

Depression under og efter graviditet – kan det forebygges og behandles med fysisk aktivitet?

Af: Saud Alomairah, ph.d.-studerende

Forfatterne er tilknyttet forskningsprojektet FitMum, der i øjeblikket undersøger hvordan man kan få flere gravide til at blive mere aktive – fordi det fremmer både barnets og den gravides sundhed.

[*Du kan læse mere om at deltage i projektet her.*](#)

For de fleste er graviditet og tiden efter fødsel noget ganske særligt. Den gravide og hendes partner oplever oftest familieførøgelsen som en livsperiode fyldt med spænding, glæde og forventning. Måske derfor er følelsesmæssige udfordringer og i yderste konsekvens en egentlig depression stadig svære emner at tale om. Humørsvingninger er naturlige og forventelige under en graviditet. For nogle kan de humørmæssige udfordringer dog blive til et reelt problem i form af egentlige depressive følelser. Der vil ofte være tale om flere forskellige biologiske, psykologiske og sociale påvirkninger, der tilsammen kan give depression og hæmme evnen til at klare selv almindelige daglige aktiviteter.

Tegn på depression nemme at overse

Tegn på depression har flere fælles træk med velkendte graviditetsgener så som søvnproblemer, appetitforandringer, irritabilitet og mangel på energi (1). Derfor kan udvikling af depression risikere at blive overset i forbindelse med en familieførøgelse. Det er vigtigt at tage det alvorligt, hvis man som gravid/nybagt mor eller som partner udvikler depressive symptomer. Søg hjælp ved at tale om de svære følelser med jordemoderen, egen læge og/eller sundhedsplejersken. De nære sundhedspersoner under graviditet, fødsel og barsel er uddannede til at håndtere sådanne situationer. De kan hjælpe videre til kvalificeret hjælp, hvis man selv eller ens partner oplever tegn på depression.

I denne artikel vil vi dykke ned i, om fysisk aktivitet kan være med til at forebygge eller lindre depressive følelsesmæssige reaktioner under graviditet og efter fødslen.

Depression en ikke sjælden lidelse

Generelt har kvinder en højere risiko for depression end mænd, hvilket også er tilfældet under graviditet og i tiden efter fødslen. Når en depression opstår under graviditet, er der risiko for, at den kan fortsætte efter fødslen (2).

Cirka 20 % af kvinder i alderen 25-45 år har symptomer på depression mens 15 % af gravide kvinder har depressive symptomer (3). I Danmark er antallet af gravide kvinder, der tager medicin mod depression steget fra 0,2 % i 1997 til 3,2% i 2010 (3). Depression påvirker ikke kun morens helbred, men det kan også påvirke barnet ved at hæmme den naturlige udvikling af kognitive, følelsesmæssige og sociale funktioner (4). Der findes forskellige muligheder for at behandle depression med medicin, psykologbehandling og livsstilsændringer, og ofte sker behandlingen som en kombination af flere tiltag (4).

Kan træning lindre?

Fysisk aktivitet under graviditet er en velkendt og væsentlig måde at forbedre og styrke morens sundhed og kan nedsætte risikoen for komplikationer under graviditet og fødsel (5). Således kan fysisk aktivitet under graviditet medvirke til at nedsætte risiko for graviditetsdiabetes, forhøjet blodtryk og for stor vægtøgning under graviditeten (5).

Derudover har nyere undersøgelser vist, at fysisk aktivitet hos gravide kvinder kan være lige så effektiv som medicinsk behandling af mild til moderat depression (4). Noget tyder på, at fysisk aktivitet giver fysiologiske påvirkninger, der kan sammenlignes med den medicinske behandling. Således reducerer fysisk aktivitet stress og øger kroppens udskillelse af signalstofferne dopamin og serotonin, som begge har positiv indvirkning på humøret. Derved reduceres risikoen for depression. En anden mulig mekanisme er, at fysisk aktivitet kan forbedre menneskers selvopfattelse og tilfredshed med egen krop, hvilket kan bidrage til at mindske symptomer på depression (4).

- Hvis du har fået ordineret medicin af din læge, skal du naturligvis følge lægens råd, og rådføre dig med lægen hvis du har spørgsmål til din behandling

Ikke overraskende kan effekten af fysisk aktivitet vedligeholdes efter fødslen, hvis man opretholder aktivitetsniveauet. Den påviste gavnlige effekt af fysisk aktivitet på depressions

symptomer i forbindelse med graviditet, er endnu mere tydelig i tiden efter fødslen, idet der ved øget fysisk aktivitetsniveau findes stærk dokumentation for gavnlige effekter på depression (5,6).

