

Hur får jag kontakt med mödra- och barnhälsovårdpsykologen?

Du får kontakt med en mödra- och barnhälsovårdpsykolog via din barnmorska eller via din BVC-sjuksköterska. Psykologen besöker din vårdcentral regelbundet.

Samtal kan ske antingen på din vårdcentral, eller på Kraftkällan som ligger på Kaserngatan 12, vån 2, i Västerås, mitt emot Viksängs centrum.

Besöken är kostnadsfria.



Mödra- och barnhälsovårdpsykologerna

Kaserngatan 12
723 47 Västerås

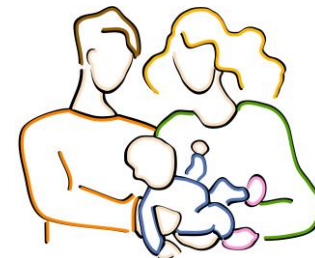
2011-08-01



Information till blivande föräldrar

■ Blivande förälder

När man som blivande förälder mår dåligt eller känner oro inför föräldraskapet kan kontakt med psykolog behövas.



Psykologerna inom mödra- och barnhälsovården arbetar med att stödja psykisk hälsa och förebygga psykisk ohälsa hos blivande föräldrar och hos familjer med barn i åldern 0-6 år.

Mödra- och barnhälsovårdpsykologerna
Landstinget Västmanland

Gravida/blivande föräldrar

När man väntar barn startar en process där många blivande mammor och pappor börjar fundera över hur man själv kommer att bli som förälder. För de allra flesta är det en omvälvande tid. För vissa skapar dessa funderingar en oro då man själv kanske inte upplevt trygghet som barn. Andra kan känna att oro eller nedstämdhet under graviditeten gör att man får svårt att glädjas åt graviditeten, att man har svårt att se framåt eller att väntan till förlossningen känns lång. Man kan också känna sig mer sårbar under graviditeten och uppleva att tidigare svårigheter som man haft i vuxenlivet, exempelvis problem i relationer, ångest och nedstämdhet, kommer tillbaka igen när man ska bli förälder.

Hur går psykologbesöket till?

Det första samtalet är ett bedömningssamtal då man får berätta för psykologen hur man har det. Detta första samtal tar ca en timme och mot slutet bestämmer man gemensamt om detta var tillräckligt eller om man vill fortsätta i samtal. Det vanligaste är att man träffas 2-5 ggr med en eller ett par veckors mellanrum. Det finns möjlighet att gå i samtal enskilt eller med sin partner.

När är det dags att vända sig till psykolog?

När man känner att oron eller nedstämdheten tar stor plats under graviditeten kan det vara bra att ta kontakt med en psykolog. Berätta för din barnmorska hur du har det så kan hon hjälpa till att förmedla kontakten till psykolog.

Frågorna kan handla om:

- *Nedstämdhet och oro under graviditeten*
- *Rädsla inför förlossningen*
- *Osäkerhet inför föräldrarollen*
- *Svåra förlossningsupplevelser*
- *Sorg eller svåra upplevelser som är kopplat till graviditet, förlossning eller föräldraskap*
- *Livskris*
- *Rädslor för att något ska hända barnet under graviditeten*
- *Svårt att känna något för barnet i magen*

Samtal inom mödra- och barnhälsovården är en god möjlighet att finna förståelse och förbereda sig inför föräldraskapet.