

Mitt svangerskap og tiden etter fødsel

omsorg

Tilhører

Mobilnummer

*Her kan du sette inn
helsekortet ditt!*




Ditt omsorgshefte

Kjære kommende forelder!

På samme måte som helsekortet vil følge din fysiske utvikling, vil omsorgsheftet følge dine forventninger, bekymringer og følelser i tiden fremover.

Hvorfor får du dette heftet?

Gjennom svangerskapet og i tiden etter skjer det mange endringer, både fysisk og psykisk. Noen av de psykiske endringene en opplever påvirkes av hormoner i kroppen, og andre kommer av den store omveltningen i livet som mange kjenner på ved å skulle få et barn. I tillegg til å ha kontroller rundt de fysiske endringene du går gjennom, kommer du til å bruke omsorgsheftet ditt sammen med helsepersonell for å følge din psykiske helse. I oversikten på neste side kan du se når omsorgsheftet vil brukes. Dette er markert med .

Gjennom heftet kan du lese om ulike temaer, samt fylle ut og reflektere rundt disse for å hjelpe deg med å forberede deg på tiden som kommer. Du kan fylle ut sidene når du vil, eller så vil jordmor minne deg på å fylle de ut på kontrollene, sånn at dere kan snakke sammen om disse.

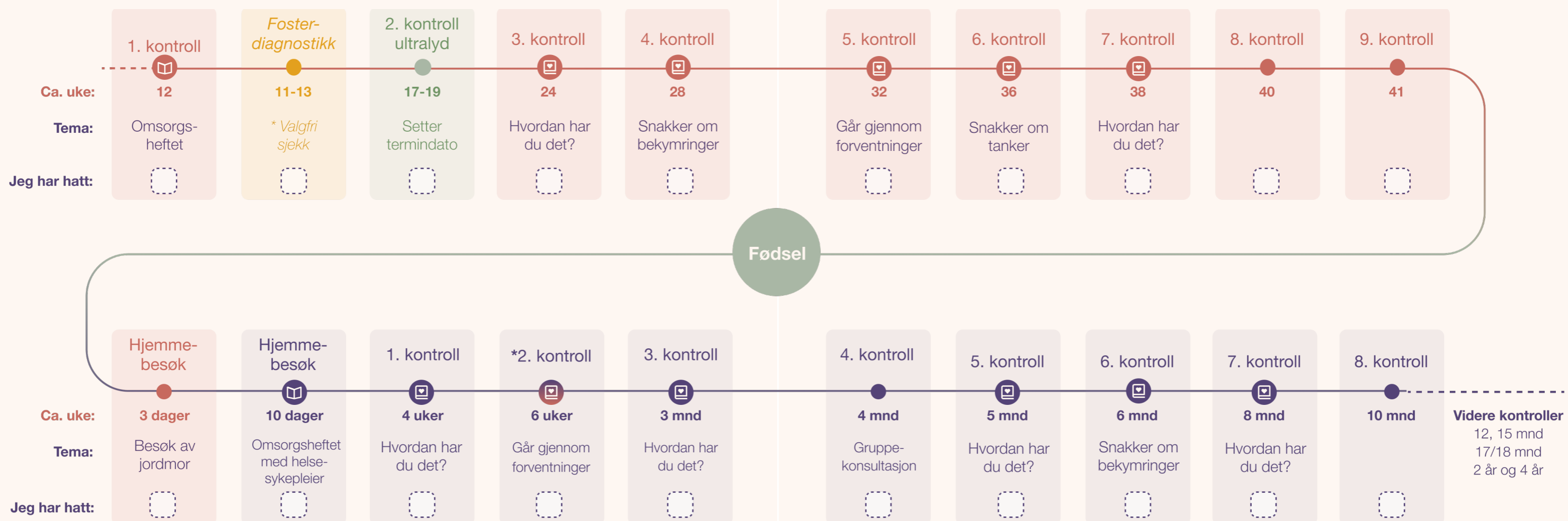
Individuelle behov

Alle har forskjellige behov og lurer på forskjellige ting, og helsepersonell vet ikke alltid hva du ønsker å vite. Det kan være at du har tanker og spørsmål som krever ekstra tid for å svare på, og sammen med helsepersonell kan du sette opp ekstra møter ved behov.

