

Babydax



Tankar från tiden då du kom till världen

Tankar från tiden då du kom till världen baserar sig på kursen Babydax och är inspirerat av Graviditetsdagboken *BABYN i tankarna* som utgavs av Folkhälsans förbund år 2015. Kurshäftet skapades inom verksamheten mentaliseringsbaserat föräldrastöd på Folkhälsan som finansieras med bidrag från STEA.

Graviditetsdagboken *BABYN i tankarna* utformades inom projektet Reflektiv graviditetsdagbok / Reflektiivinen raskausajan päiväkirja som finansierades med bidrag från Social- och hälsovårdsministeriet. Länken till [Graviditetsdagboken hittar du här](#).

Babydax är en distanskurs planerad av sakkunniga på Folkhälsans förbund. Kursen förbereder blivande föräldrar inför livet med en bebis genom att erbjuda deltagarna information, tips och råd samt möjligheter att stanna upp och reflektera kring frågor som berör graviditet, förlossning och föräldraskap.

Arbetsgrupp:

Nina Finnäs, Liisa Jungar, Petra Turja, Mariette Pontán.
Folkhälsans förbund rf (2023)

Illustrationer: Terese Bast, Kapsel Illustrations

Bästa blivande förälder,

Detta kurshäfte är en del av Folkhälsans virtuella förberedelsekurs **Babydax**. Det kan också användas fristående från kursen. I häftet kan du skriva ner dina tankar från tiden då barnet kom till världen. Det kan bli ett värdefullt minne från en alldeles unik tid i livet. Fundera på frågorna tillsammans eller fyll i varsitt häfte om ni är flera som väntar.

Möjligheternas tid

Väntetiden kallas för möjligheternas tid. Det är en tid då du kan fundera på vad som är viktigt för dig och din familj. Hur tar du bäst hand om ditt välmående och din ork nu och i framtiden? Vilka förändringar behöver du möjligtvis göra för att skapa plats för bebisen i ditt hem, i din vardag och i ditt sinne?

Förberedelse inför föräldrskapet

Det är svårt att veta hur vardagen som förälder kommer att bli. Trots det är det bra att förbereda sig inför livet som familj både **praktiskt**, **fysiskt** och **psykiskt**. Den praktiska förberedelsen består av allt du gör i hemmet för att känna dig redo för bebisens ankomst. Den fysiska förberedelsen handlar om en medvetenhet och eventuella förändringar kring kost, motion, stresshantering, sömn etc. Att förbereda sig psykiskt kan betyda att du funderar på hur föräldrskapet påverkar din identitet och vardag, på vilka förväntningar du har på dig själv och på vad du förväntar dig av din eventuella partner eller människorna i din närhet. Det är också vanligt att tankar från den egna barndomen väcks.

Stanna upp och känn efter

Förmågan att stanna upp och känna efter är betydelsefull, särskilt för föräldrar. Medvetenhet om vad du känner och hur dina känslor påverkar dig gör det lättare för dig att stanna upp, vid behov lugna ner dig och bemöta bebisen utifrån hans behov.

Vi önskar dig all lycka till med familjelivet!

- Folkhälsans Babydax-team

Viktiga datum

Jag / vi fick reda på att jag / vi väntar barn

Det beräknade födelsedatumet är

Jag som är gravid kände fostrets rörelser för första gången

Barnets andra förälder eller annan närstående kände fostrets rörelser för första gången

Namnfunderingar

Vad kallas bebisen / bebisarna i magen?

Vilket namn får / fick bebisen / bebisarna?

Checklista

- Har gjort saker som jag / vi mår bra av
- Har läst om eller lyssnat på t.ex. poddar om graviditet, förlossning och föräldraskap
- Har funderat på hur jag / vi tar ut föräldraledigheten
- Har planerat ekonomin för småbarnstiden
- Har ansökt om moderskapsförpackning eller graviditetspenning från FPA efter att graviditeten varat i 154 dagar
- Saker till bebisen och första tiden hemma. Tänk på att bebisen växer fort och att det mesta går att skaffa begagnat.
Kan vara bra att ha:
 - kläder i storlek 50 eller 56
 - hygienartiklar: blöjor (engångs eller tyg), vaddlappar, termometer m.m.
 - säng
 - transport (babyskydd/barnvagn)
 - skötbord
 - bärsjal
 - amnings BH
 - hygienartiklar: amningsinlägg, nattbindor etc.
 - annat?
- Har skrivit ner mina tankar inför förlossningen (vad är viktigt för dig / er under förlossningen?)
- Har packat BB-väska
- Har sparat förlossningsavdelningens telefonnummer i mobilen
- Har mat i frysen som jag/vi kan äta under första tiden hemma
- Har gjort upp en "ring och be om hjälp"-lista för det första året
- Har deltagit på kursen Babydax
- Har kommit i kontakt med andra blivande föräldrar
- Har tagit reda på vilka verksamheter som erbjuder småbarnsfamiljer i min hemkommun
- Har tagit det lugnt och struntat i alla "måsten"

1. Nio månader av förberedelse

Att bli förälder innebär en ny roll och ett nytt ansvar. Fundera på ditt föräldraskap utgående från frågorna nedan.

Livet förändras då man blir förälder. Upplever du att något har förändrats redan under väntetiden? Vad i så fall?

Vad tror du att kommer att vara dina styrkor som förälder?

Vad tror du att din ev. partner kommer att fixa bra som förälder?

Föreställ dig att du var en bebis. Hurdan förälder skulle du önska att du hade? Nämn tre olika egenskaper som du tänker att bebisen skulle uppskatta.



2. Att föda barn - vad är bra att veta?

Förlossningen väcker ofta blandade känslor. Vilka tankar, känslor och förväntningar väcker förlossningen hos dig?

