



PAPPORS UPPLEVELSE AV ATT LEVA MED POSTPARTUM DEPRESSION

EN SYSTEMATISK LITTERATURÖVERSIKT

LOUIZE BENGTSSON
LINA FORS

Magisteruppsats i Omvårdnad
Specialistsjuksköterskeprogrammet för barn- och ungdomar
Malmö Universitet
Fakulteten för Hälsa och Samhälle
April 2026

PAPPORS UPPLEVELSE AV ATT LEVA MED POSTPARTUM DEPRESSION

EN SYSTEMATISK LITTERATURÖVERSIKT

Bengtsson L, Fors L. Pappors upplevelser av att leva med postpartum depression. En systematisk litteraturöversikt. *Examensarbete i omvårdnad, 15 högskolepoäng*. Malmö Universitet: Fakulteten för Hälsa och Samhälle. Institutionen för Vårdvetenskap, 2026.

Bakgrund: Det är ett relativt nytt område att även pappor drabbas av postpartum depression jämfört med hur länge det har varit känt att mammor drabbas av postpartum depression. Det är en komplex livsomställning att bli pappa där flera olika faktorer i livet förändras. Relationen med partnern kan förändras, sömnen kommer i obalans och självbilden kan påverkas. Dock har det visat sig att pappans delaktighet i graviditet och tidigt beslutfattande spelar in i hur pappan upplever omställningen till det nya livet. Det ligger även ett ansvar på sjukvården att screena för postpartum depression hos båda föräldrar och bemöta denna diagnos med ödmjukhet och respekt oavsett vilken förälder som visar sig vara drabbad. En konsekvens av postpartum depression har visat sig vara att barnet i fråga påverkas negativt, både i nuläget och framåt i tiden.

Syfte: Syftet med den systematiska litteraturöversikten var att belysa pappors upplevelser av att leva med postpartum depression.

Metod: En systematisk litteraturöversikt med kvalitativ ansats baserad på sju vetenskapliga artiklar där en tematisk syntes utfördes enligt Thomas & Harden (2008). En bedömning av de deskriptiva temans tillförlitlighet utfördes därefter enligt GRADE-CERQual.

Resultat: Litteraturöversikten resulterade i tre analytiska teman med åtta deskriptiva teman. De analytiska teman var; *En svår livsomställning med ökat ansvar, osäkerhet kring identitet och sociala normer, psykisk och emotionell påfrestning med känslor av nedstämdhet, spänning och ambivalens och en försämrad självkänsla och upplevelse av att vara ensam i sin situation.*

Konklusion: Pappor med postpartum depression upplever en svår livsomställning med ökat ansvar, psykisk och emotionell belastning vilket kan leda till en känsla av ensamhet och försämrad självkänsla. Det är av vikt att fortsatt kunskap om ämnet sprids för att pappor ska veta vad de drabbats av, vart de ska vända sig för hjälp och för att vårdens attityd gentemot papporna ska förändras och tas på allvar. Barnhälsovården behöver aktivt uppmärksamma och se pappor postpartum, likt hur mammorna bemöts idag.

Nyckelord: Pappor, Postpartum depression, Upplevelser, Systematisk litteraturöversikt.

FATHERS' EXPERIENCES OF LIVING WITH POSTPARTUM DEPRESSION

A SYSTEMATIC REVIEW

Bengtsson L, Fors L. A systematic literature review of fathers' experiences of living with postpartum depression. *Degree project in pediatric care, 15 credits*. Malmö University: Faculty of Health and Society, Department of Care Science, 2026.

Background: It is a relatively recent area of research that fathers are also affected by postpartum depression, compared to how long it has been known to affect mothers. Becoming a father is a complex life transition in which several aspects of life change. The relationship with a partner may be altered, sleep becomes disrupted, and self-identity may be affected. However, it has been shown that paternal involvement during pregnancy and in early decision-making influences how fathers experience the transition to their new life. There is also a responsibility within healthcare to screen both parents for postpartum depression and to approach the diagnosis with humility and respect, regardless of which parent is affected. A consequence of postpartum depression is that the child may be negatively affected, both in the short and long term.

Aim: The aim of this systematic literature review was to highlight fathers' experience of living with postpartum depression.

Method: A systematic literature review with a qualitative approach based on seven scientific articles. A thematic synthesis (Thomas & Harden 2008) was used to identify analytical and descriptive themes. An assessment of the confidence in the findings according to GRADE-CERQual.

Findings: The literature review resulted in three analytical themes with eight descriptive themes. The analytical themes were: *A difficult life transition with increased responsibility, uncertainty regarding identity and social norms, psychological and emotional strain characterized by feelings of low mood, tension and ambivalence and a diminished self-esteem and a feeling of being alone in one's situation.*

Conclusion: Fathers experiencing postpartum depression face a difficult life transition with increased responsibility, as well as psychological and emotional strain, which may lead to feelings of loneliness and reduced self-esteem. It is important to continue spreading knowledge about the condition so that fathers can recognize their symptoms, know where to seek help, and to promote a more responsive and respectful attitude within healthcare. Child health services need to actively acknowledge and support fathers during the postpartum period, in the same way that mothers are currently supported.

Key words: Fathers, Postpartum depression, Experiences, Systematic literature review.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

BAKGRUND	6
Postpartum depression	6
Att bli pappa	6
Barnhälsovårdens ansvar	7
<i>Barnsjuksköterskans roll</i>	7
Meleis transitionsteori	8
Problemformulering	8
Syfte	9
METOD	9
Avgränsningar	9
<i>Syftesstrukturering</i>	9
<i>Urvalskriterier</i>	10
Litteratursökning	10
<i>Identifiering av tillgängliga resurser</i>	10
<i>Identifiering av relevanta källor</i>	10
<i>Avgränsning av problemområde och sökningens huvuddrag</i>	10
<i>Utveckling av sökväg för varje söksystem</i>	11
Relevansbedömning	11
<i>Steg 1</i>	11
<i>Steg 2</i>	11
Bedömning av metodbrister	12
Dataextraktion	12
Sammanvägning av resultatet	12
<i>Steg 1 - meningsbärande enheter</i>	12
<i>Steg 2 - kodning (första nivåns tema)</i>	12
<i>Steg 3 - deskriptiva teman (andra nivåns tema)</i>	13
<i>Steg 4 - analytiska teman (tredje nivåns tema)</i>	13
Bedömning av tillförlitlighet i sammanvägt resultat	13
Etiska Överväganden	14
Förförståelse	14
RESULTAT	14
En svår livsomställning med ökat ansvar, osäkerhet kring identitet och sociala normer	15
<i>Anpassning till en ny vardag och ett större ansvar</i>	15
<i>Osäkerhet kring sin identitet och sociala normer</i>	16
Psykisk och emotionell påfrestning med känslor av nedstämdhet, spänning och ambivalens	16
<i>Psykisk belastning och känsla av uppgivenhet</i>	17
<i>Känslor av ångest och emotionell påfrestning</i>	17
<i>Psykologisk anpassning och copingstrategier i den nya vardagen</i>	17
<i>Att reagera emotionellt och uppleva ambivalenta känslor kring att bli pappa</i>	17
En försämrad självkänsla och upplevelse av att vara ensam i sin situation	18

<i>När självbilden hotas och även påverkar självkänslan i faderskapet</i>	18
<i>Risken att isolera sig socialt och att känna sig utanför</i>	18
DISKUSSION	20
Metoddiskussion	20
<i>Avgränsningar</i>	20
<i>Litteratursökning</i>	21
<i>Relevans- och kvalitetsbedömning</i>	22
<i>Analys av data</i>	22
<i>Bedömning av tillförlitligheten av sammanvägda resultat</i>	23
<i>Forskningsetiska överväganden</i>	24
<i>Överförbarhet</i>	24
Resultatdiskussion	24
<i>Förberedelse och förståelse</i>	25
<i>Medvetenhet och kunskap</i>	25
<i>Mamman och barnet</i>	26
<i>Sjukvårdens ansvar</i>	26
KONKLUSION	27
INDIVIDUELLA INSATSER	27
FRAMTIDA VÄRDE	28
REFERENSER	29
BILAGOR	32
BILAGA 1	33
BILAGA 2	36
BILAGA 3	39
BILAGA 4	41
BILAGA 5	42

BAKGRUND

Postpartum depression är globalt sett betraktat som ett allvarligt problem och drabbar 6-26% av kvinnor efter förlossningen (Emikpe m.fl. 2025). Det som inte ofta belyses är att postpartum depression kan drabba både mamman och pappan (a.a.). Postpartum depression hos pappor, från perinatalperioden till 1 år efter födseln, drabbar 5-15% av pappor (Darwin m.fl. 2017) oberoende av moderns psykiska hälsa eller ohälsa vid tillfället (Emikpe m.fl. 2025; Darwin m.fl. 2017).

Postpartum depression

Postpartum depression belyses som ett psykiskt tillstånd som drabbar en förälder prenatalt, efter förlossning och upp till ett år efter barnets födsel (Emikpe m.fl. 2025). Symtomen som beskrivs är låg självkänsla, osäkerhet i förhållande till barnet och brist på självförtroende (a.a.). Det är även vanligt förekommande med depressiva symtom som ångest, koncentrationssvårigheter, sömnproblem, nedstämdhet, nedsatt aptit och skuld känslor (Poddar m.fl. 2026). Riskfaktorer till att drabbas av postpartum depression kan vara genetik, social miljö, fysiskt- och psykiskt hälsostatus, ekonomisk stress och att förväntningar inte stämmer överens med verkligheten (a.a.). Utöver förälderns psykiska ohälsa finns även risken att barnet drabbas av effekterna av postpartum depressionen (Urban m.fl. 2024; Chen m.fl. 2026). Anknnytning, social förmåga och förhållandet till föräldern kan leda till långvariga negativa konsekvenser för barnet vilket kan påverkas av att ha en förälder som lider av postpartum depression (a.a.).

Att bli pappa

Anpassningen till den nya rollen som föräldrar är svår, både som mamma och pappa (Diaz-Ogallar m.fl. 2024). Bland viktiga komponenter för optimala förutsättningar till en bra start på föräldraskapet belyses socialt stöd, stöd från partnern och bibehållen psykisk hälsa, dessa är alla centrala faktorer för att kunna skapa en trygg relation till sitt barn (Vagos m.fl. 2023).

Rollen som pappa belyses sällan lika tungt som rollen att bli mamma. Pappor känner sig ofta mer osäkra i processen att bli förälder och känslan av trygghet i att bli pappa är ofta baserad på personliga erfarenheter, som pappans relation till sin egen pappa, ålder, livserfarenhet och om pappan är förälder sedan tidigare (Karaman m.fl. 2025). Känslan av trygghet hos pappan har visat sig bero på hur pass delaktig han är i graviditet och förlossning, hur mycket han får känna sig sedd och deltagande i processer och beslutsfattande och hur aktivt han deltar i tidiga graviditets- och föräldraprocesser (a.a.). För blivande pappor kan en graviditet innebära glädje och tidigt höggradigt engagemang men också upplevd osäkerhet i samband med förlossning och graviditet vilket kan innebära känslor av ångest och uppgivenhet (Werner-Bierwisch m.fl. 2018). Förlossningen kan vara en procedur som är utmanande för pappan då det inte finns något han kan göra mer än att ha rollen som den som står bredvid. Vidare har det visat sig att pappans oro i samband med förlossning kan påverka den postnatala perioden negativt. På samma sätt har det visat sig påverka positivt om pappan upplever trygghet under förlossningen och får vara nära och medverkande både under och i det tidiga förloppet efter förlossningen (Werner-Bierwisch m.fl. 2018; Thorstensson m.fl. 2012).

Pappans erfarenhet, trygghet och känsla av delaktig är det som avgör hur han upplever det att

bli förälder (Thorstensson m.fl. 2012). En graviditet där han får vara delaktig i beslut och processer, en trygg förlossning där han blir lyssnad på och sedd och en postnatal period där han är delaktig och närvarande verkar vara de komponenter som gör att den nya rollen som pappa upplevs trygg (Karaman m.fl. 2025; Werner-Bierwisch m.fl. 2018; Thorstensson m.fl. 2012). Det egna ansvaret väger tungt och är noga belyst som en viktig del för att kunna skapa trygghet i sin nya roll som pappa (Thorstensson m.fl. 2012).

Meleis transitionsteori

Övergången från att inte vara pappa till att plötsligt vara pappa eller från att vara pappa till ett barn och bli pappa till flera barn kan med fördel belysas med Meleis transitionsteori. Teorin belyser en förändring i en individs liv och hur denna förändring eller övergång till en annan fas gör att individen blir mer sårbar och mottaglig för risker (Meleis m.fl. 2000). Fyra typer av övergångar definieras i transitionsteorin; situationsbaserade övergångar, utvecklingsmässiga övergångar, organisatoriska övergångar eller övergångar från hälsa till sjukdom eller tvärtom (Özcan & Temiz 2025). Detta kan vara i samband med att en individ går från att vara frisk till att vara sjuk, att gå från tonåring till att vara vuxen eller som i detta fall, från att inte vara pappa till att bli pappa (Meleis m.fl. 2000; Özcan & Temiz 2025). Varje övergång till faderskap, oavsett om det rör första eller fler barn, belyses som en utvecklingsmässig övergång, från en känd och befintlig verklighet till en ny och okänd verklighet. Därtill är faderskapet en transformativ process, som innefattar utvecklingen av en faders identitet, att känna trygghet i sin roll som pappa, att känna sig trygg i interaktionerna med barnet och att integrera papparollen med övriga roller i livet (Özcan & Temiz 2025).