Helsetilbudet

Gjennom svangerskapet og tiden etter fødsel har du en del standardiserte kontroller. På www.helsenorge.no kan du lese i detalj om hva som skjer på hver av kontrollene, blant annet hvilke tester og målinger du skal i gjennom. Det anbefales at partner er med på disse kontrollene.

Kontrollene i svangerskapet holdes hos enten **jordmor** på helsestasjonen eller hos **fastlege**. I tillegg har du ultralyd og fødsel på **sykehus**. Etter fødselen har du kontroller med barnet hos **helsesykepleier** på helsestasjonen.



*Fastlege/jordmor må bestilles selv

Mental helse

Tilknytning til barnet

Mange foreldre synes det er utrolig vondt hvis en ikke kjenner på den store lykkefølelsen eller tilknytningen til barnet under svangerskapet eller etter fødsel. Det er viktig å vite at disse tilstandene ikke er uvanlige, og at dette vet helsepersonell godt. De er der for å hjelpe deg om du skulle få det vanskelig.

Barseltårer

Mange opplever å bli lettere rørt og å gråte mer enn de pleier i dagene etter en fødsel. Dette kalles ofte for barseltårer og er en helt normal og forbigående følelsesmessig tilstand som opptrer hos 50-80 prosent av alle nybakte mødre, og som varer et par døgn. Utmattelse og søvnmangel kan imidlertid forverre tilstanden. Dersom barseltårene ikke går over i løpet av den første uken etter fødselen, kan det være et tegn på en begynnende depresjon.

Fødselsdepresjon

Begrepet fødselsdepresjon beskriver ulike typer følelsesmessige utfordringer under svangerskapet og etter fødselen. Det å få barn er en stor endring i livet, og for mange oppleves denne overgangsfasen som ganske krevende. Det er ikke uvanlig å bli nedstemt i denne perioden. Omtrent én av ti kvinner i Norge utvikler hvert år depressive symptomer i forbindelse med graviditet eller etter fødsel. Selv om denne tilstanden ofte omtales som fødselsdepresjon eller barseldepresjon, kan rundt en tredjedel få en depresjon allerede i svangerskapet.

Det er mange individuelle grunner til at noen får en depresjon, og å gi en konkret årsak blir vanskelig. Ved å vite om tilstanden kan det likevel bli lettere å snakke om vonde følelser og tanker tidligere, så en slipper å bære de alene.

Hva skjer om en får en fødselsdepresjon?

Noen kan være bekymret for hva som vil skje om en forteller at en sliter med vonde tanker og følelser. Noen forteller at de er redd for at barnet vil bli tatt fra dem, eller at en skal bli sett på som en dårlig forelder. Her er det viktig å skille mellom vonde tanker og følelser som skader en selv og handlinger som kan skade et barn. En fødselsdepresjon er ikke uvanlig og kan ramme alle, og gjennom støtte, samtaler og veiledning kan man bli bedre. Det beste en kan gjøre for sitt eget barn er å be om hjelp tidlig. Tiltak kan være å bli henvist til psykolog, lavterskeltilbud i kommunen som f.eks. familiehuset og Blå Kors. For alvorlige tilfeller kan en også få tilbudt medisiner.



Hva kan du gjøre for å ivareta din egen mentale helse?



Snakk om din mentale helse med helsepersonell og trygge personer du har rundt deg.



Skriv ned tankene og bekymringene du har underveis. Det kan gjøre det lettere å ta de opp på neste konsultasjon.

Hvem er viktig for deg?

