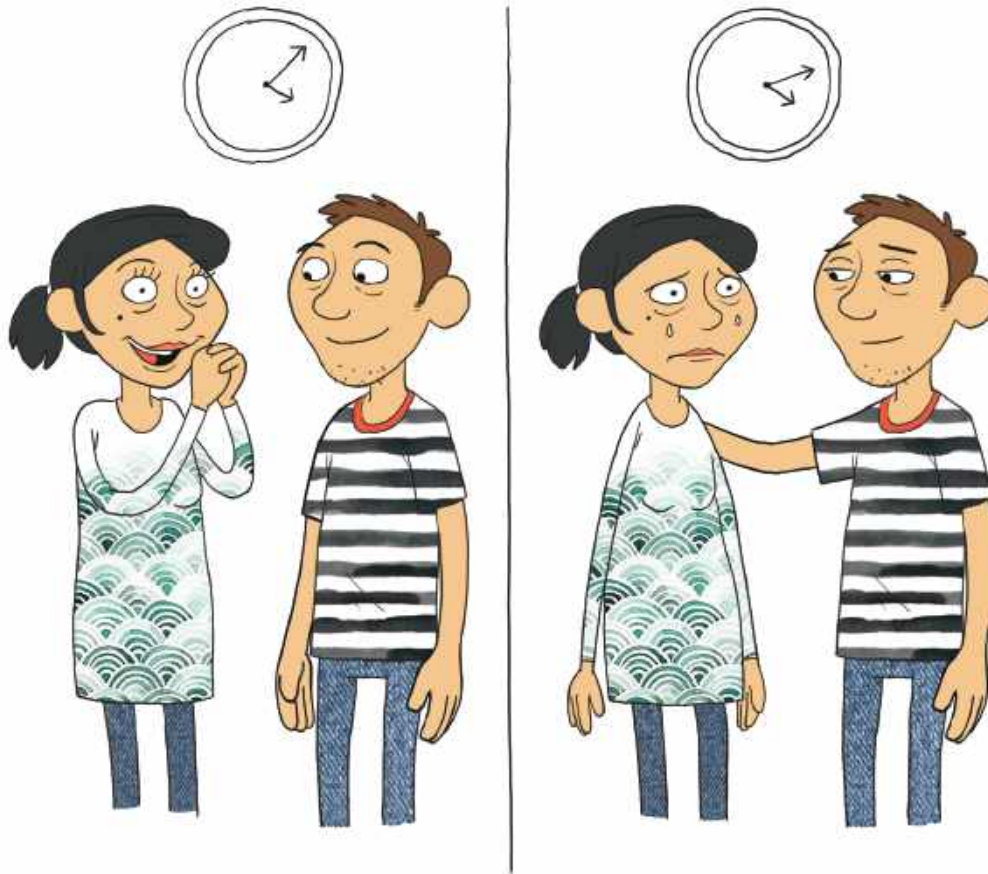


Krop og følelser efter fødslen



Krop og følelser efter fødslen

Når I får et barn, kan det være en følelsesmæssig omvæltende oplevelse. For moderen kan der også være fysiske ændringer i/på kroppen, der kræver omstilling.

Følelsesmæssige reaktioner efter fødsel:

Hormonelle forandringer efter fødslen kan medføre følelsesmæssige svingninger. Bl.a. kan der komme en periode kaldet Barsels Blues, som typisk varer 7-10 dage. Du kan opleve øget følsomhed, let til tårer, og følelsen af overvældethed, hvilket er helt normalt.



- Giver disse informationer anledning til nogle spørgsmål eller tanker hos jer?
- Fortæl lidt om hvordan I hver især oplevede fødslen?
- Hvordan har jeres første tid været, med jeres nye barn?
- Har der været nogen kropslige eller følelsesmæssige reaktioner?



Kroppen efter fødsel:

- Brystspændinger
- Strækmærker
- Delte mavemuskler
- Forstrakt bækkenbund
- Ømhed i kroppen

"Det er svært at både skulle være mor og kæreste på én gang. Men når den lille smiler til mig, så glemmer jeg alt om søvnmangel."

- en mor

Mine følelser når mit barn har svære følelser



MANU+

Mine følelser når mit barn har svære følelser

Det kan være naturligt at blive udfordret på sine egne følelser, når barnet går gennem store og svære følelser. Nogle forældre kan måske mærke følgende:

- At man selv er vokset op med at visse følelser eller reaktioner ikke er tilladt, f.eks. vrede eller at græde.
- At man er bange for hvad andre tænker.
- At nogle af ens egne svære følelser eller trang til modsvar bliver aktiveret.



- Kan du kende nogle af disse ting, eller kommer du i kontakt med noget andet?
- Hvad gør du, for at få dine følelser i ro, når du bliver overvældet?

i

Grundlæggende følelser

- Glæde
- Tillid
- Angst
- Overraskelse
- Ked af det-hed
- Afsky
- Vrede
- Nysgerrighed

Ideer til at berolige sig selv

- At forlade rummet kortvarigt, hvis du oplever at det er sikkert for barnet.
- Tage nogle dybe vejrtrækninger og tælle til 10 (Det regulerer dig ned).
- Ved en adfærd du har fortrudt, kan du ofte gå tilbage og reparere, ved at tale om hvad der er sket og sige undskyld.
- Tænk tanken: 'Barnet er ikke i stand til at reagere anderledes lige nu'.
- Vær nysgerrig på den indre grund/følelse barnet kan have og anerkend det.

Forberedelse til den første tid efter fødslen



MANU+

Forberedelse til den første tid efter fødslen

Når det lille barn er kommet til verden, kan det være meget forskelligt hvordan familier oplever overgangen fra graviditet til livet med et nyfødt barn.



- Hvad glæder du dig mest til ved de første dage efter fødslen?
- Hvilke forestillinger har du i forhold til kontakten med din baby?
- Hvilke behov tror du, at du kan have de første dage?
- Er der nogle ting du kunne ønske dig fra din partner, nærmeste familie mv.? Det kan f.eks. være i forhold til følelsesmæssig støtte eller praktisk hjælp i hjemmet.
- Hvornår kunne I have lyst til at få besøg og vise baby frem?
- Er der nogle ting du er bekymret for i forhold til livet med den lille nyfødte?
- Er der noget du har brug for at spørge en fagperson om vedrørende nyfødte babyer?



Nogle af de naturlige reaktioner

- Overvældelse over det store ansvar
- Lykkerus
- Kroppens restitution efter fødslen som kan give ømhed, ubehag, træthed mm.
- Behov for ro
- Bekymringer og usikkerhed
- Bevægethed

Kommende forældreskab



MANU+

Kommende forældreskab

Som kommende forældre, er der mange tanker, drømme og spørgsmål, der kan dukke op. Udforsk jeres forventninger og ønsker i denne overgang til forældreskabet.



- Er der nogle ting fra din egen barndom, som du gerne vil give videre og/eller er der nogle ting du gerne vil gøre anderledes?
- Hvilke drømme har I hver især i forbindelse med at I snart skal være forældre?
- Hvad kan I være usikre på?
- Hvilke værdier er vigtige for jer hver især og hvilke forventninger har I til hinanden som forældre?
- Hvis der er børn i forvejen, hvad betyder det så for jeres familie og parforhold at der kommer en mere i familien?



Færdiggør sætningerne: Hjemme hos os...

- Synes jeg det er vigtigt...
- Kunne jeg godt tænke mig...
- Vil jeg gerne have hjælp til...
- Er det første skridt at jeg ...



Færdiggør sætningerne: Nu hvor jeg selv skal være forælder, vil jeg gerne give mit barn:

- Tryghed ved at.....
- Kærlighed ved at
- Rammer (mad, tøj osv.) ved at
- God stemning hos os ved at
- Jeg er der for mit barn ved at

Jeres netværk



Jeres netværk

Når man bliver forældre, kan der opstå nogle tanker omkring de betydningsfulde andre, man har i sit liv og som skal være en del af barnets liv.

Familie kan også være selvvalgt familie, f.eks. tætte venner. Har du nogle af disse, som du regner for at være selvvalgt familie eller en del af dit tætteste netværk?



Netværkscirkel

Brug netværkscirklen på forsiden til inspiration til at tegne jeres egen netværkscirkel. Hvis I sidder begge forældre sammen, kan I eventuelt tegne hver jeres og sammenligne efterfølgende.

