

Å be om hjelp

En stor overgang for foreldre

Det første svangerskapet og det første barnet betyr en stor overgang i livet. Nybakte foreldre opplever vanligvis en hel rekke følelser, både positive og negative, i møte med denne omveltningen. Mange oppdager at svangerskapet eller den nyfødte er mer krevende enn de hadde trodd - og slik blir det ofte når man må tilpasse seg en ny situasjon.

Men for noen blir utfordringene overveldende. Når dette skjer, er det viktig å søke hjelp. Det finnes forskjellige helse- og sosialtjenester som kan hjelpe deg, og det finnes også mye du kan gjøre selv for å redusere stresset.

Utfordringer for nye foreldre

- Man blir utslitt av et nytt søvnmønster i forbindelse med ammingen
- Smerter ved amming, for eksempel når barnet legges til, sprukne brystvorter eller brystbetennelse
- Man må komme seg etter en fødsel samtidig som et nyfødt barn krever mye
- Man må kombinere husarbeid med egne og barnets behov
- Man tviler på egen evne til å forstå barnets behov
- Man må prøve å orientere seg i alle forventninger og råd fra familie og venner
- Din identitet endrer seg - du mister rollen som arbeidstaker, du mister status, sosial omgang og den friheten du hadde
- Endringer i forholdet til partneren din: Dere må for eksempel komme til enighet om hvordan dere skal møte barnets behov, og det blir endringer i deres holdning til og behov for intimitet
- Endringer i familiedynamikken når det kommer barn nummer to.

Å be om hjelp

Mange synes det er vanskelig å be om hjelp. Kanskje de føler skam fordi de ikke klarer å ta seg skikkelig av det nye barnet. Eller så har de skyldfølelse fordi de er frustrerte og bitre. Vi i Foreningen 1001 dager forstår godt at et nytt barn kan utløse mange innviklede tanker og følelser, blant annet følelsen av at man har mistet sitt gamle "jag" eller liv. Vi hjelper nye foreldre og pårørende å innse at både glede og sorg hører med til denne situasjonen og vi hjelper dem med å bearbeide de vanskeligste følelsene.

Nybakte foreldre opplever vanligvis en hel rekke følelser, både positive og negative, i møte med den nye situasjonen.

Ting som kan hjelpe deg

- Ha realistiske forventninger - ikke bry deg om mediabildet av "de nybakte lykelige foreldre"
- Ikke bli neddyngnet i en hel masse informasjon for foreldre. Stol på at du etterhvert lærer den beste måten å forholde deg til ditt eget barn. Dette tar tid
- Ta tiden til hjelp til å lære gjennom erfaring. Ikke vær selvkritisk i forhold til hva andre forventer av deg
- Bruk en eller to uavhengige informasjonskilder som du stoler på, for eksempel en lege, helsesøster, en god venn eller et familiemedlem som støtter og ikke dømmer deg
- Ta vare på din egen helse - den er like viktig som barnets helse
- Prøv å ordne med avlastning, så du får tid til deg selv.

Hjelpetelefonen Mental Helse (116 123)

Hjelpetelefonen er et døgnåpent tilbud, og her kan du få råd, veiledning og tips om hvor du kan henvende deg for å få hjelp og støtte. Er du bekymret for din psykiske helse, får du vite om spesialisttjenester som passer for deg. Ellers anbefaler vi at du leser info-arket Angst og depresjon.

Angst og nytelse

Det å være foreldre kan være en fantastisk opplevelse, men det kan også by på uventede utfordringer.

Det er ingen grunn til å være alene med problemene. Hvis du er redd eller føler deg overveldet som nybakt mor eller far, så må du huske at det er hjelp å få. God omsorg for barnet har sammenheng med hvordan du har det selv. Du må spise godt, hvile og ta pauser.

Rett hjelp, støtte og riktig informasjon kan løse de fleste problemer som nye foreldre står overfor, så om du har det vanskelig så prat med noen i dag.

www.landsforeningen1001dager.no

Hjelp for psykiske problemer

For foreldre som sliter er det første steget å innse at man sliter. I noen tilfeller kan man ha tydelige symptomer på angst, depresjon eller andre problemer som for eksempel tvangsfølelser. Men andre opplever heller en uklar følelse av at man ikke orker ting, har lite overskudd eller ikke er helt i form.

De som ringer hjelpetelefonen Mental Helse (116 123) uttrykker ofte lettelse over å kunne snakke med noen om det som plager dem. Andre mennesker synes det hjelper å prate om det med familien eller venner. Men av forskjellige grunner er dette ikke alltid mulig, eller kanskje det ikke hjelper.

Da kan det være lurt å ta opp problemene med en psykolog/psykiater. Det kan også være nyttig å prøve å få et godt forhold til fastlegen. Nybakte foreldre oppsøker ofte legen på grunn av barnet, men det kan være like viktig for din egen del. Fastlegen er ofte det første kontaktpunktet når man trenger hjelp med psykiske problemer.

Å ta vare på seg selv handler blant annet om å ta kontakt med andre når det trengs. Hvis du ikke synes du får god nok hjelp av det helsepersonellet du har henvendt deg til, prøv andre muligheter - andre i helsevesenet, foreldregrupper, mestringsgrupper, osv.

Det viser stor styrke å be andre om hjelp når man ikke har det bra og det er første skrittet på vei tilbake.

Du er ikke alene

Det er ikke din feil

Det er midlertidig