

Tankar från tiden då du kom till världen



Babydax-kurshäfte

Inledning

Detta kurshäfte inspirerar dig att fundera på ditt föräldraskap och på din relation till babyn. Fundera på frågorna och skriv ner dina / era tankar. Det blir ett värdefullt minne från en unik tid i livet.

Vi välkomnar era babysar till världen och önskar er all lycka till med familjelivet!

- Folkhälsans Babydax-team

Viktiga datum

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

Barnet förväntas födas den: _____

Jag kände fostrets rörelser för första gången: _____

Barnets pappa / annan närstående kände fostrets rörelser: _____

Namnfunderingar

Vad kallas babyn i magen: _____

Vilket namn får / fick babyn / babysarna: _____

Föräldraskap, vad innebär det?

1. Föreställ dig att din baby kunde fråga dig något. Vad tror du att babyen särskilt skulle vilja veta om sin blivande familj?

2. Föreställ dig att du var ett litet barn. Hurdan förälder skulle du helst önska att du hade? Nämn t.ex. tre olika egenskaper som du tror att barnet skulle uppskatta.



1. _____
2. _____
3. _____

3. Vilken vana eller tradition önskar du ta med dig och föra vidare från din barndomsfamilj?

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

*"You didn't have a choice about the parents you inherited,
but you do have a choice about the kind of parent you will be."*

-Marian Wright Edelman

Snart är baby'n här

1. Vilka tankar / känslor / förväntningar väcker förlossningen hos dig / er just nu?

2. Livet förändras då man får barn.
Vad gläds du över / vad ser du mest fram emot?

Är det något som oroar dig?

*Och jag skymtar för en stund
Ett litet leende från dig
Jag skymtar för en stund
Att jag står med dig i mina armar
Du är min längtan*

-Uno Svenningsson

Dags för förlossning

1. Vad brukar hjälpa dig / er att slappna av?

2. Vilka saker är viktiga för dig för att du ska känna dig trygg?

3. Hur föreställer du som förälder att det första mötet med babyn kommer att vara?

- för dig? _____

- för din ev. partner? _____

- för babyn? _____

När ett barn föds, föds också föräldrarna
-okänd

En nyfödd baby och en nybliven förälder

1. Vad tror du att din / er baby behöver mest av dig / er under den första tiden?

2. Att få barn minskar på den så kallade "egna tiden". Vad tror du att kommer att vara viktigt för dig att fortsätta göra för att du ska orka och må bra som förälder?

3. Om du lever i ett parförhållande, vad är viktigt för er som par att hålla fast vid? Nämn minst en konkret sak.

Nasse: hur stavar man kärlek?

Puh: man stavar det inte, man känner det

A.A. Milne

Livet som familj

1. Vilka framtida situationer med babyn ser du mest fram emot?

2. Vilka framtida situationer känner du dig mest osäker inför?

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

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

Det krävs en by...

Hur ser din / er by ut? Rita ditt / ert nätverk av familj, släkt, vänner, andra barnfamiljer, grannar, organisationer etc. Rita dig / er familj i mitten.

*Det krävs en hel by för att fostra ett barn
-okänd*