



Asker
kommune



BÆRUM
KOMMUNE

Til dere som venter barn eller nylig har blitt foreldre



Samtale 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 alkohol-vaner.



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 foreldre rollen.

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

Hvilke foreldre ønsker dere å være og hvilke foreldre tror dere at dere vil bli?

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 dette. Det samme kan være aktuelt for 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.

Nasjonal kompetansetjeneste 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 dere selv er klar over det.

Spørsmål til refleksjon

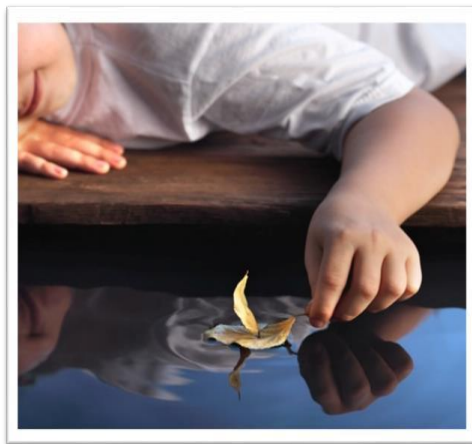
- Du er blitt mamma eller pappa, hvilke erfaringer har du med alkohol fra din egen barndom?
- Er det å bli foreldre en anledning til å endre alkoholvaner?
- Hva tenker dere om å bruke alkohol når barnet ammes?
- Ville du overlate ditt barn til en barnevakt som var beruset?
- Hva mener du/dere er ok når 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 at de som har behov skal få den hjelpen de trenger så raskt som mulig.

Gode oppvekstsvilkår for alle barn!



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

- Helsestasjon med jordmor, helsesykepleier, psykolog og familieterapeut
- Fastlegen
- Rask psykisk helsehjelp, tlf. 67 50 41 79
- Bærum distriktpsykiatriske senter (DPS), psykisk helse og rus. Tlf. 67 81 43 00
- Barnevernstjenesten, tlf. 67 50 47 70
- Asker og Bærum krisesenter, døgnåpent, tlf. 67 50 83 83
- Familievernkontoret Asker Bærum tlf. 466 16 150
- Rådgivning Rus og Psykisk helse tlf: 67 50 76 55
- Alternativ til vold tlf.902 62 676

Nettsteder:

- <https://dinutvei.no/>
- <https://www.littsint.no/>
- <https://avogtil.no/>

