid & uke 8 etter fødsel

S Dørheim,
M Eberhard-Gran
et al., 2014



Signe.karen.dorheim@sus.no

10

Fysiske effekter på fosteret

av mors psykiske stress

- Kortere telomerer
- Endret immunfunksjon, mer astma
- Endret tarmflora
- Redusert fødselsvekt
- For tidlig fødsel (?)

– *Norske Mor-Barn studien: utløst av helsepersonell?*

Lukasse M, et. Al 2014

Signe.karen.dorheim@sus.no

11

Økt risiko for barnet

- Søvnproblemer
- Vanskelig temperament
- Nedsatt kognitiv utvikling
- ADHD, adferdsproblemer
- «Victimisation», mer utsatt for mobbing
- Angst og depresjon
- Schizofreni
- Autisme

Signe.karen.dorheim@sus.no

12

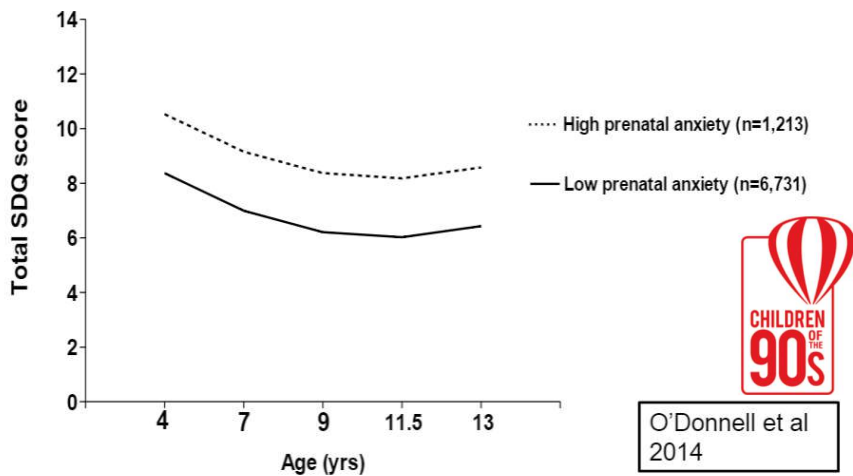


Prof Vivette Glover
Imperial College, London

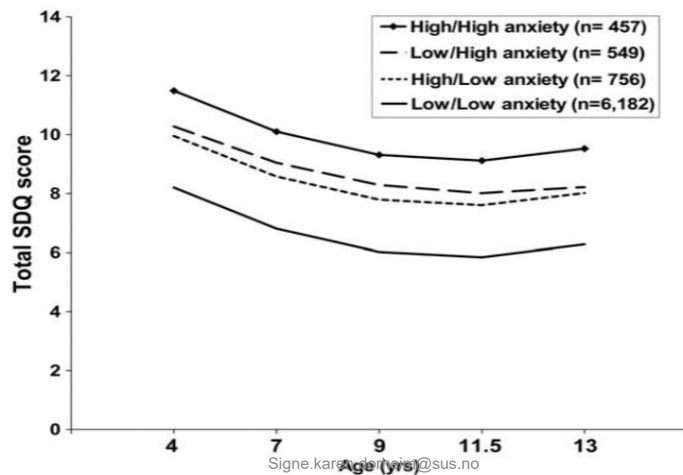
Nordic Marcé Society www.nordicmarce.org HJEM STYRET AKTUELLE KONFERANSER

Signe.karen.dorheim@sus.no 13

Total SDQ scores and maternal anxiety at 32 weeks
 -allowing for BW, GA, maternal age, maternal education, postnatal depression, postnatal anxiety, SES, maternal substance use, parenting, paternal anxiety etc
 Results similar with prenatal depression