Det er ikke meningen at vi skal klare foreldrerollen helt på egenhånd. I hektiske hverdager, med nye utfordringer og nytt ansvar er det godt å ha noen rundt seg. Det er forskjellig for alle hvem de ønsker å ha rundt seg i denne perioden, og noen trenger kanskje mer støtte fra helsepersonell hvis de føler at nettverket rundt seg ikke er helt tilstrekkelig. Her kan du notere ned hvem som er viktig for deg, og hvorfor disse personene er viktige. Det kan være lurt å tenke på hva slags støtte du trenger!

Hvem er viktig for meg? Hvorfor er denne personen viktig?

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Refleksjon

Alle setter pris på å høre at de betyr noe for andre.

- Vet disse personene at de er viktige for deg?
- Fortell personene at de viktige for deg.
- Fortell hvordan du ønsker at de skal støtte deg og din familie i tiden som kommer.



Mitt føleleskart

Følelser er kroppens måte å veilede oss på. De er med på å fortelle deg hva som er godt og hva du burde unngå. De hjelper deg å ta avgjørelser, får deg til å flykte fra kjipe situasjoner og knytter deg sammen med andre mennesker. Noen ganger kan følelser ende opp med å skape unødvendig uro og tankekjør i et forsøk på å beskytte oss. Det er derfor viktig å snakke om følelser med andre, slik at vi sammen kan sortere følelsene og reflektere over hvorfor de dukket opp.

Å snakke om følelser

Å sette ord på følelser kan være vanskelig, og det er stor forskjell på hvor vant vi er til å snakke om hva vi selv føler. En typisk felle mange går i er at de prøver å håndtere vonde følelser er ved å avfeie følelsen og ignorere den. Dette kan ofte komme av at en tenker det ikke er greit å føle det en føler, og at en skal ta seg sammen. Oppgaven din er ikke at du ikke skal føle på vonde ting, men heller å forstå følelsene dine og dermed lettere håndtere dem. Dette er de samme prinsippene en bruker for å lære barn om sine egne følelser.

Gjennom svangerskapet og i tiden etter skal du, eventuelt partner, jordmor og helseyskepleier snakke mye om følelser. For å gjøre dette litt mer konkret vil dere bruke Føleleskartet som du finner på neste side.

