

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 du som partner kan också engagera dig på många sätt, bland annat genom att aktivt delta i ultraljudsundersökningar, rådgivningsbesök och på familjeförberedelsekurser. Du kan främja din anknytning till babyen genom att prata eller sjunga till barnet genom att ha huvudet nära mammans mage eller genom att beröra babyen genom att smeka mammans mage om hon själv tycker det är okej.

Alla pappor känner sig inte bekväma med att delta aktivt i graviditeten men genom att stöda mamman kan du påverka hennes välbefinnande och på så sätt även babyens. Pappor kan känna ensamhet och oro under graviditeten och ibland kan man uppleva att ens känslor blir åsidosatta. Om du känner dig orolig är det bra att ta saken till tals med din partner, hälsovårdaren eller en vän.

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

- Jag är nyfiken på...
- Jag ser framemot att...
- Att bli pappa känns...
- Den kommande förlossningen känns...
- När babyen är född tror jag...
- Under de första dagarna med babyen 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/pappor om graviditetstiden?*
- *Vad tror du att babys mamma förväntar sig och behöver av dig just nu, i det här skedet av graviditeten?*
- *Har du blivit känsligare?*

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?*

Avslut:

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

Nästa träff:

Bestäm när och var nästa träff ordnas.

Datum: _____

Tid: _____

Plats: _____

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?
Hur tror du att du kan stöda henne på bästa sätt?*
- *Vilket stöd tror du att du själv behöver?*
- *Känns det bekvämt för dig att vara med på förlossningen?*

Hemuppgift:

Berätta att du ska bli pappa för dina arbetskamrater. Fråga hur andra har upplevt att bli förälder.

Med lov av din partner, lägg din hand på magen. Berör magen med lugna strykningar, du kan t.ex. använda kokosolja om mamman vill. Hur svarar din baby på din beröring? Vad tror du hen tänker?

Med lov av din partner, lägg ditt ansikte nära magen och prata eller sjung för er baby. Hur svarar din baby dig?