FORÆLDRESAMTALE

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



LYNGBY-TAARBÆK
KOMMUNE

INFORMATION OM SAMTALE

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 Lyngby-Taarbæk Kommune tilbydes alle nye forældre en forældresamtale om de ændringer, der sker i familielivet med det lille ny familiemedlem.

Samtalen foregår ved sundhedsplejerskens besøg omkring 2 mdr. efter fødslen.

Jeres barn undersøges og I får vejledning, 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

EFTERFØDSELSREAKTION

Reaktionerne på efterfødselsreaktion er forskellige, men kan f.eks. vise sig således:

- Være utrolig træt
- Have lettere til tåre
- 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 overfor de nærmeste
- Tilbringe mange timer på jobbet

Det er normalt at opleve 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 men får.

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

MULIGHEDER & HJÆLP

Der er følgende muligheder for hjælp i Lyngby-Taarbæk Kommune:

- Ekstra lyttebesøg ved sundhedsplejersken
- Henvisning til Samtalegruppen for kvinder med efterfødselsreaktioner (ved to sundhedsplejersker der har special uddannelse)
- Egen læge, m.h.p henvisning til psykolog eller psykiater

Lyngby-Taarbæk Kommune
Sundhedstjenesten
Jernbanepladsen 22, 1 sal
Tlf. 45973080

