

Babydax



Tankar från tiden då du kom till världen



En god start bär långt

Perioden från graviditetens början fram till att barnet har fyllt ca 2 år kallas för *de första tusen dagarna*. Då utvecklas barnets hjärna, kropp och immunförsvar som allra snabbast. För barnet är det en tid med enorm utvecklingspotential. En tid som samtidigt är väldigt sårbar. Därför är det viktigt att satsa på familjers välmående i ett så tidigt skede som möjligt.

Syftet med *Tankar från tiden då du kom till världen* är att stödja föräldrar under de första tusen dagarna. Med hjälp av uppgifterna i häftet kan blivande föräldrar stanna upp och reflektera kring frågor som berör graviditet, förlossning och föräldraskap.

Detta material är skapat som en del av Folkhälsans familjeförberedelsekurs Babydax men det går bra att använda även i andra sammanhang. Häftet är inspirerat av *Graviditetsdagboken babyn i tankarna* som skapades inom projektet Reflektiv graviditetsdagbok (Reflektiivinen raskausajan päiväkirja). Dagboken finns i digitalt format på svenska, finska och engelska på Folkhälsans webbplats folkhalsan.fi.

Arbetsgrupp: Nina Finnäs, Liisa Jungar, Petra Turja, Mariette Pontán.
Folkhälsans förbund rf (2025)

Kursen Babydax och kurshäftet *Tankar från tiden då du kom till världen* har utvecklats av sakkunniga på Folkhälsan inom verksamheten mentaliseringsbaserat föräldrastöd. Verksamheten finansieras med bidrag från STEA.

Illustrationer: Terese Bast, Kapsel Illustrations

Bästa blivande förälder eller annan viktig vuxen,

i detta häfte kan du anteckna dina tankar från tiden då barnet/barnen 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 två eller fler som väntar.

Möjligheternas tid

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

Förberedelse inför föräldraskapet

Det är svårt att i förväg veta hur vardagen som förälder kommer att bli. Trots det är det bra att förbereda sig praktiskt, fysiskt, psykiskt och socialt.

- Den **praktiska** förberedelsen består av till exempel olika införskaffningar åt bebisen och allt du gör i hemmet för att känna dig redo inför bebisens ankomst.
- Den **fysiska** förberedelsen handlar om att vara medveten om och göra eventuella förändringar kring kost, motion, stresshantering, sömn etc.
- Att förbereda sig **psykiskt** kan innebära att du funderar på hur föräldraskapet påverkar din identitet och vardag eller vilka förväntningar du har på dig själv, din eventuella partner eller människorna i din närhet. Det är också vanligt att tankar från den egna barndomen väcks.
- Som blivande förälder kommer du in i nya **sociala** sammanhang och föräldrablivandet medför ofta nya bekantskaper. Relationen till vänner och familj påverkas och utvecklas också.

Vi önskar dig all lycka till med förberedelserna!

– Folkhälsans Babydax-team

Checklista: Jag/vi har...

gjort saker som jag/vi mår bra av

planerat hur jag/vi tar ut föräldraledigheten

funderat på ekonomin under småbarnstiden

ansökt om moderskapsförpackning eller moderskapsunderstöd från FPA efter att graviditeten har varat i minst 154 dagar

ansökt om om graviditets- och föräldrapenning.

skaffat saker till bebisen och den 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 med mera
- säng
- transport (babyskydd/barnvagn/bärsele eller sjal)
- skötbord
- amnings-bh
- hygienartiklar för dig som fött: amningsinlägg, nattbindor etc.
- annat?

skrivit ner mina/våra tankar inför förlossningen

(vad är viktigt för dig/er under förlossningen, tankar om stöd och smärthantering etc.)

packat BB-väska

sparat förlossningsavdelningens telefonnummer i mobilen

skaffat mat till frysen som jag/vi kan äta under den första tiden hemma

gjort upp en "ring och be om hjälp"-lista för det första året

kommit i kontakt med andra blivande föräldrar

tagit reda på vilka verksamheter som erbjuder småbarnsfamiljer i min hemkommun

tagit det lugnt och struntat i alla "måsten"

Viktiga datum

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

Kommer du ihåg hur det kändes när du/ni såg att resultatet av graviditetstestet var positivt?

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?