Teorin menar att under en tid av övergång utsätts individen, i detta fall pappan, för ett påverkat vardagsliv (Meleis m.fl. 2000; Özcan & Temiz 2025). När en så stor förändring sker som övergången till att få barn, skapas sårbarhet och känslighet. Övergången till en ny fas belyses som en långsam process, acceptans till nya situationer och anpassning till en ny roll. Slutligen en känsla av att behärska och ha kontroll över förändringen som skett. Meleis menar att övergångar från en fas till en annan fas är både resultatet av en förändring men också något som leder till en förändring, i detta fall i pappans trygghet i sin nya roll (Meleis m.fl. 2000).

För att fullt ut förstå en övergångsprocess belyses vikten av medvetenhet kring effekterna och de förändringarna som är involverade i övergångsprocessen (Meleis m.fl. 2000). Samhällets normer och förväntningar, familjens normer och förväntningar, personlig upplevelse och vikten av att alla människor är olika och ser saker på olika sätt är tyngdpunkter för att förstå övergångsprocessen. Den personliga känslan i att under en övergång känna sig annorlunda, inte förstå sig själv eller inse att andra människor uppfattar en som annorlunda är också delar i processen (a.a.). För att hantera en sådan betydande livsförändring behöver nya beteenden tas an. Det handlar om att etablera nya dagliga rutiner, ta hand om barnet, kunna upprätthålla egenvård samt socialt samspel med omvärlden (Özcan & Temiz 2025). Ankomsten av en ny familjemedlem och känslan av att bli pappa kan bli överväldigande, vilket medför en högre risk för sämre psykiskt mående och postpartum depression (Hambidge m.fl. 2021).

En nybliven förälder stöter på många hinder även utan en postpartum depression men som drabbad kan det vara svårt att söka hjälp och behandling för sitt tillstånd (Urban m.fl. 2024; Darwin m.fl. 2017). Samhällets förväntningar på att tiden efter barnets födsel ska vara en av de mest glädjefyllda perioderna i livet och svårigheterna att inse sina egna symtom i kombination med känslorna av skam och skuld gör att det i många fall dröjer innan man söker hjälp (Urban m.fl. 2024).

Barnhälsovårdens ansvar

Det finns en medvetenhet inom den svenska primärvården kring postpartum depression som har gjort att barnhälsovården så tidigt som möjligt försöker identifiera tecken och symtom på tillståndet (Rikshandboken 2024). En universell screening utförs inom barnhälsovården för den som fött barn. Detta görs ungefär 6-8 veckor efter förlossning och att erbjuda ett samtal med pappan ska göras inom 3-5 månader. Barnhälsovården följer Rikshandbokens riktlinjer för hur besöken och samtalen ska se ut även om samtalet med pappan är mindre styrt än den screening som utförs för mamman. Enligt barnhälsovårdens riktlinjer utförs en EPDS (Edinburgh postnatal depression scale)- screening på alla mammor medan pappan måste svara avvikande på någon av frågorna vid pappasamtalet för att bli erbjuden EPDS-screening (a.a). Det är viktigt att barnhälsovården tidigt identifierar och upptäcka tecken på postpartum depression för att kunna erbjuda stöd och undvika att problemen blir långvariga eller får långvariga negativa konsekvenser för både den drabbade föräldern, den andra föräldern och barnet (Rikshandboken 2024; Urban m.fl. 2024). Remiss skickas då från barnhälsovården till mödra- och barnhälsovård psykiolog, spädbarnsverksamhet, läkare på vårdcentral eller psykiolog för vidare behandling (Rikshandboken 2024). Den förälder som uppvisar depressionssymtom bör inom kort bli erbjuden behandling för sin postpartum depression, vilken bestäms av depressionens svårighetsgrad och hur depressionen ter sig symtomässigt. Förslag på behandlingsinsatser brukar vara KBT - kognitiv beteendeterapi -, IPT - interpersonell terapi -, psykodynamisk korttidsterapi eller behandling med antidepressiva läkemedel. En lindrig postpartum depression kan ibland behandlas med stödjande samtal med kontaktsjuksköterskan inom barnhälsovården. Behandlingsstrategin ska då vara individanpassad och personcentrerad (a.a.).

Barnsjuksköterskans roll

Som specialistsjuksköterska med inriktning mot hälso- och sjukvård för barn- och ungdomar, eller som även kallat barnsjuksköterska, ska man kunna garantera barn-, ungdomar- och deras familjer en trygg och säker vård (Svensk Sjuksköterskeförening 2024). Barnsjuksköterskan i barnhälsovården ska verka som ett stöd för hela familjen och arbeta stödjande för att kommunicera med barn- och ungdomar men även med deras familjer (a.a.). I rollen som ansvarig barnsjuksköterska ingår det därför i ansvaret att kunna identifiera och erbjuda behandling och stöd för postpartum depression (Rikshandboken 2024; Urban m.fl. 2024). Barnsjuksköterskan behöver ta ansvar för att etablera en god relation till båda föräldrar genom att visa pålitlighet och trygghet som skapar tillit i relationen (Kitson 2018). När ett förtroende sedan är etablerat kan barnsjuksköterskan identifiera och fastställa de behov som finns hos både mamman och pappan, för att kunna diagnostisera och bedöma situationen vidare (a.a.), och erbjuda den behandlingen som är lämplig (Rikshandboken 2024).

Som blivande eller nybliven förälder är det normalt att uppleva många olika känslor i känslspektrat och det är en känslomässig process att bli förälder, eller att bli förälder på nytt (Rikshandboken 2024). Upplevelser av oro eller att det tar tid att vänja sig vid det nya livet är normalt men när oron inte går över utan övergår i en psykisk ohälsa, övergår föräldern i ett depressivt tillstånd (a.a.). Barnet löper då, som tidigare nämnts, risk att drabbas av depressionens konsekvenser (Urban m.fl. 2024; Rikshandboken 2024). Är depressionen svår eller långvarig finns det risk att samspelet mellan barnet och föräldern blir påverkat, vilket kan leda till negativa effekter gällande barnets utveckling (Rikshandboken 2024). Det sociala samspelet med föräldern och tillgången till en trygg och lyhörd förälder är grunden till att barnet ska kunna få en god känslomässig utveckling. Barnet kan med en depressiv förälder få svårare att utveckla en social, kognitiv och emotionell förmåga under de första levnadsåren och risken finns att problemet kan kvarstå längre upp i åldrarna. Barnhälsovårdens ansvar

gällande att stötta föräldrar, stärka samspelet mellan föräldrar och barn och upptäcka psykisk ohälsa och postpartum depression är därför avgörande för barnets utveckling (a.a.).

Problemformulering

Postpartum depression är globalt sett betraktat som ett allvarligt problem och många studier finns där man undersöker mammornas upplevelse av postpartum depression (Emikpe m.fl. 2025; Darwin m.fl. 2017). De senaste åren har det dock framkommit desto tydligare att även papporna drabbas av postpartum depression, och detta i större utsträckning än vad som tidigare har antagits (Hambidge m.fl. 2021). Omställningen till att bli pappa och de psykiska påfrestningar som denna övergången medför är en riskfaktor för att utveckla postpartum depression även som pappa (Özcan & Temiz 2025). Det finns studier som belyser pappornas upplevelser av den psykiska omställningen och i många fall psykiska ohälsan under den postnatale perioden (Hambidge m.fl. 2021; Bamishigbin m.fl. 2017) och även studier som belyser pappors upplevelse av att leva med postpartum depression. Dock saknas en sammanställning av litteraturen för att kunna bedöma tillförlitligheten i pappornas upplevelser.

Syfte

Syftet med denna systematiska litteraturöversikt var att belysa pappors upplevelse av att leva med postpartum depression.

METOD

Med syftet att undersöka den vetenskapliga evidens som finns gällande pappors upplevelse av postpartum depression har en systematisk litteraturöversikt genomförts, där frågeställning, evidenssökning och sammanvägning av resultatet har gjorts i en systematisk process (SBU 2024).

En systematisk litteraturöversikt ska enligt SBUs (2024) regler innehålla följande steg; avgränsningar, litteratursökning, relevansbedömning, bedömning av metodbrister, extraktion av data, sammanvägning av resultatet och bedömning av tillförlitlighet i sammanvägt resultat (a.a.).

Avgränsningar

SBU (2024) förespråkar ett strukturerat syfte samt tydliga urvalskriterier för att kunna avgränsa forskningsproblemet som identifierats.

Syftesstrukturering

För strukturering av syftet användes POR-modellen (Population, område/fenomen, resultat) (Willman m.fl. 2016). POR-modellen är anpassad till att användas vid databassökningar efter kvalitativa studier och rekommenderad för undersökning av en specifik populations upplevelser av ett specifikt problem. Det ska även framkomma vilket resultat man är intresserad av att få fram (a.a.).

POR-modellen gav stöd i att litteratursökningen inte blev för bred och att syftet blev avgränsat och tydliggjort (SBU 2024; Willman m.fl. 2016). I modellen identifierades P - pappor, O - postpartum depression och R - upplevelser (se tabell 1).

Tabell 1. POR-modellen med syftetsstrukturering.

P	Pappor
O	Postpartum depression
R	Upplevelse

Urvalskriterier

Utifrån POR-modellen kunde inklusions- och exklusionskriterier identifieras med målet att specificera sökningen utan att göra den för smal i enlighet med SBU (2024) och Willman m.fl. (2016).

Inklusionskriterier. Forskning om pappors postpartum depression har historiskt sett varit mindre uppmärksammat jämfört med forskning om mammans upplevelse av postpartum depression. Under de senaste åren har ett ökat forskningsintresse riktats mot pappors upplevelser av postpartum depression vilket motiverar inkludering av nyare studier och därför har fokus legat på studier från de senaste 10 åren (Emikpe m.fl. 2025; Darwin m.fl. 2017). Studierna som inkluderades skulle innehålla en kvalitativ studiedesign och fokusera på pappors upplevelse av att leva med postpartum depression och papporna skulle vara diagnostiserade eller självdiagnostiserade med diagnosen postpartum depression. I enlighet med SBU (2024) och rekommendationerna för en systematisk litteraturöversikt inkluderades endast primärstudier. Litteratursökningen begränsades också med filter för “peer-reviewed”, “engelska”, “adult” och “male”.

Exklusionskriterier. Studier som fokuserade på både mammors och pappors perspektiv där det inte gick att urskilja pappornas perspektiv, pappors perspektiv där mamman drabbats av postpartum depression eller bådas perspektiv där mamman drabbats av postpartum depression inkluderades inte. Studier med både kvalitativ och kvantitativ ansats - mixed methods studier - inkluderades inte. Studier på andra språk än engelska inkluderades inte.

Litteratursökning

Enligt Willman m.fl. (2016) ska fyra områden tas i beaktning inför en litteratursökning i en systematisk översikt; identifiera tillgängliga resurser, identifiera relevanta källor, avgränsa problemområdet och fastställa sökningens huvuddrag och slutligen utveckla en sökväg för varje söksystem.

Identifiering av tillgängliga resurser

Testsökningar har utförts vid flera olika tillfällen för att identifiera lämpliga sökord och för att kunna utforma sökblock i enlighet med SBU (2024). Relevans i antalet sökblock och sökord diskuterades och sökstrategier identifierades.

Identifiering av relevanta källor

För att minska risken för metodbrister utfördes litteratursökningen i flera databaser. Sökningen skedde med hjälp av ämnesord och fritextord som slutligen bildade fyra sökblock; *pappor*, *postpartum depression*, *upplevelse* och *kvalitativ ansats*. Databaserna som användes i sökningen var medicin- och omvårdnadsfokuserade databaser såsom PubMed och Cinahl (MAU 2026). I PubMed användes mesh-termer och i Cinahl motsvarande Cinahl headings, se bilaga 1 samt 2 för sökschema. Finalsökningen utfördes 260312 med slutresultat 589 träffar i PubMed och Cinahl.

Avgränsning av problemområde och sökningens huvuddrag

Utifrån SBU:s (2024) metodbeskrivning genomfördes en testsökning i PubMed och Cinahl. För att anpassa syftet till sökningarna användes POR-modellen som stöd. Med stöd av bibliotekarie identifierades att vissa av sökblocken inte hade ett nödvändigt behov att innehålla lika många sökord som de övriga blocken. Detta för att redan i detta steg kunna minska andelen relevanta studier i sökresultatet (Willman *m.fl.* 2016). Blocken för upplevelse samt kvalitativ ansats visade sig inte behöva lika många sökord som de övriga två blocken då även studier som var relevanta för syftet fångades upp i sökningen.

För att genomföra litteratursökningen på ett så systematiskt sätt som möjligt (SBU 2024), genomfördes sökningarna i de olika databaserna så lika som databaserna tillät. Exempelvis saknades det i en databas det ämnesord som fanns i den andra databasen, eller så var ämnesorden olika i respektive databas, vilket resulterade i en del anpassningar av fritextord.

Utveckling av sökväg för varje söksystem

Den slutliga sökningen utfördes som en systematisk sökning utifrån de olika blocken som identifierats i enlighet SBU (2024). Med stöd i POR-modellen utfördes sökningarna så likvärdigt som möjligt i både PubMed och Cinahl.

Sökningen innefattade till en början tre block; pappor, postpartum depression och upplevelse men efter att ha fått ett resultat på alltför många studier med kvantitativ- eller mix methods ansats, lades ett fjärde block om kvalitativ ansats till. Block 1, pappor, ämnade att fånga studier där papporna stod i fokus, block 2, postpartum depression, ämnade att begränsa studieresultatet till ämnet, block 3, upplevelse, att fånga studierna med upplevelsefokus och block 4, kvalitativa, att smälta av resultatet till endast kvalitativa studier.