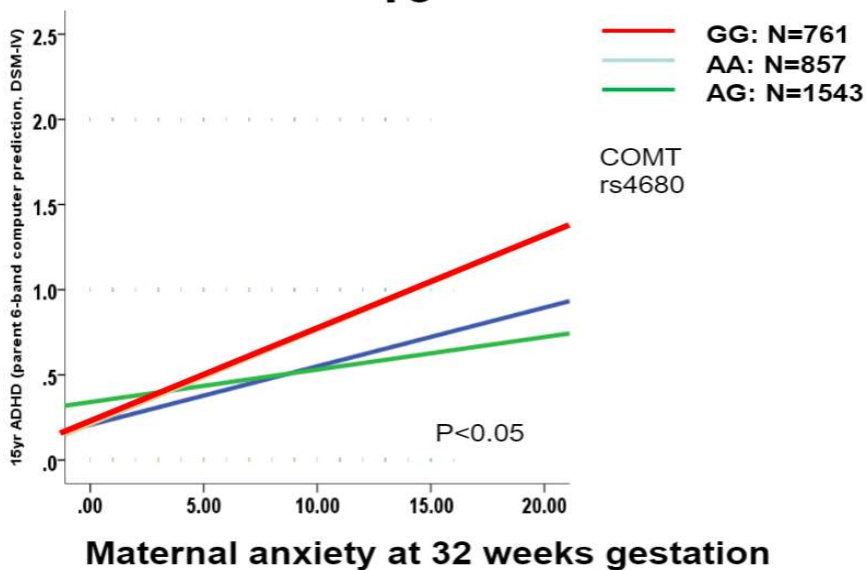
The combined effects of raised anxiety both antenatally (32 weeks) and postnatally (33months) on child outcome up to 13 years
 Similar results with depression

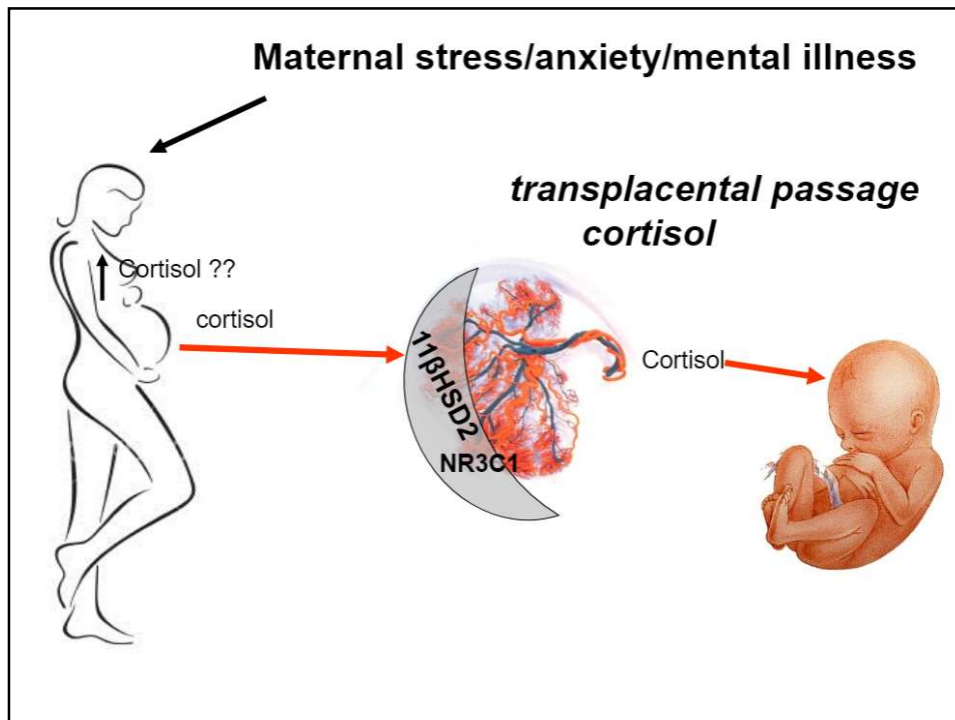


Signe.kargeld@iuh.sus.no

15

Child ADHD (DAWBA) at age 15





Transgenerational Effects of Posttraumatic Stress Disorder in Babies of Mothers Exposed to the World Trade Center Attacks during Pregnancy FREE

