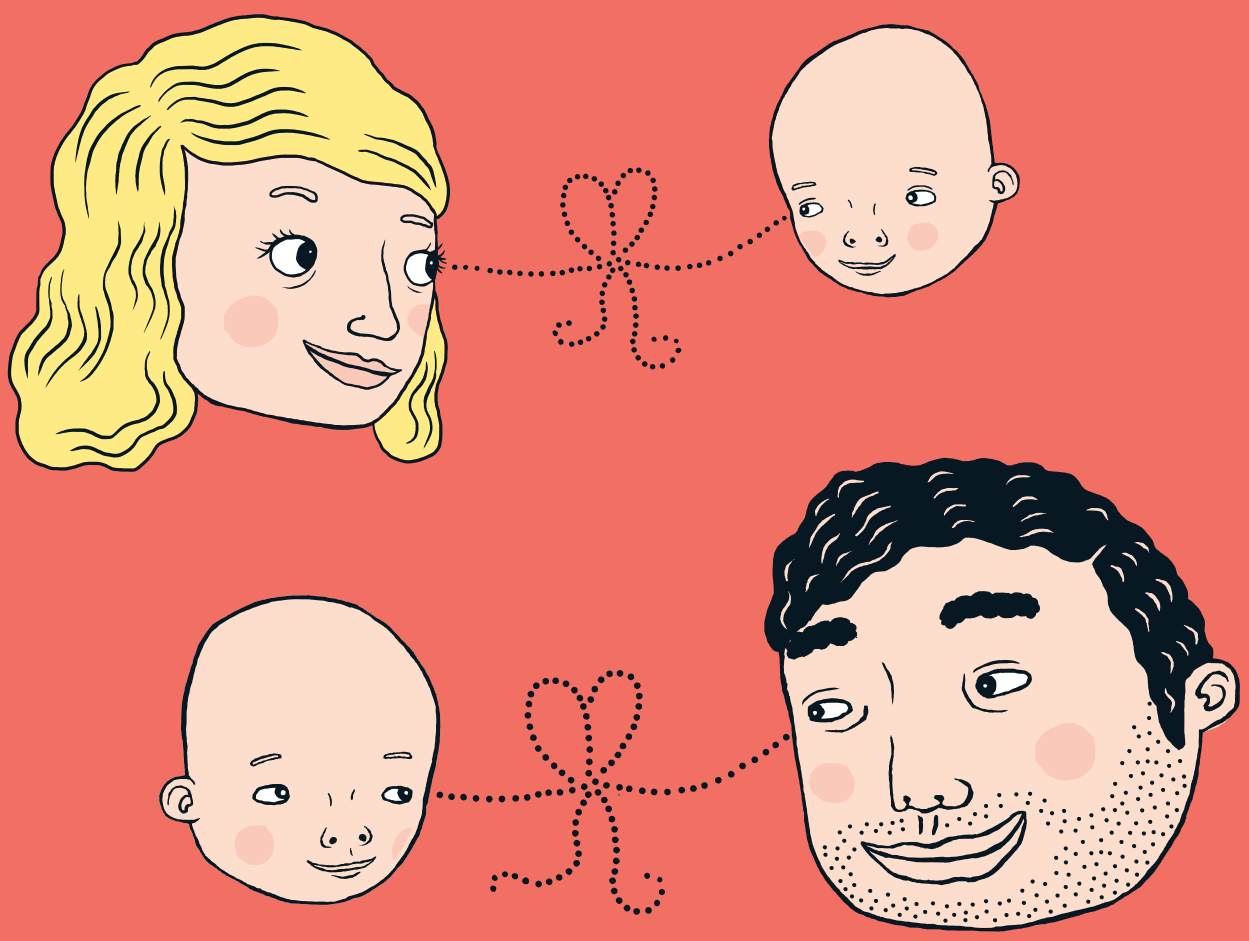
ATT INTE BO IHOP NÄR MAN HAR EN BEBIS

–men bygga ett gemensamt föräldraskap



Malin Bergström & Clara Linnros
BARNHÄLSOVÅRDSENHETEN I REGION STOCKHOLM

ATT INTE BO IHOP NÄR MAN HAR EN BEBIS

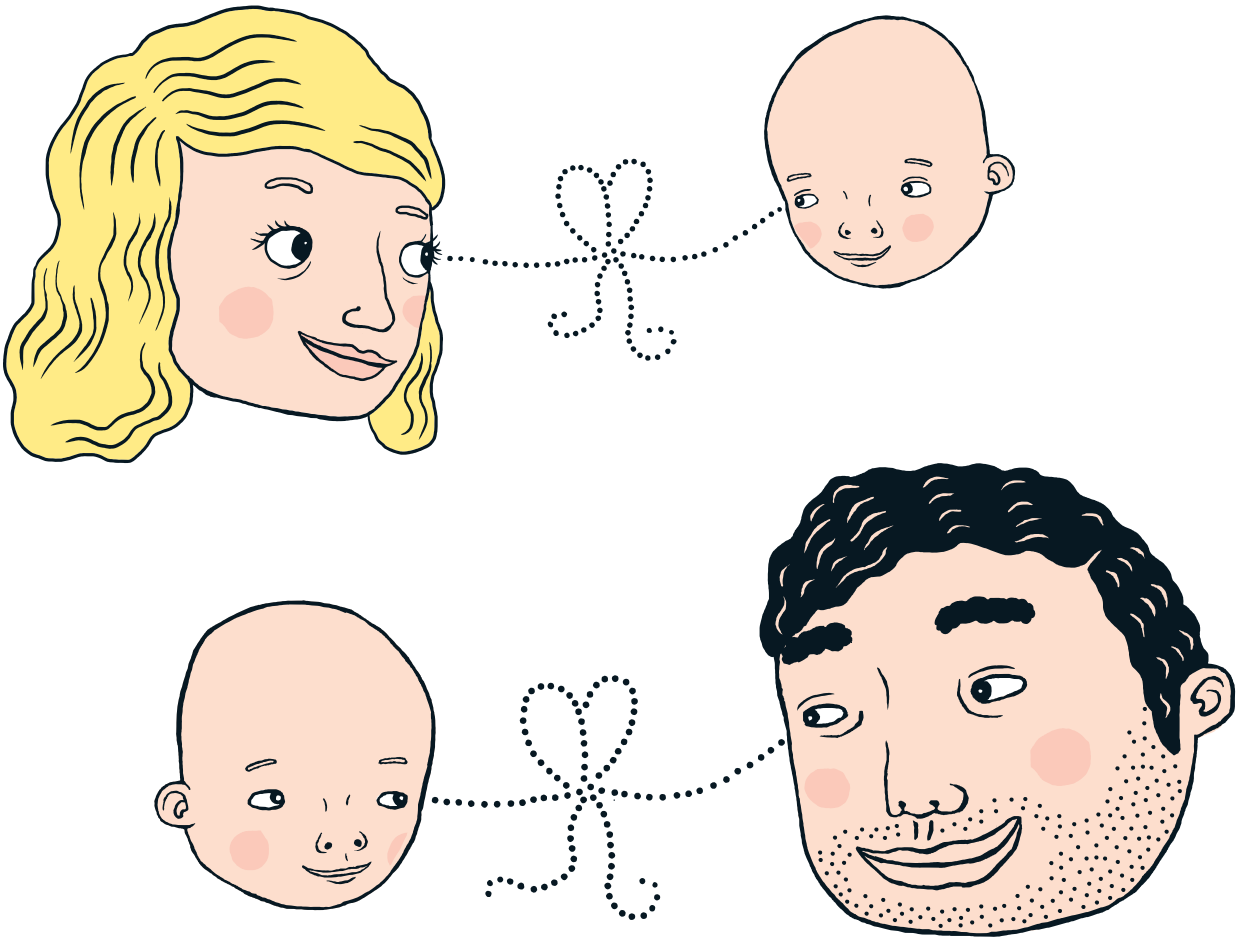
–men bygga ett gemensamt föräldraskap

ATT SEPARERA UNDER graviditeten eller barnets första år är omtumlande och man har ofta många frågor. Hur ska barnet bo? Hur gör man för att det ska få vara nära båda föräldrarna? Hur bygger man upp barnets anknytning? Vad är egentligen bäst för barn?

Utanför Sverige är växelvis boende mycket ovanligt för riktigt små barn. Forskningen kring hur små barn påverkas är därför begränsad och har inte visat varken för- eller nackdelar av övernattningar och växelvis boende för barn 0-2 år. Istället visar studierna att föräldrars samarbetsförmåga, konfliktnivå och lyhördhet för barnet spelar större roll för för barns hälsa och välbefinnande än hur de bor och var de sover. Barn och föräldrar är också olika och varje familj måste hitta ett sätt som funkar för dem.

Men att föräldrar är oense, bråkar eller saknar tillit för varandra är en belastning för alla barn. I alla fall om det pågår över tid. Att man är oense under själva separationen och att det tar tid innan man får till en vardag igen är däremot vanligt. Att det är stökigt under en period är inte farligt för barn. Det kan man hjälpa barnet igenom!

På BVC kan ni fundera över ert gemensamma föräldraskap tillsammans med BHV-sjuksköterskan. Hen har kunskap om barns utveckling och behov. Behöver ni prata om svårigheter i er relation eller om hur ni ska lösa barnets umgänge och boende vänder ni er till kommunens föräldrarådgivning eller har samarbetssamtal hos familjerätten. För barnets skull är det viktigt att lösa eventuella konflikter. Tips på vart man kan vända sig finns längst bak i broschyren.