I varje block kombinerades synonymerna med den booleska söktermen OR. Därefter kombinerades blocken med den booleska söktermen AND för att få ett så snävt resultat som möjligt (SBU 2024; Willman *m.fl.* 2016). Block 1 och 2 kombinerades först, därefter block 1,2 och 3 och slutligen block 1,2,3 och 4. Komplettering gjordes med avgränsningarna "senaste 10 åren", "male", "adults" och "peer reviewed". Finalsökningen resulterade i 401 träffar i PubMed och 188 träffar i Cinahl. Sökresultaten finns presenterade i bilaga 1 och 2.

Relevansbedömning

Granskningen av studierna gjordes i två steg så som SBU (2024) förespråkar. Författarna granskade studierna oberoende av varandra i båda steg av relevansbedömningen. Detta för att stärka trovärdigheten i det slutgiltiga resultatet (a.a.).

Steg 1

I första steget av relevansbedömningen lästes titlar på studierna utifrån syfte och inklusionskriterier. POR-modellen användes hela tiden i processen som stöd för relevans (Willman *m.fl.* 2016) genom att följande frågor ställdes: **P** - är studien fokuserad på pappor, **O** - är studien fokuserad på postpartum depression, **R** - fokuserar studien på upplevelser?

Totalt lästes 528 titlar av båda författarna oberoende av varandra, varav de som visade sig relevanta för syftet sorterades bort. 61 dubletter sorterades även bort i detta steg. Därefter lästes 83 abstract av båda författarna. De studier som tolkades som att inte kunna uppfylla syftet sorterades bort. I detta steg exkluderades 68 studier. Den största delen av de studier som

valdes bort undersökte mammans postpartum depression, hade fel metodansats eller undersökte endast pappors upplevelse av psykisk ohälsa postpartum. Sammantaget valdes 15 studier ut för granskning i fulltext. Efter varje steg fördes en diskussion mellan författarna för att vara överens om vilka studier som skulle inkluderas och exkluderas.

Steg 2

I det andra steget av relevansbedömningen granskades studierna i fulltext av båda författare oberoende av varandra, för att sedan diskuteras tillsammans. Även här framkom studier som fokuserade på pappans upplevelse av enbart psykisk ohälsa och 8 studier exkluderades i detta steg. Dessa finns representerade i bilaga 4 med exkluderingsorsak.

7 studier valdes ut för granskning av båda författare ytterligare en gång men denna gång för granskning först oberoende av varandra men därefter även tillsammans, med likvärdiga åsikter gällande resultatet. Dessa 7 studier gick vidare i processen till att kvalitetsgranskas med SBUs mall för granskning av kvalitativa studier (SBU 2023). Urvalsprocessen finns representerad i ett flödesdiagram enligt PRISMA, se bilaga 3.

Bedömning av metodbrister

En bedömning av studiernas metodbrister gjordes därefter i enlighet med SBUs (2023) mall för granskning av kvalitativa studier. Denna granskning genomfördes utifrån fem områden; överensstämmelse mellan filosofisk hållning/teori och urval/metodik, studiens deltagare, datainsamlingen, studiens analys och forskarens förståelse (a.a.).

Av de inkluderade studierna ansågs 5 av 7 studier ha låg risk för metodbrister med obetydliga eller mindre metodologiska brister. De två övriga studierna hade genomfört sin datainsamling genom att inhämta material från anonyma internetkällor som på olika onlinesidor uppgett sig vara pappor med postpartum depression, vilket påverkar den metodologiska bedömningen på grund av det etiska sammanhanget i dessa två studier. Forskarna i studierna har därav inte kunnat ställa följdfrågor och känner inte till bakgrund om papporna. Dessa studier bedömdes därför till måttlig risk för bias. Dessa två studier har valts att tas med i slutresultatet då pappor kan ha svårare att prata känslor och möjligheten att öppna upp sig anonymt online kan öka chansen att de vågar berätta om sina känslor (Gilgoff [m.fl.](#) 2022).

Samtliga av de 7 studierna valdes ut att fortsätta med till dataanalysen, varav 2 ansågs ha måttliga metodologiska brister och 5 ansågs ha mindre eller obetydliga metodologiska brister.

Dataextraktion

De 7 utvalda studierna presenterades i en artikelmatris (se bilaga 5). Från dessa 7 studier extraherades data av relevans (SBU 2024) för att sedan kunna gå vidare med en tematisk analys (Thomas & Harden 2008).

Sammanvägning av resultatet

En analys av data skedde därefter utifrån det material som valts ut. De 7 studierna som valts ut till att svara mot syftet granskades återigen, denna gången för att utföra en tematisk analys. Teman i första nivå, andra nivå och tredje nivå identifierades, se tabell 2 för exempel. Andra nivåns teman evidensgraderades därefter med Grade-CERQual (SBU 2022; Thomas & Harden 2008; Munte-Kaas [m.fl.](#) 2018).

Steg 1 - meningsbärande enheter

En studie i taget valdes ut och studerades. Resultatdelen lästes igenom för att identifiera citat

och forskares beskrivningar. Meningsbärande enheter extraherades ur resultatet för att sedan kunna bilda första, andra och tredje nivåns tema (Thomas & Harden 2008).

Steg 2 - kodning (första nivåns tema)

Utifrån de meningsbärande enheter som lyfts ur studiernas resultat, skedde sedan en kodning (Thomas & Harden 2008). Citat och uttryck från forskarna skalades ned till känslor och beskrivningar i detta steg.

Steg 3 - deskriptiva teman (andra nivåns tema)

För att skapa deskriptiva teman i enlighet med Thomas & Harden (2008), grupperades nu koderna ihop i större kategorier som bildade deskriptiva teman. Dessa teman granskades därefter med GradeCERQual för bedömning av tillförlitlighet (SBU 2024; Munte-Kaas [m.fl.](#) 2018).

Steg 4 - analytiska teman (tredje nivåns tema)

I detta steg skapades analytiska teman (Thomas & Harden 2008). Utifrån de deskriptiva teman som framkommit analyserades nu större övergripande betydelser fram.

Tabell 2: Tematisk syntesprocess

Meningsbärande enheter	Kodning	Deskriptiva teman	Analytiska teman
"Felt unprepared, helpless, and useless"	Känsla av hjälplöshet och otillräcklighet	Psykisk belastning och känsla av uppgivenhet	Psykisk och emotionell påfrestning med känslor av nedstämdhet, spänning och ambivalens
Trying to work out how to escape his despair, asking himself "what can I do to not have this life?"	Känsla av hopplöshet och förtvivlan		
"It is this anxiety, the feeling of not being able to escape from the situation [. . .] especially during the hard periods when we were tired and exhausted"	Känsla av ångest	Känslor av ångest och emotionell påfrestning	

<p>“I was starting to develop rage and anger and [obsessive–compulsive disorder] and anxiety,</p>	<p>Känsla av ilska och ångest</p>		
---------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------	--	--

Bedömning av tillförlitlighet i sammanvägt resultat

En bedömning av tillförlitlighet av det sammanvägda resultatet skedde sedan med Grade-CERQual då resultatet bygger på studier av kvalitativ ansats (SBU 2024). Grade-CERQual användes för att bedöma tillförlitligheten i de deskriptiva teman som tagits fram i den tematiska analysen (Thomas & Harden 2008), tillförlitlighetsgraderingen finns presenterad i tabell 4.

I bedömningen med Grade-CERQual skedde tillförlitlighetsgraderingen i relation till fyra områden; metodologiska begränsningar, relevans av data, koherens och tillräcklig data. Klassificering av tillförlitligheten kan efter evidensgradering utmynna i; hög tillförlitlighet, måttlig tillförlitlighet, låg tillförlitlighet eller mycket låg tillförlitlighet (SBU 2024). Bedömningen utfördes tillsammans, ett deskriptivt tema i taget granskades och kontrollerades noga gentemot Grade-CERQual för att säkerställa en rättfärdig bedömning.

De deskriptiva temana bedömdes ha måttlig tillförlitlighet då avdrag gjordes för metodbrister på två av studierna som inkluderades i de 8 deskriptiva teman, tabell 4.

Etiska Överväganden

När tidigare forskning undersöks behöver reflektion göras gällande hur forskningen bedrivits för att få ut de resultat som studierna visar (SBU 2017). I enlighet med Helsingforsdeklarationen framkommer att etisk standard alltid står över forskning och att bland annat ändamålsenlighet, kvalitet, tillgänglighet och effektivitet gällande forskningen kontinuerligt behöver utvärderas (Sveriges Läkarförbund 2013).

Då denna studie har genomförts som en systematisk litteraturoversikt krävs ingen etikprövning. Däremot har ett etiskt förhållningssätt eftersträvats under arbetets gång. Samtliga artiklar som inkluderats i arbetet ska ha granskats utifrån de etiska aspekter som beskrivs av Polit & Becks (2010) beskrivning av forskningsetiska principer. Artiklarna som har tagits med har redogjort för etisk medvetenhet och dokumenterad etisk reflektion och deltagarnas integritet har varit skyddad (a.a.). I studierna som baserats på intervjuer har forskarna redogjort för samtycke från deltagarna samt att de har fått information om att de när som helst kan avbryta.

De två studierna som baserats på onlineinlägg har inte kunnat hämta samtycke från deltagarna då inläggen är anonyma. Däremot har etisk medvetenhet säkerställts genom att inläggen noga är avidentifierade och anonymiserade och inte går att härleda till någon specifik person.

Förförståelse

Författarna har yrkeserfarenhet inom vården och en av författarna med inriktning barn, och båda författare har egna barn och familjer vilket innebär en viss förståelse för familjedynamik

och föräldraskap. Författarna saknar tidigare klinisk erfarenhet av att arbeta med pappors psykiska hälsa och postpartumdepression. Förförståelsen som finns har hanterats genom medvetenhet och reflektion. Under arbetets gång har reflektion skett sinsemellan och kontinuerlig diskussion har skett kring hur resultaten av studierna har tolkats.

RESULTAT

Resultatet i denna systematiska litteraturoversikt baseras på 7 artiklar; Schmitz (2025), Davenport & Swami (2023), Eddy m.fl. (2019), Atif m.fl. (2023), Pedersen m.fl. (2021), Malik (2025), Richardson m.fl. (2025). Papporna i studierna är antingen kliniskt diagnostiserade eller har själva bedömt att de lever med postpartum depression. Schmitz (2025), Davenport & Swami (2023), Atif m.fl. (2023), Pedersen m.fl. (2021) och Malik (2025) baseras på intervjuer och innefattar totalt 53 deltagare medan Eddy m.fl. (2019) och Richardson m.fl. (2025) baseras på totalt 90 st inlägg från onlineplattformar. Denna systematiska litteraturoversikt har som resultat fått fram 3 analytiska teman och 8 deskriptiva teman.

Tabell 3: Resultatets teman

Analytiska teman	Deskriptiva teman
En svår livsomställning med ökat ansvar, osäkerhet kring identitet och sociala normer	Anpassning till en ny vardag och ett större ansvar
	Osäkerhet kring sin identitet och sociala normer
Psykisk och emotionell påfrestning med känslor av nedstämdhet, spänning och ambivalens	Psykisk belastning och känsla av uppgivenhet
	Känslor av nedstämdhet, ångest, spänning och emotionell påfrestning
	Ambivalenta känslor kring att bli pappa
En försämrad självkänsla och upplevelse av att vara ensam i sin situation	När självbilden hotas och självkänslan påverkas i faderskapet
	Risken att isolera sig socialt och att känna sig utanför
	Psykologisk anpassning och copingstrategier i den nya vardagen

En svår livsomställning med ökat ansvar, osäkerhet kring identitet och sociala normer

Att det för pappor innebar en stor livsomställning att få barn stöds av samtliga studier; Schmitz (2025), Davenport & Swami (2023), Eddy m.fl. (2019), Atif m.fl. (2023), Pedersen m.fl. (2021), Malik (2025), Richardson m.fl. (2025) och grundar sig i två deskriptiva teman - *anpassning till en ny vardag och ett större ansvar* och *osäkerhet kring sin identitet och sociala normer*. Papporna behövde anpassa sig till en ny livssituation och vardag med ett ökat ansvar där både hemmet och arbetet ställde krav på dem (Schmitz 2025; Davenport & Swami 2023; Eddy m.fl. 2019; Atif m.fl. 2023; Pedersen m.fl. 2021; Malik 2025).

Anpassning till en ny vardag och ett större ansvar

Den nya livssituationen innebar för papporna ett stort ansvar att behöva prestera både hemma och på jobbet och de kände därför att de inte hade rätt till eller gavs möjligheten att få tillåta sig själva att må dåligt (Davenport & Swami 2023; Malik 2025). De sedvanliga rutinerna som att arbeta, träffa vänner, sköta om hem och husdjur var enligt papporna tillsammans med omställningen till det nya livets rutiner överväldigande (Schmitz 2025; Richardson m.fl. 2025). Sömnsvårigheter, att försöka delta i vardagsrutinerna tillsammans med mamman och det nya barnet och att stötta mamman med vardagliga sysslor fann papporna utmanande (Schmitz 2025; Davenport & Swami 2023).

En del av papporna hade själva dragit slutsatsen att de drabbat av postpartum depression, medans andra inte alls förstod vad som skedde och det fanns även dem som diagnostiserades av vårdpersonal. Oavsett verkade anpassningen till den nya rollen som pappa och det medföljande ansvaret göra papporna mer sårbara och mottagliga för risken att drabbas av postpartum depression (Schmitz 2025; Davenport & Swami 2023; Eddy m.fl. 2019; Atif m.fl. 2023; Pedersen m.fl. 2021; Malik 2025; Richardson m.fl. 2025). I omställningen att bli pappa medföljde ett ansvar som gjorde att det blev oundvikligt för papporna att fortsätta med sina vanliga rutiner (Schmitz 2025; Davenport & Swami 2023; Malik 2025; Richardson m.fl. 2025; Eddy m.fl. 2019; Atif m.fl. 2023). Från att ha haft en relation sinsemellan där allt varit på sin plats och fungerat väl, skulle det nu för papporna inte bara anpassas till en ny roll, men också till en ny sorts relation med partnern (Malik 2025; Pedersen m.fl. 2021; Richardson m.fl. 2025; Eddy m.fl. 2019; Atif m.fl. 2023).