- Placer dig selv i den midterste cirkel.
- I cirklen tættest på dig, placerer du dem du har tættest på dig.
- I næste cirkel placerer du de lidt fjernere personer.
- I den yderste cirkel placerer du dit perifere netværk.



Når I har indsat jeres netværk

- Hvilke tanker får I, når I ser på cirklen med jeres netværk? Hvorfor har I placeret personerne i cirklen, der hvor I har?
- Er der nogle I ønsker skal længere ind i cirklen, og skal være tættere på jer? Eller er der nogen som I ikke har medtaget, som I kunne ønske jer var en del af jeres netværk?
- Hvem af disse personer kan være med til at støtte dig i de drømme I har og understøtte jeres fremtid?

Enlig forælder



MANU+

Enlig forælder

Nogle forældre er enlig omsorgsperson for barnet. Dette kan f.eks. ske ved skilsmisse, dødsfald eller andre omstændigheder. Det kan være overvældende, og enlige forældre oplever nogle gange at der er nogle ting der kan være svære.



- Møder du udfordringer ved at være enlig forælder?
- Er der en far/mor? Og skal han/hun være med i billedet eller ej?
- Hvem kan du hente støtte hos, under graviditeten og når barnet er født? Et eksisterende netværk, eller er der et netværk du kunne ønske dig at opsøge?
- Har du nogle i dine omgivelser du kan dele dine udfordringer med?
- Hvad kunne du have brug for hjælp til, i forbindelse med at du er alene med barnet? Praktisk og følelsesmæssigt.



- Ræk ud efter hjælp, hvor det er muligt.
- Hvis det er muligt for dig, kan du overveje og planlægge, hvornår/hvordan du kan skabe ro for dig selv og give plads til pauser til at tage hånd om dig selv.
- Hos skilte forældre, kan der opstå samarbejdsvanskeligheder. Husk barnet kommer i første række. Tryghed for barnet, kommer gennem samarbejde mellem forældrene.
- Som enlig forælder kan der ofte være en sorg og en vrede, hvis den anden forælder ikke er en aktiv part i forælderskabet. Det kan være godt at tage hånd om disse følelser.

Hverdagens udfordringer



MANU+

Hverdagens udfordringer

Når man står i en presset situation med barnet, kan det være svært at mærke sig selv og tænke klart. Derudover kan det være naturligt at blive ramt af usikkerhed og overbekymring. Nogle gange kan diverse kilder til viden, f.eks. sociale medier skabe yderligere forvirring. I kan bruge dette kort til at tale lidt om, hvad du fremadrettet kan gøre, i de situationer, hvor du føler dig overvældet.

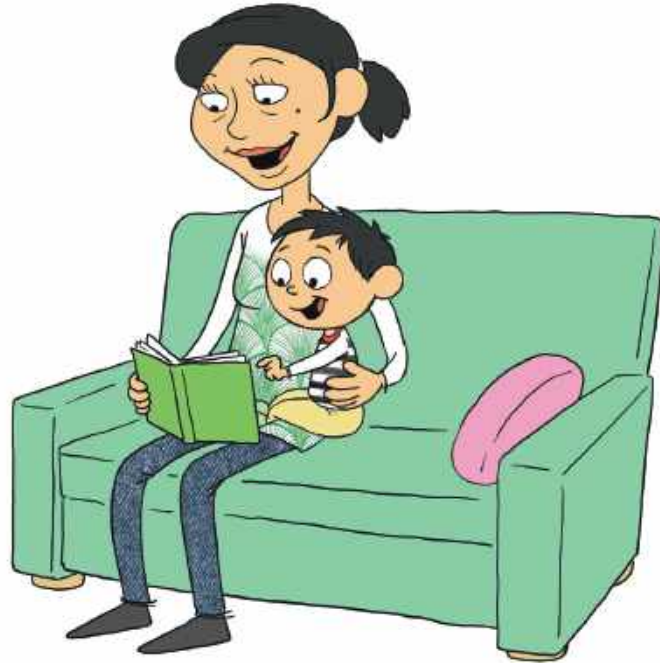


- Hvilke situationer udfordrer dig? F.eks. putning, amning, gråd, søvnmangel, afhentning/aflevering i institution mm.
- Og hvad du kunne ønske dig at gøre anderledes i disse situationer?



- Få hjælp og aflastning af andre (naboen, sygehuset, en søskende, en ven mm). Det er vigtigt at fortælle den, du kontakter, hvordan du har det. Alle følelser er lovlige.
- Husk dig selv på, at så længe barnet får det mest grundlæggende, f.eks. nærvær, skal det nok gå. Gennem kontakten med dit barn, skal du nok finde vej i forældreskabet.
- Gå ikke med bekymringerne selv, find støtte i dit netværk.
- Tænk igennem, hvad du vil gøre næste gang, hvis det skulle ske igen.

Sprog



MANU+

Sprog

Dit barn lærer nye ord ved at høre dig og se dig bruge dem i hverdagssituationer, og heri ligger din store indflydelse på understøttelsen af sproget.

Barnet forstår allerede flere ord, end det kan sige.

Flersprog: Barnet kan godt tilegne sig to eller flere sprog på én gang. Det kræver, at barnet hører de forskellige sprog til hverdag. Børn som har forældre med to forskellige modersmål er for det meste lidt længere om at begynde på at sige ord og sætninger.



- Hverdagssnak med barnet – hvad gør du?
- Er der noget, du især er i tvivl om med hensyn til dit barns sprogudvikling?



- Syng med dit barn.
- Kig i billedebog – dialogisk læsning.
- Stil små opgaver; "kan du hente sutten".
- Sæt ord på tingene overfor dit barn, på den måde giver du barnet sprog for det som det oplever. F.eks. dagligdagsting "Nu skal du i bad, så du kan blive ren inden sengetid".
- Undersøg rummet; Tag dit barn i hånden, og gå rundt i rummet. Følg barnets initiativ – hvor har det lyst til at gå hen? Snak og peg på det I ser og sæt ord på det I kigger på. Skift mellem at sige noget og lytte.
- Brug dit kropssprog til at understøtte de ord du siger. Barnet kan bedre lære ordene, når de bliver koblet til en handling, f.eks. 'nu flytter jeg glasset'.



Vær opmærksom på om dit barn reagerer når du taler til det. Når barnet ikke reagerer eller der er stilstand i den sproglige udvikling, kan det f.eks. være et tegn på problemer med ørerne.

Stimuler dit spædbarn



MANU+

Stimuler dit spædbarn

Børn bruger deres krop til at udforske omgivelserne med, og til at skabe kontakt til andre. De lærer deres krop at kende, når de bevæger sig. Stimuler dit barn når det pusles, er vågent og er veltilpas.



Leg med barnet, så det udfordres til hovedløft ved at ligge på maven – derved stimuleres hele bagsidens muskulatur, som er nødvendig for senere at kravle, stå og gå.

- Lig sammen med barnet på gulvet og leg
- Rullebevægelser, først fra maven og siden fra ryggen
- Få barnet til at række ud efter legetøj ved at placere det lige uden for dets rækkevidde.
- Gentagelseslege som klappe klappe kage
- Babygymnastik
- Snak med barnet
- Babymassage



Husk pauserne:

Nærhed, øjenkontakt og bevægelse er vigtigt. Men lige så vigtige er pauserne. Barnet reagerer typisk med uro eller gråd, hvis det bliver overstimuleret, så læg mærke til barnets signaler.



- Hvad er I optaget af lige nu, angående jeres barns udvikling og adfærd?
- Hvad er dit barn optaget af? Bemærk hvordan det reagerer på det, der sker omkring det.

Adskillelse



Adskillelse

Der vil komme tidspunkter i barnets liv, hvor forælder og barn bliver adskilt fra hinanden, i kortere eller længere tid. Adskillelse kan ses for eksempel, når dit/jeres barn skal i institution, passes af andre eller når du/I forlader rummet.

Reaktioner på adskillelse er en naturlig del af barnets udvikling. Og der kan komme perioder hvor barnet søger mere tryghed hos jer, hvilket også er helt normalt.

Det er også meget naturligt at forældre kan reagere på adskillelsen, f.eks. ved at føle sig splittet, bekymret eller lettet. Alle følelser er lovlige.

