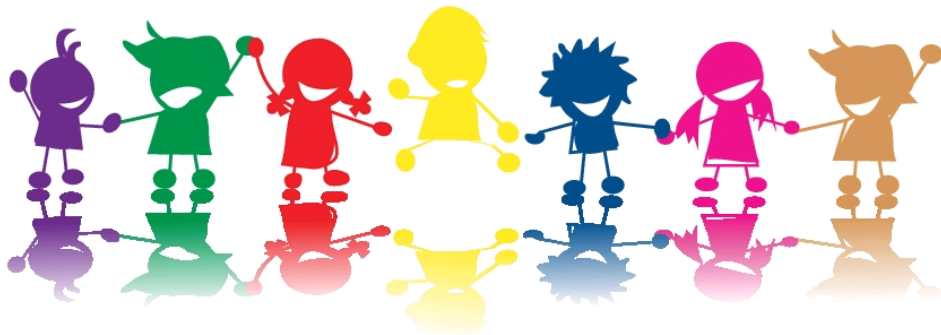




### Kontakt til sundhedsplejersken:

I kan aftale med lægen eller jordemoderen, at de sender en henvisning til Sundhedsplejen. I vil så blive ringet op af den sundhedsplejerske, I får tilknyttet, og I kan aftale tid for det første besøg.

I kan også selv kontakte Sundhedsplejen på telefon eller mail og bede om et besøg. Den sundhedsplejerske, I får tilknyttet vil så kontakte jer og aftale tid for besøg. *Kontakt gerne sundhedsplejersken tidligt i graviditeten.*



### Sundhedsplejen Skive Kommune

Torvegade 10  
7800 Skive  
Tlf.: 9915 5785 (mandag—fredag kl. 8.15—10.00)  
Mail: [Sundhedsplejen@skivekommune.dk](mailto:Sundhedsplejen@skivekommune.dk)

## Graviditetsbesøg

Et tilbud om besøg af sundhedsplejersken før fødslen

## Kære kommende forældre

### Hjerteligt tillykke med graviditeten.

Vi vil med denne folder gerne introducere vores tilbud om 1-2 hjemmebesøg før fødslen.

Besøgene vil først og fremmest tage udgangspunkt i jeres behov.

Derudover er det vores erfaring, at det kan være vigtigt at få drøftet blandt andet:

Hvordan I har det

Hvilke tanker, forventninger og forestillinger I gør jer om det at blive mor/ far

Tanker og drømme om barnet

Det kan være tanker, erindringer og følelser, som naturligt dukker op fra jeres egen barndom. Hvad betyder disse tanker og følelser nu, hvor I selv skal være far/ mor/ familie?

Hvilke erfaringer ønsker I at tage med jer fremover i forælderrollen?

Vores erfaringer siger os ligeledes, at sådanne tanker, erindringer og følelser har stor betydning for jer og jeres barns tilknytning til hinanden.

Der vil også være mulighed for at tale om de forandringer, der ofte sker i familien og i parforholdet, når der kommer et nyt barn i familien.

Hvordan kan I f.eks. bedst bruge jeres netværk?

## Graviditetsbesøg:

Det er vigtigt, at begge forældre deltager. Skal du være alene mor, er det rigtig godt hvis din mor eller en anden person, som kan støtte dig efter fødslen, deltager og kan være med i besøget.

Det bedste tidspunkt for besøg er mellem 20. og 32. graviditetsuge.

Besøget varer ca. 1 time og finder sted hjemme hos jer—i tidsrummet mellem kl. 8.00 og 16.00 på hverdage.

Hvis I har behov for yderligere støtte, vil vi i samarbejde med jer kontakte jordemor eller anden samarbejdspartner.

Sundhedsplejersken kan endvidere orientere jer om Sundhedsplejersens tilbud efter fødslen.