“My wife and I hardly ever talked we just looked after our son.” (Davenport & Swami 2023, sid. 1195)

Det ekonomiska ansvaret var för många pappor en stor del till att de mådde psykiskt sämre (Davenport & Swami 2023; Malik 2025; Atif m.fl. 2023; Richardson m.fl. 2025). För vissa startade den ekonomiska stressen redan vid förlossningen.

"The delivery bill was so huge that we had to borrow money from our families". (Atif m.fl. 2023, sid. 1876)

Rollen som familjens försörjare och att vara den som arbetade för att få ekonomin att gå runt visade sig vara något som ledde till sömnlösa nätter, orkeslöshet och en oro för framtiden (Malik 2025). Papporna var ofta oförberedda på hur ekonomin kom att förändras efter att ha fått ett barn och var inte medvetna om vad det kostade att få barn. En del av papporna beskrev att de redan innan barnet fötts kämpat med ekonomin och att det efter barnets födsel blivit ännu svårare och ett ansvar som enbart landade på papporna att lösa (a.a.).

Osäkerhet kring sin identitet och sociala normer

Många av papporna beskrev en osäkerhet kring sin nya identitet (Schmitz 2025; Davenport & Swami 2023; Eddy m.fl. 2019; Atif m.fl. 2023; Pedersen m.fl. 2021; Richardson m.fl. 2025). Den ena dagen att vara sig själv, den andra dagen att plötsligt vara en pappa (Schmitz 2025). En av papporna uppger känslan av att förlora sin identitet i sin nya roll, framför allt när mamman och barnet hittade sina platser tillsammans omedelbart och skapar ett band där de växer med varandra. En pappa uttryckte specifikt att det var som att mamman och barnet befann sig tillsammans på insidan och bildade en egen enhet medan pappan befann sig på utsidan.

“Baby and mom are kind of growing together and becoming this . . . new unit . . . [while fathers are] on the outside looking in.” (Schmitz 2025, sid. e6)

Faderskapet beskrevs som en överväldigande upplevelse och att inte kunna vara den pappa som samhällets normer och även de själva önskat att de skulle bli medförde en osäkerhet kring den nya identiteten (Pedersen m.fl. 2021). Enligt sociala normer är en pappa någon som är trygg och välmående (Davenport & Swami 2023) och en del pappor beskrev att de kände att de behövde leva upp till sociala normer genom att vara “tuff” och “stark” (Eddy m.fl. 2019).

“You’re not supposed to have weakness as a man.” (Davenport & Swami 2023, sid. 1196)

Vidare beskrevs en stark medvetenhet kring sociala normer och hur en pappa “skulle vara” och att detta föranledde det psykiskt dåliga måendet då de inte kunde leva upp till den bild som samhället önskade (Davenport & Swami 2023; Pedersen m.fl. 2021).

Psykisk och emotionell påfrestning med känslor av nedstämdhet, spänning och ambivalens

Papporna beskrev i samtliga studier påfrestningar emotionellt och psykiskt (Schmitz 2025; Davenport & Swami 2023; Malik 2025; Eddy m.fl. 2019; Atif m.fl. 2023; Pedersen m.fl. 2021; Richardson m.fl. 2025). Detta resulterade i **tre** deskriptiva teman; *psykisk belastning och känsla av uppgivenhet, känslor av nedstämdhet, ångest, spänning och emotionell påfrestning och ambivalenta känslor kring att bli pappa.*

Psykisk belastning och känsla av uppgivenhet

Känslor av uppgivenhet, att känna sig hjälplös och att inte kunna göra något åt sin situation beskrevs av papporna som en psykisk belastning (Schmitz 2025; Davenport & Swami 2023; Malik 2025; Eddy m.fl. 2019; Atif m.fl. 2023; Pedersen m.fl. 2021; Richardson m.fl. 2025). Upplevelsen av många svåra känslor samtidigt såsom förvirring, ensamhet, utmattning, hjälplöshet och en känsla av fångenskap ledde till att papporna kände sig överväldigade psykiskt och uppgivna i situationen (Eddy m.fl. 2019). Många av papporna beskrev en uppgivenhet i att inte kunna trösta sina barn och en känsla av att ingenting hjälpte (Pedersen m.fl. 2021; Richardson m.fl. 2025; Schmitz 2025).

“The biggest emotion, it’s just total helplessness . . . I’ve never felt more helpless in my whole life.” (Schmitz 2025, sid. e5)

Känslor av nedstämdhet, ångest, spänning och emotionell påfrestning

Papporna uppgav att de inte sällan kunde ligga vakna under nätterna med ångest och emotionella påslag som gjorde det svårt att sova (Richardson m.fl. 2025). Fyra av papporna i studien av Pedersen m.fl. (2021) benämner den emotionella spänningen som betydligt svårare

att hantera än de varit förberedda på medan det i andra studier benämndes som svårt att vara öppen med att ha drabbats av ångest och emotionella svårigheter och uppgav en känsla av att bära alldeles för mycket ansvar på sina axlar (Atif m.fl. 2023; Malik 2025; Davenport & Swami 2023; Schmitz 2025).

"It is usually unimaginable that a man may require emotional support. They are usually emotional support providers". (Atif m.fl. 2023, sid. 1876)

Ambivalenta känslor kring att bli pappa

Papporna upplevde ofta svårigheter i att ha blandade känslor (Schmitz 2025; Davenport & Swami 2023; Eddy m.fl. 2019; Atif m.fl. 2023; Pedersen m.fl. 2021; Richardson m.fl. 2025). Även om det beskrevs emotionella reaktioner som förtvivlan, hopplöshet och sorg (Schmitz 2025; Davenport & Smitz 2023; Eddy m.fl. 2019; Richardson m.fl. 2025), beskrevs också en stark ambivalens i att det även fanns mycket lycka i tillvaron (Schmitz 2025; Davenport & Swami 2023). En del av papporna beskrev känslan av att under graviditeten ha sett fram emot att bli pappa och känt sig redo för det men att sedan ha överväldigats av emotionella reaktioner som att känna sig ledsen, att hela tiden vara på alerten och att uppleva ilska och frustration gentemot sitt barn och sitt barns beteende och behov (Eddy m.fl. 2019; Pedersen m.fl. 2021).

"I was so ready to be a dad but all I can think about is how miserable I am" (Eddy m.fl. 2019, sid. 1008)

Flera pappor uttryckte ilska och irritation gentemot hur det nya livet påverkade deras vardag och även en irritation mot mamman och barnet (Schmitz 2025, Davenport & Swami 2023, Eddy m.fl. 2019, Atif m.fl. 2023, Pedersen m.fl. 2021, Malick 2025, Richardson m.fl. 2025). En pappa beskrev specifikt känslan av att vilja skada sitt barn men samtidigt starka känslor av skuld och skam för att vilja göra sitt barn illa (Eddy m.fl. 2019). Ilskan och irritationen var en gemensam nämnare för flertalet pappor som ett sätt att få utlopp för den psykiska pressen och riktade sig ofta mot barnet och närmsta familjen (Schmitz 2025, Eddy m.fl. 2019, Atif m.fl. 2023, Pedersen m.fl. 2021).

"I didn't feel frustrated, I felt [. . .] a hate, almost [. . .] my life was so good before I met [my wife]. Why in hell did I agree to this? [. . .] This child [went] from being something fantastic to be a drag, a major source of irritation in my everyday life." (Pedersen m.fl. 2021, sid. 5)

En försämrad självkänsla och upplevelse av att vara ensam i sin situation

I sin nya livssituation upplevde papporna sig vara ensamma och med en sjunkande självkänsla (Schmitz 2025; Davenport & Swami 2023; Malik 2025; Eddy m.fl. 2019; Richardson m.fl. 2025). Många av dem uppgav att de distanserade och isolerade sig från vänner och familj (Schmitz 2025; Malik 2025; Richardson m.fl. 2025).

När självbilden hotas och även påverkas i faderskapet

Många av papporna uppgav att de kände sig misslyckade och därav en försämrad självkänsla (Schmitz 2025; Pedersen m.fl. 2021). Det fanns inte heller möjlighet för dem att kunna utöva sina vardagliga rutiner som att gå till gymmet eller göra någonting för sin egen skull, vilket ledde till en känsla av att inte längre veta vem man är (Schmitz 2025; Eddy m.fl. 2019; Richardson m.fl. 2025). Känslor av att aldrig vara tillräcklig, att tappa bort bilden av sig själv och att inte duga till någonting beskrevs också av många pappor (Davenport & Swami 2023). Självkänslan verkade också ruckas desto mer när många av papporna valde att inte prata med sin partner utan nedvärdera sina egna känslor till oviktiga inför partners nya roll som mamma

(Malik 2025).

“I’m doing my best to manage the depression, but it often feels overwhelming. I sometimes question whether I was meant to be a parent, feeling trapped in a cycle of grieving the loss of my personal freedom and sense of self”. (Richardson m.fl. 2025, sid. 4)

Risken att isolera sig socialt och att känna sig utanför

Flertalet pappor kände sig ensamma i sin postpartumdepression och upplevde överlag en enorm ensamhet. De kände att de inte hade någon att prata med eller att någon förstod deras situation och vad de gick igenom (Schmitz, 2025; Davenport & Swami 2023; Malik 2025; Eddy m.fl., 2019; Atif m.fl. 2023; Pedersen m.fl. 2021; Richardson m.fl. 2025).

Många av papporna nämnde sin partners relation till barnet som en bidragande faktor till känslan av utanförskap (Schmitz 2025; Atif m.fl. 2023). Att barnet visade sig vara i behov av mamman för att bli tröstad eller matad gjorde att papporna kände sig utanför och ensamma (Richardson m.fl. 2025; Schmitz 2025; Atif m.fl. 2023) och en pappa nämner att medan mamman och barnet växte ihop och skapade ett tydligt band, kände han att han själv befann sig på utsidan (Schmitz 2025). I studien av Atif m.fl. (2023) berättade även pappor om att det var en jobbig upplevelse när relationen med partnern ändrades då barnet tog partnerns uppmärksamhet och lämnade en känsla av ensamhet i sitt förhållande.

Psykologisk anpassning och copingstrategier i den nya vardagen

För att anpassa sig psykologiskt till sitt nya liv använde flertalet av papporna sig av olika copingstrategier (Schmitz 2025; Davenport & Swami 2023; Malik 2025; Eddy m.fl. 2019; Atif m.fl. 2023; Pedersen m.fl. 2021; Richardson m.fl. 2025). Många använde arbetet för att komma bort från hemmet (Pedersen m.fl. 2021; Eddy m.fl. 2019; Davenport & Swami 2023), andra valde tystnad gentemot sin partner för att orka med dagarna (Malik 2025).

“I mostly used work to escape [. . .] because I knew that I would come back home to a screaming kid and a moody wife”. (Pedersen m.fl. 2021, sid. 5)

Det fanns även de pappor som uppgav att de började spela för mycket tv-spel, ökade sitt nikotinintag eller till och med använde sig av alkoholer eller droger för att orka med dagarna (Schmitz 2025).

Tabell 4: SoF

Andra nivåns tema	Antal studier	Grade CERQual	Bedömning för avdrag
Psykisk belastning och känsla av uppgivenhet	7 studier ^(1, 2, 3, 4, 5, 6, 7) 53 deltagare 90 onlineinlägg	⊕⊕⊕ Måttlig tillförlitlighet	-1 metodologiska begränsningar*
När självbilden hotas och även påverkar självkänslan i faderskapet	6 studier ^(1,2,3,5,6,7) 41 deltagare 90 onlineinlägg	⊕⊕⊕ Måttlig tillförlitlighet	-1 metodologiska begränsningar*

Anpassning till en ny vardag och större ansvar	5 studier ^(1, 2, 5, 6, 7) 41 deltagare 63 onlineinlägg	⊕⊕⊕ Måttlig tillförlitlighet	-1 metodologiska begränsningar*
Känslor av ångest och emotionell påfrestning	6 studier ^(1, 2, 4, 5, 6, 7) 53 deltagare 63 onlineinlägg	⊕⊕⊕ Måttlig tillförlitlighet	-1 metodologiska begränsningar*
Osäkerhet kring sin identitet och sociala normer	5 studier ^(1, 2, 3, 4, 5) 38 deltagare 27 onlineinlägg	⊕⊕⊕ Måttlig tillförlitlighet	-1 metodologiska begränsningar*
Risken att isolera sig socialt och att känna sig utanför	6 studier ^(1, 2, 3, 4, 5, 6, 7) 53 deltagare 90 onlineinlägg	⊕⊕⊕ Måttlig tillförlitlighet	-1 metodologiska begränsningar*
Att reagera emotionellt och uppleva ambivalenta känslor kring att bli pappa	6 studier ^(1, 2, 3, 4, 5, 7) 38 deltagare 90 onlineinlägg	⊕⊕⊕ Måttlig tillförlitlighet	-1 metodologiska begränsningar*
Psykologisk anpassning och copingstrategier i den nya vardagen	7 studier ^(1, 2, 3, 4, 5, 6, 7) 53 deltagare 90 onlineinlägg	⊕⊕⊕ Måttlig tillförlitlighet	-1 metodologiska begränsningar*

¹ Schmitz (2025) ² Davenport & Swami (2023) ³ Eddy m.fl. (2019) ⁴ Atif m.fl. (2023) ⁵ Pedersen m.fl. (2021) ⁶ Malik (2025) ⁷ Richardson m.fl. (2025)

*Studie 3 & 7 baseras på onlineinlägg där forskaren inte har kunskap om personernas bakgrund & kontext.

