

BLIVANDE FÖRÄLDRARS UPPLEVELSE

FÖRE, UNDER OCH EFTER GRAVIDITET

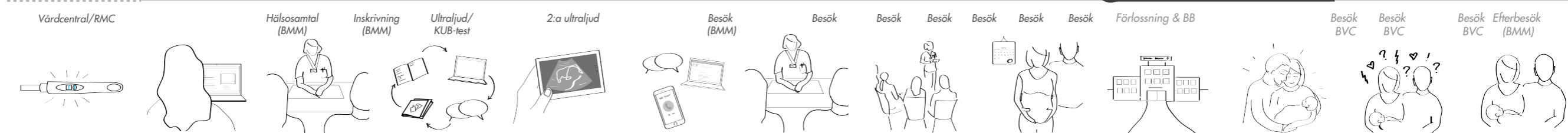
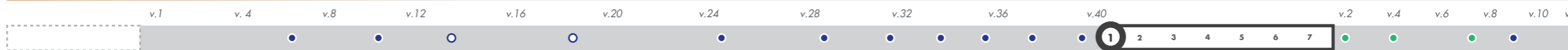


GRAVIDITETSFAAS



BEHOV vs STÖD

- Behov för stöd
- Upplevt stöd



BLI GRAVID	FÖRSTÅ & TA KONTAKT MED VÄRDEN	FÖRSTA BESÖKEN	SÖKA INFO & FÖRBEREDA SIG	KUB & ULTRALJUD	KONTAKT MELLAN BESÖKEN	REGELBUNDNA BESÖK	KURSER & FÖRELÄSNINGAR	SISTA TIDEN	FÖRLOSSNING	FÖRSTA DYGNEN	FÖRSTA TIDEN	NYA VARDAGEN
------------	--------------------------------	----------------	---------------------------	-----------------	------------------------	-------------------	------------------------	-------------	-------------	---------------	--------------	--------------

"Vi har plussat!"	Vad händer nu? Var ska jag vända mig?	Nu är det på riktigt. Jag vill veta vad som händer när, och vad jag ska göra själv.	Jag vill förstå vad som händer och hur vi kan förbereda oss, här och nu och för livet efter.	Det är viktigt att jag förstår vad KUB-test innebär. Så härligt att få se barnet!	Vissa saker vill jag prata med min barnmorska om, generella saker kan jag fråga andra	Jag vill att min barnmorska ser hela mig och min partner och guidear oss hela vägen	Kurser är ett viktigt stöd på många sätt, och alla borde få chansen!	Hjälp oss att veta vad vi ska reagera på och förbereda oss inför nästa steg!	Vi vill vara trygga på att vi får plats där och när vi behöver det!	Vi behöver stöd, tid och trygghet att landa tillsammans i allt nytt.	Vi behöver en bra grund att stå på och stöd den första tiden när allt är skakigt och nytt.	Vi behöver att någon följer upp och fångar upp oss.
-------------------	---------------------------------------	---	--	---	---	---	--	--	---	--	--	---

AKTIVITETER GÖR

Gör graviditetstest hemma.	Söker information på nätet om vart man ska vända sig. Pratar med vänner och familj om rekommendationer för BMM.	Träffar barnmorska och skriver in sig på BMM. Får en del information av barnmorskan.	Får en del information via värden (Lex. sin barnmorska, 1177 och telefonkontakt). Kompletterar med information från andra aktörer och tjänster (Lex. Facebookgrupper, familj, vänner och Familjeliv.se).	KUB/Ultraljud på kvinnokliniken eller mottagning.	Kontakt utöver besök Föräldrarna kontaktar BMM mellan besöken för specifika frågor om sin graviditet eller tidsbokning. En del områden har ett generellt nummer där man kan få prata med en barnmorska under kontorstid.	Barnmorskan bokar in regelbundna träffar Tättare mellan besöken närmare planerade förlösningsdatumet.	Kurser och föräldraträffar arrangeras i Region Skånes regi Föräldrarna kan få veta om kurserna via till exempel sin barnmorska eller anslagstavla i väntrum.	Föräldrarna skriver förlösningsbrev, antingen själva eller i samråd med sin barnmorska. Praktisk förberedelse Föräldrarna planerar och förbereder det sista för förlösning och att bli en till i familjen.	Ringer till förlösningen och får bekräftelse på att de kan komma in. Transporterar sig till vald förlösning	Efter förlösningen flyttas familjen till BB. På en del BB finns så finns plats för partner, på en del inte.	Familjen får komma hem efter någon dag på BB. BB är ansvariga för vård första veckan efter förlösningen.	Efterbesök för mamman på BMM Ska ske inom 6-16 veckor efter förlösning. Kontroller på BVC för barnet
----------------------------	---	--	--	---	--	---	--	--	---	---	--	--