Ideer til hvordan du kan hjælpe dit barn og dig selv

- **Spejl dit barn.** Italesæt hvad du tror, der sker i barnet. Selv om barnet ikke har et sprog endnu, kan det mærke om du er rolig eller ængstelig, når du sætter ord på situationen.
F.eks. *"jeg kan godt se at du bliver lidt ked af det fordi jeg skal gå, men det skal nok gå, for der er en voksen der nok skal passe på dig"*.
- **Fokuser på din vejrtrækning.**
En rolig vejrtrækning kan hjælpe dit barn til at finde ro.



- Hvordan har du det med at være væk fra dit barn?
- Hvilke erfaringer har du med at aflevere dit barn til andre?
- Hvordan kan du skabe tryghed/forudsigelighed for dit barn i afleveringssituationen?



Du/I kan hjælpe dit barn med langsomt og blidt at lære, at det ikke er farligt at I adskilles bare lidt

- Leg-Titte-bøh
- Leg gemmeleg
- Når du går hjemmefra så vær tydelig og sig farvel og vinke og sige at du kommer igen

Når forældre ikke lever sammen



MANU+

Når forældre ikke lever sammen

Nogle forældre lever ikke sammen. Det kan der være mange årsager til. Børn og forældre kan reagere forskelligt på dette. Det er naturligt at barnet kan være forvirret over at have to hjem. Jeres rammer og regler i de to hjem behøver ikke at være identiske.

Sådan kan du hjælpe dig selv og dit barn gennem det at have to hjem

- **Tydelig kommunikation:** Samarbejdende forældre bør respektere hinanden og forventningsafstemme for at støtte barnet bedst muligt.
- **Vis samarbejde:** Udtryk over for barnet, at I samarbejder, selvom jeres hjem er forskellige, og vis forståelse for barnets forvirring.
- **Tal med dit netværk:** Del dine følelser med venner eller familie for at få støtte og rådgivning.
- **Accepter blandet følelser:** Vær åben om dine følelser, men undlad at tale dårligt om den anden forælder. Man kan f.eks. sige "I dag er jeg ked af det, men det går over igen."

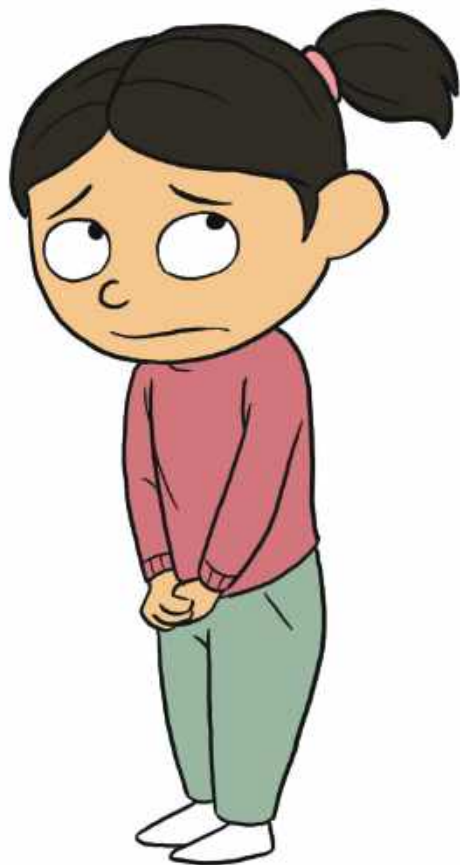


Hos nogle adskilte forældre opstår der store konflikter. Husk på jeres kærlighed til barnet og hold fokus på barnets trivsel.



- Hvilke ønsker har I om samarbejdet med barnets anden forælder?
- Når I skal kommunikere, er det så lettest for jer at det sker ansigt til ansigt, over telefon, pr. beskeder eller andet?
- Hvilke andre voksne kan I anvende når I har brug for at tale om voksne tanker og følelser?
- Hvilke ting kan være gode for jer at lave hver især, når I ikke har barnet?

Skam hos børn



Skam hos børn

Skam er normalt hos børn og kan give barnet indsigt i andres grænser og reaktioner. Skam er ikke altid negativ, men kan gøre barnet sårbart i situationen. Barnet har brug for omsorg og forståelse, når det føler skam.



Råd til dig, som møder dit barn der er ramt af skam:

- Tal roligt til barnet.
Hvis barnet er okay med det, kan du f.eks. holde om det, give det et mildt blik og kysse og kramme det.
- Brug beroligende sætninger, som f.eks. 'jeg kan godt forstå det er svært, det er helt i orden at føle som du gør' eller 'jeg er her når du får brug for det'.
- Nogle gange kan man af ren forskrækkelse komme til at råbe af barnet, hvis det f.eks. har været ved at vælte noget. Dette kan vække skam hos barnet, og man kan hjælpe barnet ved at sige 'Du blev forskrækket. Jeg blev bange for at der skulle ske dig noget, så jeg kom til at råbe'.
- Hos nogle børn bliver der vækket skam, hvis man griner af dem fordi man synes de er søde. Man kan berolige barnet ved at forklare, at man griner fordi man synes de er søde, og ikke for at håne dem.



Nogle gange kan skam kamoufleres som andre følelser eller adfærd hos barnet, f.eks.:

- Vrede
- Udadreagerende adfærd, f.eks. slå og ødelægge ting
- Ked-af-det-hed
- Irritation
- Ukontaktbarhed og isolation

Skam hos forældre



MANU+

Skam hos forældre

Hos forældre kan det være naturligt at opleve skam i forbindelse med forældreskabet. Skam er en normal følelse, som alle mærker. Der kan være forskel på almindelig skam, der hjælper en med at mærke andres grænser, og en anden skam, som får en til at lukke helt ned eller blive udadreagerende.

Når man bliver ramt af skammen, kan det være en svær følelse. Som forælder der bliver ramt af skam, kan man evaluere lidt på skammen, ved f.eks. at spørge 'Hvad er det der gør jeg føler skam?' og 'fortæller skammen mig noget vigtigt?'. Nogle gange kan man lære af den, andre gange er den uberettiget eller tilhører nogle andre end én selv.

Skam kan opstå i følgende situationer:

- At andre mennesker udtrykker negativ bedømmelse af ens forældreskab
- At læse ting på sociale medier, som giver én forkerthedsfølelser omkring ens forældreskab
- At ens partner fortæller en, at de synes man har gjort noget forkert i forhold til barnet
- Andet?



- Har du prøvet at føle skam i forbindelse med forældreskabet? – og hvordan reagerede du?
- Når tanker opstår, hvordan håndterer du dem? Og hvordan vil du eventuelt kunne gribe situationen an næste gang det sker?



Skammen kan komme til udtryk på forskellige måder, f.eks.:

- Skyld
- Utilstrækkelighed
- Mindreværd
- Lyst til at gemme sig
- Trykken i brystet
- En klump i halsen
- En følelse af at være grundlæggende forkert
- Tanker som "hvis bare jeg havde..", "hvorfor gjorde jeg"

Vaner omkring spising



Vaner omkring spisning

Mad er meget vigtigt, hele livet igennem, også de første år af barndommen. Du kan som forælder skabe gode og sunde vaner for barnet allerede tidligt i barnets liv.



Samvær om maden

- Børn er ikke født kræse, men det kræver tilvænning at spise ny mad. Barnet skal i overgangsperioden vænnes til, at maden smager anderledes end mælk.
- Giv dit barn mulighed for mange forskellige smagsoplevelser. Det kan være med til at udvikle lysten til at spise forskellig mad. Derudover har børn brug for at smage den samme ret flere gange, før det vænner sig til den nye smag og konsistens.
- Gør måltiderne hyggelige og giv jer god tid til at spise sammen med barnet.



Tandbørstning (ca. fra 6-9 måneder)

Skab den gode vane med tandbørstning tidligt. Lad barnet lege og blive fortrolig med tandbørsten, f.eks. ved morgen- og aftenpusling.



- Sætter disse informationer nogle tanker i gang hos dig?
- I forhold til ovenstående temaer, hvordan er det hjemme hos jer? Er der noget af det I allerede er opmærksomme på?
- Har du nogle ønsker i forhold til dit barns sunde vaner? – Er der noget du godt kunne tænke dig at ændre på?



Sukker

Undgå så vidt muligt sukker i maden, saftvand og sodavand til små børn. Sød i stedet med mos af søde velmodne frugter. Sukker indeholder ingen vitaminer eller mineraler og giver kun energi og tager appetitten fra sundere madvarer.