DISKUSSION

Vidare följer en diskussion utifrån metodens genomförande och dess slutgiltiga resultat och kommer lyfta både svagheter och styrkor i litteraturoversikten. Metod- och resultatdiskussion sker anknuten till relevant litteratur samt Meleis m.fl. (2000) övergångsteori.

Metoddiskussion

Denna systematiska litteraturoversikt är skriven i enlighet med SBU:s metodbok (SBU 2024) för att på ett schematiskt och grundligt sätt genomföra litteraturoversikten. Då denna studie syftade till att sammanställa pappors erfarenhet av att leva med postpartum depression ansågs det därför lämpligt att använda artiklar av kvalitativ metod för att kunna belysa upplevelser. Enligt Polit och Beck (2021) är en kvalitativ ansats bra för att beskriva och tolka upplevelser av fenomen ur människors livsvärld. Lincoln och Guba (1985) använde sig av

trovärdighetsbegrepp enligt följande; tillförlitlighet, pålitlighet, bekräftbarhet och överförbarhet och dessa begrepp kan användas för att bedöma kvaliteten på kvalitativ forskning (Lincoln & Guba 1985; SBU 2024). Tillförlitlighet fokuserar på i vilken utsträckning det finns tillräcklig data, om avvikande data hanterats på ett adekvat sätt och om vald data och analytisk process är relevant för studien. Överförbarhet ska kunna visa att resultatet är användbart i liknande sammanhang och för liknande frågor och kräver som stöd för denna bedömning en detaljerad beskrivning av kontexten. Pålitlighet syftar till om sammanhangen och förutsättningar ser likadana ut över tid. Bekräftbarhet benämns syfta till att resultatet ska vara bekräftat av andra som anser att tolkningarna är rimliga (SBU 2024). Precis som Lincoln & Guba (1985) belyser, har denna litteraturöversikt genomgått de olika stegen ovan för att bedöma tillförlitlighet, pålitlighet, bekräftbarhet och överförbarhet (Lincoln & Guba 1985; SBU 2024; Willman [m.fl.](#) 2016).

Avgränsningar

Litteratursökningen avgränsades till forskning gjord under de senaste 10 åren, detta för att pappors erfarenhet av att leva med postpartum depression är ett relativt nytt område. Detta kan teoretiskt innebära att om någon studie har skrivits utanför denna tidsram kan de missats i litteratursammanställningen. Resultatet av sökningen visar dock att av de 7 artiklarna som tagits fram ur sökningen var endast en av artiklarna mer än 5 år gammal, vilket stödjer att det är ett relativt nytt forskningsområde.

På grund av det rådande forskningsläget och att flertalet studier (Schmitz 2025; Eddy [m.fl.](#) 2019; Richardson [m.fl.](#) 2025) nämner att pappor har svårt att söka vård och att många vårdaktörer inte har tillräcklig kunskap om postpartum depression hos män valdes det att ta med studier som intervjuat pappor med både diagnostiserad och självdiagnostiserad postpartum depression. Detta kan ses som en svaghet då papporna inte blivit diagnostiserade av sjukvården men även som en styrka, där papporna har haft så pass stor insikt i sitt tillstånd att de valt att anse att de själva har drabbats av postpartum depression (Schmitz 2025; Davenport & Swami 2023; Eddy [m.fl.](#) 2019; Atif [m.fl.](#) 2023; Pedersen [m.fl.](#) 2021; Malik 2025; Richardson [m.fl.](#) 2025).

Det fanns inte heller något åldersspann på barnen till papporna vilket betyder att vissa pappor var mitt uppe i sin postpartum depression medan vissa tittade tillbaka på sina erfarenheter (Schmitz 2025; Davenport & Swami 2023; Eddy [m.fl.](#) 2019; Atif [m.fl.](#) 2023; Pedersen [m.fl.](#) 2021; Malik 2025; Richardson [m.fl.](#) 2025). Detta kan ses som en svaghet i den systematiska litteraturöversikten då tiden kan förvränga pappornas upplevelser och minska resultatets tillförlitlighet (SBU 2024; Willman [m.fl.](#) 2016). Dock bör även vägas in att papporna till största delen upplevde och beskrev samma saker, oavsett om de befann sig mitt i sin postpartum depression eller hade lämnat den bakom sig vilket stärker överförbarheten i resultatet (a.a.).

Den systematiska litteraturöversikten inkluderade endast engelskspråkiga studier. Denna avgränsning gjordes för att kunna säkerställa innehållet. Detta kan vara en nackdel då relevanta studier på andra språk kan ha missats. Däremot går det inte att säkerställa att studier på andra språk än engelska hade kunnat översättas på ett tillförlitligt sätt, varav de valdes att exkluderas (SBU 2024).

Litteratursökning

Litteratursökningen gjordes till en början i tre olika databaser, PubMed, Cinahl och PsycInfo för att täcka in ett stort forskningsområde. I stadiet där abstract tagits fram som matchade

syftet i den systematiska litteraturöversikten fanns endast dubletter från PsycInfo och databasen valdes därför att tas bort. Det går inte att utesluta att ytterligare databaser hade kunnat bredda sökresultatet men med endast dubletter som resultat i den sökning som utfördes i Psychinfo ansågs resultatet för litteraturöversikten vara täckt med sökningarna som skedde i Pubmed och Cinahl. Resultat i denna översikt representerar alltså även sökningen i Psychinfo, även om detta inte tagits med som ett sökschema. Trovärdigheten kan förstärkas utifrån att samma sökning skett i tre databaser och givit ett likvärdigt resultat (SBU 2024).

Sökord och strategier för sökningen utformades därefter. Ett aktivt sökande efter synonymer och relevanta sökord kan antas ha bidragit till ett grundligt och relevant sökresultat, och många testsökningar utfördes innan den slutliga finalsökningen för att testa olika sökord och hur dessa bidrog till ett snävare eller bredare resultat. Sökningarna skedde systematiskt vilket anses vara en styrka för trovärdigheten (SBU 2024; Willman m.fl. 2016). Det går dock inte att utesluta att val av sökord och mesh-termer kan ha lett fram till att vissa studier som kan ha varit relevanta för syftet har fallit bort. Det är också svårt att utesluta att valet att lägga till ett sista block med kvalitativt fokus inte gjort så att sökningen blivit för smal och att studier som varit relevanta för syftet trots allt fallit bort (Willman m.fl. 2016).

Användandet av den booleska termen NOT - som i sökningen valdes att inte användas - hade möjligtvis också kunnat bidra till att ett annat utfall kunnat ses. Eventuellt hade avgränsningar med denna term kunnat göras för att smidigare sälla bort studier som inkluderade mammors perspektiv. Valet att inte använda termen NOT var ett gemensamt beslut som både författare var överens om med förledning att sökningen tordes vara tillräcklig utan att lägga till denna term. Risken med att använda NOT är också att tappa bort relevanta studier för syftet och rekommenderas att användas med försiktighet (SBU 2024). Vid användning av NOT i denna litteraturöversikt hade risken varit att studier där det inte var tydligt att pappans upplevelse hade utvärderas direkt hade fallit bort om termen NOT använts i sökningarna (a.a.).

Relevans- och kvalitetsbedömning

Artiklarnas relevans bedömdes strikt enligt inklusions- och exklusionskriterier.

Vid bedömning av risk för metodbrister användes SBU:s granskningsmall för artiklar av kvalitativ metodik. En styrka i litteraturöversikten är att studierna som exkluderats har lagts i en exkluderingslista med orsak till varför de inte tagits med i översikten. En svaghet i litteraturöversikten hade kunnat vara att en av de utvalda studierna tog upp både mammors och pappors upplevelser (Atif m.fl. 2023). Denna studie valdes ändå ut att tas med i översikten då det enkelt kunde urskiljas vad papporna uttryckte jämfört med vad mammorna uttryckte.

Då ett stort antal av studierna som hittades i sökningarna visade sig vara kvantitativa eller mixed methods studier och det i slutändan endast valdes ut 7 kvalitativa studier för granskning, kan detta ses som en svaghet som minskar överförbarheten i litteraturöversikten. För att komma runt detta problem hade ett byte av syfte kunnat göras, eller en bredare frågeställning. Dock var syftet i denna litteraturöversikt att undersöka pappornas upplevelser och därav blev det svårt att bredda frågeställningen på annat sätt. Frågeställningen hade då fått utvecklas till hur pappor upplever sin psykiska hälsa postpartum vilket inte hade gett samma djup om den psykiska ohälsan. Annars hade frågeställningen kunnat modifierats till *under en specifik tid, specifik situation* eller *relaterat till andra specifika hänsynstaganden*. Detta hade snarare smalnats av sökningen och gjort att sökningen blivit för smal och att för lite studier för att kunna svara på detta syfte hade hittats (Willman m.fl. 2016). Överförbarheten i litteraturöversikten stärks dock av det faktum att samtliga studier (Schmitz 2025; Davenport & Swami 2023; Eddy m.fl. 2019; Atif m.fl. 2023; Pedersen m.fl. 2021; Malik 2025; Richardson

m.fl. 2025) påvisat ett likartat resultat (SBU 2024). Däremot kan vissa svagheter i överförbarheten påtalas då det inte är bekräftat att alla pappor kommer från samma kontext, har samma bakgrund eller befinner sig i samma situation i livet.

SBU (2024) belyser att överförbarheten i ett resultat kan tolkas som bristfällig om skillnader i population, ekonomiskt välstånd och egen insats är för stora. Överförbarheten till en svensk kontext bör därför lyftas då studierna är publicerade i olika delar av världen. Två är publicerade i USA (Schmitz 2025; Richardson m.fl. 2025), två i Storbritannien (Davenport & Swami 2023; Eddy m.fl. 2019), en i Pakistan (Atif m.fl. 2023), en i Danmark (Pedersen m.fl. 2021) och en i Indien (Malik 2025). Däremot går det att anta att de förändringar som påverkar en individ när denna ska bli pappa, är förändringar som blir näst intill densamma trots olika länder, ekonomi eller bakgrund. Att bli pappa är alltid en ekonomisk förändring, alltid en känslomässig förändring och alltid en förändring i livet oavsett hur olika livet ser ut för olika individer (Werner-Bierwisch m.fl. 2018; Thorstensson m.fl. 2012; Hambidge m.fl. 2021).

Två av studierna som valdes ut till att användas i resultatet baserades på onlineinlägg på internetsidor. Detta medförde en diskussion sinsemellan författarna men slutligen valdes studierna ändå ut att användas då innehållet i dessa ansågs vara relevanta för syftet. Det kan dock diskuteras hur pass mycket dessa två studier påverkar tillförlitligheten av slutresultatet i denna översikt, då de i Grade-CERQual bedömningen drog ned samtliga deskriptiva teman till måttlig tillförlitlighetsnivå. Trots detta kändes resultatet i dessa två studier relevant då liknande fynd kunde återfinnas i nästan samtliga av de övriga studierna.

Analys av data

Att analysera data med hjälp av en tematisk analys ansågs mest lämpligt då studierna som valts ut var kvalitativa (SBU 2024; Thomas & Harden 2008) och genom en tematisk analys kunde pappornas upplevelser lyftas och belysas. Utförandet av en tematisk analys av datan möjliggjorde en identifiering av mönster, vilket var precis vad denna litteraturöversikt efterfrågade. Dock kan en tematisk analys också innebära en viss subjektiv tolkning vilket kan minska tillförlitligheten. Förförståelse och tidigare erfarenheter kan påverka hur en tematisk analys genomförs och vilka teman som tas fram på andra nivå och tredje nivå. Förförståelse och tidigare erfarenhet behöver dock inte innebära något negativt utan kan även underlätta tolkningen i de meningsbärande enheterna. En medvetenhet kring förförståelse är av vikt eftersom den kan påverka val av metod och analys och därför bör en transparens av förförståelsen strävas efter snarare än att försöka bortse från den (Lincoln & Guba 1985). Hantering av förförståelse kan påverka hela resultatet av litteraturöversikten då denna påverkar bekräftbarheten i litteraturöversikten (a.a.). Detta genom att kunskap, synsätt och uppfattningar kan påverka vilka tolkningar som kommer att göras under analysen av resultatet (SBU 2024; Lincoln & Guba 1985). Förförståelsen är även något som under arbetets gång kan komma att förändras, vilket också kan ha en påverkan på hur resultatet analyseras (a.a.).

Analysen av data genomfördes tillsammans, där en studie i taget valdes ut och lästes gemensamt för att kunna identifiera meningsbärande enheter som sedan analyserades vidare till teman i andra och tredje nivå. Genomförandet av analysen gemensamt bör öka trovärdigheten i de meningsbärande enheter som togs fram och ses som en styrka i litteraturöversikten (SBU 2024; Willman m.fl. 2016). Studierna lästes även vid flera tillfällen, vilket även detta kan ses som en styrka i en tematisk analys (SBU 2024). Däremot finns en risk att, när en studie analyseras på detta sätt, en översättning sker från engelska till svenska vilket kan bidra till att vissa nyanser går förlorade. Trots en risk för subjektiv tolkning i en tematisk analys upplevs resultatet tillförlitligt då samma deskriptiva teman kunde identifieras i flertalet

av de utvalda studierna.