Stanna upp och känn efter

Förmågan att stanna upp och känna efter är betydelsefull, särskilt i föräldraskapet. Som förälder kommer du att fundera på vilka känslor och behov som ligger bakom barnets yttre beteende, som till exempel gråt. Det är bra att försöka se världen ur barnets perspektiv redan under väntetiden.

Hur tror du att bebisen i magen har det just nu?

Medvetenhet om vad du själv känner och hur dina känslor påverkar dig är viktigt för ditt välmående. Det gör det också lättare för dig att stanna upp, vid behov reglera din känsla och bemöta bebisen utifrån hans känslor och behov.

Fundera på hur du mår just nu:

Vad känner du?

Vad tänker du på?

Vad påverkar dig just nu?

Hur känner du dig inför föräldraskapet?

Kryssa för de känslor du upplevt under den gångna veckan.

Otålig	Ivrig	Trygg	Lugn	Glad	Stressad
Hoppfull	Orolig	Rädd	Nervös	Förväntansfull	
Annat, vad?					

1. Nio månader av förberedelse

Att bli förälder handlar om att få en ny roll i livet som för med sig både ansvar och glädje. Under graviditetstiden förbereder du dig inför din kommande roll och den livslånga relationen mellan bebisen och dig börjar utvecklas.

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

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

**Vad tror du att kommer att vara dina styrkor som förälder?
Hur tror du att styrkan eller styrkorna kommer att synas i er familjevardag?**

**Vad tror du att din eventuella partners styrkor som förälder kommer att vara?
Hur kommer de att synas i er vardag?**

P.S. Använd gärna checklisten som stöd för den praktiska förberedelsen hemma.

2. Tankar om att föda

På en skala från 1–10 är min känsla inför förlossningen just nu...

Rädd

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Trygg

10

**Förlossningen väcker ofta många känslor, tankar och förväntningar.
Hur upplever du den kommande förlossningen just nu?**

Väcker förlossningen oro eller rädsla?

Om ja, skriv så gott du kan vad det är som oroar dig.

Ta gärna upp din oro eller rädsla på rådgivningen, med din barnmorska eller doula.

Vad ger dig styrka och mod inför förlossningen?

Vad är det första du/ni önskar säga åt bebisen/bebisarna?

3. Trygghet och tillit

Trygghet, stöd och tillit till den egna förmågan och till vården är viktiga element för en stärkande förlossningsupplevelse för hela familjen.

Vad tänker du att stärker 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?

Du som ska föda: Hurdant stöd önskar du av din partner eller annan närstående och av vårdpersonalen eller din stödperson?

Eller

Du som partner: Hur tänker du att du kan stöda under förlossningen?

Trygghet för bebisen innebär att du som förälder finns där och svarar på hens behov.

Tänk på din partner eller en god vän. Vad i er relation får dig att känna dig trygg?

4. En nyfödd bebis och en nybliven förälder

Då bebisen föds, föds också föräldern eller föräldrarna. Föräldrskapet är en process som startar under väntetiden och utvecklas genom hela livet. Det viktigaste för bebisens är din närhet, närvaro, kärlek och omsorg.

Nämn tre saker som du tänker att bebisens skulle gilla/må bra av.

Vilka stunder ser du mest fram emot med bebisens under den första tiden?

Tänk på din barndomsfamilj. Finns det något som du önskar göra annorlunda i din egen familj?

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

5. Vardagen som familj

Att bli förälder handlar om både ansvar och glädje; om att ta hand om en nyfödd, komma in i nya vardagsrutiner, lära känna bebisen och skapa en relation till hen.

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

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...)

Om du lever i ett förhållande: Hur önskar ni dela uppgifter gällande hem och barn under den första tiden?

Om du är soloförälder: Fundera på hur och av vem du kan få stöd för att underlätta familjevardagen.

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 eller era namn i mitten. Vem kan du/ni kontakta då du/ni behöver hjälp eller någon att prata och umgås med?

Välkommen till världen,

(namn eller smeknamn)

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: _____

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 **hjälp** **te mig fylla i blanketten den**

Under en vanlig dag tycker jag bäst om

Det visar jag genom att

Jag tycker om att bli ompysslad genom att

När jag är upprörd vill jag helst bli tröstad genom att

Jag brukar själv kunna lugna ner mig genom att

Jag njuter av att