Rachel Yehuda ✉, Stephanie Mulherin Engel, Sarah R. Brand, Jonathan Seckl, Sue M. Marcus, Gertrud S. Berkowitz

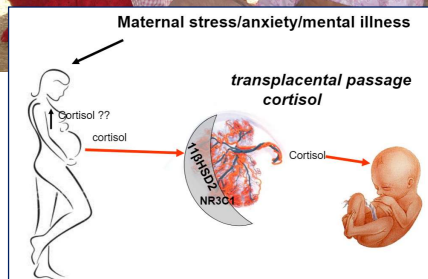
- Gravide som fikk PTSD
 - Lav cortisol hos både mor og barn
 - Normalt cortisol hos barn av mødre uten PTSD
- Eksponering i 3 trimester verst



«Bestemor-effekten»



- Traumer hos bestemor kan overføres via epigenetikk til barnebarn
- Støtte fra bestemor kan beskytte mot postpartum depresjon
 - Nepal 2007 (s Dørheim)



heim@sus.no

19

Medisiner og svangerskap



- Mor mot barn?
 - Ubehandlet psykisk lidelse også skadelig for fosteret
- «Treating for two»
- Ikke STOPP med medisin uten å snakke med lege/psykiater
 - Mange medisiner KAN brukes!

Signe.karen.dorheim@sus.no

20

BJOG An International Journal of Obstetrics and Gynaecology

Epidemiology | [Free Access](#)

Prenatal antidepressant exposure and child behavioural outcomes at 7 years of age: a study within the Danish National Birth Cohort


LE Grzeskowiak, JL Morrison, TB Henriksen, BH Bech, C Obel, J Olsen, LH Pedersen

2015:
50 000 gravide
Tlf. intervju
+ skjema

Behavioural Problem	Antidepressants (%)	Untreated depression (%)	Unexposed (%)
Hyperactivity/Inattention	~5	~10	~5
Conduct problems	~5	~12	~5
Peer problems	~5	~8	~5
Emotional symptoms	~13	~18	~8
Total difficulties	~5	~8	~5

*Behavioural problems defined as scores above the 90th percentile on the parent-report version of the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ)

Effect of Maternal Attachment on association between AF cortisol and Cognitive Development



Insecure


Secure

Bayley Mental Development Index

Ln AF cortisol

Sår fra svangerskapet kan repareres 😊

Bergman et al 2010





Research article

The moderating effect of relationships on intergenerational risk for infant neglect by young mothers ☆

Jessica Dym Bartlett^a, M. Ann Easterbrooks^b

77% brøt den onde sirkel

JOURNAL OF
ADOLESCENT HEALTH

Improving the Lives of Adolescents and Young Adults

SAHM

Safe, Stable, Nurturing Relationships Break the Intergenerational Cycle of Abuse: A Prospective Nationally Representative Cohort of Children in the United Kingdom

Sara R. Jaffee, Ph.D.^{a,b}, Lucy Bowes, Ph.D.^c, Isabelle Ouellet-Morin, Ph.D.^d, Helen L. Fisher, Ph.D.^a, Terrie E. Moffitt, Ph.D.^{a,e}, Melissa T. Merrick, Ph.D.^f, Louise Arseneault, Ph.D.^{a,*}  

Hva kan vi gjøre?



