

Hjælp i forbindelse med graviditet, fødsel og barsel

Læs om tilbud om hjælp, støtte og vejledning. Tag kontakt, hvis du er usikker på, om du har brug for hjælp. Det er altid bedre at være på den sikre side, og på den måde kan du også få svar på dine spørgsmål.

[Vil du hellere læse denne information på din telefon, kan du gå ind på www.psykiatri-regionh.dk/hjælp-ifm-graviditet-fødsel-og-barsel](http://www.psykiatri-regionh.dk/hjælp-ifm-graviditet-fødsel-og-barsel) eller skanne QR-koden med din telefon.



Udvidet graviditetsforløb – et særligt tilbud

Som gravid med en psykisk sygdom som fx skizofreni, svær depression, bipolar lidelse, spiseforstyrrelse eller autisme, kan du blive henvist til et udvidet graviditetsforløb -og fødselsforløb på hospitalet. Disse tilbud har forskellige navne fx Center for Sårbare Gravide, Familieambulatoriet eller Familieenheden.

Et udvidet graviditetsforløb er tværfagligt tilbud til gravide og par med særlige udfordringer og/eller belastninger under graviditeten, som fx psykiske sygdomme, sociale udfordringer eller mental retardering, gentagne graviditetstab, sygdom hos mor og barn, vold, seksuelle overgreb, eller hvis du er en ung mor.

Det udvidede tilbud involverer desuden samarbejde med fx praktiserende læge, andre faggrupper i sundhedssektoren og/eller tværsektorielt med kommunen. Hensigten er at tilbyde dig som gravid og din familie bedst mulig støtte i og efter graviditeten og give dit barn den bedste start på livet.

Ofte vil din egen læge beskrive dine udfordringer, og du udfylder et selvrapporteringsskema om dine problematikker, hvorefter du bliver visiteret til centeret.

Kender din læge til dine tidligere eller nuværende psykiske udfordringer, vil vedkommende ofte selv foreslå, at du bliver visiteret til et udvidet forløb. Hvis du i din graviditet oplever nye psykiske udfordringer, skal du altid tage fat i egen læge, som kan hjælpe dig videre.

Oversigt over afdelinger, hvor du kan modtage et udvidet graviditetsforløb

- På Hvidovre Hopsitals hjemmeside www.hvidovrehospital.dk - søg på 'Udvidet tilbud'
- På Herlev Hopsitals hjemmeside www.herlevhospital.dk - søg på 'Ekstra støtte'
- På Nordsjællands Hopsitals hjemmeside www.nordsjaellandshospital.dk - søg på 'Ekstra omsorg'
- På Rigshospitalets hjemmeside www.rigshospitalet.dk - søg på 'Center for sårbare gravide'

Holdepunkt

Telefon: 33 45 86 00

Holdepunkt er Mødrehjælpens landsdækkende rådgivning for gravide og forældre. Du kan ringe eller skrive uanset, om du er mor, far eller gravid. På hjemmesiden kan du også se rådgivningstilbud fra andre organisationer og Mødrehjælpens tilbud til gravide og forældre under 30 år.

[Læs mere på www.engodstart.dk](http://www.engodstart.dk) - søg på 'Sårbare gravide'

TrygMor

Bispebjerg Hospital
Bispebjerg Bakke 23
2400 København NV
Telefon: 38 63 63 63

Hvis du har brug for viden og rådgivning om psykofarmaka og graviditet, kan du ringe til TrygMor som er en gratis telefonrådgivningstjeneste, hvor lægefaglige eksperter sidder klar til at rådgive dig hver mandag og torsdag fra kl. 9.00 - 12.00 på telefon 38 63 63 63.

Læs mere på Bispebjerg Hospitals hjemmeside www.bispebjerghospital.dk - søg på 'TrygMor'

Tryghedscirklen

Tryghedscirklen (COSP ©) er et gruppebaseret korttids forløb for forældre over 10 sessioner. Med udgangspunkt i små filmklip støttes du i at reflektere over dit barn/børns og egne følelsesmæssige behov samt over, hvordan du bedst muligt imødekommer deres behov. Dette foregår bl.a. ved, at du sammen med de psykologer, der leder gruppen, udforsker dine reaktionsmønstre samt hvordan din egen opvækst kan påvirke den måde, du er forældre på.

Center for Tidlig Indsats og Familieforskning

Københavns Universitet
Øster Farimagsgade 2A
1353 København K

Læs mere på København Universitets hjemmeside www.ku.dk - søg på TryghedsCiklen

En God Familiestart

Mail: fac@buf.kk.dk

En God Familiestart støtter forældre til at skabe en god og tryk tilknytning og stabile relationer til deres barn. Familier med børn fra 0-2 år kan blive henvist og det er også muligt for kommende mødre at få en henvisning allerede i graviditeten.

Læs mere på BUFSoFportalen på www.bufsofportalen.kk.dk - søg på 'En god familiestart'

Mere viden og rådgivning

Her kan du se, hvor du kan få mere viden, når du har en psykisk sygdom eller er pårørende.

Psykiatriguiden - overblik til patienter og pårørende

I Psykiatriguiden har vi samlet al viden om psykiske sygdomme, behandlingsformer og forløb. Du kan også læse om at være pårørende.

[Find Psykiatriguiden på www.psykiatri-regionh.dk/psykiatriguiden](http://www.psykiatri-regionh.dk/psykiatriguiden)

Hverdagen med psykisk sygdom

[Få konkrete værktøjer til din hverdag med psykisk sygdom på www.psykiatri-regionh.dk/hverdagen](http://www.psykiatri-regionh.dk/hverdagen)

Rådgivning i PsykInfo

Hos PsykInfo tilbyder sygeplejersker med erfaring i psykiatrisk behandling telefonisk eller personlig rådgivning til både patienter og pårørende. [Du kan læse mere om rådgivning i PsykInfo på www.psykiatri-regionh.dk/Psykinfo](http://www.psykiatri-regionh.dk/Psykinfo) eller ringe på telefon 38 64 13 00.