



Halsnæs
Kommune



Forældresamtale

Et tilbud til forældre ved sundhedsplejerskens
besøg cirka 2 mdr. efter fødslen

Juni 2016

Natur og Udvikling

Redelighed
Helhed
Mulighed

Information om samtalen

At blive forælder er en meget stor begivenhed i vores liv. For mange er det både en fantastisk stor glæde, men samtidig også ofte en tid med træthed og udfordrende forandringer.


I Halsnæs Kommune tilbydes alle nye forældre en forældresamtale om de ændringer, der sker i familielivet med det lille nye familiemedlem.

Samtalen foregår ved sundhedsplejerskens besøg omkring 2 mdr. efter fødslen. Jeres barn undersøges ganske kort, hvorefter fokus rettes mod samtalen om jeres forældreskab. I vil få mulighed for at drøfte såvel glæder som eventuelle udfordringer og få råd og vejledning fra sundhedsplejersken. Som en del af samtalen udfylder I et spørgeskema, som er udviklet af Rigshospitalet med henblik på at opspore efterfødselsreaktioner. Besøget varer ca. 1½ time.



Undersøgelser viser at 10-14 procent af alle mødre og 7-10 procent af alle fædre oplever efterfødselsreaktioner inden for det første år, efter barnet er født.

Vi ved at efterfødselsreaktioner kan være hæmmende for forældrenes relation til barnet og dermed for barnets udvikling. Derfor er det vigtigt, at forældre med efterfødselsreaktion får hjælp så hurtigt som muligt.

A photograph of a woman with long brown hair, wearing a light blue t-shirt and sunglasses on her head, kissing a baby on the cheek. The baby is wearing a green and blue striped shirt and is being held by a man whose hands are visible. They are outdoors in a grassy area with trees in the background.

Reaktionerne på efterfødselsreaktion er forskellige, men kan fx vise sig således:

- Være utrolig træt
- Have lettere til tårer
- Føle sig isoleret
- Have søvnproblemer
- Have svært ved at huske og koncentrere sig
- Følelse af utilstrækkelighed/ ikke at være god nok som mor eller far
- Have unødige bekymringer for barnet
- Være jaloux på barnet
- Have svært ved at føle noget for barnet
- Være irriteret og reagere aggressivt over for de nærmeste
- Tilbringe mange timer på jobbet

Det er normalt at opleve op til flere af reaktionerne i de første to til tre uger efter fødslen. Nogle oplever at disse reaktioner allerede opstår i graviditeten, andre oplever dem først flere måneder efter fødslen.

Er reaktionerne vedvarende, kan det dog være tegn på en efterfødselsreaktion.

En efterfødselsreaktion går heldigvis over igen. Der er forskel på, hvor længe den varer, afhængig af hvor svær reaktionen er og hvilken hjælp man får.

Snak med jeres sundhedsplejerske om, hvilket tilbud der vil være bedst for jer.

Der er følgende muligheder for hjælp i Halsnæs Kommune:

- Ekstra støttende sundhedsplejerskebesøg
- Egen læge med henblik på henvisning til psykolog
- Netværksgruppen MOR; samtalegruppe for mødre med symptomer på efterfødselsreaktioner

Derudover *eventuel* mulighed for psykologhjælp eller tilskud hertil via egen private indboforsikring , sundhedsforsikring via arbejdsplads eller Falck Småbørn-abonnement.