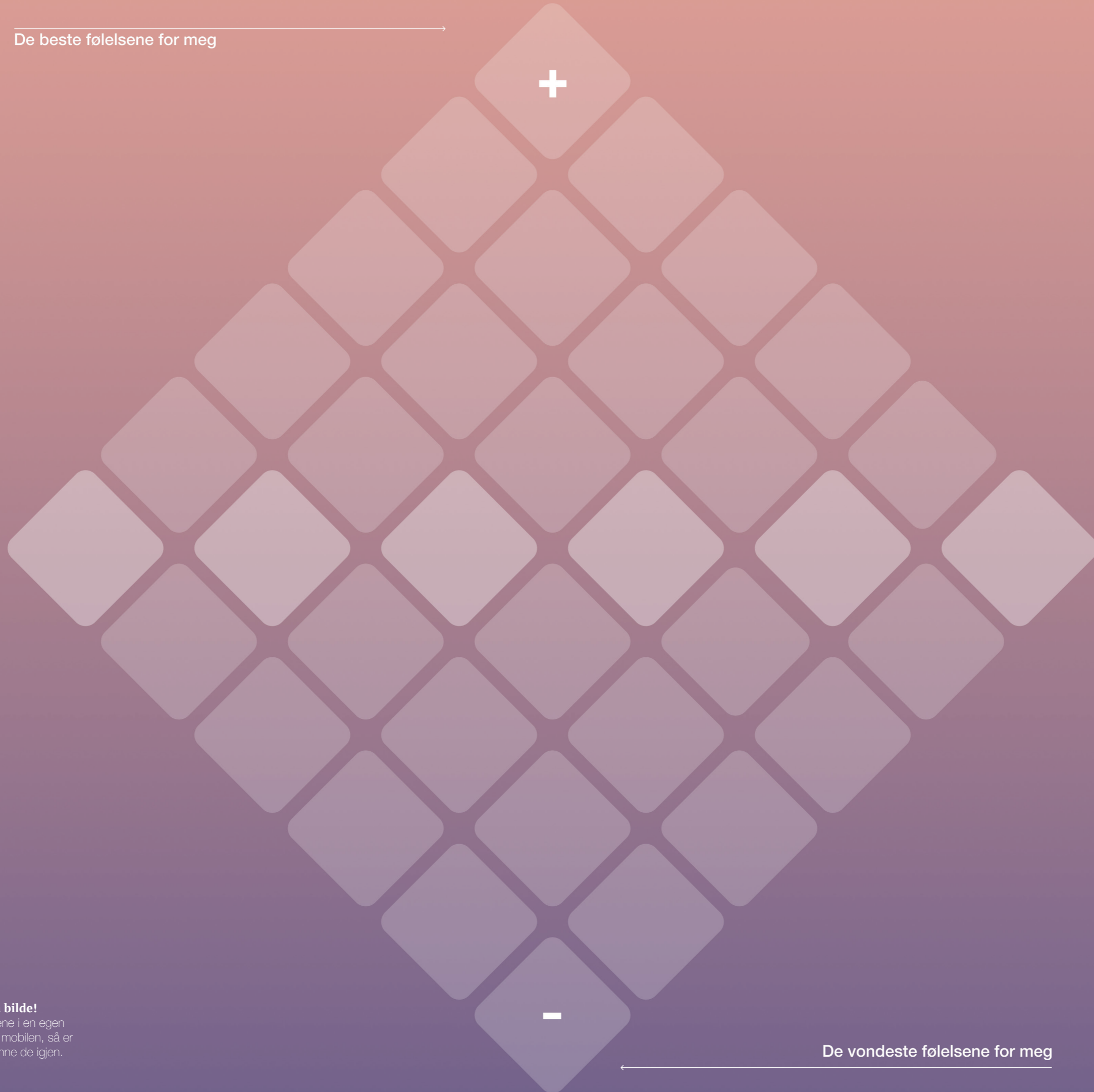
Siden alle håndterer følelser ulikt vil du få mulighet til å lage ditt eget personlige føleleskart. Følelsene sorteres fra gode til vonde, utifra hvordan du generelt opplever dem. Jordmor vil veilede deg i dette.

På kontrollene i svangerskapet og tiden etter fødsel vil du bli bedt om å legge brikker på de følelsene som har preget den siste tiden. Dette vil bli utgangspunkt for samtaler om hvordan du har det.

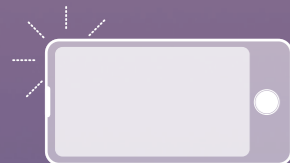
De beste følelsene for meg



Mitt føleleskart



De vondeste følelsene for meg



Husk å ta bilde!

Lagre bildene i en egen mappe på mobilen, så er det lett å finne de igjen.



Forventninger

Noen har store forventninger til svangerskapet, fødselen og tiden etter, andre har det ikke. For mange er det ikke lett å vite helt hva en kan forvente, mens noen ser fremtiden helt klart for seg. Blant annet kan sosiale medier være med på å påvirke forventningene en har. Ofte kan en få forventningene sine snudd helt på hodet, og da er det viktig at en er forberedt på dette. Ved å snakke med jordmor om forventningene dine, kan du lære mye om deg selv, samt at helsepersonell kan bli enda bedre kjent med deg.

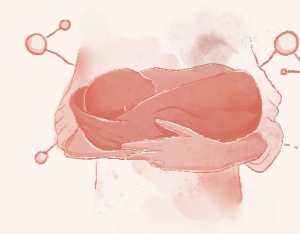


Hvilke forventninger har du til nettverket ditt gjennom svangerskapet?

