

# BIDAP

Babysim som Intervention för Depressiva symptom och  
bristande Anknytning under Postpartumperioden



UPPSALA  
UNIVERSITET



AKADEMISKA  
SJUKHUSET

# Förlossningsdepression

- Mycket vanligt (10-15%) av kvinnorna

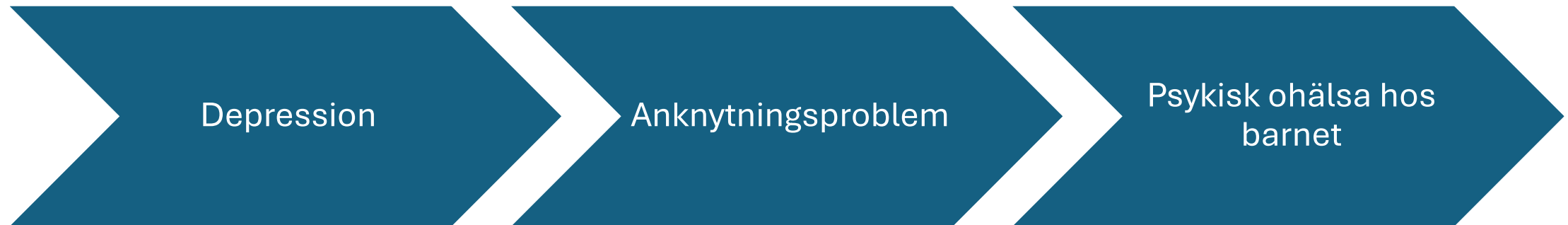


# Symptom kan vara

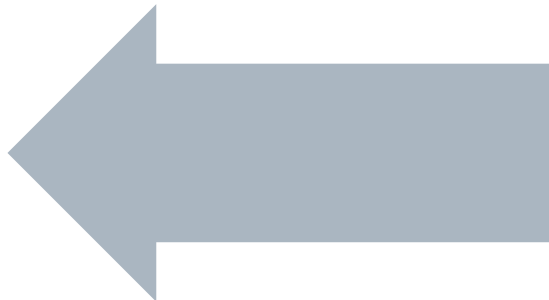
- Nedstämdhet
- Ångest
- Otillräcklighetskänslor
- Skam
- Skuld
- Tvångstankar gentemot barnet
- Undvikande av ögonkontakt med barnet och minskad kontakt



# Förlossningsdepression kan påverka anknytningen och barnets mående på sikt



# Förbättrad anknytning minskar depressionssymptom



A photograph of a woman smiling and holding a baby in a swimming pool. The woman is on the left, looking towards the baby. The baby is lying on their back in the water, with their head resting on the woman's hand. The water is clear and blue.

# Babysim

- Barn och förälder umgås nära i varmt vatten
- Livsviktiga kunskaper lärs ut
- Anknytningen stärks





Kan babysim minska  
depressionssymptomen hos kvinnan,  
och kan anknytningen till barnet  
påverkas?

Vetenskaplig frågeställning

# Studien BIDAP

- Kvinnor med milda till måttliga depressiva symptom
- Intresseanmälan ⇒ kontaktas för intervju
- Om inkluderad, lottning till att börja på babysim
  - 1) barnet är 3-4 mån
  - 2) barnet är 7-12 mån
- Babysimlektionerna kommer att vara 1-2 ggr i veckan i Linnéabassängen och ledas av en av forskarna som också är läkare.





# Ansvariga för studien

- Alkistis Skalkidou, professor, specialistläkare i obstetrik och gynekologi
- Sara Sylvén, specialistläkare i psykiatri
- Ludmilla Rosengren, leg läkare samt KBT-terapeut

