

Det finns stöd och hjälp

En graviditet och att bli förälder innebär en stor förändring i livet - fysiskt, psykiskt, känslomässigt och socialt. Den gravidas kropp förändras, humör och känslor kan variera och förändras snabbt. Föräldraskap innebär en ny roll, både för dig enskilt och för familjen. Förväntan är oftast stor men det är inte alla som mår bra och känner ett positivt lyckorus. Känner du eller någon av er oro? Depression och nedstämdhet är inte helt ovanligt i samband med graviditet, förlossning och tiden efter.

Stöd och hjälp

Det är viktigt att få stöd under graviditeten och som nybliven förälder. Det gäller speciellt för dig som:

- Känner dig deprimerad eller nedstämd
- Har eller har haft en psykisk sjukdom och är orolig för att det ska förvärras eller återkomma
- Har en svår livssituation med till exempel relationsproblem, utsatt för våld, upplever kontroll eller hot
- Upplever en svår situation med oro och otrygghet

Du eller någon av er kanske känner oro för hur ni ska klara av föräldraskapet. Det är helt naturligt. Ibland blir oron stark och förändringarna känns påfrestande, även om du är stark och stabil i vanliga fall. Under graviditet och förlossning kan man känna sig mer sårbar och nedstämd. Berätta om hur du mår för din barnmorska på barnmorskemottagningen, din sjuksköterska på barnvårdscentralen eller om du har en samtalskontakt inom psykiatri eller socialtjänsten för att få det stöd och den hjälp du behöver.

Samarbete på dina villkor

I varje stadsdel och kommun inom Region Stockholm finns ett samarbete kring blivande och nyblivna föräldrar, så kallade samverkansteam. I samverkansteamerna ingår personal från barnmorskemottagning, barnvårdscentral, vuxenpsykiatri, barn- och ungdomspsykiatri och socialtjänst. Utifrån dina/era behov utformas en planering för stöd och hjälp. Ingen samverkan genomförs utan ditt/ert samtycke.

Samverkansteamerna kan hjälpa till med:

- Kontakt med vuxenpsykiatri, barnpsykiatri eller socialtjänsten.
- Eventuell medicinering och samtal.
- Förberedelser inför förlossningen och första tiden med barnet.
- Tidig kontakt med BVC, redan under graviditeten.

Alla som arbetar i samverkansteamet har tystnadsplikt. Vi finns här för dig.