UPPLEVELSER KÄNNER & TÄNKER

Varför blir vi inte gravida? Är det något speciellt man ska tänka på? Äntligen gravida! Jag undrar om det verkligen stämmer..?	Jag undrar vart jag ska vända mig? Vem inom värden tar man kontakt med när man blivit gravid? Jag är osäker på vilken barnmorska-mottagning jag ska välja. Hur ska man tänka när man väljer?	Jag är nervös inför första besöket! Nu är det på riktigt! Vet inte vad man ska och kan fråga om? Osäker på om jag ens är gravid... Jag undrar hur det brukar gå till och vad vi kan förvänta oss. Är osäker på hur standardprocessen ser ut och vad man ska tänka på och göra själv. Jag vill att barnmorskan ska förstå vad just vi behöver. Jag vill prata om alla våra behov som familj och hur vi kan förbereda oss.	Jag vill veta "allt"! Söker information om allt från hur det fungerar med försäkringskassan till att se filmer på hur förlösningar kan se ut. Jag vill höra andras erfarenheter och tips. Andra föräldrars erfarenheter ger mig något annat än vårdens information och råd. Jag vill veta vad som händer när sen så jag kan förbereda mig. Vad kommer vi prata om på de olika besöken? Vill veta alla alternativ, erbjudande och vanliga utmaningar.	Jag är orolig för om barnet är friskt. Ultraljuden lugnar mig. Ultraljudet var en viktig bekräftelse "svart på vitt" för oss båda! Ger bekräftelse att barnet faktiskt är "verkligt" och att det mår bra. Jag behöver fundera på hur vi kan tänka kring KUB-resultatet. Vi uppskattar att barnmorskan tar upp i god tid och hjälper oss att reflektera.	Jag vill kunna nå min barnmorska mellan besöken. En del vårdcentraler är anslutna till 1177 e-tjänster, andra inte. Jag vill kunna fråga någon kunnig om råd, gärna så fort som möjligt. En del kan bara min barnmorska svara på, men generella saker jag fråga en annan barnmorska. Jag tycker att vår barnmorska är så omtänksam. Hon är jättevärdig för oss! Jag får hjälp och tips om saker som rör annat än graviditeten.	Jag tycker att det är lite glesst mellan träffarna i början... Vi har många funderingar, men väntar med att ta upp dem till nästa gång vi träffar vår barnmorska, eller tar reda på det själva. Jag är osäker på vad jag kan ta upp med min barnmorska. Det är bra när hen frågar oss istället, framför allt om det är något icke-medicinskt. Jag tycker att vår barnmorska är så omtänksam. Hon är jättevärdig för oss! Jag får hjälp och tips om saker som rör annat än graviditeten.	Jag tycker kurserna ger mycket, både socialt och kunskapsmässigt! Kurserna hjälper till att förbereda mig både mentalt och praktiskt. Det ger också tillfälle att träffa och knyta kontakt med andra gravida. Jag vill veta vilka kurser och föreläsningar som finns att välja på. Det är svårt att veta vilka som finns och vilka jag kan få på. En del får erbjudande från sin barnmorska.	Jag vill ha information nu om vad som kommer sen! För att minska min oro och för att jag ska kunna förbereda mig både mentalt och praktiskt. Jag har svar på mina frågor. Vad kan händer? Vad behöver vi tänka på? Jag är orolig för barnet, och undrar vad som är normalt. Det är svårt att veta vad man ska reagera på och vem/när man ska ta kontakt med värden angående fosterrörelser. Vi vill bli förbereda på förlösningen. Vi är osäkra på när det är dags, liksom hur det ska kännas.	Jag är orolig att vi måste vända i dörren! Oro för att åka in för tidigt och att man därför inte får komma in eller att det inte finns plats och att man måste åka till en annan förlösning. Jag blev besviken när personalen inte följde mina önskemål i förlösningsbrevet. En besvikelse om förlösningsbrevet inte blir läst eller ignorerat.	Vi är oroliga att inte pappan får stanna på BB. Det är otidligt om han får stanna eller inte. Alla var så snälla! Bemötande var viktigt i en känslig tid. Det kändes tryggt att få tid på sig att komma igång.	Jag önskar att vi fått mer information innan... Det är mycket man inte är förberedd på eller vet om, både fysiskt, psykiskt och praktiskt. Jag känner mig dålig som inte kan amma, men det verkar vara enda rekommenderade alternativet. Jag önskar att någon kunde hjälpa mig med alternativ. Vart ska man vända sig? Vi behöver förstå vad det var som hände. Behöver hjälp att förstå och att någon kan ge stöd i att bearbeta förlösningen.	Nu är det fokus på barnet! Vi hinner inte tänka på nåt annat. Ska det verkligen kännas så här? Jag undrar vart jag kan vända mig med mina besvär. Jag har nog lite problem, men är osäker på om det är normalt eller något jag kan få hjälp med.
---	---	---	--	---	--	---	---	--	--	--	---	---

