

Reflektionskort 15: I väntans tider

Introduktion:

Att vänta barn betyder förändringar på många olika plan i livet; att bli pappa, att skapa en relation till det nyfödda barnet och att hitta en balans mellan arbetsliv och familjeliv.

Det är viktigt att öva sig på att uttrycka sina egna känslor och behov samt att lyssna till sin partners behov.

Mål med denna träff:

Att reflektera kring dina tankar, känslor och upplevelser av graviditeten och den kommande förlossningen.

Återkoppling från förra träffen:

Vad fick du med dig från förra träffen?

Finns det något du ännu vill diskutera kring?

Inforuta:

Graviditetstiden är en tid för förberedelse för båda föräldrarna. Mammor har ett visst försprång då de bär barnet men partnern kan också engagera sig på många sätt, bland annat genom att aktivt delta i ultraljudsundersökningar, rådgivningsbesök och på familjeförberedelsekurser. Du kan främja din partners anknytning till babyn genom att låta hen prata eller sjunga till barnet genom att ha huvudet nära din mage eller genom att beröra babyn genom att smeka din mage om du själv tycker det är okej.

Alla pappor känner sig inte bekväma med att delta aktivt i graviditeten men genom att stöda varandra kan ni påverka välbefinnande och på så sätt även babyns. Pappor kan känna ensamhet och oro under graviditeten och ibland kan man uppleva att ens känslor blir åsidosatta.

Uppvärmning — Avsluta meningen med det första du kommer att tänka på (något som relaterar till det kommande föräldraskapet)

- Jag är nyfiken på...
- Jag ser framemot att...
- Att bli mamma känns...
- Den kommande förlossningen känns...
- När babyn är född tror jag...
- Under de första dagarna med babyn vill jag...

Diskutera i grupp eller med din partner

Samtalsfråga 1:

Vad har överraskat dig under graviditeten? Vad har varit lätt, vad har varit svårt?

Möjliga följdfrågor:

- *Har du pratat med andra föräldrar om graviditetstiden?*

Samtalsfråga 2:

Upplever du att du har fått stöd under graviditeten av professionella eller av andra föräldrar?

Möjliga följdfrågor:

- *Kan du be om stöd?*
- *Vad skulle du önska av professionella?*
- *Vad skulle du önska av andra föräldrar eller av vänner/släkt?*

Samtalsfråga 3:

Inför den stundande förlossningen kan man känna både glädje, nyfikenhet, oro och rädsla. Hurdana känslor och tankar väcker det hos dig just nu?

Möjliga följdfrågor:

- *Har du pratat om förlossningen med din partner?
Har ni funderat på vilket stöd du önskar?*

Hemuppgift:

Diskutera med din partner om:

- Det finns något som oroar dig
- Vad ser du framemot
- Vad ser han/hen framemot

Avslut:

Finns det någonting som du ytterligare funderar över och vill diskutera?

Se extramaterial:

Du hittar bland annat graviditetsdagbok och tankar om då babyn kom till världen

<https://www.folkhalsan.fi/aktivitet/vuxna/vanta-barn/graviditetsdagbok/>

Nästa träff:

Bestäm när och var nästa träff ordnas.

Datum: _____

Tid: _____

Plats: _____