- Kartlegging i svangerskap
 - Tidligere og aktuell psykiske helse og traumer
 - Om nødvendig: Gi eller henvis til behandling
- Tidlig innsats
 - Kvinner med sosio-økonomisk risiko
 - Foreldre for Første Gang
- Sosiale tiltak mot partnervold

Mamma Mia –et internett basert program for alle gravide

- Forebyggende og helsefremmende program **for alle gravide opptil 25. svangerskapsuke**
- Selvhjelp program som supplerer eksisterende tilbud
- Kvalitetssikret informasjon
- Fanger opp de som trenger mer hjelp og henviser dem videre



sanitetskvinnene.no/



Signe.karen.dorheim@sus.no

25

Kort oppsummert

- Nåværende traumer
 - Egen psykisk sykdom
 - Vold i nære relasjoner
 - «Livsstress»
 - Ulykker - Katastrofer
- Tidligere traumer
 - Barnemishandling
 - PTSD
- Påvirker kvinnens helse i svangerskapet
 - Også fosteret

TILTAK

- Sosial støtte
- God barselomsorg
- Tidlig oppdagelse
- Sensitiv og tidlig innsats hos den gravide og nybakte mor
 - Som gir god tilknytning

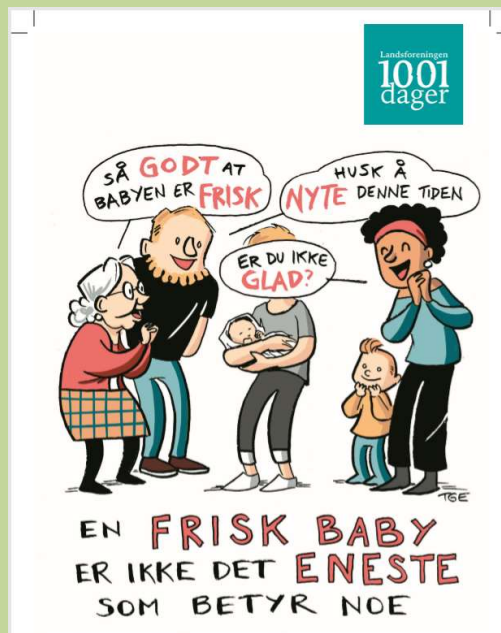
Kan reversere mye 😊



Signe.karen.dorheim@sus.no

26

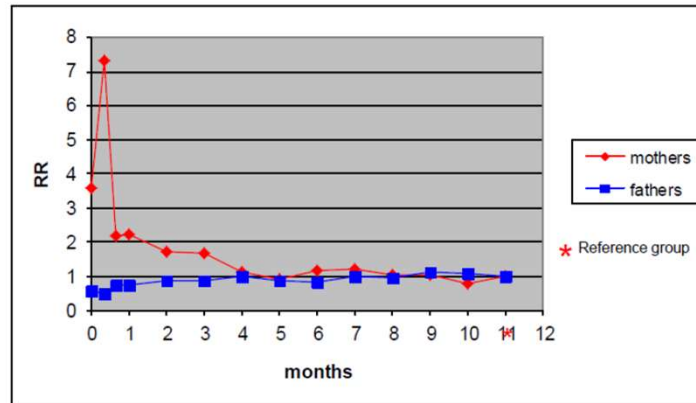
Tiden etter fødsel



Øker fødselsdepresjoner?

- Depressive symptomer: 10 - 15%
 - I Norge: 9-10 % i 2001 (EPDS) (Eberhard-Gran et al.)
10- 16 % i 2009 (EPDS) (Glavin et al, Dørheim et al.)
ca. 1/3 diagnose moderat depresjon
- Er dette en sak for helsetjenesten?
 - Depresjon like/mer vanlig enn annet som måles?
 - Anemi – 25% ?
 - Hypertensjon 7-9%, hvorav Pre-eklampsi 2% ? (Sverige, 1997)
 - Diabetes 4% ? (US -2004)
 - Selvmord vanligste årsak til mødredød i året etter fødsel (Oates, 2003)

Risk of postpartum psychiatric episodes and when?



Adjusted for age and calendar time. Psychiatric disorders: all diagnosis

Reference group: Mothers who gave birth 11 months prior.

Munk-Olsen et al, JAMA 2006.