Anbefalinger for fysisk aktivitet

Uden behandling kan depression under og efter graviditet føre til alvorlige helbredsmæssige og sociale problemer, der påvirker mor og baby. Fysisk aktivitet kan i mange tilfælde være et godt alternativ/supplement til andre behandlingsmuligheder: Sammenlignet med medicinsk behandling er det billigere, uden skadelige bivirkninger og har i øvrigt forebyggende effekter på en række andre sygdomme såsom hjertesygdom, type 2-diabetes og visse kræftformer (8). Selvom behandling af depression bør besluttes i et samarbejde mellem den gravide kvinde og en læge, er fysisk aktivitet en sikker og for nogle en fornøjelig aktivitet at udføre under graviditeten. På baggrund af de ovenstående positive effekter af fysisk aktivitet under og efter graviditet, anbefaler Sundhedsstyrelsen mindst 30 minutters fysisk aktivitet dagligt med minimum moderat intensitet (7). Fysisk aktivitet bør ikke nødvendigvis være kompliceret eller hårdt, og gåture, cykling, svømning, yoga eller dans er gode eksempler på aktiviteter (9,10,11). Det kan anbefales under og efter graviditeten at deltage i træningsforløb eller modtage rådgivning om fysisk aktivitet. Man kan søge mere information om træning hos sundhedspersonale, hvis man har brug for hjælp til en strategi til at øge sit aktivitetsniveauet under eller efter graviditeten (7).

Den eksisterende forskning har vist gavnlige effekter af fysisk aktivitet og træning på symptomer på depression under graviditet og efter fødslen. Der mangler dog stadig mere viden om, hvor meget aktivitet der skal til og om nogle aktiviteter er bedre end andre til at forebygge og behandle depression i forbindelse med graviditet. Der er heldigvis en del forskning i gang på området, hvor det danske projekt FitMum forventes at bidrage med vigtig viden i de kommende år.

Denne artikel er udarbejdet af forskningsgruppen FitMum fra Nordsjællands Hospital og Københavns Universitet. [Du kan læse mere om FitMum her.](#)

Referencer

- (1) Lindved K. Depression i graviditeten. GAIA's Forlag, 2017 <http://www.gaia-instituttet.dk/gaia/Forside/webshop/artikelsamling.html>
- (2) World Health Organization. Depression Let's Talk. Tilgængelig online: https://www.who.int/mental_health/management/depression/en/ (accessed on 29 November 2019).
- (3) Jimenez-Solem, E., Andersen, J. T., Petersen, M., Broedbaek, K., Andersen, N. L., Torp-Pedersen, C., & Poulsen, H. E. (2013). Prevalence of antidepressant use during pregnancy in Denmark, a nation-wide cohort study. *PloS one*, 8(4), e63034.
- (4) Davenport, M. H., McCurdy, A. P., Mottola, M. F., Skow, R. J., Meah, V. L., Poitras, V. J., ... & Sobierajski, F. (2018). Impact of prenatal exercise on both prenatal and postnatal anxiety and depressive symptoms: a systematic review and meta-analysis. *British journal of sports medicine*, 52(21), 1376-1385.
- (5) 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: US Dept of Health and Human Services; 2018.
- (6) Poyatos-León, R., García-Hermoso, A., Sanabria-Martínez, G., Álvarez-Bueno, C., Cavero-Redondo, I., & Martínez-Vizcaíno, V. (2017). Effects of exercise-based interventions on postpartum depression: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Birth*, 44(3), 200-208.
- (7) The Danish Health Authorities. Recommendations for pregnant women [Internet]. 2014. Tilgængelig på: <https://www.sst.dk/en/health-and-lifestyle/physical-activity/recommendations/pregnant-women>
- (8) Kołomańska-Bogucka, D., & Mazur-Bialy, A. I. (2019). Physical Activity and the Occurrence of Postnatal Depression—A Systematic Review. *Medicina*, 55(9), 560.

(9) Chan, C. W., Au Yeung, E., & Law, B. M. (2019). Effectiveness of physical activity interventions on pregnancy-related outcomes among pregnant women: A systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 16(10), 1840

(10) "Vær Fysisk Aktiv for Både Dig Og Din Kommende Baby – Anbefalinger for Fysisk Aktivitet under Graviditeten." Min, 24 Oct. 2019, www.min-mave.dk/artikel/gravid/shopping-skoenhed-traening/fysisk-aktiv-under-graviditeten.html.

(11) Eustis, E. H., Ernst, S., Sutton, K., & Battle, C. L. (2019). Innovations in the Treatment of Perinatal Depression: the Role of Yoga and Physical Activity Interventions During Pregnancy and Postpartum. *Current Psychiatry Reports*, 21(12), 133.