



Forældresamtale -

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

Information om samtalen

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

I Fredensborg 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 måneder efter fødslen. Jeres barn undersøges, 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.

Undersøgelser viser, at ca. 10-14 procent af alle mødre og 7-10 procent af alle fædre oplever en fødselsdepression inden for det første år. Derfor har vi i Fredensborg Kommune valgt at både mødre og fædre får mulighed for at svare på et spørgeskema med henblik på at opspore fødselsdepression. Spørgeskemaerne kaldes *Edinburgh* og *Gotland depression scale*.



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

- Være utrolig træt
- Have let til tårer
- Føle sig isoleret
- Have søvnproblemer
- Have svært ved at huske og koncentrere sig
- Følelse af utilstrækkelighed
- Have unødvendige bekymringer for barnet
- Være jaloux på barnet
- Reagere aggressivt over for de nærmeste

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

Der er følgende muligheder for hjælp i Fredensborg Kommune:

- Ekstra støttende besøg fra sundhedsplejersken
- Samtalegruppe for mødre med fødselsdepression
- Egen læge

Vi ser frem til en god samtale sammen med jer.

Sundhedsplejen i Fredensborg Kommune.