



### Dagbog fra en fødselsdepression

Af Rikke Laustsen  
GPO forlag  
20 sider  
Pris 148 kr.

### Moterslycka

#### – Vart tog glädjen vägen?

Af Helena Askén  
SKL Kommentus Media  
66 sider, pris ca. 183 kr.

6-15 procent af nybagte mødre rammes årligt af en fødselsdepression. Danske Rikke Laustsen og svenske Helena Askén var to af dem, og har i 2012 fået udgivet hver deres bog med en personlig beretning.

Begge ønsker med bøgerne at kunne give støtte til kvinder i samme situation, da de selv forgæves søgte efter hverdagsberetninger fra andre kvinder, der havde været ude for det samme, "... fordi det er vigtigt at vide, at man ikke er alene i sin afmagt og 'ked-af-det-hed'. Andre har været der – og er kommet videre."

Bøgerne er også rettet mod pårørende, og Helena Askén har desuden et afsnit til professionelle, hvor der bl.a. er diskussionsoplæg.

Bøgerne er skrevet i dagbogsform og begynder ved konstateringen af første graviditet. Rikkens bog strækker sig fra marts 2003 til oktober 2004. Af angst for at få en depression igen har hun ikke fået flere børn. Helenas beretning begynder i november 2003 og slutter i februar 2010, hvor hun lader sig sterilisere efter tre børn og tiltagende svære fødselsdepressioner med psykiatriske indlæggelser under de to sidste.

Fælles for kvinderne er beskrivelsen af uvirkelighedsfølelse og en konstant underliggende gråd og en skuffelse og skyldfølelse over ikke at føle sig

som en glad og lykkelig mor. Samtidigt opretholder de en facade, som gør det svært for udenforstående at se, hvordan de har det.

Rikke beskriver, hvordan hun tidligt i forløbet fortæller sin sundhedsplejerske, at hun er meget ked af det, og at hun gennem de følgende måneder flere gange forsøger at fortælle sin familie og venner, at hun har det skidt. Hun oplever at blive mødt med, at 'det var meget normalt', 'det skulle nok gå', at hun 'ville blive OK.' "Hvor er det vigtigt at blive set og hørt! At nogle tager én alvorligt.(...) Jeg havde brug for, at nogle tog over, hjælp mig, søgte hjælp, kørte mig dertil om nødvendigt."

Begge oplever det som en form for lettelse, da de efter lang tid får diagnosen "fødselsdepression". Nu er det ikke dem, der er 'underlige' og der kan gøres noget ved det, ligesom det gør det lettere at forklare for andre, hvad der sker. Partneren har en stor plads i begge beretninger, og det fremgår tydeligt, hvor hårdt fødselsdepressionen også belaster ham. Begge kvinder har behov for ikke at være alene, og de kræver kæresten og begrænser ham i et omfang, så de samtidigt bliver bange for at miste ham. Som læser bliver man grebet af kvindernes historie, og følger dem i håbet om, at der er en vej ud. Grundlæggende er der dog ikke stor forskel på bøgerne, så med mindre man har særlig interesse eller læser flydende svensk, ville jeg vælge Rikke Laustsens bog for at få et indblik i en fødselsdepression 'set indefra'. Imidlertid kan spørgsmålene i den fag-rettede del af Helena Askéns bog sagtens give stof til eftertanke og diskussion i dansk sammenhæng.

Anmelder Nana Lyby  
jordemoder



### Fertilitet og sundhed

Af Lone Schmidt og Anja Pinborg (red.)  
Munksgaard 2012  
288 sider, vejl. pris 278 kr.

Gennem de seneste år har der været fokus, både videnskabeligt og politisk, på befolkningens evner til at reproducere sig selv. Antallet af par, der søger fertilitetsbehandling, er steget de seneste år, hvorfor det netop er interessant at se på de miljømæssige, samfundsmæssige og sygdomsrelaterede faktorer, der påvirker fertiliteten, og som der bør gøres en indsats for at forebygge.

I bogen 'Fertilitet og sundhed' beskriver 26 forskere centrale emner inden for reproduktiv sundhed. Bogen ønsker at gøre opmærksom på, at reproduktiv sundhed er et væsentligt felt inden for folkesundheden og den behøver opmærksom og forebyggende indsats på lige fod med de andre folkesygdomme såsom overvægt, diabetes og hjerte-kar-sygdomme. Ved første øjekast ligner bogen en tung lærebog, uden illustrationer og billeder, men ved læsning af bogen blev min interesse hurtigt skærpet. Bogen er skrevet i et læsevenligt sprog, hvor der fyldestgørende beskriver, hvordan vores fertilitet påvirkes og faglige begreber og definitioner uddybes løbende. Der fortælles ikke kun om selve befrugtningen og mænds og kvinders frugtbarhed, men også om, hvordan fostertilværelsen har betydning for barnets fremtidige liv, og dets sundhed og fertilitet på sigt. Der fortælles både om miljømæssige faktorer, såsom hormonforstyrrende stoffer i vores dagligdags produkter, og livsstilsfaktorer såsom alder, alkohol, koffein, overvægt mm., der påvirker vores fertilitet. Ligeledes beskrives de screeningsmuligheder, der er for gravide, mulighed for abort og fosterreduktion. De psykosociale og samfundsmæssige konsekvenser af nedsat fertilitet beskrives også, og hvordan disse kan have stor betydning både på det

samfundsmæssige og det individuelle plan, hvis der ikke bliver taget vare på befolkningens frugtbarhed. Afslutningsvis er der beskrevet de dyreforsøg og testmodeller, der er udviklet for at sikre befolkningssundhed. Bogen er som udgangspunkt skrevet til studerende på folkesundhedsvidenskab og sundhedsprofessionelle inden for forebyggelse og behandling, hvor jordemødre bestemt kan være en relevant målgruppe, som jeg varmt kan anbefale bogen til.

Anmelder Fie Hjørnet  
jordemoder



### Forståelse av mennesker – innføring i psykologi for helsefag

Af Åse Renolen  
Forlag: Fagbokforlaget  
Udgivet 2008  
234 sider, pris: 405 kr.

Bogen belyser hovedretningerne inden for psykologi samt forskellige psykologiske teorier og begreber med formålet at forstå menneskets tanker følelser og adfærd. Bogen er skrevet af lektor Åse Renolen som underviser i psykologi for sundhedsfaglige. Bogens målgruppe er primært sundhedsfaglige og egner sig udmærket til jordemødre, idet den giver en god indsigt i menneskets psykiske reaktioner i forbindelse med sundhed, stress og sygdom, sorg- og krisereaktioner samt krisehåndtering. Bogen har et udmærket kapitel om læringsteorier og motivation, herunder ydre versus indre motivation og den motiverende samtale. Desuden giver bogen indsigt i fosterets og efterfølgende barnets psykologiske udvikling samt tilknytningen mellem mor og barn. Bogen er skrevet på norsk, men er let at læse og forstå.

Anmelder Heidi Hajsland Damgaard  
jordemoder