Appetit

- Som forældre er det jeres ansvar at sørge for sund mad, men kun barnet ved, hvor sultent det er. Respektér hvis barnet ikke kan spise op.
- Små børn har brug for meget mad for at få energi nok til at vokse og bevæge sig. Barnets mave kan kun rumme små portioner mad. Derfor bliver det hurtigt sulten.

Følelser og graviditet



MANU+

Følelser og graviditet

Ligegyldigt om graviditeten er planlagt eller ej, så vil meget i dit liv være under forandring. Glæden over at vente barn kan i perioder afløses af bekymringer for det store ansvar, der følger med.

Selv om du har glædet dig til at skulle have barn, kan du have mange blandede følelser.

- Praktiske forhold og bekymringer om fremtiden kan være uoverskuelige.
- Kroppens forandringer kan skabe blandede følelser og du kan være glad og ked af det på én og samme tid.

"Da testen viste de to streger, blev jeg vildt glad. Men i næste sekund tænkte jeg "Åh gud, nej, nu er det rigtig alvor". Mit hjerte hamrede, og jeg vidste faktisk ikke helt, hvad jeg skulle gøre"

- en mor



- Hvilke følelser og tanker har du oplevet, siden du opdagede, at du skulle være forælder (igen)?
- Hvilke følelser og tanker fylder mest hos dig?

Tilknytning



MANU+

Tilknytning

Den mest basale tilknytning starter allerede, når barnet er i maven.

Den tidlige tilknytning til barnet er vigtigt for barnet, for dens udvikling, tryghed og mulighed for at udforske omverden.



Kærlighed til barnet

For nogle forældre opstår kærligheden til barnet fra første sekund, for andre tager det længere tid at knytte sig helt til barnet. Lær barnet at kende, og tillad at kærligheden kommer stille og roligt.

Duft, rør, hold, kigge og giv dig selv og dit barn tid.



Tilknytning, via samspil og nærvær, kan ske og se ud på mange måder mellem barnet og den voksne.

Barnet kan mærke tilknytningen via bl.a.:

- Øjen- og kropskontakt
- Din tilstedeværelse og opmærksomhed
- Ved trøst og beroligende kontakt
- At barnet får mad, når det er sultent

Alt dette medvirker til at barnet føler at du er der, når det har brug for dig.

Følelser forbundet med tilknytning

- Være overvældende, at barnet har så meget brug for kontakt og at barnet er så afhængigt af én.
- Udløse nogle svære følelser at skulle have tæt kontakt, f.eks. øjenkontakt og tæt kropskontakt.
- Kan du genkende nogle af disse ting? Eller oplever du noget andet?

Hvad gør du når du bliver i tvivl?



MANU+

Hvad gør du når du bliver i tvivl?

Der findes ingen færdig opskrift på, hvordan du bliver/er en god forælder for netop dit barn. At være i tvivl er helt normalt! Alle forældre bliver til tider i tvivl om de gør det rigtige. Prøv at tale lidt om, hvad du gør, når du har det sådan.



**Drøft nedenstående svarmuligheder på udsagnet
"Hvad gør du når du bliver i tvivl/usikker?"**

Jeg ser tiden an,
venter med at
handle

Jeg gør det som jeg tror
er bedst for barnet og
vores familie

Jeg er bange for at
begå fejl, og har svært
ved at handle/tro på
egne evner

Jeg anerkender at jeg kan
begå fejl, og forsøger at
være forstående over for
mig selv

Søger viden hos mit
netværk

Følger min
mavefølelse

Jeg gør det, jeg har
hørt/læst er bedst at
gøre



- Stop op og tillad at følelsen er der
- Vær i dette øjeblik (tag evt. beroligende vejrtrækninger)
- Mærk efter, hvad det er, der gør at tvivlen er kommet
- Overvej og handl ud fra det der passer dit eget forældreskab

Jeres forældre har også en gang været forældre over for jer, og de har helt sikkert også været i tvivl.

- Er der noget du kommer til at tænke på, i forbindelse med øvelsen?
- Er der noget du kunne tænke dig at gøre anderledes?



Modtager du råd og vejledninger fra dit netværk eller internettet, forhold dig undersøgende til rådet og overvej om det vil være til gavn, for dig selv og dit forældreskab og dertil dit barn.

Praktisk forberedelse til når barnet kommer



MANU+

Praktisk forberedelse til når barnet kommer

Når graviditeten er blevet mere synlig og nærværende, kan der for nogle opstå et ønske om at blive klar til, at barnet kommer. Måske I oplever, at I bliver meget optaget af de fysiske rammer i hjemmet.

Forberedelse er en stor hjælp til at skabe tryghed før, under og efter fødslen- også for din partner.



Tal lidt om hvordan I gerne vil forberede jer praktisk. I kan f.eks. tale om, hvor barnet skal sove den første tid, hvordan barnet skal transporteres og om der er noget I mangler.

- Hvordan har/vil I hver især forberede jer på, at barnet kommer?
- Hvis I bor sammen med flere familiemedlemmer, hvordan vil I drøfte forandringer ved barnets fødsel, såsom pladsfordeling, ansvarsfordeling for barnet, rygning indendørs og økonomi?



De praktiske forberedelser gør ikke kun dit hjem klar til barnet kommer. Det gør dig også mentalt klar til at modtage barnet. Jo mere du tænker på barnet og jeres hverdag sammen, des mere klar bliver til du til forældreskabet.



Lav en liste over ting i kunne tænke jer til barnet
(Hvem kan du låne, ønske, arve eller købe ting af, evt. brugte ting?)

Parforhold i den nye familie



MANU+

Parforhold i den nye familie

For mange par, er det en lykkelig begivenhed at få et barn. Samtidig med denne lykke, kan der hos nogle par, opstå en række udfordringer i forbindelse med forandringen ved at få et nyt barn ind i familien.

Eksempler:

- Forskellige forventninger til barnets opvækst.
- Fordeling af ansvar, roller og daglige gøremål.
- Savn til dele af forholdet, som der var dengang man kun var to.
- Forskellige behov for aktiviteter efter den lille er kommet til verden.
- Skiftende energiniveau (f.eks. træthed grundet hormonelle forandringer hos den gravide).
- Varierende behov i forhold til fysisk kontakt. Behovet for berøring kan været påvirket af mange ting, f.eks. hormonelle forandringer, overstimulering, træthed mv.



Sæt jer overfor hinanden og stil hinanden skiftevis dette spørgsmål:

"Hvad kan jeg gøre mere af, for at vise dig, hvor meget jeg elsker dig?"

Husk at svar på en kærlig måde.
Tag udgangspunkt i dig selv.



- Kan I hver især nikke genkendende til noget af det ovenstående, måske oplever I andre udfordringer?
- Prøv at drøfte hvordan det er for jer efter den lille ny er kommet.
- På hvilke måder er I ens og på hvilke måder er I forskellige? – og hvordan kan I give plads til dette?

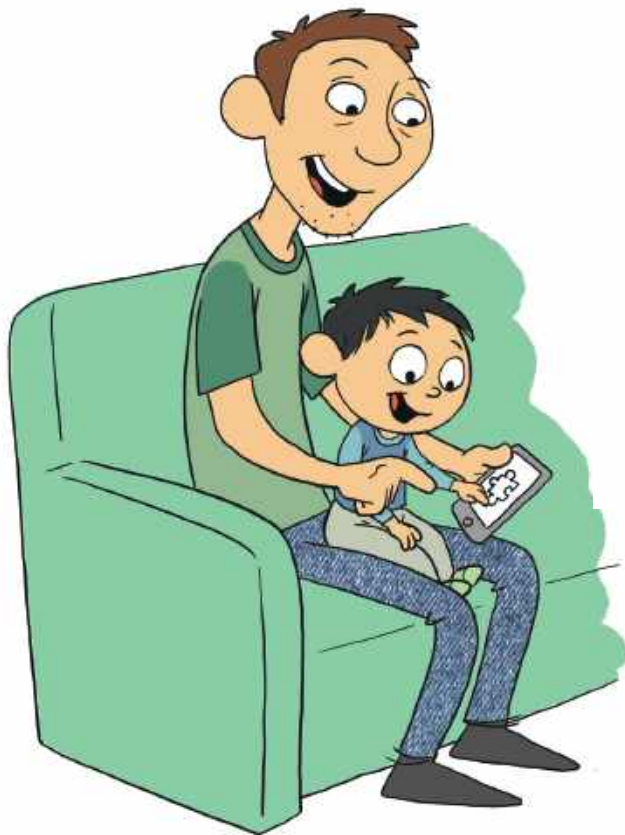
"Der er tre parter i et ægteskab. Der er 'dig', og der er 'mig' og der er 'os'. Det er 'os' man skal tage sig af"

- Dronning Margrethe II



Når vi er frustreret, kede af det eller vrede, så søger vi at blive forstået af vores partner. Vi ønsker at blive set, hørt eller mødt.