Risikofaktorer - depresjon

- Tidligere depresjon
 - og depresjon i svangerskap
- Arv/familie – Bipolar!
- Stressende livshendelser
- Dårlig parforhold
 - psykisk sykdom hos partner
- Sosio-økonomiske forhold
- Unge foreldre
- Innvandrerbakgrunn (1. og 2. gen)



Spesielle fødselsfaktorer?

- Hormon-ændring?
 - Hormon fall likt med friske
 - Økt sensitivitet?
- Immunologi
- Søvndeprivasjon?
- Gener – familie risiko (mor, søster?)
- Graviditet risiko også ved sterkt ønsket graviditet
 - Kvinner som ønsket å bli gravide med IVF: 3x økt sjanse for psykisk syk hos de som ble gravide, første 90 dager.



Signe.karen.dorheim@sus.no

31

Fødsels opplevelsen

- Mange ganger blir ikke fødselen som en hadde forestilt seg
 - En fødsel er uforutsigbar, teknisk og medisinsk
 - Noen ganger er det travelt, eller en møter personell som en kommer på kant med
- Hvordan en reagerer avhenger av
 - personlighet
 - psykisk sårbarhet
 - tidligere opplevelser
- Kvinneklinikken kan tilby
 - Samtaler med jordmor før fødsel ved fødselsangst/spes. behov
 - Debriefing og gjennomgang av vanskelige opplevelser under fødsel



Signe.karen.dorheim@sus.no

32

Psykologisk støttebehandling i primærhelsetjenesten

Edinburgh Metoden

- R-BUP Sørøst
- støttesamtaler v/ helsesøstre

England (2009)

- Identifisering av mødre med depresjonssymptomer
 - Psykologisk støtte v/ helsesøstre
 - = lavere depresjon 1 år etter
- Morell et al. BMJ 2009.



Signe.karen.dorheim@sus.no

Søvn - PhD prosjekt, SUS

Okt. 2005 – Sept. 2006

Alle barselkvinner

- 7 uker etter fødsel
- ett år (4191 kvinner)

Søvnforstyrrelser

- PSQI

Depressive plager

- EPDS (≥ 10)

Stavanger Universitetssykehus
Helse Stavanger HF

Søvn og depressive plager etter fødselen - en studie i Rogaland.

Helse Vest gjennomfører nå en studie ved Stavanger Universitetssykehus for å se om det er noen sammenheng mellom søvnkvalitet og depressive plager i barseltiden. Alle kvinner som føder ved sykehuset i løpet av ett år vil bli spurt om å delta i denne studien.

Omtrent 7 uker etter du har født, vil du motta et brev i posten med nærmere informasjon og et spørreskjema. Vi vil da spørre deg om å bli med i studien ved å fylle ut skjemaet og returnere det til oss.

Det er frivillig å delta i undersøkelsen. Studien er godkjent av Personvernombudet og Regional komité for medisinsk forskningsetikk, Vest-Norge.

Med vennlig hilsen

Signe Dorheim Høy-Ten
Lege / dr.grads stipendiat
Psykiatrisk klinikk

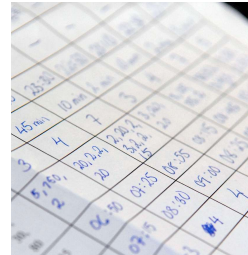
Eli Smørdig
Seksjonsoverlege
Kvinneklinikken

Helse Stavanger HF, Buskerudveien, Arneberg (Bakkeveien) 26, 8111 Stavanger, Postboks, Postboks 1303 Håkons, 4010 Stavanger
Telefon: 51 51 52 40, epost:spesjalist@helsest.no