Väcker förlossningen oro eller rädsla? Om ja, hurdan stöd önskar du av din partner eller annan närstående och av vårdpersonalen?

Du som ska föda, vad har du för tankar om förlossningssmärta och smärtlindring?



3. Dags för förlossning

Trygghet, stöd och tillit till den egna förmågan och till vården är viktiga element för en stärkande förlossningsupplevelse för hela familjen. Vilka saker ökar din känsla av trygghet under förlossningen?

Vad brukar hjälpa dig att slappna av?

Du som föder, vilka strategier och verktyg vill du använda dig av under förlossningen?

Hurdant stöd vill du få/kan du som partner ge under förlossningen?



4. En nyfödd bebis och en nybliven förälder

Föräldrablivanget är en process som startar under väntetiden och pågår livet ut. Var snäll med dig själv och försök sänka kraven. Bebisen behöver endast din närhet, kärlek och omsorg.



Föreställ dig att bebisen kunde fråga dig något. Vad tror du att hen skulle vilja veta om sin blivande familj?

Tänk på ditt välmående och på din ork. Vad är viktigt för dig att fortsätta med som tidigare efter att bebisen är född?

Om du lever i ett förhållande, vad är viktigt för er som par att hålla fast vid? Nämn minst en konkret sak (t.ex. en hobby, rutin, tradition...)

5. Vardagen som familj

Då en bebis föds, föds även en förälder. Att bli förälder handlar om både ansvar och glädje; om att ta hand om en nyfödd, komma in i nya vardagsrutiner och att skapa ett livslångt förhållande med bebisen.

Hur vill du förbereda dig inför den första tiden hemma med bebisen?

Vilka stunder ser du mest fram mot med bebisen under den första tiden?



Vilken vana eller tradition vill du föra vidare från din barndomsfamilj?

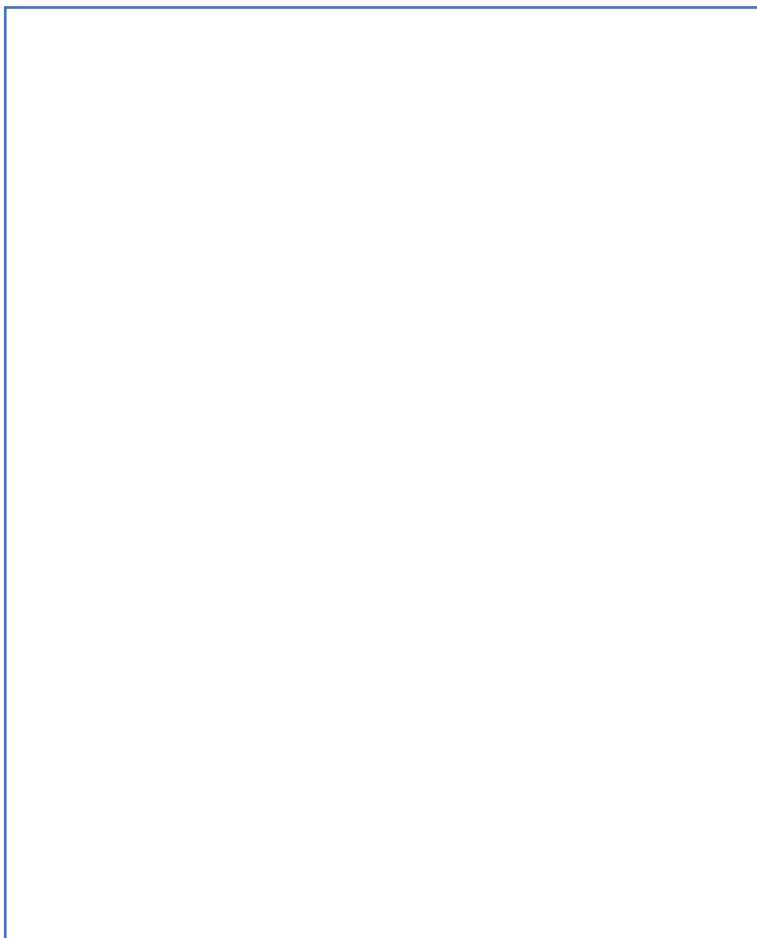
Om du tänker på din barndomsfamilj, är det något som du önskar göra annorlunda i din egen familj?

Hur ser din by ut?

Det sägs att det krävs en by för att fostra ett barn och bevisligen har familjens nätverk betydelse för familjens välmående och ork.

Fundera på ditt nätverk av familj, släkt, vänner, andra barnfamiljer, grannar, organisationer etc. och rita en tankekarta över det nedan.

Skriv in ditt namn / din familj i mitten. Vem kan du kontakta då du behöver hjälp eller någon att prata och umgås med?



Välkommen till världen _____!

Du föddes den _____ klockan _____.

På din födelsedag var det _____ väder.

Att träffa dig för första gången kändes _____.

Du fick komma hem den _____.

Den första tiden hemma har varit _____.

Du verkar vara en _____ liten typ.

Den första tiden som förälder har varit _____.

Det som överraskat mig mest med föräldrskapet hittills är

_____.

Det finaste med dig är _____.

Varma gratulationer!



Sådan är lilla jag!

Att lära känna en ny människa tar tid. Stanna upp ett tag och observera bebisen. Vad gillar hen mest, och hur visar hen det?

Nu är jag _____ gammal.

Min _____ hjälpte mig fylla i blanketten den _____.

Under en vanlig dag tycker jag bäst om

Det visar jag genom att

Jag tycker om att bli ompysslad så här

När jag är upprörd vill jag helst bli tröstad så här

Jag brukar själv kunna lugna ner mig genom att

Jag njuter av att