



Asker
kommune



BÆRUM
KOMMUNE

Til dere som venter barn eller nylig har blitt foreldre



Samtale i svangerskapsomsorgen og på
helsestasjonen om psykisk helse,
rus og vold i nære relasjoner

Det kan være vanskelig å ta opp enkelte temaer med jordmor eller helsesykepleier på helsestasjonen. Vi har derfor gjort det til en rutine å snakke med alle gravide og foreldre om psykisk helse, om vold i nære relasjoner og alkoholvaner.



Vi vet at alle foreldre ønsker å være gode foreldre for barna sine og gi dem de beste forutsetninger for en god utvikling.

Det å vente barn og få barn er en fantastisk opplevelse. Det innebærer nye følelser, opplevelser og utfordringer både for deg som person og for dere som par.

Å bli foreldre handler om drømmer og ønsker for barnet og om foreldrerollen.

Dette kan innebære både lykkefølelse og stolthet, men også en følelse av ikke å strekke til.

Psykiske vansker i forbindelse med svangerskap og fødsel er ikke uvanlig. Humørsvingninger, uro, nedstemthet og angst er ofte en del av plagene. Mange tror de er alene om å oppleve dette, men vi vet at ca 10 % av kvinner som får barn, opplever depresjon i forbindelse med svangerskap og barseltid. Menn kan også streve psykisk når de blir fedre.

Vi vet at de som får tidlig hjelp til sine problemer, blir raskere bra enn de som ikke får hjelp.

Alle barn har behov for en omsorgssituasjon preget av omsorg og trygghet.

Den nyfødte barnehjernen er svært følsom for all påvirkning, positiv som negativ.

Vold i nære relasjoner forekommer i alle samfunnslag. Vold er alle handlinger som skader, smerter, skremmer eller krenker.

Vold mellom foreldre skader omsorgen for barna.



Alkohol og andre rusmidler:

Gravide anbefales totalavhold mot alle typer rus, fordi det kan gi varig skade for barnet i magen.

Nasjonalt kompetansesenter for amming anbefaler totalavhold de 6 første ukene fordi nyfødte har minimal evne til å bryte ned selv små mengder alkohol. Senere er det viktig å begrense mengden. Etter inntak av ett glass vin bør du vente 3 timer før barnet ammes igjen.

Det som forbindes med hygge og avslapning med noen glass for voksne, kan oppleves annerledes for et lite barn.

Forandringer i væremåte hos mamma eller pappa merker barna lenge før mamma eller pappa selv er klar over det.

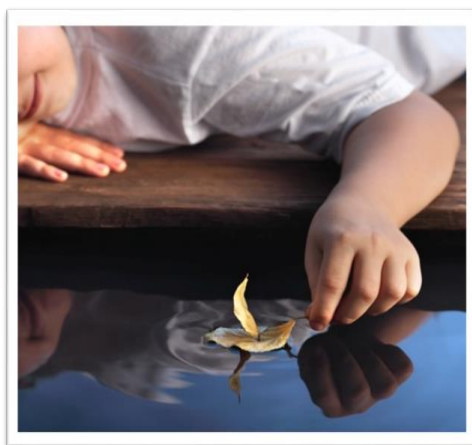
Spørsmål til refleksjon

- *Du er blitt mamma eller pappa, hvilke erfaringer har du med alkohol fra din egen barndom?*
- *Er det å bli foreldre en anledning til å endre alkoholvaner?*
- *Hva tenker du om å bruke alkohol når barnet ammes?*
- *Ville du overlate ditt barn til en barnevakt som var beruset?*
- *Hva mener du er ok når det gjelder alkoholbruk i nærvær av barn?*

Bruk gjerne tid til å diskutere dette med partner eller andre.

Helsestasjonen er opptatt av å fremme helse, trygghet og trivsel i familien, både for barn og foreldre.

Det er viktig for oss at de som har behov skal få den hjelpen de behøver så raskt som mulig.



Det er flere instanser i Asker kommune som hjelper foreldre som strever med psykisk helse, rus og vold i nære relasjoner:

- *Helsestasjon med jordmor eller helsesykepleier*
- *Barne- og familietjenestens mottak på telefon: 66 76 85 50*
- *Fastlegen*
- *Barnevernstjenesten tlf. 66 90 97 00, etter kl 15.20 Barnevernsvakta tlf. 97 50 47 70*
- *Asker og Bærum krisesenter døgnåpen tlf. 67 50 83 83*
- *Asker og Bærum familievernkontor tlf. 46 61 61 50*
- *Døgnåpen veiledningstelefon for personer som sliter med psykiske problemer eller har utfordringer med rus, og for pårørende og andre som har behov for råd og veiledning tlf 91 91 05 00*
- *Alternativ til vold tlf. 22 40 11 10*

Noen aktuelle nettsteder:

➤ www.dinutvei.no

➤ www.littsint.no