Skærmbrug



MANU+

Skærmbrug

Forskning viser at børn under to år ikke får særlig meget læring og udvikling af at sidde foran en skærm. Børn udvikler sig bedst gennem fysisk leg. Når børnene bruger tiden foran skærmen, kan det forhindre dem i at lege fysisk.

I 2019 kom verdenssundhedsorganisationen, WHO med anbefalinger til børns skærmbrug og anbefaler ingen skærmbrug til børn under to år.

- Vækker disse informationer nogle tanker hos dig?



Når voksne bruger skærm

Det er uundgåeligt at forældre nogle gange er på telefonen eller tabletten. Men der er nogle ting man som forælder kan være opmærksom på, når man bruger skærm.

Man kan nogle gange fordybe sig så meget i telefonen, at man kan komme til at overheøre at barnet kalder på eller snakker til en. Dette kan for barnet opleves som utrygt. Når det sker, er det vigtigt at man snakker med barnet om det og evt. undskyldte at man ikke hørte barnet. Det giver barnet en følelse af, at forælderen tager ansvar og tager barnet alvorligt.



Når små børn bruger skærme, er det vigtigt at være opmærksom på, hvad de ser. Som voksen kan du med fordel se det sammen med barnet.

Når I gør skærmtiden til noget fælles, kan det være med til at styrke dit barns sociale evner og sprogkunderskaber.

Lad ikke dit barn sidde med skærmen lige inden puttetid, da det påvirker barnets søvn negativt.

Sorg og englebørn



MANU+

Sorg og englebørn

Nogle forældre har været igennem den svære oplevelse, at miste et barn/flere børn. Dette kan hos forældre skabe stor sorg, og kan komme til udtryk på forskellig vis, når de bliver gravide igen.



- Hvordan opleves tabet for dig/jer?

- Frygt for at miste igen?
- En sorg over det mistede barn, som følges med lykken over at have fået det barn I har nu?
- Tanker om at I burde være mere glade, men føler at I ikke kan være det? Eller det modsatte, at I føler en pligt til at sørge mere over det barn, I har mistet?
- Andre følelser eller tanker, som I kommer i kontakt med?

Alle følelser er lovlige og meningsfulde, og ingen følelser er forkerte.



At bryde tankespiralen og lade sig aflede fra de negative tanker:

- Tal om hvilken rolle jeres englebarn skal have i jeres nye barns liv? Fortællinger, gravsten, ting i hjemmet såsom billeder og andre minder.
- Giv plads til både afledningsaktiviteter, der giver dig et frirum for tankerne, og sorgaktiviteter, som bringer dig ind i sorgen.
- Opmærksomhedstræning – fx mindfulnessøvelser.

Sorg



Sorg

Nogle forældre og familier står i den omstændighed, at de mister en nærtstående lige omkring tidspunktet, hvor de skal have eller har fået en lille ny. Eller måske at tabet ligger længere tilbage, men at forældrene kommer i kontakt med sorgen, på en særlig måde, i forbindelse med at de skal have/har fået et lille barn.

Hvad betyder det for dig/jer, at stå i denne situation.

Kan I f.eks. kende nogle af disse ting?

- Begrænset energi.
- Savn, længsel og fortvivlelse.
- Humørsvingninger.
- Stor kærlighed og varme minder om den afdøde.
- At kunne genkende ting i det lille nye barn, som minder om den afdøde.
- Ønsker om at fortælle den afdøde om barnets udvikling, og om at dele oplevelser med denne.

Det kan være svært at acceptere, at en betydningsfuld person er bort, giv det plads, og lad "fortællingen om den mistede person" være velkommen.



- Hvordan opleves sorgen for dig?
- Er der nogle/noget der giver dig trøst eller glæde i sorgen?



Pendulering i sorgprocessen:

- En balance mellem "passe sin sorg" og "holde fri fra sorgen".
- Kunsten er at finde ens egen måde at bevæge sig mellem de to i sorgprocessen, og ikke sidde fast i den ene.

Mød barnet



MANU+

Mød barnet

Når du oplever at dit barn går gennem store følelser, som det selv har svært ved at rumme, er der en række forskellige handlemuligheder.

Ideer til at møde dit barn med anerkendelse;

- At være til stede for barnet, så det ved hvor du er, hvis det får brug for dig. Nogle vil gerne holdes om, andre kan måske ikke rumme kropslig kontakt, men de kan få tilbuddet om f.eks. at sidde hos dig.
- Du behøver ikke at have en løsning på barnets problem, blot vise at dets følelser er naturlige.
- Tal ud fra barnets alder og med nogle ord som du ved det kan forstå.



- Hvis dit barn græder, når du skal ud og tisse, kan du f.eks. sige 'Du blev ked af det, fordi jeg gik'. På den måde kan dit barn begynde at forstå, at andre kan se, når det er ked af det, når det græder.
- Hvis du oplever at dit barn bliver vred og udadreagerende, kan du f.eks. sige: "Det er helt okay at være vred, men jeg vil ikke have, at du kaster med tingene". Her anerkender du barnets følelse, samtidig med at du guider barnet i at der er en handling der ikke er i orden.



Forslag til ting du kan sige til dit barn:

'Man må gerne være vred, det er helt okay'

'Jeg kan godt forstå du er ked af det'

Intimitet efter fødslen



MANU+

Intimitet efter fødslen

Det er forskelligt hvordan og hvornår intimitet og sex efter en graviditet og fødsel genoptages, og hvor lang tid der går før man igen har lyst til sex.

Intimitet og sex er noget i sammen skal forholde jer til og dele med hinanden.

Husk at afstemme og mærke efter med hinanden, om begge parter har lyst. Begge parter har ret til at sætte grænser og sige nej.

Efter fødslen:

- Lysten til sex kan være nedsat hos kvinden efter en fødsel.
- Kropslige forandringer, træthed, smerter, overstimulering og bekymringer for en nybagt mor kan gøre at lusten er nedsat i kortere/længere periode.
- Kroppen føles ikke som tidligere og reagerer måske anderledes.



Prævention

- Kvinden kan blive gravid igen, lige så snart hun får ægløsning, hvilket kan komme kort tid efter fødslen.
- En kvinde kan blive gravid selvom hun ammer.
- Du kan tale med din jordemoder eller fødselsassistent om prævention efter fødslen.



- Hvilken tanker får i når i hører om indholdet af kortet?



Kroppen efter fødsel

- Barselsflåd (blødning) i 2-4 uger.
- Så længe kvinden bløder, er underlivet sårbart og modtageligt for infektion. Hvis I har sex i den periode, er det en god idé at bruge kondom.
- 6-8 uger efter fødslen har livmoderen trukket sig sammen igen.
- Ar efter eventuelt kejsersnit eller bristninger skal heles før man bør have sex igen.
- Oplevelsen af muskelømhed

Rejse i forbindelse med fødsel



MANU+

Rejse i forbindelse med fødsel

Nogle børn vil opleve, at de i perioder må leve adskilt fra de voksne, som de er tæt knyttet til. F.eks. når mor rejser, fordi hun skal føde en ny bror eller søster, er det en form for adskillelse, som er forskellig fra alle andre. Det er en helt ny situation, når mor kommer hjem igen med en lille baby.



- Hvilke tanker har du omkring det at du eller din partner skal rejse?
- Er der nogle ting du kunne have brug for inden eller i forbindelse med rejsen?
- Hvilken form for kontakt kan du/I have brug for, med jeres netværk i forbindelse med rejsen? F.eks. facetime, telefon, besøg mm.
- Hvis der er børn du/I skal væk fra i perioden, er der så nogle tvivl omkring samtalerne med dem vedrørende rejsen?
- Hvis I er to i forløbet, er der så nogle ting I ønsker at gøre eller sige for at hjælpe hinanden?



