



Du får ikke bare et lille barn, men også et skud hormoner i alle afskygninger – og det kan mærkes!

Halløj i HORMONERNE

Det ene øjeblik er du høj af lykke, det næste græder du som pisket, eller sveden pibler af dig. I dagene efter fødslen går der ren hormönhurlumhej i din krop. Og det er der mange gode grunde til.

TEKST ELINE HOLM FOTO NIMA STOCK

Urkvind med uanede kræfter. Grædekone med tårer sprøjtende ud af øjnene. Sprudlende lykkelig mor. Tryghedshungrende lillepige. Svedende damptromle. Ja, der er masser af (modstridende) betegnelser, der passer på dig i den første tid, efter at du har født. Og det kan være svært, både for dig selv og for din kæreste, at finde ud af, hvad det lige er, der sker med dig. Men bare rolig. Det er ikke dig, den er gal med. Det er hormonerne.

– Når du har født, sker der en enorm udskiftning i din hormonbalance, som kan sammenlignes med at gå i overgangsalderen. Forskellen er, at hvor overgangsalderen sker glidende, så sker fødslen fra den ene dag til den anden, forklarer gynækolog Christine Felding.

Det virker sikkert ikke særlig meningsfuldt, når du sidder dér, vild i varmen af hedeture og humørsvingninger, samtidig med at du har en helt ny baby at tage dig af. Men der er mening i galskaben. Hormonerne, der suser rundt i din krop fra det øjeblik, du bliver gravid, har nemlig hver deres unikke funktion og er uundværlige for gennemførelsen af projekt baby.

– Hormonbalancen er faktisk et ret per-

fekt fungerende system, der hjælper dig med først at holde på barnet, siden at sætte fødslen i gang efter cirka 40 uger og endelig at få din krop til at producere mælk, så dit barn kan overleve, siger Christine Felding.

Okay, måske er det smart nok, så. Men for at forstå, hvad det er, der sker, når du nærmest går i overgangsalderen efter fødslen, skal vi helt tilbage til dengang, det hele begyndte. Da du blev gravid, begyndte de kvindelige kønshormoner, østrogen og progesteron, at hobe sig op i din krop. De er med til at sikre, at fostret i din mave bliver, hvor det er. Fordelagtig egenskab, javist, men hormonbombardementet kan (desværre?) have den bivirkning, at du – hvor du før var en total jernlady – nu føler dig mere sårbar og får langt lettere til tårer, allerede tidligt i graviditeten.

Grædedag og lykkeboost

Østrogen og progesteron dannes i moderkagen, og her har vi årsagen til det bratte skift i din hormonbalance efter fødslen:

– Når du føder, ryger moderkagen ud, og dermed falder koncentrationen af kvindelige kønshormoner med et brag.

Hvilke hormoner er på spil i din krop?

ØSTROGEN OG PROGESTERON De kvindelige kønshormoner, som stiger under graviditeten og hjælper din krop med at holde på barnet. Den øgede mængde af hormonerne produceres i moderkagen, og derfor falder niveauet drastisk, når den udstødes efter fødslen.

OXYTOCIN Det såkaldte lykkehormon, som hjælper med at sætte veerne i gang. Det toppe umiddelbart efter fødslen, hvor du kan opleve at finde dig i en slags lykkerus. Det er kroppens måde at hjælpe dig med at knytte dig følelsesmæssigt til dit nyfødte barn på.

ENDORFINER Kaldes også kroppens egen morfin, fordi det dulmer smerter og sætter dig i stand til at præstere mere end normalt. Under fødslen er endorfinproduktionen på sit højeste, og den ophobede mængde i kroppen kan gøre dig 'høj' i timerne efter fødslen.

PROLAKTIN Det såkaldte ammehormon, der stiger i din krop omkring tredjedagen efter fødslen, hvor baby bliver mere sulten, og din krop skal omstille sig til at producere mælk.



Det kan give store følelsesmæssige udsving, som ofte rammer omkring tre dage efter fødslen. Jeg har endda oplevet, at personalet på fødegangen skrev 'vi har grædedag i dag' i journalerne, fordi vi ved, at du kan få det sådan på tredjedagen, uden at vi kan gøre noget ved det, forklarer Christine Felding.