Ingen forventninger  Store forventninger

Ble det som du hadde forventet?

Som forventet  Ikke som forventet



Hvilke forventninger har du til nettverket ditt gjennom barseltiden?

Ingen forventninger  Store forventninger

Ble det som du hadde forventet?

Som forventet  Ikke som forventet



Hvilke forventninger har du til fødselen?

Ingen forventninger  Store forventninger

Ble det som du hadde forventet?

Som forventet  Ikke som forventet



Hvilke forventninger har du til kroppen din?

Ingen forventninger  Store forventninger

Ble det som du hadde forventet?

Som forventet  Ikke som forventet



Hvis du har en partner, hvilke forventninger har du til parforholdet?

Ingen forventninger  Store forventninger

Ble det som du hadde forventet?

Som forventet  Ikke som forventet



Hvilke forventninger har du til egentid den første tiden?

Ingen forventninger  Store forventninger

Ble det som du hadde forventet?

Som forventet  Ikke som forventet



Hvilke forventninger har du til hvordan permisjonen vil bli?

Ingen forventninger  Store forventninger

Ble det som du hadde forventet?

Som forventet  Ikke som forventet



Hvilke forventninger har du til deg selv som forelder?

Ingen forventninger  Store forventninger

Ble det som du hadde forventet?

Som forventet  Ikke som forventet

Bekymringer

Det er vanlig å ha bekymringer under svangerskapet og i tiden etter fødsel. Det viktige å huske er at en ikke trenger å bære disse bekymringene alene.

Å snakke om bekymringene en har, enten de er små eller store, kan hjelpe med å lette litt av byrden. Dette gjelder enten en snakker med en god venn, familie, en partner eller helsestasjonen. Likevel er det mange som kan synes det er litt vanskelig å ta opp bekymringene sine med andre, og dette kan gjøre at en ikke får løst opp i bekymringene før de blir veldig store. Hvis du har bekymringer som ofte kommer tilbake til deg og gnager kan det være lurt å skrive de ned, så du kan snakke med helsestasjonen om dem på kontrollen!

Her kan du skrive ned dine bekymringer:

Dato	Bekymring
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Fullt? Det går helt fint om du har flere bekymringer enn du får plass til her. Skriv dem gjerne ned på et ark, og legg det sammen med helsekortet.

Tanker

Hver dag har vi i gjennomsnitt 80 000 tanker. Noen av disse tankene får større plass enn andre. Å få et (nytt) barn er en av de største omveltningene i livet. Det er derfor ikke så rart at det i denne perioden vil dukke opp mange tanker, både fine og skremmende. Dette kan være tanker som er helt nye for deg og det kan være tanker du har kjent på tidligere.

Uønskede tanker

Alle har uønskede, skremmende eller rare tanker. Du har kanskje hørt noen si "slutt å tenke på det" og merket at samme hva du gjør så blir effekten nettopp det motsatte. Som et resultat får tanken enda større plass enn den hadde i utgangspunktet.

Så hva kan du gjøre for å bli kvitt en tanke?

Snakk med noen

Vi har et ordtak som heter "Slipp trollet ut i sola så sprekker det". Det samme gjelder for tanker. Ved å dele hva du grubler på til mennesker du stoler på så vil det bli lettere.

Jordmødre og helsesykepleiere snakker daglig med foreldre om tanker og bekymringer, og de har god kunnskap hvilke tanker og bekymringer en kan ha.

Aksept og la gå

Hvis en hele tiden prøver å dytte tanken vekk, vil det fort være at den kommer sterkere tilbake. For noen vil det derfor være bedre å akseptere at en tanke dukker opp, anerkjenne den og deretter la den gå videre.