Bedömning av tillförlitligheten av sammanvägda resultat

För att bedöma studiernas tillförlitlighet och kvalitet användes Grade-CERQual som underlag (SBU 2024; Munte-Kaas [m.fl.](#) 2018; Noyes [m.fl.](#) 2018). Eftersom ingen av författarna tidigare arbetat med underlaget ansågs det som svårbedömt och det finns risk att studiernas metodologiska brister underbedömts på grund av detta.

Syftet med Grade-CERQual är att bedöma tilltro och tillförlitlighet hos resultatets fynd, alltså om resultatet är ett representativt fynd av fenomenet (SBU 2024). Avdrag görs för de brister som kan påverka tillförlitligheten, vilket innebär att varje enskild studie och dess brister påverkar hela tillförlitligheten (a.a.). En studies metodologiska brister kan påverka en systematisk översikt men behöver nödvändigtvis inte göra det beroende på hur mycket datan som studien tillför och därför är det viktigt att varje systematisk litteraturöversikt gör en individuell bedömning av tillförlitligheten på alla studier som används som underlag (Munthe-Kaas [m.fl.](#) 2018).

Två av studierna (Eddy [m.fl.](#) 2019; Richardson [m.fl.](#) 2025) är baserade på anonyma online-inlägg. Detta har betraktats som en metodologisk brist i Grade-CERQual då forskarna inte vet någon bakgrund eller kontext om studiernas deltagare (SBU 2024; Munte-Kaas [m.fl.](#) 2018; Noyes [m.fl.](#) 2018). Det har inte heller varit möjligt för forskarna att ställa följdfrågor till deltagarna vilket kan ha tappat djupet i en del av frågorna (a.a.). Forskarna har haft tydliga inklusionskriterier på vilka inlägg som får tas med, till exempel i Richardson [m.fl.](#) (2025) måste det i inlägget stå att personen är en pappa och uttryckligen har skrivit postpartum depression eller liknande. Författarna i Eddy [m.fl.](#) (2019) nämner även att det kan vara en styrka att inläggen är anonyma då papporna vågar vara ärliga och öppna för att hjälpa varandra och utbyta erfarenheter. Studierna bidrog med stor mängd data och involverades i samtliga deskriptiva teman och har alltså påverkat litteraturöversiktens slutresultat då bristerna som identifierats i dessa har påverkat hela översiktens tillförlitlighetsnivå (SBU 2024). Någon avdrag för datamängd har inte gjorts då mängden deltagare har ansetts som adekvat mängd för en kvalitativ intervjustudie och med onlineinläggen, som stödjer samma teman stärks den sammanvägda tillförlitligheten av resultatet (SBU 2024; Willman [m.fl.](#) 2016; Munte-Kaas [m.fl.](#) 2018; Noyes [m.fl.](#) 2018).

Forskningsetiska överväganden

Ett etiskt förhållningssätt har eftersträvat under hela processen och samtliga studier som tagits med i den systematiska litteraturöversikten har varit godkända av en etisk kommitté. Det har även funnits en etisk diskussion i artiklarna som visat på forskarnas etiska medvetenhet. Diskussioner har förts kring studierna av Eddy [m.fl.](#) (2019) och Richardson [m.fl.](#) (2025) är baserade på anonyma onlineinlägg där deltagarna inte aktivt har gett sitt samtycke till att medverka i studierna. Detta innebär en etisk begränsning men samtidigt har det tagits i beaktning att forskarna har redogjort för hur personernas integritet skyddas, genom att exempelvis avidentifiera materialet och låtit alla inlägg vara anonyma, har studierna ändå tagits med. Studierna har tagits med då materialet inhämtats från offentliga forum men de etiska begränsningarna beaktats i studiernas tillförlitlighet i bedömningen med Grade-CERQual.

Det finns ett etiskt ansvar vid sammanställande av studiernas resultat eftersom det när resultatet granskas behöver återges korrekt, utan ett förvrängt resultat eller överdrivna slutsatser. Det är också viktigt att författarna arbetat aktivt under arbetets gång gällande att

referera korrekt och inte använda plagiat. En annan etisk aspekt är tydlighet. Det behöver finnas en tydlighet i författarnas sätt att sammanställa de utvalda studierna, vilket också ska kunna garantera en transparens och reproducerbarhet.

Överförbarhet

I de utvalda studierna finns det en variation av deltagare och kontext. Studierna är utförda i ett antal olika länder och papporna som deltagit i studierna har varit både förstagångspappor och flergångspappor. De har även haft olika bakgrund och olika relation till sina egna pappor, samt olika relationer till sin partner (Schmitz 2025; Davenport & Swami 2023; Eddy [m.fl.](#) 2019; Atif [m.fl.](#) 2023; Pedersen [m.fl.](#) 2021; Malik 2025; Richardson [m.fl.](#) 2025). Det kan antas att de befunnit sig i olika åldrar och med olika ekonomiska förutsättningar. Denna variation som visar sig ha funnits i deltagare och kontext ökar överförbarheten (SBU 2024). Dock är resultaten som framkommit i den systematiska litteraturöversikt bundna till kontext och troligtvis inte överförbart till andra grupper.

Om tolkningen verifierats, alltså att resultatet analyserats utan att de som analyserat varit beroende av varandra, stärks överförbarheten i litteraturöversikten (SBU 2024). En litteraturöversikt som fokuserat på kvalitativ forskning besvarar syftet bäst med en kvalitativ metod vilket gjorts i denna litteraturöversikt och därigenom stärker överförbarheten och trovärdigheten (SBU 2024; Lincoln & Guba 1985.). Trovärdigheten och överförbarheten ökar även när analys och avstämning kring materialet sker sinsemellan (Polit & Beck 2021), vilket har gjorts i denna systematiska litteraturöversikt. Genom att ha haft en kontinuerlig diskussion kring resultatet i litteraturöversikten bör denna anses vara pålitlig och grundad.

Resultatdiskussion

Resultatet i denna litteraturöversikt är baserat på tre analytiska teman; *en svår livsomställning med ökat ansvar, osäkerhet kring identitet och sociala normer, psykisk och emotionell påfrestning med känslor av nedstämdhet, spänning och ambivalens* och *en försämrad självkänsla och upplevelse av att vara ensam i sin situation*. Därtill identifierades 8 deskriptiva teman enligt följande:

1. En svår livsomställning med ökat ansvar, osäkerhet kring identitet och sociala normer; *anpassning till en ny vardag och ett större ansvar, och osäkerhet kring sin identitet och sociala normer.*
2. Psykisk och emotionell påfrestning med känslor av nedstämdhet, spänning och ambivalens; *psykisk belastning och känsla av uppgivenhet, känslor av ångest och emotionell påfrestning, psykologisk anpassning och copingstrategier i den nya vardagen, och att reagera emotionellt och uppleva ambivalenta känslor kring att bli pappa.*
3. En försämrad självkänsla och upplevelse av att vara ensam i sin situation; *när självbilden hotas och även påverkar självkänslan i faderskapet och risken att isolera sig socialt och att känna sig utanför.*

Det påvisade resultatet i denna litteraturöversikt visar att pappor oftare än det globala samhället tror eller sjukvården uppmärksammar, upplever postpartum depression och sviterna av denna. Sammanställningen av de 7 studier som valts ut att svara mot syftet i denna litteraturöversikt har påvisat samma sak; pappor drabbas av postpartum depression precis som mammor, men upplevelsen de har är att det inte finns någonstans att vända sig för att få hjälp (Schmitz 2025; Davenport & Swami 2023; Malik 2025; Eddy [m.fl.](#) 2019; Atif [m.fl.](#) 2023; Pedersen [m.fl.](#) 2021; Richardson [m.fl.](#) 2025). Flera av papporna visste inte innan de drabbats

att även pappor kunde drabbas av postpartum depression, vilket spär på känslan av utanförskap och att vara ensam i sin situation (Eddy [m.fl.](#) 2019; Atif [m.fl.](#) 2023). De upplever frustration och sorg, ensamhet och utanförskap med en samtidigt känsla att behöva upprätthålla ansvar och hitta sin nya identitet, vilket verkar resultera i att de istället tappar bort sig själva och sin självkänsla.

Förberedelse och förståelse

Det har visat sig att om papporna får lov att vara delaktiga i graviditet, förlossning och beslut som rör dessa blir de tryggare i sin nya roll (Thorstensson [m.fl.](#) 2012). Det som inte nämnts är vikten av att papporna förstår vad som väntar och vilken förändring det innebär. Att bli pappa är en stor omställning och likt hur Melei [m.fl.](#) (2000) belyser hur en förändring gör en individ sårbar och mer utsatt att drabbas av risker, behöver pappan också förstå innebörden av den nya situation som väntar. Till exempel innebär den extra sårbarheten och känsligheten att en känsla av utanförskap kan uppkomma när barnet väl har fötts om mamman och barnet snabbt skapar en relation medan pappan "står utanför" (Schmitz 2025). Papporna uppgav en förändrad relation till partnern då en ny familjedynamik skapas vilket spär på livsomställningen då ens relation till sin trygga partner inte heller är den samma som tidigare (Schmitz 2025; Eddy [m.fl.](#) 2019; Atif [m.fl.](#) 2023). Stöd från partnern belyses som en viktig pelare för optimal start på föräldraskapet och att skapa en trygg relation till sitt barn (Vagos [m.fl.](#) 2023).

Enligt Melei är övergången till en ny fas en långsam process och för att skapa acceptans till nya situationer och anpassning till en ny roll krävs tid och förberedelse (Meleis [m.fl.](#) 2000). När allt är i sin ordning landar en känsla av att behärska och ha kontroll över förändringen som skett (a.a.). Papporna som drabbats av postpartum depression har näst intill samtliga beskrivit att de inte varit redo eller att de inte varit förberedda på den förändring som skett i livet (Schmitz 2025; Davenport & Swami 2023; Malik 2025; Pedersen [m.fl.](#) 2021; Richardson [m.fl.](#) 2025).

Medvetenhet och kunskap

Tidigare studier har inte fokuserat på pappornas upplevelser av att leva med postpartum depression utan snarare på pappornas upplevelse av att leva med en partner som lider av postpartum depression (Emikpe [m.fl.](#) 2025; Darwin [m.fl.](#) 2017). Däremot har det uppmärksamats framför allt de senaste 10 åren att även pappor ofta drabbas av tillståndet (Rikshandboken 2024). Resultatet i denna litteraturöversikt visar vikten av att fortsätta belysa medvetenheten kring att även pappor drabbas, att screena båda föräldrar för depressionen (a.a.).

Något som framkommit i resultatet är samtliga pappors ovetskap kring postpartum depression (Schmitz 2025; Davenport & Swami 2023; Eddy [m.fl.](#) 2019; Atif [m.fl.](#) 2023; Pederson [m.fl.](#) 2021; Malik 2025; Richardson [m.fl.](#) 2025). Papporna känner alla till att postpartum depression kan drabba mamman men att risken finns att själv bli drabbad känner de inte till (a.a.). Det kan antas att om en större kunskap och medvetenhet hade funnits kring ämnet så hade papporna kunnat vara mer förberedda och mindre chockade och handfallna när de väl står inför situationen. Vid förståelse för vad det är de upplever hade eventuellt fler sökt hjälp och framför allt vetat var de skulle vända sig. Meleis (2000) belyser att en förändring behöver förstås och innehas kunskap om för att den ska kunna genomgå så smidigt som möjligt. Papporna hade med större kunskap och medvetenhet kring riskerna att drabbas av postpartum depression, själva kunnat underlätta sin situation betydligt (a.a.). Förhoppningsvis hade en ökad kunskap och spridning av denna gällande postpartum depression hos pappor även kunnat minska stigmatiseringen kring pappors psykiska ohälsa och en förändrad syn på sociala

normer.

Mamman och barnet

Relationen mellan mamman och barnet visade sig hos en del pappor vara till nackdel för att pappan själv skulle våga utveckla självförtroende och självsäkerhet i sin nya identitet (Schmitz 2025; Eddy m.fl. 2019; Atif m.fl. 2023). Papporna beskrev att barnets och mammans relation var mer trygg och självklar än relationen mellan pappan och barnet (a.a.). Dock hade det varit optimalt att undersöka vidare i just dessa upplevelser kring hur pass delaktiga papporna var under graviditet och planering, bestämmelser och diskussioner. Enligt Meleis (2000) teori går dessa pappors upplevelser hand i hand med att de inte varit särskilt delaktiga i graviditet eller beslut under graviditet. Det är självklart inget som kan tas för givet men intressant är tanken kring om de pappor som inte upplevt relationen mellan mamma och barn som ett problem faktiskt har varit mer delaktiga redan innan barnet föddes. Ska man utgå från transitionsteorin bör papporna som delat ett ansvar och haft insikt och förståelse i sin situation redan från tidig graviditet, ha det lättare att hantera relationen mellan mamman och barnet likväl som lättare att hantera hela sin nya situation (Meleis m.fl. 2000). De pappor som inte förberett sig eller varit delaktiga innan barnet föddes bör däremot ha svårare att acceptera förändringen och därav också allt det nya som förändringen innebär (a.a.) - däribland relationen mellan just mamman och barnet.

