



Vänta barn tillsammans

Faktablad om relationernas betydelse

Ingen människa är en ö. Vi har alla ett ursprung i en familj som färgar det sätt som vi ser på och tänker om vårt kommande föräldraskap. Är ni två som väntar barn tillsammans så har du en bild och vision över hur det är att vara mamma och hurdan du vill vara som mamma. På samma sätt har din partner en bild och vision av hur det är att vara förälder och hurdan hen vill vara som förälder. Ni båda förbereder er för den nya rollen som föräldrar och båda är färgade av den uppväxt ni gått igenom i era ursprungsfamiljer. Hur vardagen kommer att bli när just ert barn föds är svår att förutspå, men att er vardag förändras är givet. Och den förändringen märks i relationen mellan er.

Att få barn tillsammans med en annan människa är kanske den största livsförändringen ni kommer att uppleva tillsammans. Ni har kanske redan börjat fundera på era nära relationer och deras betydelse för dig, din partner och ditt barn.

Hurdana personer och relationer kommer att omge din baby? Nära familje- och kamratrelationer och stödet ni har i era nätverk är betydelsefulla för hälsan och därför lönar det sig att nu fundera på vilka relationer som ger kraft och vilka människor som ger er energi. Vilka relationer vill du vårda och finns det relationer som du mår bättre utan?

Att leva med tillvarons ovisshet

Att vänta barn är att förbereda sig på och stå ut med ovisshet. Det är svårt att på förhand föreställa sig hur vardagen med den nya familjemedlemmen kommer att bli. Du kanske har en föreställning om hurdan babyen kommer att vara, men känner ännu inte hen. På samma sätt har din partner en föreställning om hur er baby kommer att vara och den kanske skiljer sig från ditt sätt att se på barnet. Det är också svårt att med säkerhet veta hurdan du kommer att vara som förälder eller hur babyen kommer att påverka er inbördes relation.

Ett bra sätt att förbereda sig för föräldraskapet är att tillsammans med partnern reflektera över vad ni tycker är viktigt i föräldraskapet. Det är också bra att tänka över och åtminstone intellektuellt inse att ni, när er baby är född, den första tiden helt kommer att gå in i rollen som förälder vilket medför att tiden ni har att ta hand om varandra kommer att vara be-

gränsad. Då kan det vara bra att ni funderat tillsammans hur ni, trots att fokus ligger på att sköta om och lära känna ert barn, ändå skulle klara av att ta hand om varandra.

Vilka förväntningar har ni på varandra i era roller som föräldrar?

Babyn medför nya roller

En ny person kommer in. Två blir tre och ingenting blir som förut. En bra relation kan bli ännu bättre, men den kan också bli sämre. En dålig relation kan bli ännu sämre – eller bättre.

Ingen kan i förväg med säkerhet veta hur vi kommer att bli som mamma eller pappa. Och förändringen kommer även i förhållande till era ursprungsfamiljer och vänkrets.

Det är bra om ni som föräldrar kan fundera tillsammans över hur ni vill att kontakten till vänkrets och ursprungsfamiljer skall utvecklas.

Vad vill ni ge barnet och vad ser ni som värdefullt i relation till den äldre generationen, till mosttrar, till farbröder och kusiner?

Vårda dina relationer

Att vänta barn är mera påtagbart för dej som bär barnet i din kropp.

Reflektera över hur du kan bjuda in din partner till att dela dina upplevelser och hur du kan lyssna in din partners tankar om att bli förälder.

För den som bär barnet är det bra att fundera över hur du kan ge plats för din partner att skapa sin egen relation till barnet du bär. Och hur kan du bjuda in din partner till att dela upplevelser och tankar?

Graviditeten är inte alltid en dans på rosor.

Det är vanligt att man grälar mer under graviditeten. Förväntningarna vi har på varandra är stora. Vi känner ofta att allt måste fungera nu när vi ska få barn. Fokus skiftar också från att ha haft mycket tid att tänka på varandra till att vi ofta blir mera fokuserade på det barn som skall födas. Därför blir vi mer sårbara gentemot varandra och det är rätt vanligt att hen som inte bär på barnet ibland känner sig mindre delaktig.

Fundera över på vilket sätt dina egna föräldrar var bra föräldrar när du var barn?

Fundera över

- Hur kan ni dela ansvaret i er familj när barnet föds? Vad är viktigt för dig och vad är viktigt för din partner?
- På vilket sätt är det viktigt för dig att din partner är närvarande och delar föräldraskapet? Hur vill din partner vara närvarande?
- Hur kan ni sköta om er relation sinsemellan så att ert barn mår bra?
- Vad behöver ni som familj ha för relation till släkt och vänner så att ni alla tre mår bra? Var får du stöd om du känner dig ensam?

Styrkan i att vara olika

Barn behöver trygga och närvarande personer i sitt liv och barn mår bra av att se olika modeller för hur man är tillsammans. Därför är det viktigt att vi i en relation tillåter varandra att vara förälder på olika sätt. Att vara olika är en styrka om vi hanterar det på rätt sätt så att vi stöder och inte motarbetar varandra.

Att bli förälder väcker många tankar och du kanske märker att du har ett stort behov av att prata med andra om ditt föräldraskap.

Vi mår bra av att få dela erfarenheter med varandra och känna att vi är flera som hjälps åt att fostra barnet.

I och med den nya livssituationen kanske ditt sociala nätverk ändrar och du kan ibland känna dig ensam i ditt föräldraskap. För att motarbeta det är det bra att kunna dela tankarna med partnern och att ha en gemenskap även utanför er familj där du känner att du kan dela dina tankar och känslor.