Eksempel på tanker

På neste siden kan du lese noen eksempler på vanskelige tanker som mødre og fedre har fortalt at de hadde i svangerskapet eller i spedbarnsperioden. Skulle du kjenne på lignende er det viktig å vite at du ikke er alene om å ha vanskelige tanker i denne tiden. Felles for mødrene og fedrene er at de skulle ønske de hadde turt å fortelle tankene til noen litt før slik at de ikke hadde vokst seg så store og vanskelige.

Tanker fortalt av mødre og fedre

"Jeg føler ingen tilknytning til barnet mitt"

"Noen ganger har jeg lyst til å kaste ungen ut av vinduet"

"Jeg bekymrer meg for å bli som mine egne foreldre"

"Jeg har ikke lyst til å smile til barnet mitt"

"Jeg hater å være i permisjon"

"Partneren min forstår ikke hva jeg trenger"

"Jeg orker ikke gjøre hverdagslige gjøremål"

"Jeg tror jeg holder på å bli gal"

"Noen ganger blir jeg skremt av egne tanker"

"Alle andre får det jo til"

Her kan du sette et kryss om du har en tanke du ønsker å snakke om:

Her kan du skrive hva tanken(e) handler om:

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

Det går helt fint om du har flere tanker som du ikke får plass til her. Det viktigste er at du deler og snakker om disse med trygge personer rundt deg.

Eksterne tilbud

Det finnes flere kurs som kan være fine å delta på for deg som venter barn eller nettopp har fått barn. Kurs kan gi støtte og inspirasjon. Delta gjerne sammen med partneren din eller din nærmeste støttespiller slik at dere sammen kan forberede dere på tiden som kommer.



Kurs du kan delta på i kommunen eller nasjonalt:

Godt samliv - kurs for førstegangsførelde

Circle of Security (COS) - foreldreveiledningskurs

Fødselsforberedene - Mange sykehus tilbyr dette.

Foreldreforberedende kurs - Tilbys via kommune eller andre aktører

Hvilket tilbud som finnes varierer fra kommune til kommune. Hør med helsestasjon eller fastlegen din hva som tilbys der du bor.



Kurs på mobil eller nett:

VI-appen tilbyr gratis og anonyme digitale kurs for par og foreldre.

Det finner du på www.vi-appen.no.

Helseoversikt - App som følger deg i svangerskapet

Mamma Mia - App som følger deg i svangerskapet og tiden etter



Gode nettsider:

Som gravid og nybakt forelder finnes det enorme mengder informasjon å forholde seg til. Vi har samlet et lite utvalg med fine kilder:

www.helsenorge.no – Nasjonal side for helse

www.ammehjelpen.no – Her finner du mye kunnskap om amming

www.tryggmammamedisin.no – En offentlig side som gir informasjon om trygg bruk av medisiner under graviditeten og i tiden etter fødsel

www.landsforeningen1001dager.no – Organisasjon som jobber for god mental helse for dem som venter barn og småbarnsforeldre.



Trenger du noen å snakke med?

Foreldresupport

Foreldresupport er en gratis og anonym telefon- og chattetjeneste for deg som har, eller venter barn, og som trenger hjelp, veiledning eller har behov for å lufte tankene dine med noen. Telefon og chat er åpen hele døgnet, alle dager, året rundt.

Ring: 116 123 (tast 2)

Chat: <https://mentalhelse.no/fa-hjelp/foreldresupport>

Fastlegen eller helsestasjonen

Ofta er et godt sted å starte å ta kontakt med fastlegen, jordmoren eller helsesykepleieren din. Bestill time på www.helsenorge.no eller finn kontaktinformasjon på kommunen din sin nettside.

Akutt hjelp

Ring det medisinske nødnummeret **113** når det er akutt og står om liv. Ring heller en gang for mye enn en gang for lite.

Ring legevakt på **116 117** når fastlegen ikke er tilgjengelig og hjelpen ikke kan vente. Det er gratis å ringe.