Actigrafi

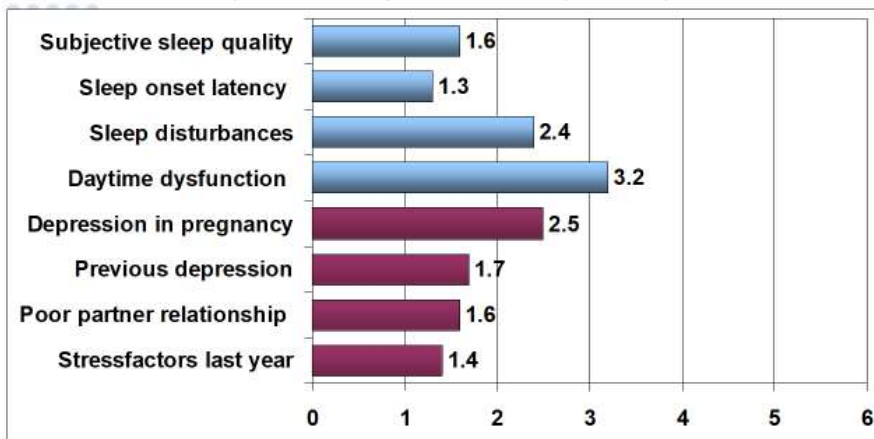


Søvndagbok (logg)



Depresjon (EPDS ≥ 10), Risiko faktorer

(n= 2825, Adjusted OR, all p<0.001)



UNIVERSITY OF BERGEN
Department of Public Health and Primary Health Care
Section for General Practice

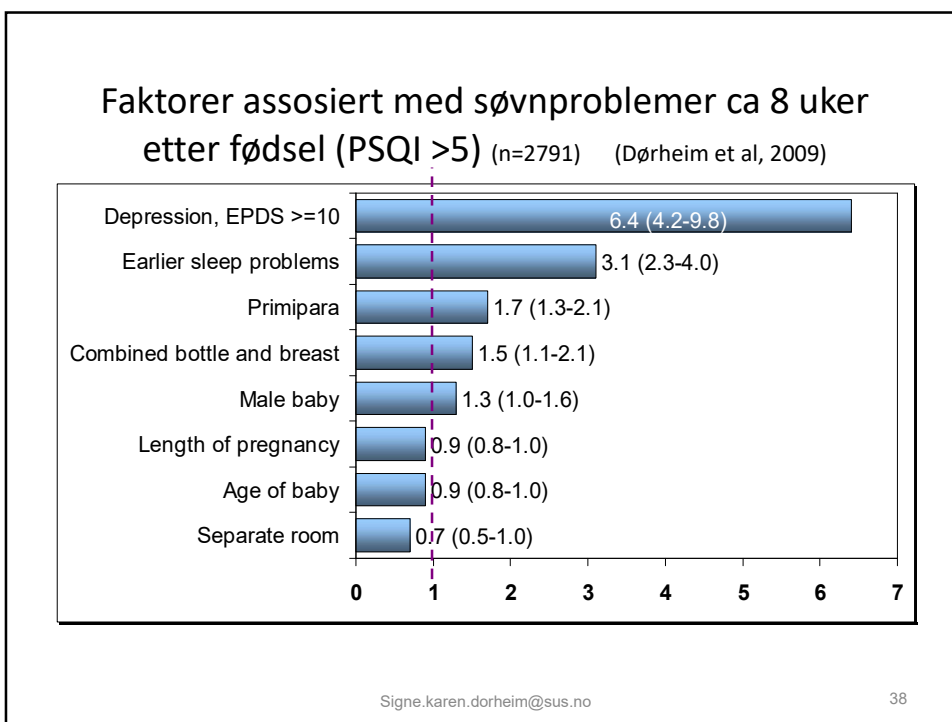


Stavanger Universitetssjkehus
Helse Stavanger HF

Signe.karen.dorheim@sus.no

36

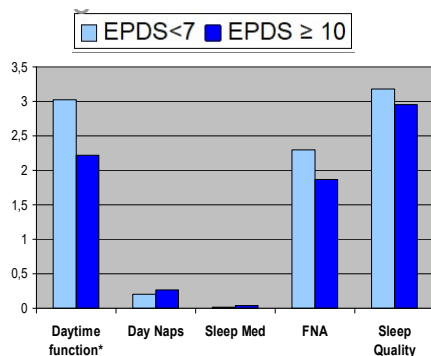
Kvinner som lot baby sove på eget rom 8 uker etter fødsel, hadde bedre søvn.
(Dørheim et al, 2009)