Børns reaktioner, når en af de nære voksne rejser

Børn kan reagere forskelligt, det kan bl.a. komme til udtryk ved:

- Blive ked af det
- Blive vred
- Opleve at være afvist
- Trække ind i sig selv



Barnets reaktioner ved gensyn kan være forskellig

Barnet kan bl.a. reagere med at vise:

- Gensynsglæde
- Vrede over for den, der kommer hjem
- Afstandtagen – vender sig bort

Hash



Hash

Hash forbrug kan påvirke hele familien, både under graviditet og efter fødsel. Det er normalt at det kan være en udfordring, at tage skridtet til at komme ud af forbruget.



Prøv at undersøge hvad I hver især kan vinde og tabe ved at ryge hash.

	Vinde	Tab
Brugen af hash	Hvad føler du at du vinder ved at ryge hash? - -	Hvad ser du at du taber ved at ryge hash? - -



- Hvad ville det have af betydning for barnet og jeres familieliv hvis hashen ikke var en del af jeres hverdag?
- Hvad kan være en hindring, ved at stoppe brugen af hash og hvordan kan dette undgås eller overvindes?
- Hvad/hvem kan være en støtte/give styrke til at opnå jeres mål?

Alkohol



MANU+

Alkohol

Alkohol afhængighed og forbrug kan påvirke familien, både under graviditet og efter fødsel. Prøv at tale om punkterne nedenfor, da de kan være en hjælp til at styrke dit ønske om at reducere eller stoppe dit forbrug.



- Hvor motiveret er du til at stoppe med at drikke alkohol fra 1-10?
- Hvordan kan det være at du har sat tallet der, og ikke mindre?
- Hvilke ulemper kan der være for dig, når du stopper med at bruge alkohol?
- Hvilke fordele kan der være for dit barn, dig og din partner ved at stoppe med at drikke alkohol?

"Hvordan skal jeg overhovedet kunne stoppe med at drikke, når alle mine venner drikker?"

- en forælder

"Jeg vil gerne forandre mit liv, da jeg ikke længere ønsker at leve med ubehaget, som jeg får i kroppen, efter at have drukket. Jeg vil gerne tage ansvaret for mit liv, så jeg kan være der for mine børn, og mærke taknemmeligheden over det"

- en mor til to

Rammer og ritualer ved søvn



Rammer og ritualer ved søvn

Søvn er vigtig for dit barns udvikling og det har brug for meget søvn i løbet af døgnet. Når barnet sover bearbejder det dagens indtryk og oplevelser. Et putteritual, signalerer til barnet at dagen er slut og det er sengetid. Et putteritual kan se meget forskellig ud fra familie til familie.



Putteritualet kan understøtte barnet i at tilegne sig en døgnrytme efter fødslen.



- Hvordan er jeres søvnrytme og rutiner omkring søvnen?
- Hvad gør du/I når der er udfordringer ved putning?
- Har I nogle faste putteritualet? Oplever I at barnet reagerer på dette, f.eks. med tryghed og genkendelse?
- Hvordan oplever du/I at kunne mærke og se at barnet er træt?
- Er der tidspunkter hvor barnet virker overtræt og hvordan udtrykker det dette?



Sikkerhed ved samsovning

Hvis barnet sover i samme seng, som forældrene er det vigtigt at afskærme barnet, så der er god luft omkring barnet.



Forslag til putteritualet:

- Vær opmærksom på lyset og indeklimaet.
- Skift til nattøj i roligt tempo og snak beroligende imens.
- Sluk lyset og evt. rul gardiner ned og gå rundt i huset og sig godnat til ting i hjemmet.
- Kigge i en bog.
- Give lidt massage/nusse barnet.
- Lad barnet falde i søvn i favnen eller hud mod hud, hvis det har brug for det. Andre børn synes måske det bliver for varmt og har brug for plads.

Gråd



MANU+

Gråd

Gråd er en forventelig og normal adfærd hos et spædbarn. Det er måden spædbarnet kommunikerer på, og får din opmærksomhed.

Mængden af gråd hos det enkelte barn kan være forskelligt. Der kan også være store udsving, med både mindre og mere gråd i periode.

Forude for gråden kan barnet på andre måder udtrykke sin utilpashed, f.eks. via ansigtsudtryk, lyde og bevægelse af kroppen.

Det er en myte, at barnet skal have lov til at græde til det selv falder til ro. Barnet skal have hjælp til at komme ud af gråden.



- Hvilke situationer kan være udfordrende i forhold til gråd? – hvordan håndterer du det nu og kunne du ønske at det skal være på en anden måde?
- Hvordan tænker du, at du kan bruge din partner og/eller dine nærmeste i forbindelse af udmattelse pga. gråd?



- Vis tålmodighed og omsorg overfor et barn der er utrøstelig, også selvom fortvivlelse kan opstå.
- Bevar roen, det vil forplante sig til barnet, så det lettere kan finde trøst.
- Det er helt normalt at opleve at føle sig magtesløs, utilstrækkelig og opgivende.



Mulige årsager til gråd:

- Sult
- Luft i maven
- En beskidt ble
- Træthed
- Behov for kontakt
- Utryghed
- For varmt eller koldt
- Smerte, f.eks. kommende tænder
- Et nyt udviklingstrin
- Overstimuleret



Berolig dit barn:

- Svøb dit barn ind.
- Skabe tæt kropskontakt, evt. hud-mod-hud.
- Beroligende lyde og vuggende bevægelser.
- Nogle børn kan finde det beroligende at høre 'hvid støj', så som lyden af en støvsuger eller hårtørrer.
- Skærm barnet, når det er uroligt, f.eks. ved at gå ind i et stille rum.

Hverdagens rammer og rutiner



MANU+

Hverdagens rammer og rutiner

Det giver forudsigelighed for børn, at der er rutiner i hverdagen, f.eks. faste tidspunkter for aftensmad eller søvn. Det er vigtigt at sætte rammer for barnet, selvom det kan være svært.

Hav tålmodighed når I skal indføre nye vaner og rutiner.

Det kan være en fordel at guide dit barn og italesætte det der skal til at foregå.



Rutiner kan:

- Skabe sikkerhed, tryghed og stabilitet
- Skabe et roligt miljø
- Reducere graden af usikkerhed og angst, fordi hverdagen og rutinerne er forudsigelige



- Hvad gør I, i forskellige situationer – ved rammer omkring spisning, sengetid, tandbørstning, eller overgange fra det ene til det andet?
- Hvad gør du, når du er alene i situationen? Hvad gør du, hvis du skal samarbejde med din partner om det?
- Hvordan var rutinerne da du var barn, og hvad ønsker du at tage med videre til dine egne børn?
- Kig på din hverdag - Hvilken rutiner i din hverdag ønsker du at arbejde med?

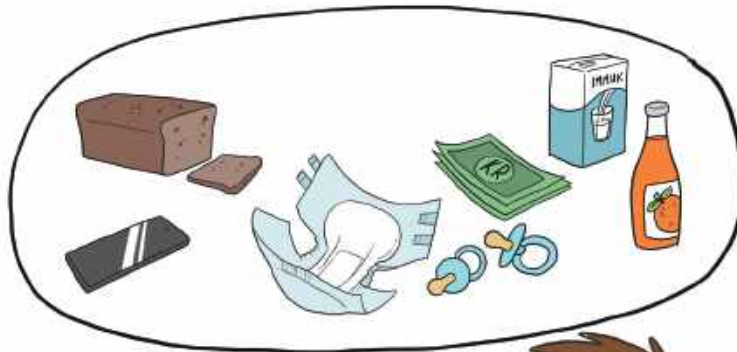


Øvelse, færdiggør sætningen:

De udfordrende stunder er ofte når _____

De gode stunder er når _____

Økonomi



Økonomi

En af de overvejelser forældre ofte har i forbindelse med forældreskabet er økonomien. Nogle kan måske have bekymringer i forhold til det økonomiske aspekt ved familielivet. Det kan skabe ro, at få talt lidt mere præcist om, hvad for nogle tanker man har omkring økonomien.