FÖRÄLDRASKAP OCH ANKNYTNING

Barnets första år är speciellt. Bebisens utveckling är hisnande och som förälder är man särskilt inställd på att tolka och lära känna barnet. Det gör en ofta lite extra känslosam och sårbar. Det här tillståndet hjälper en att bli lyhörd för sin bebis, vilket i sin tur hjälper barnet att utveckla trygga anknytningsrelationer. Eftersom lyhördheten är särskilt lättväckt hos föräldrar under barnets första år är det bra om barnet kan tas om hand av båda föräldrar redan då. På så sätt ökar barnets möjlighet till ett engagerat föräldraskap från båda föräldrarna på sikt.

Lyhördheten utvecklas hos en som förälder när man är nära barnet och själv lugnar och tröstar det. Det känns ofta nervöst och lite skakigt i början, men det är bara genom att ta hand om det som man lär känna barnet och lär sig vad som funkar. Det är så relationen byggs och som man så småningom hittar sin trygghet som förälder. Att stå bredvid när barnet tas om hand av den andra föräldern bidrar inte till att kicka igång ens eget samspel med barnet. Ett sådant mönster riskerar istället att befästa en förälder som nummer ett. Att båda föräldrar tar hand om sitt barn på egen hand under korta stunder är därför positivt.

Eftersom det vanligtvis är mamman som fött barnet som tar mest hand om det i början vaknar lyhördheten ofta snabbast hos henne. Därför är det vanligt att mamman har svårt att vara ifrån barnet medan den andra föräldern kan tycka att hon är mjäkig och vill skynda på sitt umgänge. Den föräldern kan istället vara rädd för att det egna föräldraskapet ska marginaliseras och att hen inte ska få ta hand om sitt eget barn.

Att försöka förstå varandras situation och känslor hjälper- både att det är svårt att lämna barnet och längtan efter att vara själv med det. Är stämningen spänd mellan er kan mamman vara i ett annat rum i början, eller gå ut en kort stund när pappan/medföräldern tar hand om barnet. Efter några månader kan pappan ta hand om barnet själv under längre stunder. Sms med bilder på barnet är ett bra tips om mamman behöver lugnas kring att barnet har det bra med den andra föräldern. Att bytas av ofta, efter någon timme, underlättar också. Pappan/medföräldern behöver bli trygg i att inte bli undanskuffad med sitt föräldraskap. En tydlig planering framåt kan hjälpa.

Det är viktigt att ni båda får ta hand om barnet så att det får nära relationer till er båda två. Det är positivt för barn med fler trygga relationer. Det är också viktigt att förstå och ta hänsyn till varandra som föräldrar. Båda är sårbara men på lite olika sätt.

Vad tror ni bebisen behöver för att bli få en trygg relation med er båda?

Vad behöver du som pappa/mamma för att bli trygg i ditt eget föräldraskap?

FÖRÄLDRATEAM

Även om ni inte är ett par så har ni en föräldrarelation, ett gemensamt föräldraskap, som ni ska bygga upp och som ska följa ert barn genom livet. Forskning har visat att kvalitén på föräldrateamet (co-parenting) spelar stor roll för barns utveckling och välbefinnande, oavsett om föräldrarna lever tillsammans eller inte.

Att vara ett bra föräldrateam handlar om
- *att stötta varandras föräldraskap*
- *att fördela ansvar för barnet*
- *att känna tillit till varandra som föräldrar*
- *att kunna hantera konflikter*

Att ni lägger en bra grund för ert föräldrateam är den bästa gåva ni kan ge ert barn. För att bygga tillit till varandra är det viktigt att visa att båda är måna om barnet. Att samla goda erfarenheter av att barnet mår bra med ens medförälder och att hen är omsorgsfull med barnet är vägen till ett sådant förtroende. Att förstå att man kan göra olika som föräldrar när man tröstar eller nattar barnet är en del av tilliten.

Om det finns ömsesidig respekt och tillit mellan er är det lättare att våga visa den osäkerhet som alla nyblivna föräldrar har. Både för er själva och för barnet är det tryggare om ni kan dela känslor och tankar kring barnet med varandra. Att göra det från början lägger också en grund för att fortsätta prata med varandra om de utmaningar som kommer när barnet blir större.

Även små bebisar känner av och påverkas av en negativ relation mellan föräldrar, även om de inte skriker eller bråkar öppet. Barn kan tidigt läsa av människors känslor och stämningslägen, särskilt hos sina föräldrar. Är det spänt mellan er bör ni därför söka stöd.

Hur kan ni stötta varandras föräldraskap?