Søvndagbok og aktigrafi - lite forskjell

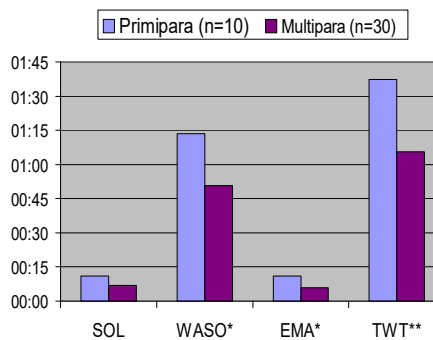
Dagtidsfunksjon verre hos deprimerte

Søvndagbok



Førstegangsmødre sov dårligere

• aktigrafi



Signe.karen.dorheim@sus.no

39

Søvnmangel er kanskje
kvinnens *forklaring*
på nedsatt funksjon og energi etter fødselen.
Men kanskje det egentlig skyldes depresjon?

Anbefaling

En bør undersøke for depresjon hos
kvinner som klager over søvnproblemer og
trøtthet etter fødselen.



Hva om jeg mister babyen min i gulvet?

Kirsten Resaland Psykolog og småbarnsmor

03.09.2017

Signe.karen.dorheim@sus.no

41

Følelsen av at det «var nære på»

Har du noen gang stått ved et stup og kjent en uforklarlig trang til å hoppe? Fenomenet er velkjent og forholdsvis veldokumentert, selv om det ikke gjør opplevelsen mindre ubehagelig. Færre snakker om et beslektet fenomen som skremmer mange nybakte foreldre: Følelsen av at man er på nippet til å slippe tak i *barnet sitt* og miste det utfor en høy kant, som et verandagelender eller ned en trapp.

Ei heller var du på nippet til å miste barnet i gulvet

Det er et absurd bilde at du plutselig bare slipper babyen din i gulvet. Antakelig er det de samme mekanismene i spill her som i de andre eksemplene. Foreldreinstinktet ditt sluker deg. Behovet for å beskytte barnet er blitt hele deg. Du puster og lever for barnet ditt, som er lite og sårbart. Å holde babyen føles i seg selv som et stort ansvar. «Nå må jeg ikke miste babyen i bakken!», tenker en liten del av deg. Hjernen merker at dette var en skummel tanke, og overreagerer en smule. «OK, IKKE SLIPP BABYEN I GULVET, DA!» roper hjernen til seg selv. Det ekle bildet av at du ut av det blå slipper barnet ditt i bakken, er dermed et faktum. Illusjonen av at det var en impuls du måtte stoppe, er hakk i hæl.

Signe.karen.dorheim@sus.no

42

Er det noe som kan være grunn til faktisk bekymring?

- Hvis du begynner å gjøre om på hverdagsrutinene dine for å «være på den sikre siden»
- Hvis du ikke fester grepet om babyen når du ser for deg at den kan falle
- Hvis du må stoppe deg selv i å riste babyen din

SØK HJELP

Signe.karen.dorheim@sus.no

43

”Struggling with life” Edhborg M et al 2005

Reaksjoner

- Tap
 - av profesjonell identitet
 - autonomi
- Forandringer
 - nye krav og ansvar
 - ensomhet

Utfordringer

- Seg selv
 - høye krav (“god mor”)
- Partner
 - bevare likhet
 - involvere i omsorg
- Barnet
 - amming
 - lav selvtillit til det praktiske

Signe.karen.dorheim@sus.no

Praktisk hjelp

- Trekke inn nettverk
 - Psykisk sykdom hos partner?
- Sykmelde mor – far får permisjonen
- Besteforeldrestøtte – våg å be om hjelp
 - Reise hjem en tur?
- Familievernkontoret
- Barnevernet ?