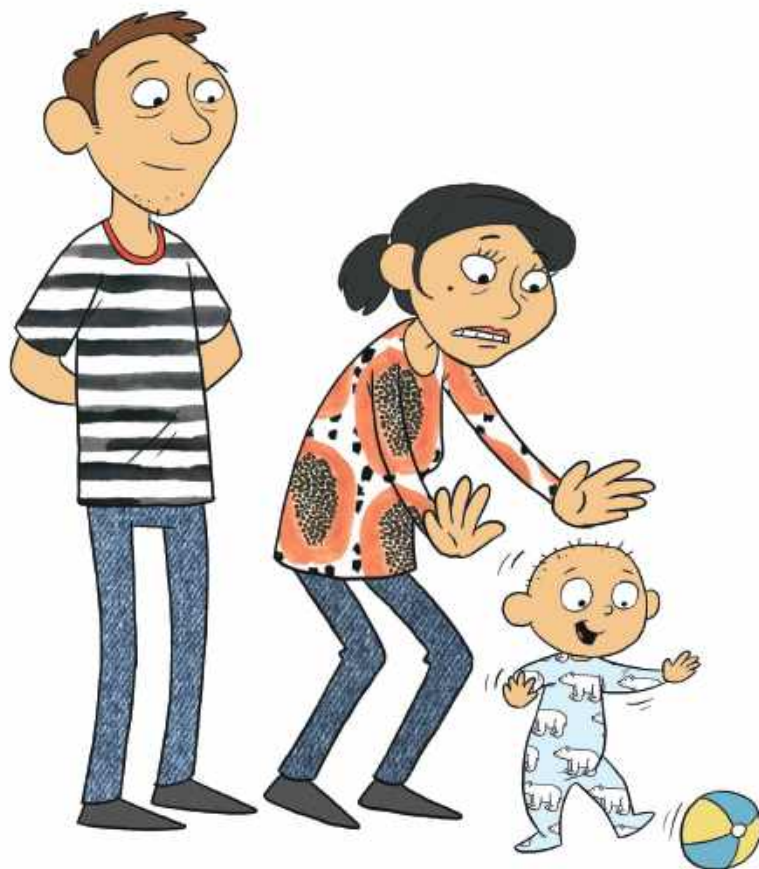
Indsæt jeres faste udgifter i skemaet.

Post	Antal kroner
Indtægt	
Husleje	
Mad	
Mobil/internet	
Ting til barnet (bleer, tøj, sutter, legetøj mm.)	
Udgift til barnets institution	
Abonnementer	
Andre udgifter	
I alt	



- Hvordan var økonomistyring og forholdene til penge i dit hjem da du var barn?
- Hvordan er det nu?
- Er der noget du kunne ønske dig i forhold til din økonomi nu?
- Er der noget du drømmer om, som kræver en økonomisk forandring?
- Er der noget du kommer til at tænke på i forbindelse med denne snak?

Det robuste og skrøbelige barn



MANU+

Det robuste og skrøbelige barn

Det nyfødte barn kan både være robust og skrøbeligt.
I skemaet nedenfor kan du se nogle eksempler på begge dele.

Det robuste og skrøbelige nyfødte barn	
Det nyfødte barn er robust og kan tåle meget.	Samtidig er det sårbart og skrøbeligt.
Et nyfødt barn har alle sanser meget åbne.	Sanserne er på en gang skarpe og meget følsomme.
Det nyfødte barn kan se – fx kan det fokusere på ansigter og ting, som er ca. 35 cm fra det.	Det kan reagere med forskrækkelse og/ eller gråd på voldsomme eller hurtige bevægelser.
Det nyfødte barn kan høre – fx kan det opfatte alle lyde og bevæge øjnene efter lydene. Det kan genkende mors og fars stemmer.	Det kan også græde eller fare sammen ved for høje toner og lyde tæt på.
Det nyfødte barn kan have kontakt med og reagere på de voksne – fx se på dem og efterligne det de gør.	Det kan nemt blive for meget for et spædbarn, så det pludselig bliver stresset og "melder fra".
Det nyfødte barn kan godt tåle, at der er mange mennesker omkring det, fx søskende og andre børn.	Det har også brug for ro og for at blive beskyttet mod alt for meget "baggrundsstøj". Voldsomme film, mange høje stemmer eller byggelarm/ kaffemiklarm.



- Er der noget af det her du kan nikke genkendende til?
- Er der noget af det, der er nyt for jer?

Selvstændighed



MANU+

Selvstændighed

Når barnet er 1-2 år, sker der en øget selvstændighed. Barnet får en øget interesse i at klare tingene selv.

Måske du oplever den øgede selvstændighed som lettende, og andre gange udfordrende.



Er der noget af nedenstående du kan ligge genkende til? Oplever du andre udfordringer?

- At blive udfordret på din tålmodighed.
- At du ikke altid kan finde energi til at lade barnet gøre ting selv.
- At du kan have svært ved at rumme, når barnet bliver frustreret over at tingene ikke lykkes.



Barnets hjernes udvikling - Tigerspring

I de første leveår udvikler barnets hjerne sig meget. Hjernen udvikler sig igennem udviklingstrin (tigerspring). Det kan ofte være overvældende for barnet under selve perioden og der vil derfor ofte ske en ændring i opførsel/adfærd hos barnet. Dette kan bl.a. komme til udtryk ved at det er grådlåbende, tryghedssøgende, uroligt mm.

Efter perioden kan der være en øget interesse hos barnet, i at afprøve de nye ting, de har tilegnet sig.

Det kan være vanskeligt for alle – sommetider kan det være både stressfuldt, belastende mm. når ens barn ændrer adfærd.

Husk på:

Glæden over at kunne selv er stor.



Støt dit barns selvstændighed:

- Giv barnet den tid som han/hun har brug for.
- Opmuntre og støt dit barn til at klare nye ting og del din barns glæde når det lykkes, både de store og små sejre.
- Hjælp dit barn hvis det bliver for svært – vær tilgængelig, støttende, og nysgerrig.

Knytte bånd til dit spædbarn



MANU+

Knytte bånd til dit spædbarn

Barnet har været i mors mave, og har kunne høre sin mors hjertebanken og forældres stemmer. Denne tætte kontakt har det fortsat brug for. Det nyfødte barn registrerer forældrenes lyde, lugte, bevægelser i rummet, ord, jeres kiggen på det, jeres vuggen mm. Den tætte forbindelse til dig giver dit barn en grundlæggende følelse af tryghed.

Spædbarnet har brug for følelsesmæssig nærhed. Det sker når du f.eks:

- Trøster det når det græder
- Når de fysiske behov dækkes, f.eks. når det får mad, bleskift, putning
- Putter det når det er træt
- Ser dit barn i øjnene, snakker og pludrer med det og giver det opmærksomhed når det søger det
- Giver kram og knus



Praksisnære øvelser du kan lave med dit barn som kan være med til at knytte bånd og skabe tilknytning. Bemærk barnets reaktion undervejs i øvelserne.

Øjenkontakt:

Søg barnets øjenkontakt.

At samtale / pludre med dit barn:

Begynd at pludre.

Bade:

Vandet skal gerne være 37 grader. Test gerne med hånden. Rolige strøg med hænder/klud eller svamp.

Massage:

Stryg barnet blidt på ryggen.
Tryk nænsomt på barnet
fødder, rolige strøg på
arme og ben.

Synge:

Synge en sang til barnet,
og fang barnets øjne og dele
oplevelsen med hinanden.

Amning



MANU+

Amning

Har du valgt at amme kan lysten og viljen være med til at din amning lykkes.

Det er helt naturligt at amningen kan vække nogen følelser og kropslige reaktioner.

Sundhedsstyrelsen anbefaler fuld amning indtil barnet er 6 måneder, og delvis amning til 12 måneder eller længere.



Fordele ved amning er bl.a. :

- Nedsat risiko for forskellige infektionssygdomme, så som mellemørebetændelse, luftvejsinfektion og diarré
- Nedsat risiko for allergi overfor komælk, i sær for børn med genetisk arvelighed for allergi
- Forskning viser, at det i gennemsnit kan gøre barnet lidt klogere
- Nedsat risiko for overvægt
- Nedsat risiko for pludselig uventet spædbarnsdød (vuggedød)



Ømhed

- Det er normalt at kvinder kan opleve smerter i brystvorten i de første uger lige når barnet tager fat. Smerterne er en fysiologisk reaktion, som ikke kan forebygges. De større smerter skulle gerne gå væk efter de første 30 sekunder pr. amning, mens de mindre smerter godt kan vare et par minutter. Start forfra, hvis smerten ikke forsvinder.
- Ømme brystvorter kan normalt løses, hvis barnet får godt fat om brystet, og hvis mor er afslappet og tilbyder brystet ofte.



- Hvilke overvejelser har I gjort jer for amningen/ flaskegivning?
- Hvilken rolle/ indsats har partneren i forhold til amningen?

