



# **Graviditetsbesøg i Egedal Kommune**

**Sundhedstjenesten**

Egedal Kommunes Sundhedstjenesten tilbyder graviditetsbesøg til alle kommende forældre i Egedal kommune. Herigennem får forældrene mulighed for at sætte ord på forventninger, forestillinger, glæden, usikkerheden og bekymringer overfor det nye liv, der venter.

Det kan være en stor fordel for samarbejdet i fremtiden at både den kommende mor og far deltager i besøget.

Et graviditetsbesøg af sundhedsplejersken kan være med til at sætte gang i snakken om det at få et barn og det at blive forældre.



En vigtig del af forældrenes forberedelse til at tage godt imod deres barn er, at få talt forskellige emner igennem og få svar på mange forskellige spørgsmål:

- Graviditetsforløb
- Den kommende fødsel
- Erfaringer
- Amning
- Sikkerhed i hjemmet

- Livsstil
  - Praktiske anskaffelser
  - Kan vi gøre, som vi plejer?
  - Har vi realistiske forventninger til det lille barn?
  - Forventninger til forælderrollen
  - Hvad, hvis man er under 18 år?
  - Ændringer i familien og parforholdet
  - Hvad, hvis man er alene om forældreskabet?
- ... og mange andre spørgsmål.

For både mænd og kvinder er graviditeten en følelsesmæssig forberedelsestid. Mange tanker og følelser melder sig: glæden over at være gravid, den begyndende tilknytning mellem forældre og barn, forventninger i det ene øjeblik og bekymring i det næste. Er der kærlighed og kræfter nok til at elske et barn eller endnu et barn i familien?



Hos mange fædre bliver forestillingerne om det at have et barn mere påtrængende og nærværende. Hvordan vil du som far reagere? Hvordan var det egentligt med den far, man selv havde? Det er især, når det første barn ventes, at tankerne er mange.

For mange mænd er det hele ret uvirkeligt, indtil kvindens mave og barnet tydeligt kan mærkes.

Forældrene kan have brug for hjælp til vejledning om hvordan man bedst muligt forbereder deres førstefødte på den kommende søskenderolle.



Måske var der problemer med amningen ved første barn. Hvordan undgås det ved barn nummer to? Hvordan får man et godt ammeforløb? Her kan en samtale med sundhedsplejersken under graviditeten være særdeles forebyggende. De kommende forældre kan også få mere konkrete råd om for eksempel indretning af sove- og pusleplads og fornuftige indkøb til barnet.

Hvert år besøger vi sundhedsplejersker mange familier. Vi er altid behjælpelig med de fleste spørgsmål og eventuelle problemer. Sundhedsplejersken kender også kommunens øvrige tilbud og har bl.a. mulighed for at henvise hvis kvinden

har brug for yderligere støtte og omsorg under graviditeten.

Som en ekstra gevinst lærer familie og sundhedsplejerske hinanden at kende – en god start på et langt samarbejde

Sundhedstjenesten tilbyder et graviditetsbesøg ca. 6-8 uger før forventet fødsel.



### **Hvis du er under 18 år og ugift:**

Som ung gravid kan du få støtte og vejledning af en sundhedsplejerske.

Principielt bliver du forsørget af dine forældre, indtil du har født barnet. Der er dog mulighed for offentlig hjælp i visse situationer inden fødslen.

Derefter kan du få bistandshjælp og børnetilskud.

Du få tilbud til at deltage i ung mødregruppe. Gruppen mødes efter aftale, eksempelvis en gang om ugen.

Her har du mulighed for at få et samvær med andre unge mødre.

Her drøftes blandt andet:

- Hvad har mit barn brug for?
- Hvordan forstår jeg mit barns signaler?
- Hvordan passer jeg mit barn?
- Hvordan klarer jeg ansvaret?
- Hvordan klarer jeg mig økonomisk?
- Hvad med uddannelse/arbejde?

Vores erfaring siger os, at det har stor betydning for jeres og barnets tilknytning til hinanden, at I inden fødslen får talt om jeres forestillinger og forventninger.



Er du gravid og ønsker besøg af en sundhedsplejerske kan du kontakte:

Sekretæren som så vil formidle videre information til sundhedsplejerskerne.

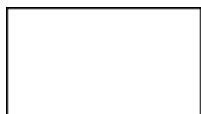
Sundhedstjenesten i Egedal kommune  
på telefon 72 59 67 20 alle hverdage mellem kl. 12-13.  
eller e-mail på [sundhedstjenesten@egekom.dk](mailto:sundhedstjenesten@egekom.dk)

Der kan træffes en sekretær på hverdage ml. kl. 8-14  
på telefon 72 59 67 20

Den ledende sundhedsplejerske kan kontaktes på  
e-mail  
[nina.nygaard-rasch@egekom.dk](mailto:nina.nygaard-rasch@egekom.dk)

Se flere informationer på:

**[www.sundhedstjenesten-egedal.dk](http://www.sundhedstjenesten-egedal.dk)**



Egedal Kommune  
Rådhusstorvet 2  
3660 Stenløse