Men det er heldigvis ikke ren jammer, det hele. Umiddelbart efter fødslen kan du nemlig også opleve at blive nærmest beruset af lykke og føle dig mere skarp og vågen end nogensinde. Igen har det noget med hormoner at gøre. Du har måske hørt om oxytocin – også kaldet kærligheds- eller lykkehormonet – som udløses ved blandt andet berøring, og som får dig til at føle velbehag. Oxytocin er det, der sætter veerne i gang, og derfor er koncentrationen af dette hormon selvsagt højt lige omkring fødslen.

Samtidig har oxytocin den virkning, at det giver dig efterveer, som får livmoren til at trække sig sammen igen, og at det skubber mælken ned i brystets mælkegange. På det psykiske plan får oxytocin en del af æren for, at du knytter dig til dit barn – at du bliver fyldt op af moderkærlighed og beskyttertrang over for det lille væsen.

Oxytocinen kan dog ikke alene tage æren for, at du kan opleve et lykkeboost efter fødslen. Hormonet har nemlig en lille hjælper: endorfiner. Også kendt som kroppens egen morfin, fordi det dulmer smerte og sætter dig i stand til at præstere mere. Sportsudøvere jager dette hormon ved at træne hårdt og længe, men når du

føder, sker det helt automatisk: Produktionen af endorfiner er på sit højeste, netop for at du skal kunne holde ud at bringe dit barn til verden. Den ophobede mængde af endorfiner i din krop kan betyde, at du oplever ikke at kunne sove umiddelbart efter fødslen, selv om du har været vågen i (hvad der føles som) dagevis. Hvor din mand går totalt kold, så snart junior er kommet sikkert til verden, er du helt på og kan ligge og stirre på det lille mirakel i timevis.

Men dit barn kan jo ikke overleve på kærlighed og kildevand alene, og også her giver hormonerne dig en hjælpende hånd.

Den hedder prolaktin – også kaldet ammehormonet.

– Det er det hormon, der stimulerer dine mælkekirtler til at producere mælk. Prolaktin er altid til stede i din krop, men det stiger et par dage efter fødslen, når dit barn begynder at blive rigtig sultent, og mælken skal løbe til, siger Christine Felding.

Umiddelbart lyder det super. Men som sædvanlig, når det handler om hormoner, kan der være en eller flere 'sidegevinst': Tørre slimhinder, svedeture, hårtab og tudeture.

Det går over igen

Der er altså rigtig mange gode grunde til, at du måske ikke helt føler, at du er herre over dine følelser – hverken de positive eller de negative – umiddelbart efter fødslen. Desværre er der ikke så meget, du kan gøre ved det. Andet end at acceptere, at det bare er sådan lige nu.

Hvis du alligevel gerne vil vide, hvor længe endnu du skal græde, svede og grine på de mærkeligste tidspunkter, så er det desværre svært at sige nøjagtigt, hvornår det værste hormon-*rush* er overstået. Det er individuelt fra kvinde til kvinde. Sikkert er det dog, at de kvindelige kønshormoner, østrogen og progesteron, bliver holdt i skak, så længe du ammer. Det søger ammehormonet prolaktin nemlig for, og det er også derfor, at du kan opleve først at få din menstruation igen,

“ Jeg har oplevet, at personalet på fødegangen skrev ‘vi har grædedag i dag’ i journalerne, fordi vi ved, at du kan få det sådan på tredjedagen, uden at vi kan gøre noget ved det.

Gynækolog Christine Felding

når du stopper med at amme. Omvendt kan du også være en af dem, der får menstruation efter en måned eller to (så lad nu være med at tro, at naturen har udstyret dig med en skudsikker prævention, så længe du ammer!). Eller en af dem, der ikke oplever en vild lykkerus, vander høns på tredjedagen, sveder tran om natten eller taber hår i store totter. Vi er alle sammen forskellige – også når det gælder hormonerne og deres effekt på os. En ting er dog sikker: Det varer ikke ved!

– Du kan sige til dig selv, at det er naturligt, og at det går over igen. Når man remser alt det her op, kan man godt komme til at tænke 'hjælp – får jeg nogensinde lyst til at få et barn mere efter det her?'. Men det gør du jo. Det kan være voldsomt, mens det står på, men du glemmer det igen, forsikrer Christine Felding. ♦

Tip!

Går din *babyblues* ikke over igen, skal du snakke med din læge eller sundhedsplejerske. Hvis de voldsomme humørsvingninger ikke retter sig efter et par uger, kan det være tegn på en begyndende fødselsdepression.



EKSPERTEN

Christine Felding er speciallæge i gynækologi og obstetrik. Hun har klinik i Rungsted og har bidraget til flere bøger om kvinder, krop og sundhed. Se mere på Felding.dk