Når amning er en udfordring



Når amning er en udfordring

Selvom amning er naturligt og godt for dit barn, er det ikke altid en let opgave. Der kan være rigtig mange faktorer der gør, at amning bliver en udfordring.



Hvad kan du gøre når det bliver svært?

- Fred og ro og få hvilet godt
- Drik og spis tilstrækkeligt
- Hud mod hud. Det fremmer mælkeproduktionen
- Få hjælp med at finde forskellige amnestillinger. Undgå anspændthed og undersøg hvilke stillinger der er behagelige for dig.
- Få støtte af din partner eller en anden omsorgsperson. Undersøgelser viser, at støtte fra partner / omsorgsperson har positive indvirkning på at amningen lykkedes.



Mælkeproduktionen følger med barnet

Barnet tager nogle naturlige appetitspring, kaldet vækstspurter. Her viser dit barn øget interesse for hyppig amning for at signalere din krop om at øge mælkeproduktionen.

Mødre kan føle, at de ikke har nok mælk, men det er normalt, og kroppen vil tilpasse sig og producere tilstrækkelig mælk til barnets behov over tid.



- Del jeres oplevelser og følelser. Hvad kan være svært for jer? Hvilke bekymringer har I?
- Hvad gør I når amningen bliver svær og hvad kan I gøre?



Nogle kvinder kan af forskellige årsager ikke amme. Et spædbarns behov for næring, kropskontakt og nærhed kan sagtens opfyldes uden at det bliver ammet. Mødre skal ikke amme for enhver pris. Hvis man ammer selvom man ikke vil, kan det gå ud over relationen mellem mor og barn.

Forberedelse til fødslen 1



MANU+

Forberedelse til fødslen 1



1. Den latente fase

Fødslen kan begynde med en tegnblødning, svage regelmæssige sammentrækninger, eller at slimproppen eller vandet går.

Denne fase er kroppens måde at 'varme op til fødslen på'.

Her kan du have svært at skelne mellem egentlige veer og plukveer, da veerne kommer og går, og er i forskellige intensitet og intervaller.

Det er forskelligt hvor længe denne fase varer, den kan vare fra nogle timer til flere døgn.

Denne fase er ofte den længste tid af faserne.



Ro, stilhed, slap af, berøring, massage og behagelig musik. Spis og drik løbende. Tag et varmt brusebad. Hvis der opstår utryghed kontakt din fødested.



2. Udvidelsesfasen

Her begynder veerne at være regelmæssige og hyppige, og kommer typisk omkr. 4-5min imellem og varer 1 min. I denne del af fødslen, er du som fødende meget koncentreret om ve-arbejdet og har derfor ikke så meget overskud til alt andet.



Kontakt fødestedet. Samarbejd med din krop under vearbejdet, ved at sænke skuldrene og holde fokus på vejtrækningen. Brug pauserne til at lade op til næste sammentrækning, have gode hvilestillinger.

Til partner/ deltager: Tag tid, nærvær, korte og præcise ord kun i ve-pauserne (aftal gerne i forvejen nogle signaler).



- Hvordan forestiller du/I at fødslen kommer til at gå? - ønsker/ behov?
- Hvilke følelser fylder mest hos dig/jer i forbindelse med selve fødslen?
- Hvis I overvejer at have nogen med til selve fødslen, hvilken støtte eller rolle skal de have til dig/jer?
- Er der noget du kommer i kontakt med, i forbindelse med denne snak?

Forberedelse til fødslen 2



MANU+

Forberedelse til fødslen 2



3. Pressefasen

Denne fase er den sidste del af selve fødslen.

Barnets hoved er nu placeret i den nederste del af bækkenet. Her kan veerne gå lidt i stå, eller fortsætte. Den fødende oplever tit pressetrangen som at skulle af med afføringen, hvor kroppen selv begynder at presse barnet ud. Denne fase kan opleves som mindre smertefuldt end udvidelsesfasen.

Lige når barnets hoved er ved at blive født, kan det spænde og svie meget i mellemkødet.

Her samarbejder den fødende med jordemoderen/ fødsels-hjælper om at gispe under ve-pause og presse under en ve. For at mindske risikoen for større bristninger i mellemkødet.

Når barnets hoved er født, fødes skuldrene og resten af kroppen enten i samme ve eller næste ve. Barnet bliver lagt op til moderens bryst og svøbes. Idet barnet tager sin første vejrtrækning, vil det typisk begynde at græde.



Sørg for at drikke under ve-pauserne.



4. Efterbyrdsfasen

Nogle minutter efter fødslen kommer pressetrangen igen, og moderkagen fødes, oftest med et pres. Når der ikke er mere puls i navlesnøren, klippes den af.

Efter fødsel undersøger jordemoder/ fødselshjælper for bristninger og vurderer for syning.



Skab plads til kontakten med jeres helt nye barn.



- Hvordan forestiller du/I at fødslen kommer til at gå? - ønsker/ behov?
- Hvilke følelser fylder mest hos dig/jer i forbindelse med selve fødslen?
- Hvis I overvejer at have nogen med til selve fødslen, hvilken støtte eller rolle skal de have til dig/jer?
- Er der noget du kommer i kontakt med, i forbindelse med denne snak?

Graviditetens faser (Trimestre)



MANU+

Graviditetens faser (Trimestre)

1. Trimester (uge 1-12) Graviditetens første fase	2. Trimester (uge 13-28) Graviditetens anden fase	3. Trimester (uge 29- 40/fødslen) Sidste fase i graviditeten
Psyriske aspekter kan bl.a være: • Overvældelse • Bekymring • Humørsvingninger • Ønsket/uventet Fysiske aspekter kan bl.a være: • Træthed • Bryst spænding • Kvalme • Opsvulmet mave I løbet af de første tre måneder af graviditeten dannes alle kropsdele, så der nu er en lille baby i maven.	Fysiske aspekter kan bl.a være: • Begynder at kunne mærke graviditeten. • Den gravide kan pludselig blive sulten i tide og utide. • Nogle begynder at mærke ligament smerter. Barnet begynder at kunne smage, høre og lave bevægelser, sutte sine fingre og øver sig på at trække vejret. Moderen kan mærke den sparke og har mulighed for at få 'svar igen' ved et lille puf.	Fysiske aspekter kan bl.a være: • Den gravide kan føle mindre bevægelighed • Ændret søvn • Sure opstød • Overfladisk vejrtrækning • Ømhed i kroppen • Ødeme i benene Barnet begynder at kunne se lys gennem maven. Hovedet vokser, og skaber plads til hjernens udvikling. Barnet begynder at have hikke og tager på i vægt.



- Hvad fylder hos jer lige nu?
- Hvad betyder et nyt barn for jeres forhold?
 - individuelt og fælles
- Hvilken indflydelse har graviditeten i jeres hverdag?
- Har I bemærket hvornår i døgnet barnet er mere vågen?

Til den gravide

- Hvordan modtager du råd og graviditetsberetninger fra andre?
Er der noget du har haft i tankerne - som du gerne vil drøfte med en fagsperson?
- Hvordan har du det med, hvis andre vil røre ved din mave?

Oversigtskort



Hverdagen med et lille barn

Når amning er en udfordring

Hverdagens rammer og rutiner

Hverdagens udfordringer

Rammer og ritualer ved søvn

Vaner omkring spisning

Skærmbrug

Gråd

Amning

At miste

Sorg og englebørn

Sorg

Forberedelse til den første tid efter fødslen

Praktisk forberedelse til når barnet kommer

Rejse i forbindelse med fødsel

Graviditet og forberedelse

Kommende forældreskab

Følelser og graviditet

Graviditet og fødslen

Graviditetens faser (trimestre)

Forberedelse til fødslen 1

Forberedelse til fødslen 2

Forældreskab

Skam hos forældre

Jeres netværk

Enlig forælder

Krop og følelser efter fødslen

Når forældre ikke lever sammen

Hvad gør du når du bliver i tvivl?

Parforhold i den nye familie

Intimitet efter fødslen

Mine følelser når barnet har svære følelser

Økonomi

Rusmidler

Alkohol

Hash

Kontakt

Adskillelse

Mød barnet

Tilknytning

Knytte bånd til dit spædbarn

Dit barns udvikling

Skam hos børn

Sprog

Selvstændighed

Stimuler dit spædbarn

Det robuste og skrøbelige spædbarn

Oversigtskort