45

Signe.ke

Forholdet til storfamilien

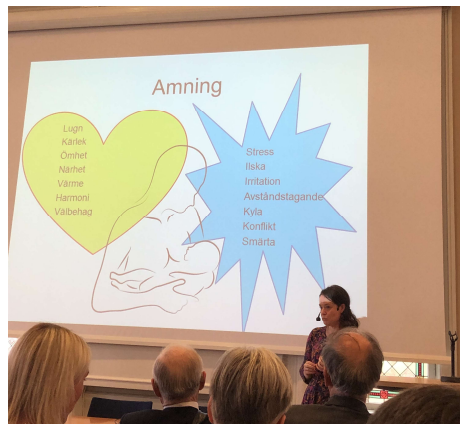
- Dårlige erfaringer fra egen barndom
 - Ønske om å skape noe bedre, frykt når dette trues
 - Mor eller svigermor kan være til belastning mer enn hjelp
- Ukomplisert samboerskap blir plutselig til kompliserte familierelasjoner
- Mor eller svigermor kan være til GOD hjelp –må våge å spørre
 - NEPAL: Storfamilie, spes. egen mor, god hjelp
 - SANDNES: Unge innflyttere, lite nettverk og familie.

46

Signe.karen.dorheim@sus.no

Amning er viktig - men ikke SÅ viktig!

- Amning er vanskeligere for deprimerte
- Søvnen blir bedre v amning
 - Oppvåkning ikke farlig
- Babymassasje -nærhet
 - Far får sjansen også!
- www.flaskehjelpen.no



Signe.karen.dorheim@sus.no

47

Foreldreveiledning

- Bedring av mor/barn relasjonen betyr ikke alltid bedring i mors depresjon
 - Men bra for barnet!
- Deprimerte mødre trenger ikke ha problemer med mor/barn forholdet



48

Signe.karen.dorheim@sus.no

Hvem skal henvises til spesialist?

Med en gang

- Aktuelle selvmordtanker
 - Påtrengende tanker og planer = Ø hjelp, legevakt
- Kjent bipolar sykdom eller psykose
- Alvorlig depresjon
- Mistanke om ny mani eller psykose

Om ikke 1-2 samtaler hjelper

- Tidligere behov for poliklinisk behandling
- Moderat angst eller depresjon
- Ingen bedring etter 2-4 uker
- Sterkt ønske hos kvinnen selv

Konklusjon

- For noen er svangerskap og barseltid sårbar for å utløse psykisk sykdom
 - For andre er det sykdom som sammenfaller i tid, utløst av andre årsaker og tidligere sykehistorie
- For babyen er mors psykiske sykdom alltid en risikofaktor – nyoppstått eller ikke
- Perinatal psykisk sykdom må behandles iht. diagnose og symptomer
- Noen spesielle forhold ved svangerskap og barsel er bra å vite om
 - praktisk og emosjonell støtte fra nettverk
 - Problemer med amming, søvn og fødselsopplevelser –har hun underliggende psykisk lidelse?



Nordic
Marcé
Society

Nordisk Marcé - forening for perinatal psykisk helse
for økt fokus på psykisk helse i
svangerskap, fødsel og spedbarnstid.



Hvem er vi?
Den nordiske grenen av The Marcé Society for
Perinatal Mental Health.
En frivillig medlemsorganisasjon av fagfolk og
andre med interesse for psykisk helse i
svangerskap, fødsel og spedbarnstid.

Forebygging og behandling av psykiske plager hos mor, barn og
partner krever tverrfaglig samarbeid om forskning og klinikk samt
medvirkning fra de gravide og deres familier.

Vår målsetting er å fremme dette gjennom

- Utdannelse
- Forskning
- Opplysningsarbeid

nordicmarce.org



Nordic Marcé

51