SMÄRTPUNKTER & MÖJLIGHETER

→ Potential i att utforska området kring behov och upplevelser kring att bli gravid och ofrivillig barnlöshet	→ Svårt att jämföra och basera sitt val av BMM på något annat än geografi och tidigare erfarenhet. → Potential för att förbereda sig inför första besöket, t.ex svara på frågor.	→ Första besöken svarar inte alltid mot förväntningar och behov → Mycket information i början → Avsaknad av roll- och förväntnings- avklaring	→ Muntlig och fragmentarisk skriftlig information från värden → Bristande information om man har ett annat förlopp eller situation än normen → Behov för översikt & sammanhållen info. Behov för sammanhållen och individ- anpassad information.	→ Minska oro genom att erbjuda tydligare kontakt och personlig informationskanal mellan besöken → Potential för att möjliggöra olika ärenden och behov (praktiska ärenden, generella vs personliga frågor) → Behov för tydligare information om var man ska vända sig när i graviditet	→ Varierande kontakttvägar och tillgänglighet på olika mottagningar → Potential för att möjliggöra olika ärenden och behov (praktiska ärenden, generella vs personliga frågor) → Behov för tydligare information om var man ska vända sig när i graviditet	→ Behov för större fokus på icke-medicinska aspekter → Mer fokus och förberedelser inför livet efter förlösningen → Otidligt vad som är barnmorskans ansvar och inte → Tröskel till att byta barnmorska när det inte relationen funkar → Potential i att ge bättre översikt och förståelse över vad som avhandlas i besöken	→ Oklart var man kan få info om kurser, föreläsningar mm och vems ansvar det är att informera → Olika utbud och erbjudande, beroende på säsong och mottagning → Inte alla som kan gå på kurs pga fulltecknat eller inte tillgängligt på egna orten	→ Potential för tydligare och bättre information om fosterrörelser, vad man ska vara uppmärksam på m.m → Stor oro för platsbrist → Behov för tydligare information om rättigheter och vad som gäller runt platser och partner	→ Stor oro för platsbrist → Olika förutsättningar på olika avdelningar → Otidligt om och när partner får stanna → Olika förut- sättningar på olika avdelningar → Behov för bättre kunskap, stöd och kommunikation runt amning	→ Otidligt vem man ska vända sig till, vem som har ansvar och kan hjälpa → Avsaknad av sammanhållen och realistisk information, före och efter förlösningen om livet som nyförlöst → Behov för bättre kunskap, stöd och kommunikation runt amning	→ Erbjudande och uppföljning är ofta beroende av att man själv vet att och var man ska vända sig för för hjälp → Behov för proaktiv uppföljning och stöd från värden runt kvinnans fysiska och psykiska hälsa
---	---	---	--	--	--	---	--	---	---	---	--