Sjukvårdens ansvar

Vad som också framkommer i resultatet är näst intill samtliga pappors fokus på hur de blir bemötta i sjukvården (Schmitz 2025; Davenport & Swami 2023; Eddy m.fl. 2019; Atif m.fl. 2023; Pederson m.fl. 2021; Malik 2025; Richardson m.fl. 2025). Det framkommer ingen information från sjukvården att även pappor löper risk att drabbas av postpartum depression, i varje fall inte innan de redan drabbats. Rikshandboken (2024) belyser dock vikten av att screena även pappor för postpartum depression och att informationen om vad screeningen handlar om ges till pappan inför utförandet. Dock kan det då redan vara "för sent" och att pappan redan har hunnit drabbas av tillståndet utan att veta vad det innebär, vilket verkar ha försvårat för många av papporna som detta resultat är baserat på (Schmitz 2025; Davenport & Swami 2023; Eddy m.fl. 2019; Atif m.fl. 2023; Pedersen m.fl. 2021; Malik 2025; Richardson m.fl. 2025). De pappor som faktiskt kommit så långt som att de aktivt har sökt hjälp för sin situation, beskriver en negativ attityd i sjukvårdens bemötande (Schmitz 2025; Davenport & Swami 2023; Eddy m.fl. 2019; Atif m.fl. 2023; Pedersen m.fl. 2021; Malik 2025; Richardson m.fl. 2025), vilket måste förändras.

En förkunskap om och en medvetenhet kring postpartum depression verkar således kunna ha en gynnsam effekt på läkandet och förståelsen kring förloppet och dess faktiska normalitet (Urban m.fl. 2024), likt hur Meleis (2000) belyser kunskap som en stöttepelare för att en förändring ska kunna ske smidigt.

Sjukvården bör ta ett större ansvar att informera båda föräldrar om riskerna med postpartum depression, framför allt för att kunna upprätthålla den trygghet och pålitlighet som skapar en tillitsfull relation (Kitson 2018). Med ett förtroende som är etablerat är det enklare att ge råd och stöd till både mamman och pappan. Framför allt för papporna som uppgav i resultatet att de saknade en tillitsfull relation med sjukvården, hade det kunnat vara av betydelse att skapa en sådan relation (a.a.).

KONKLUSION

Resultatet i denna systematiska litteraturöversikt visar på att pappor med postpartum depression har svårt med livsomställningen som innebär ökat ansvar, psykisk och emotionell belastning vilket kan leda till en känsla av ensamhet och försämrad självkänsla. Många pappor känner sig oförberedda på att bli pappa men vill inte belasta sin partner med sin situation. Förändringar i partnerskapet upplevs som tufft och många pappor använder olika copingstrategier för att orka med vardagen och den nya situationen. De slutsatser som kan dras av denna systematiska litteraturöversikt är vikten av fortsatt spridning av kunskap om ämnet då flera pappor upplever att de inte haft tillräcklig kunskap och inte heller att sjukvården haft det. En viktig del är att synliggöra och uppmärksamma vilken hjälp de kan få och var de hittar denna hjälpen. I Sverige screenas pappor för postpartum depression men det görs inte i alla länder. En ökad kunskap hade kunnat underlätta för de pappor som drabbas av postpartum depression att dels veta vad det är de drabbats av men också hur det ska hanteras. Barnhälsovården behöver ta ett större ansvar i att aktivt leta efter postpartum depression hos papporna precis som de gör hos mammorna. Det är av vikt att barnsjuksköterskan lägger fram pappasamtal som något som bör göras och inte efterfråga om de är i behov av det, eller införa i riktlinjerna för barnhälsovården att papporna ska screenas enligt EPDS precis som mammorna gör (Rikshandboken 2024). På detta sätt kan betydligt fler pappor med postpartum depression få hjälp av sjukvården och kunskap om ämnet, som de idag saknar.

INDIVIDUELLA INSATSER

I föreliggande litteraturöversikt har en jämlig arbetsfördelning utövats under hela arbetets gång. Vissa delar har initialt utövats var för sig för att sedan diskuteras gemensamt. En djupare förståelse för de olika stegen som ligger till grund för en systematisk litteraturöversikt har erhållits.

Vissa delar av litteraturöversikten har delats upp så att olika ansvarsområden har erhållits. Varje del har dock sedan diskuterats sinsemellan för att ett gemensamt tycke kring innehåll skulle kunna fastställas. Den tyngsta delen av arbetet anses ha varit metoden, där mycket tid har lagts på litteratursökningar, genomgång av artiklar och analys av data. Här genomfördes också samtliga tabeller och kontroller samt värderingen enligt Grade-CERQual, vilket utfördes tillsammans.

Diskussionen har skrivits fram tillsammans dock med olika ansvarsområden för att sedan knyts ihop. Avstämning och dagliga samtal och reflektioner har skett under hela arbetets gång för att få en jämlig börda. Båda kan se sig överens om att denna litteraturöversikt har skrivits fram tillsammans och med bådas åsikter, tolkningar och engagemang.

FRAMTIDA VÄRDE

Stigmatiseringen kring pappors psykiska ohälsa verkar påverka hur papporna själv ser på sin

psykiska hälsa och fortsatt kunskap kring ämnet är av vikt. Detta för att förändra samhällets sociala normer och stigmatisering men också sjukvårdens syn på postpartum depression hos män då flertalet pappor i studierna nämner att de inte tagits på allvar, inte vet vart de ska vända sig för hjälp eller blivit bemötta med negativ attityd. Fortsatt forskning kring ämnet är önskvärt dels för en högre grad av överförbarhet men även för att belysa vikten av att involvera papporna tidigt i graviditetens beslut och låta de få den tiden till att acceptera livsomställningen som sker.

Behov av mer forskning inom ämnet krävs och en djupare utveckling i ämnet hade varit av vinst och vikt för sjukvården men även för de pappor (och mammor) som befinner sig i den situation som litteraturöversikten belyst. Genom större kunskap om ämnet kan vi bidra till en högre förståelse, hos både mammorna, papporna själva och inom sjukvården.

REFERENSER

Atif M, Saeed Z, Halaki M, Chow M C, Raynes-Greenow C, (2023) A qualitative exploration of experiences and perceptions in recent parents screening positiva for perinatal depression in Karachi, Pakistan. *Narrative Review*, 73, 1874-1877.

Bamishigbin O, Schetter Dunkel C, Guardino C, Stanton A, Shalowitz M, Thorp J, Schafer P, Lanzi Gaines R, Raju T, (2017) Risk, Resilience and Depressive Symptoms in Low-Income African American Fathers. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 23, 70-80.

Chen H-K, Xie J-S, Hsieh C-J, (2026) Household environmental exposures and postpartum depression: A nationwide prospective birth cohort study. *Journal of Affective Disorders*, 404, 1-9.

Darwin Z, Galdas P, Hinchliff S, Littlewood E, McMillan D, McGowan L, Gilbody S, (2017) Fathers' views and experiences of their own mental health during pregnancy and the first postnatal year: a qualitative interview study of men participating in the UK Born and Bred in Yorkshire (Baby) cohort. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 26, 17-45.

Davenport C, Swami V, (2023) "What Can I Do to Not Have This Life?" A Qualitative Study of Paternal Postnatal Depression Experiences among Fathers in the United Kingdom. *Issues in Mental Health Nursing*, 44, 1188-1199.

Diaz-Ogallar M A, Hernandez-Martinez A, Linares-Abdad M, Martinez-Galiano J M, (2024) Factors related to a disturbance in the mother-child bond and attachment. *Journal of Pediatric Nursing*, 76, 114-123.

Eddy B, Poll V, Whiting J, Clevesy M, (2019) Forgotten Fathers: Postpartum Depression in Men. *Marriage & Family Therapy Faculty Publications*, 2-26.

Emikpe A O, Obeng H, Manu Bonsu Z, Abena Tsiko E, Boampong Owusu L, Kroamah Dwumfour C, Shahadu Issifu J, Millicent Dzomeku V, (2025) Predictors of postpartum depression amongst postnatal women in Kumasi, Ghana. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 25, 1-11.

Gilgoff J-N, Wagner F, Frey J, Osteen P, (2022) Help-Seeking and Man-Therapy: The impact of an online suicide intervention. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 53, 1-10.

Hambidge S, Cowell A, Arden-Close E, Mayers A, (2021) "What kind of man gets depressed after having a baby?" Fathers' experiences of mental health during the perinatal period. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21, 1-10.

Karaman S C, Ünal E, Demir H, (2025) Investigation of the effect of fathers' postnatal feelings of security on father-infant attachment. *Journal of Pediatric Nursing*, 85, 586-592.

Kitson A L, (2018) The Fundamentals of Care Framework as a Point-of-Care Nursing Theory. *Nursing Research*, 67, 99-107.

Lincoln Y S, Guba E G, (1985) *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, Sage.

Malik A, (2025) Ignorerad sufferers: a phenomenological inquiry into the lived experiences of postpartum depression among men. *Advances in Mental Health*, 23, 21-35.

MAU, (2026) *Databaser A-Ö*. ><http://www.library-databases.mau.se>< HTML (2026-03-25)

Meleis A I, Sawyer L, Im E O, Messias Hilfinger D, Schumacher K, (2000) Experiencing Transitions: An Emerging Middle-Range Theory. *Advances in Nursing Science*, 23, 12-28.

Munthe- Kaas H, Bohren M, Glenton C, Lewin S, Noyes J, Tuncalp Ö, Booth A, Garside R, Colvin C, Wainwright M, Rashidian A, Flottorp S, Carlsen B, (2018) Applying GRADE-CERQual to qualitative evidence synthesis findings - paper 3: how to assess methodological limitations. *Implementation Science*, 13, 25-32.

Noyes J, Booth A, Lewin S, Carlsen B, Glenton C, Colvin C, Garside R, Bohren M, Rashidian A, Wainwright M, Tuncalp Ö, Chandler J, Flottorp S, Pantoja T, Tucker J, Munthe-Kaas H, (2018) Applying GRADE-CERQual to qualitative evidence synthesis findings - paper 6: how to assess relevance of the data. *Implementation Science*, 13, 51-70.

Pedersen C S, Maindail Terkildsen H, Ryom K, (2021) "I Wanted to Be There as a Father, but I Couldn't": A Qualitative Study of Fathers' Experiences of Postpartum Depression and Their Help-Seeking Behavior. *American Journal of Men's Health*, 3, 1-15.

Poddar K, Aboul-Enein B H, Lalakia P, Nandagaon V, Khande A, Angadi S, Belgundkar B, Kelly P, (2026) Interventions to address postpartum depression in South Asian countries: a scoping review. *Journal of reproductive and infant psychology*, 44, 204-227.

Polit D, Beck C, (2010) *Essentials of Nursing Research Appraising Evidence for Nursing Practice*. Upplaga 7, Lippincott, Williams & Wilkins.

Polit D, Beck C, (2021) *Nursing research - generating and assessing evidence for nursing practice*. Upplaga 11, NBN International.

Richardson T, Graf M, Hicks L, Caiola C, (2025) "Whispered on Only the Darkest Corners of the Internet": A Qualitative Descriptive Study Exploring Fathers' Experiences with Paternal Postpartum Depression on Reddit. *Global Qualitative Nursing Research*, 12, 1-13.

Rikshandboken i barnhälsovård, (2024) *Depression hos nyblivna föräldrar*. ><http://www.rikshandboken-bhv.se>< HTML (2026-03-16)

SBU, (2017) *Etiska aspekter på insatser inom hälso- och sjukvården*. ><http://www.SBU.se>< PDF (2025-12-10)

SBU, (2022) *Stegen i en systematisk översikt*. ><http://www.SBU.se>< PDF (2025-12-10)

SBU (2023) *Vägledning till granskningsmall för kvalitativa evidenssynteser*. ><http://www.SBU.se>< PDF (2026-03-05)

SBU, (2024) *Utvärdering av insatser i hälso- och sjukvården och socialtjänsten*. ><http://www.SBU.se>< PDF (2025-12-03)

Schmitz R, (2025) The Lived Experiences of Fathers with Postpartum Depression; A Qualitative Study. *American Journal of Nursing*, 125, 1-10.

Svensk Sjuksköterskeförening, (2024) *Kompetensbeskrivning avancerad nivå - specialistsjuksköterska med inriktning mot hälso- och sjukvård för barn och ungdomar*. ><http://www.swenurse.se>< PDF (2025-12-11)

Sveriges Läkarförbund, (2013) *Helsingforsdeklarationen*. ><http://www.slf.se>< PDF (2025-12-10)

Thomas J, Harden A, (2008) Methods for the thematic synthesis of qualitative research in systematic reviews. *BMC Medical Research Methodology*, 8, 1-10.

Thorstensson S, Ekström A, Lundgren I, Hertfelt-Wahn E, (2012) Exploring Professional Support Offered by Midwives during Labour: An Observation and Interview Study. *Nursing Research and Practice*, 4, 1-10.

Urban N, Kühne F, Van Lieshout R J, Bajbouj M, Aust S, (2024) One-Day Online CBT Intervention for Postpartum Depression: Subjective Experiences and Pre-Post Symptom Severity. *Counselling and Psychotherapy Research*, 25, 1-8.

Vagos P, Mateus V, Silva J, Araujo V, Xavier A, Palmeira L, (2023) Mother-infant bonding in the first nine months postpartum: the role of mothers' attachment style and psychological flexibility. *Journal of reproductive and infant psychology*, 43, 472-486.

Werner-Bierwisch T, Pinkert C, Niessen K, Metzling S, Hellmers C, (2018) Mothers' and fathers' sense of security in the context of pregnancy, childbirth and the postnatal period: an integrative literature review. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 18, 1-16.

Willman A, Bahtsevani C, Nilsson R, Sandström B, (2016) *Evidensbaserad Omvårdnad: en bro mellan forskning och klinisk praktik*. Upplaga 4, Lund, Studentlitteratur.

Özcan E, Temiz S, (2025) The impact of nursing care based on transition theory on maternal role performance and parental self-efficacy in primiparous women: a randomized controlled study. *BMC Nursing*, 24, 1-12.