Hur kan ni skapa tillit till varandra som föräldrar?

Hur vill ni att ert barn ska se er som föräldrar när hen blir äldre?

UMGÄNGE OCH BOENDE

Separation innan födseln: Innan barnet kan bo och sova hos er båda är det bra om ni turas om på dagarna. Det är positivt om barnet får träffa den det inte bor med ofta; flera gånger i veckan. Börja med att turas om under korta stunder. Bygg upp tryggheten successivt.

Hur ska ni lägga upp umgänge och boende med barnet nu och framöver?

Hur fungerar det att vara tillsammans båda två med barnet?

Separation under första året: Utgå från vem som hittills tagit hand om barnet mest och barnets relationer till er båda. Planera för hur bebisen ska tas om hand utifrån det. Öka försiktigt tiden med den som varit minst med bebisen. Bygg upp tryggheten successivt.

Den förälder som inte bor med barnet kan ta hand om det ett par timmar varje eller varannan dag till en början och sedan öka tiden. Så småningom kan man börja med övernattningar, någon gång under andra halvåret kan det vara lagom att pröva, om man inte gjort det innan. En förutsättning är dock att barnet är vant vid och trivs med att tas om hand av er båda. Blir det paus i umgänget, till exempel vid en resa, kan barnet behöva en viss ”inskolning” med den föräldern igen.

Vem har tagit hand om barnet mest hittills?

Vem är mest van att trösta och lugna?

Hur kan ni öka på tid för den förälder som är minst van?

Vilket upplägg fungerar praktiskt för er?

Behöver den med minst erfarenhet extra stöd, till exempel från BVC?

FÖRÄLDRALEDIGHET

Att vara föräldraledig lägger en bra grund för relationen med barnet. Det är i den dagliga samvaron, när man lägger, tröstar och lugnar barnet, som anknytnings-relationerna och lyhördheten utvecklas.

När man inte bor tillsammans kan övergången bli för abrupt om man byts av rakt av som föräldralediga. En successiv övergång funkar oftast bäst. Ni kan till exempel vara föräldralediga varannan dag under en period eller ta halva dagar och bytas av vid lunch. Barnet behöver fortfarande träffa båda föräldrar ofta. Barnet kan till exempel övernatta hos den som inte är med det på dagarna.

Hur har ni tänkt göra med föräldraledighet?

Finns möjlighet till successiv övergång?

Föräldraledighet – bra att känna till

- Båda föräldrar har rätt att vara lediga under graviditet för att delta i föräldrautbildning.
- Totalt 480 dagar, 240 per förälder.
- En förälder kan överlåta dagar till den andra men 90 dagar är vikta för varje förälder.
- Mellan dag 1–60 kan 10 dagar tillfällig föräldrapenning tas ut av den icke-födande föräldern.
- Under 30 dagar kan båda föräldrar ta ut föräldrapenning, så kallade dubbeldagar (ingår i de 480 dagarna).
- Delar av dagar kan tas ut, dvs ¼, ½ eller ¾.
- Man har rätt till ledighet från arbetet under de första 18 månaderna utan att ta ut föräldrapenning.

AMNING

Amning är en rättighet för barnet och mamman. Även när barnet huvudsakligen äter annan mat kan barnet fortfarande amma när det är med sin mamma. Men barnet har också behov av sin andra förälder. Amning fungerar som tröst, men från ungefär 6 månader förstår barn att föräldrar tröstar på olika sätt. Att barnet lär sig att matas med flaska underlättar. Det går bra att fortsätta amma även om barnet bor växelvis. Mamma behöver i så fall hålla igång mjölkproduktionen och det kan vara bra med täta byten.

Om barnet ammas – hur tänker ni kring amning framöver?

Hur kan amningen fungera vid umgänge/ övernattning/växelvis boende?

Verksamheter för stöd och råd till föräldrar och barn

- **1177** text med information för föräldrar
- **Familjerådgivning** fokus på föräldrarnas relation. Målsättningen kan vara att föräldrarna bygger tillit i sitt gemensamma föräldraskap och kan samarbeta. Kostnad varierar mellan kommuner.
- **Familjerätt** syftet är att få föräldrar att komma överens och upprätta avtal om vårdnad, boende och umgänge. Här arbetar framförallt socionomer med kunskap kring medling.
- **Vårdcentral** kurator eller psykolog för enskilt stöd till föräldrar vid stress, kris eller psykisk ohälsa.
- **Socialtjänst** både rådgivande föräldrastödjare och myndighetsutövning med möjlighet att utreda barns situation hos respektive förälder.
- **BUP** bedömning och behandling av sampel mellan barn och föräldrar vid större svårigheter.

Författare: Malin Bergström, Clara Linnros © 2019
Illustrationer: Lotta Sjöberg © 2019

Region Stockholm