Forældresamtale

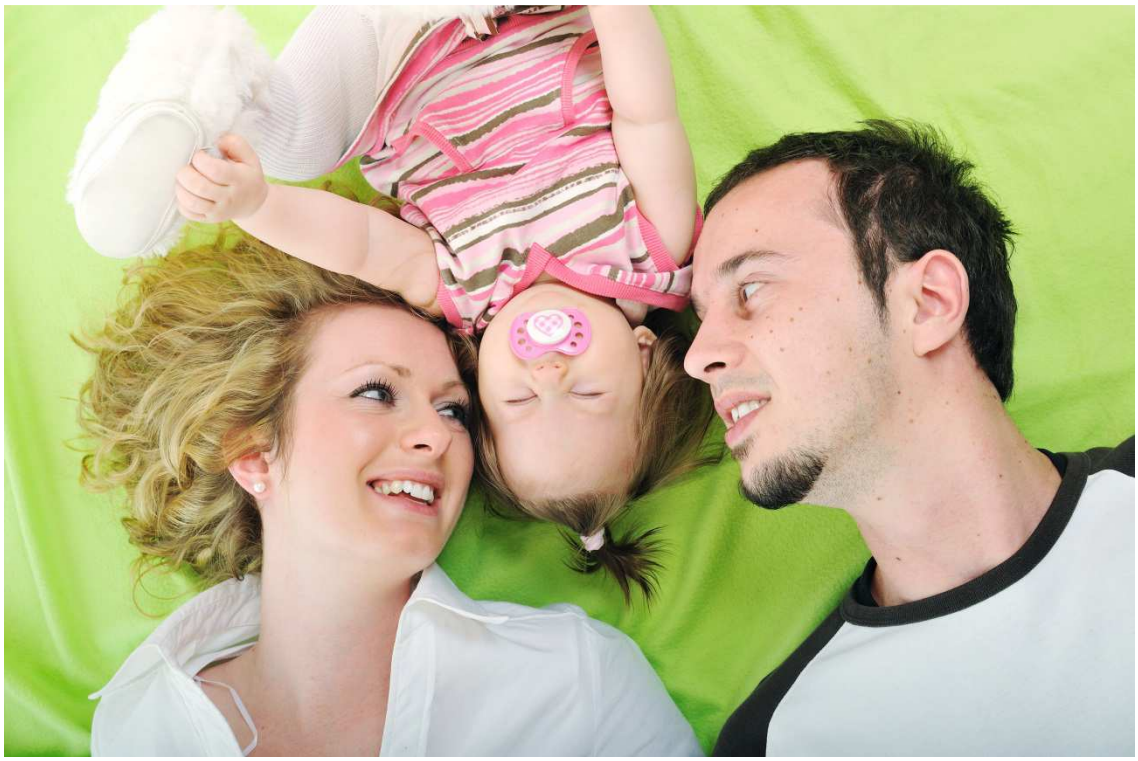
Et tilbud til forældre ved sundhedsplejerskens besøg cirka 2 mdr. efter fødslen



RUDERSDAL
KOMMUNE

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 Rudersdal Kommune tilbydes alle nye forældre en forældresamtale om de ændringer, der sker i familielivet med det lille ny familie-medlem.
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 cirka 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.



Reaktionerne på efterfødselsreaktion er forskellige, men kan f.ex. 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
- have unødige bekymringer for barnet
- være jaloux på barnet
- 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. 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 Rudersdal Kommune:

- ekstra støttende sundhedsplejerskebesøg
- ICDP vejledning
- Egen læge
- Henvisning til fødselssamarbejdet
  - gruppe for kvinder med efterfødselsreaktion
  - samtaler med psykolog.

RUDERSDAL
KOMMUNE

Sundhedstjenesten
Stationsvej 36
3460 Birkerød
Tlf.46 11 40 5 0
sundhedsplejen@rudersdal.dk

Telefonkontakt
Du er altid velkommen til at
kontakte din sundhedsplejerske.
Telefontid: 9 15 i hverdagene.

RUDERSDAL
KOMMUNE