BILAGOR

1. Sökschema Pubmed
2. Sökschema Cinahl
3. Modifierat flödesschema enligt PRISMA (2020)
4. Exkluderade artiklar i fulltext
5. Artikelmatris över inkluderade studier

BILAGA 1

SÖKSCHEMA

DATABAS: PubMed			
SYFTE: Att belysa pappors upplevelser av postpartum depression			
POR	BLOCK	SÖKORD	ANTAL TRÄFFAR
P	1. Pappor	Fathers: psychology [Mesh]	4872
		Paternity [Mesh]	3427
		Father*	56, 089
		Paternity*	6854
		Dad	12, 132
		Non-birthing parent*	25
		Paternal*	36, 507
		Fatherhood*	1586
		Partner*	259, 809
		Antal träffar block 1	358, 060
	2. Postpartum depression	Depression, postpartum: psychology [Mesh]	3470
		Adaption, psychological [Mesh]	149, 859

		Puerperal depression*	50
		Puerperium depression*	7271
		After birth depression*	15
		Postpartum depression*	7574
		Postnatal depression*	6122
		Post-partum depression*	407
		Depression post-partum*	14
		Antal träffar block 2	165, 078

SPICE	BLOCK	SÖKORD	ANTAL TRÄFFAR
	3. Upplevelse	Perception [Mesh]	517, 936
		Attitude [Mesh]	689, 985
		Perception*	415, 892
		Perspective*	592, 324
		Experience*	1, 653, 904
		Antal träffar block 3	3, 325, 695

	4. Kvalitativ	Qualitative research [Mesh]	117, 986
		Focus groups [Mesh]	44, 822
		Interview*	551, 350

		Qualitative*	485, 515
		Antal träffar block 4	886, 931

6.Sökningar	Antal träffar	Relevanta titlar	Lästa abstract	Lästa studier i fulltext	Valda studier till kvalitetsgranskning	Valda studier till resultatet	Datum
Block 1 AND 2	8191						
(Block 1 AND 2) AND 3	4348						

(Block 1 AND 2 AND 3) AND 4	1736 efter begränsningar 401						
--------------------------------------	------------------------------------	--	--	--	--	--	--

Avsluta med begränsningar	Engelska, publicerade senaste 10 åren, Humans, Male, Adults
---------------------------	----------------------------------------------------------------

BILAGA 2

SÖKSCHEMA

DATABAS: CINAHL			
SYFTE: Att belysa pappors upplevelse av postpartum depression			
SPICE	BLOCK	SÖKORD	ANTAL TRÄFFAR
	1. Pappor	MH Paternity	321
		MH Father-infant relations	391
		MH Fathers	9703
		Fatherhood*	1114
		Paternal*	8202
		Partner*	107 071
		“Non- birthing parent*”	15
		Dad*	2149
		Father*	21 708
		Antal träffar block 1	136 318
S	2.Postpartum depression	MH Depression postpartum	7867
		MH Adaption, Psychological	49 201
		“Puerperal depression*”	14
		“Puerperium depression*”	0

		“After birth depression*”	2
		“Postpartum depression*”	4358
		“Post-partum depression*”	151
		“Depression post-partum*”	4
		Antal träffar block 2	58 103

SPICE	BLOCK	SÖKORD	ANTAL TRÄFFAR
P	3.Upplevelse	MH Perception	102 649
		MH Attitude	634 901
		Perception*	175 000
		Perspective*	201 086
		Experience*	594 728
		Antal träffar block 3	1 341 554

I	4. Kvalitativ	MH Qualitative studies	222 390
		“Focus group*”	51 323
		Interview*	293 392
		Qualitative*	218 902
		Antal träffar block 4	480 257

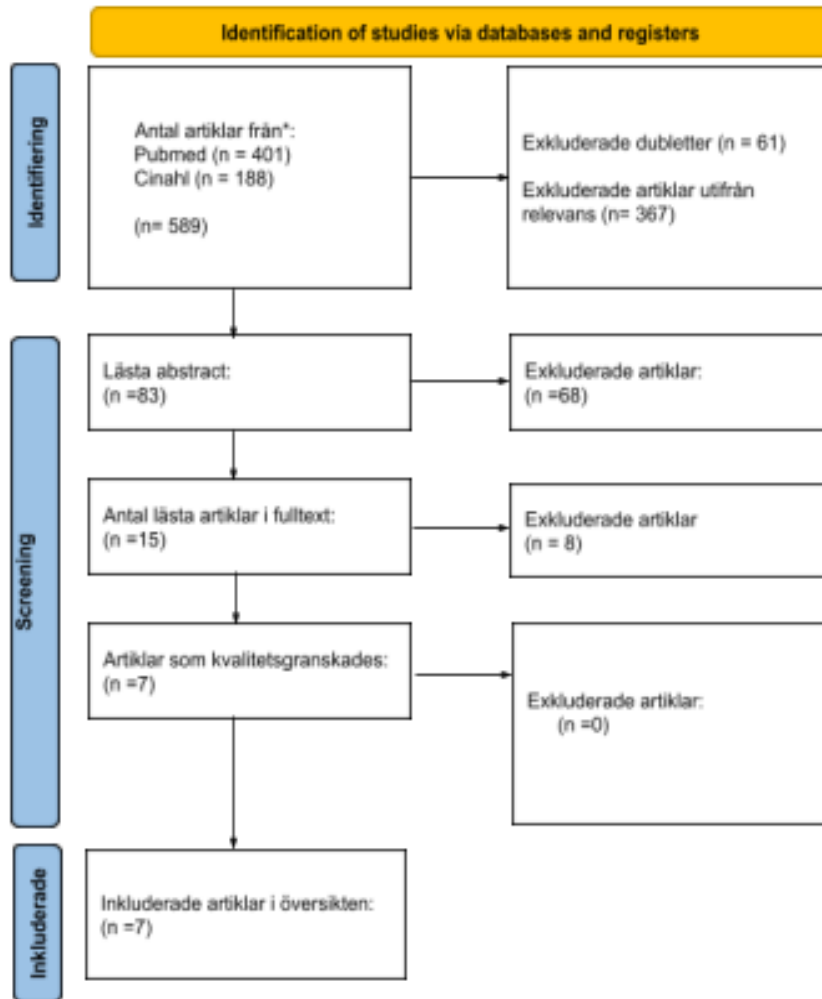
6.Sökningar	Antal träffar	Relevanta titlar	Lästa abstract	Lästa studier i fulltext	Valda studier till kvalitetsgranskning	Valda studier till resultatet	Datum
Block 1 AND 2	3618						
(Block 1 AND 2) AND 3	2070						

(Block 1 AND 2 AND 3) AND 4	851 efter begränsningar 188						
------------------------------------------	-----------------------------------	--	--	--	--	--	--

Avsluta med begränsningar	Engelska, peer-review, senaste 10 åren, vuxna, male
---------------------------	-----------------------------------------------------

BILAGA 3

PRISMA 2020 flow diagram for new systematic reviews which included searches of databases and registers only



*Consider, if feasible to do so, reporting the number of records identified from each database or register searched (rather than the total number across all databases/registers).

**If automation tools were used, indicate how many records were excluded by a human and how many were excluded by automation tools.

Source: Page MJ, et al. BMJ 2021;372:n71. doi: 10.1136/bmj.n71.

This work is licensed under CC BY 4.0. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

BILAGA 4

Exkluderade artiklar

Referens	Orsak till exkludering
Yazdanpanahi Z, Taghizadeh Z, Hajifoghaha M, Tahereh-Mirmolaei S, (2022) Ways to Cope With Paternal Postpartum Depression From Iranian Fathers' Perspective: A Qualitative Study. <i>Nursing Open</i> , 12, 1-8.	Svarar inte på syfte
Davenport C, Swami V, (2026) Exploring fathers' experiences of seeking support for postnatal depression. <i>Primare Health Care</i> , 36, 1-10.	Svarar inte på syfte
Jeong J, McCann J, Joachim D, Ahun M, Kabati M, Kaaya S, (2024) Fathers' mental health and coping strategies: a qualitative study in Mwanza, Tanzania. <i>BMJ Open</i> , 14, 1-10.	Svarar inte på syfte
Johansson M, Benderix Y, Svensson I, (2020) Mothers' and fathers' lived experiences of postpartum depression and parental stress after childbirth: a qualitative study. <i>International Journal of Qualitatives Studies on Health and Well-Being</i> , 15, 1-10.	Svarar inte på syfte
Darwin Z, Galdas P, Hinchliff S, Littlewood E, McMillan D, McGowan L, Gilbody S, (2017) Fathers' views and experiences of their own mental health during pregnancy and the first postnatal year: a qualitative interview study of men participating in the UK Born and Bred in Yorkshire (Baby) cohort. <i>BMC Pregnancy and Childbirth</i> , 1-15.	Svarar inte på syfte
Reay M, Mayers A, Knowles-Bives R, Knight M, (2023) Understanding the Barriers Fathers Face to Seeking Helo for Paternal Perinatal Depression: Comparing Fathers to Men Outside the Perinatal Period. <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> , 21, 1-16.	Mix-methods
Gray P-B, Reece J-A, Coore-Desai C, Dinnall-Johnson T, Pellington S, Bateman A, Samms-Vaughan M, (2018) Patterns and predictors of depressive symptoms among Jamaican fathers of newborns. <i>Europe PMC</i> , 53, 1063-1070.	Svarar inte på syfte
Baral J, de Guzman R, (2021) Anxietes and Coping among Filipino New Fathers with Postnatal Depression. <i>Journal of Family Issues</i> , 42, 1077-1091.	Mix-methods

BILAGA 5

Artikelmatris

Authors/year/ country	Title	Aim	Participants	Method	Results	Quality and comment
Schmitz R-E 2025 USA	The Lived Experiences of Fathers with Postpartum Depression: A Qualitative Study	This study sought to explore the lived experiences of new fathers with PPD in order to provide greater insight into their experiences.	10 fathers with self-reported or clinically diagnosed paternal PPD	Qualitative method Semistructured interviews Thematic analysis	Three themes: “Trauma”, “depression”, “societal role conflict”	High quality (Low risk of bias)
Davenport C & Swami V 2023 UK	“What Can I Do to Not Have This Life”? A Qualitative Study of Paternal Postnatal Depression Experiences among Fathers in the United Kingdom	The aim of this study is to explore the lived experiences of UK fathers with paternal postnatal depression, with a focus on their emotional experiences,	8 fathers with self-reported or formally diagnosed PPD	Qualitative method In-depth, semistructured interviews	Two themes: “Fathers’ emotional and embodied experiences of depression”, “PND and fathers’ social environments”	High quality (Low risk of bias)

		working practices, and relationships with their partners and infants.				
Eddy m.fl. 2019 UK	Forgotten Fathers: Postpartum Depression in Men	The aim of this study is to fill a gap in research by exploring the lived experiences of fathers who suffer from paternal postpartum depression.	27 fathers sharing experiences of PPD online	Qualitative study using online data (blogs, forums, chat rooms)	Six themes: “Needing Education”, “Adhering to Gender Expectations”, “Repressing Feelings”, “Overwhelmed”, “Resentment of Baby”, “The Experience of Neglect”	Moderate risk of bias?
Atif M, Saeed Z, Halaki M, Moi-Chow C, Raynes-Greenow C 2023 Pakistan	A qualitative exploration of experiences and perceptions in recent parents screening positive for perinatal depression in Karachi, Pakistan	This study aimed to fill the gap of understanding the factors and contexts among perinatal depression.	51 fathers who were screened for PPD (7 diagnosed) 312 mothers who were screened for PPD (98 diagnosed)	Qualitative method In-depth, semistructured interviews	Three themes: “Health-related factors”, “Emotional and financial challenges”, “Perceptions and barriers to perinatal depression”	High Quality (Low risk of bias)

<p>Pedersen S-C, Terkildsen- Maindal H, Ryom K 2021 Denmark</p>	<p>“I Wanted to Be There as a Father, but I Couldn’t”: A Qualitative Study of Fathers’ Experiences of Postpartum Depression and Their Help-Seeking Behavior</p>	<p>This study aimed to explore the lived experiences of men or fathers with PPD and to understand the barriers and facilitators of help-seeking among fathers with PPD.</p>	<p>8 fathers previously suffering from PPD.</p>	<p>Qualitative method Phenomenological Analysis In-depth examining</p>	<p>Two themes: “Experiences of Fatherhood”, “Help-Seeking Behavior”</p>	<p>High Quality (Low risk of bias)</p>
<p>Malik A 2025 India</p>	<p>Ignored sufferers: a phenomenological inquiry into the lived experiences of postpartum depression among men</p>	<p>The aim of this qualitative study is to explore the lived experiences of men living with postpartum depression.</p>	<p>15 fathers diagnosed with PPD.</p>	<p>Qualitative method, semi-structured interviews</p>	<p>Four themes: “men’s silence in a relationship”, “economic burden”, “sleep deprivation”, “enmeshment”.</p>	<p>High quality (Low risk of bias)</p>
<p>Richardson T-N, Graf M, Hicks L, Caiola C 2025 USA</p>	<p>“Whispered on Only the Darkest Corners of the Internet”: A Qualitative Descriptive Study Exploring Fathers’ Experiences with Paternal Postpartum</p>	<p>This study aimed to identify the factors that fathers report as contributors to their postpartum depression and examine the</p>	<p>63 fathers sharing experiences of PPD online.</p>	<p>Qualitative study using data from the online platform Reddit</p>	<p>Four themes: “Altered role adjustment”, “Resource-demand imbalance”, “Challenging maternal-infant circumstances”, “Disparate yet concurrent realities”</p>	<p>Medium Quality (Moderate risk of bias)</p>

	Depression on Reddit	reported postpartum depression symptoms among fathers and the associated impacts on their lives.				
--	-------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

