

# Folkhälsan-doulornas bästa tips till blivande föräldrar

## Under graviditeten

- Rör på dig varje dag – gärna utomhus.
- Öva på metoder som hjälper dig/er att slappna av. Det behövs under förlossningen men också senare som förälder.
- Förbered er för förlossningen. Ingen kan planera sin förlossning men det går att läsa på, öva på strategier och metoder för smärthantering. Vad är viktigt för dig?
- Be om hjälp om förlossningen skrämmer dig. Bli inte ensam med dina rädslor.

## Under förlossningen

- Babyns jobb är att ta sig ut. Du behöver slappna av, så att babyn kan göra sitt jobb.
- Fyll på med energi så länge det smakar: smoothies, frukt, choklad, proteinstänger och annat du gillar. Drick gärna 0,5 liter/timme och gärna sportdryck med salter i.
- Tänk på omgivningens betydelse för avslappning och trygghet. Mörk belysning, närhet och beröring, behagligt ljud/musik samt doft (t.ex. lavendel, citron) kan hjälpa dig att slappna av.
- Krysta i en ställning som känns bekväm för dig, gärna i en upprätt position där du inte ligger på svanskotan. Öva före förlossningen.

## När babyn är född

- Hudkontakt hjälper er att stanna upp och stöder anknytning och amning. Mys med er baby så ofta ni kan.
- Amningskorgen underlättar de första månadernas amningsmaratons genom att bara kunna bo i sig i soffan/sängen/fåtöljen och amma i timmar. Saker att ha i korgen: vattenflaska, snacks, telefonladdare, fjärrkontrollen, näsdukar, en bra bok...
- Amma babyn redan innan hen gråter. Lär känna hens tidiga hungerssignaler.
- Fyll frysen med färdiga, lättuppvärmda matportioner.
- Ha en låg tröskel för att ringa en vän, syster eller mammabekant så fort du märker att du skulle må bra av att prata med någon om sömnbrist, oro, svarta tankar mm.
- Det enda babyn behöver är sömn, mat, närhet och trygghet. Det är också dina grundbehov just nu, allt annat kan vänta.
- Påminn dig om hur många dagar som gått sedan förlossningen. Det är lätt att tappa tidsperspektivet och därmed förståelsen för sig själv när allt inte genast fungerar. Det tar tid att lära sig nytt, att lära känna sin baby och växa in i en ny roll. Vi förlossningen föds inte bara en baby utan också nya föräldrar.
- Besök av vänner och släkt fungerar kanske inte just nu. Bestäm på förhand hur ni gör med besökare. Kunde era besökare bidra med hjälp som t.ex. att mathandla, hämta färdiglagad mat, städa, rasta hunden? Ställ inte till med mottagning utan be om hjälp.
- Partners – se till att föderskan får vila och återhämta sig samt ta ansvar för matlagning och hushåll samt blöjbyten så mycket du kan. Hon kommer att tacka dig för det!



Närhet – beröring - lugn  
andning – avslappning –  
positiva tankar och  
kärlek.  
Med det kommer ni  
långt. Lycka till!