



Tips til samtale med blivende foreldre

1. Samtale første konsultasjon	Spontansamtale <ul style="list-style-type: none">• Ta utgangspunkt i utsagn fra kvinnen, atferd eller uttrykk.• Spør hva som ligger bak atferden. Bruk gjerne FIT dersom det er aktuelt.	Planlagt samtale <ul style="list-style-type: none">• Ta utgangspunkt i funksjonssirkelen. Gå igjennom alle livsområder og be kvinnen si noe om hvert området.• Kartleggingssamtale.
2. Samtale faste (uke 24, 28, 32, 36, 38, 40) /ekstra konsultasjoner Fri fortelling og konkretisering	<ul style="list-style-type: none">• Oppfordre til fri fortelling – still åpne spørsmål, bruk bydeform.• Lytt aktivt.• Utfør informert gjetning.• EPDS brukes mellom uke 24-uke 32• Bruk FIT ved behov	
3. Oppsummering og avslutning	<ul style="list-style-type: none">• Gi en konkret oppsummering av innholdet i samtalen.• Takk for samtalen.	

Ingen grunnlag for uro?

- Sett opp ny time etter retningslinjer

Fikk du informasjon som gir grunnlag for bekymring?

Utarbeid en plan for hva som skjer videre:

- Sett opp ekstrakonsultasjon
- Informer om hvem kan involveres fra BUF og om det bør tas opp i drøftningsteam, be om samtykke
- Informer om når evt. drøftningsteam finner sted
- Informer om sped- og småbarnsteam der det er aktuelt og forsterket barselopphold / utvidet barselopphold
- Be om samtykke til å informere fastlege og evt. fødeavdeling



Forslag til samtale fra Stine Sofie-stiftelse

Samtale rundt svangerskapets uke 24

Tips til gjennomføring av samtalen:

1. Del ut foreldreboka fra SS stiftelse.
2. Vis og snakk rundt temafilmen «Tenk og snakk».
3. Vis Oh shit-planen, og oppfordre dem til å fylle den ut.
4. Spør om foreldrene har nettverk som kan støtte og hjelpe.

Refleksjonsspørsmål fra «Tenk og snakk»:

- Hvordan tror du barndommen din kan påvirke barnet?
- Er det noe du vil gi videre fra barndommen din? Er det noe du ikke vil gi videre?
- Gruer eller gleder du deg til å bli forelder?

Det kan være lurt å ta opp tråden fra denne samtalen litt senere i svangerskapet, kanskje rundt uke 32. Spør om det er noe de har tenkt på siden sist. Spør om de har vært inne på nettsiden og fylt ut Oh shit-planen. Ved behov for ekstra oppfølging anbefaler vi at jordmor/lege setter den gravide i kontakt med helsesykepleieren.

Spørsmål til refleksjon i svangerskapet:

- Er det noe du er spesielt opptatt av, nå som du skal bli forelder?
- Hvilke tanker har du rundt fødsel og tiden etter at barnet er blitt født? Er det noe du gruer eller gleder deg spesielt til?
- Hvordan tenker du at barnet vil påvirke livet ditt?
- Når du tenker tilbake på egen oppvekst, er det noen opplevelser du selv har hatt som du ønsker at ditt barn skal få? Er det noen opplevelser du absolutt ikke vil at ditt barn skal få?
- Hvordan var det å være barn hjemme hos deg? Når du var lei deg eller redd som liten, hvem var det som møtte følelsene dine? Følte du deg forstått?
- Har du gjort deg noen tanker om hvordan din barndom har påvirket måten du er på i dag?
- På hvilken måte tror du din barndom vil ha betydning på hvordan du blir som mamma eller pappa?