

Föräldraförberedelse och stöd efter förlossningen

Ett material riktat till
barnmorskan på BMM



Innehållsförteckning

- ❑ Bakgrund
- ❑ Tema för föräldraförberedelse och stöd efter förlossningen (översiktsbild)
- ❑ Under graviditet
- ❑ Efter förlossning
- ❑ Att främja det sociala stödet inför och efter förlossning
- ❑ Digitala föräldragrupper
- ❑ Mera föräldraförberedanden informationsmaterial
- ❑ Referenser

Bakgrund

-Materialet är framtaget som en grund att utgå ifrån där verksamheten inte har möjlighet att erbjuda föräldrastödsgrupper

Målet med föräldrastöd i mödrahälsovården är ”att främja barn hälsa och utveckling och att stärka föräldrars förmåga att möta det väntade och nyfödda barnet, samt fysisk och psykisk förlossningsförberedelse” (SFOG, 2016). I den nationella strategin för ett stärkt föräldraskapsstöd betonas även vikten av att stärka föräldrars relation till varandra och deras sociala nätverk (Socialdepartementet, 2018)

Gruppbaserat föräldrastöd har flera fördelar – det ger möjlighet till erfarenhetsutbyte med andra i liknande livssituationer och kan bidra till att öka det sociala nätverket (Barimani et al., 2017). Det finns också pedagogiska fördelar med de dialoger och diskussioner som ofta förekommer i föräldragrupper – vi lär oss nämligen lättare när vi är aktiva deltagare (Knowles et al., 2015)

När föräldrar inte önskar eller har möjlighet att delta i gruppbaserat föräldrastöd blir det viktigt att inte enbart erbjuda information utan också stimulera till reflektion, diskussioner med andra och att främja sociala nätverk mellan föräldrarna. Ett gott socialt nätverk bidrar till tillgängligt stöd utanför hälso- och sjukvården och främjar hälsan.

Bakgrund

Studier har visat att föräldrar kan vara mer mottagliga för förberedelse om amning och föräldraskap tidigare i graviditeten och bli mer fokuserade på förlossningen senare i graviditeten (Pålsson et al., 2017; 2018; Pålsson, 2020; Svensson et al., 2006). Det kan därför vara fördelaktigt att frångå en kronologisk ämnesordning och istället starta med förberedelse och information om tiden efter förlossningen för att sedan avsluta med förlossningsförberedelse.

Materialet är uppbyggt i teman kopplat till basprogrammet. Tidpunkten för respektive tema bör ses som en rekommendation.

- ❑ Reflekterande frågor som kan förmedlas till blivande/nyblivna föräldrar och följas upp på kommande besök hos barnmorskan. De flesta frågor är relevanta att reflektera över oavsett om man lever i en relation/delar föräldraskapet eller är ensamstående.
- ❑ Tips till barnmorskan för att främja det sociala stödet inför och efter förlossning.
- ❑ Länkar till webbaserad föräldraförberedande information med filmer som spelats in nationellt eller regionalt och sammanställd skriftlig information kring samma tema.

Tema för föräldraförberedelse och stöd efter förlossningen

Under graviditet:

Tema 1: Det väntade barnet. Att bli förälder/att få ett barn till. Föräldraskap och parrelation. Ensamstående. Graviditetsvecka: 16-25

Tema 2: Amning. Graviditetsvecka: 20-28

Tema 3: Det nyfödda barnet och tiden efter förlossningen. Graviditetsvecka: 24-32

Tema 4: Att föda, eftervård/BB, BVC. Graviditetsvecka: 30-36

Tema 5: Efterkontroll. Preventivmedel. Samlivet. Graviditetsvecka: 35-37

Efter förlossning:

Tema 6: Mödrahälsovård efter förlossning/ Eftervårdsbesök. Amning, anknytning, parrelationen, psykisk hälsa
Från dag 8 -16 veckor efter förlossning

Under graviditet



Tema 1

Graviditetsvecka 16-25

-Att bli förälder/att få ett barn till. Det väntade barnet. Föräldraskap och parrelation.
Ensamstående

Att bli förälder

- Hur är tempot i mitt liv just nu?
- Vems behov styr?
- Hur tror jag att detta kommer att förändras när barnet har kommit?
- Hur kommer mitt barns behov att se ut de första tre månaderna?

Dela föräldraledigheten

- Hur planerar vi att dela på föräldraledigheten?
- Hur tror jag att fördelningen kommer att påverka mig själv och min familj på kort respektive lång sikt?

Tema 1

Graviditetsvecka 16-25

Det väntade barnet.

- Vad har jag/vi för tankar och föreställningar kring det kommande barnet?
- Vad ser jag/vi fram emot med att bli förälder?
- Vad tror jag/vi kommer att bli de största utmaningarna med att bli föräldrar?

Vårda förhållandet- bekräfta varandra

- Hur visar jag min partner kärlek
- Hur uttrycker jag känslor?
- Hur tar vi hand om vårt förhållande under graviditeten?
- Hur kommer vår relation att förändras när vi blivit föräldrar?

Tema 1

Graviditetsvecka 16-25

Ensamstående

- Vilka förväntningar har jag på mig själv och på andra betydelsefulla i min omgivning inför förlossning/föräldraskapet?
- Hur planerar jag föräldraledigheten? Finns det någon jag vill/kan dela den med?

Tema 2

Graviditetsvecka 20-28

-Amning

Amning

- Vad vet jag/vi om amning?
- Vilken inställning har jag/vi till amning?
- Vad kan vara bra med amning för barnet och mamman?
- Vilken betydelse har pappan/medföräldern för att amningen ska fungera?

Amning

- Hur kan jag/vi få amningen att fungera?
- Har jag/vi funderat på hur länge vi vill amma?
- Hur tänker jag/vi kring amning och jämställt föräldraskap?
- Hur kan vi skapa möjlighet för den som inte ammar att vara nära barnet och se till dess behov?
- Vet jag var jag kan få mer information och stöd som rör amning?

Tema 3

Graviditetsvecka 24-32

-Det nyfödda barnet och tiden efter förlossningen

Det nyfödda barnet och tiden efter förlossningen

- Hur ser jag/vi på barnets behov och signaler tex sömn, mat, gråt?
- Hur kan jag/vi trösta vårt barn?
- Många nyfödda har ett stort behov av närhet. Hur tror jag/vi att det blir för mig/oss om barnet vill vara nära nästan hela tiden?

Sov när ni kan – avlös varandra

- Hur tror jag att min sömn kommer att påverkas av att få barn?
- Hur kan jag tillgodose ditt och mitt behov av vila och sömn sedan vi fått barn?

Tema 4

Graviditetsvecka 30-36

-Att föda, eftervård/BB, BVC

Att föda, eftervård/BB, BVC

- Vilken är min/vår målbild av förlossningen?
- Vilka förväntningar har jag på mig själv och min partner inför förlossningen?
- Vilket stöd vill jag/vi ha av personalen på förlossning och BB?
- Hur hanterar jag smärta?

Att föda, eftervård/BB, BVC

- Hur förbereder jag/vi oss inför förlossningen och den första tiden efter?
- Hur tror jag att det känns i kroppen efter graviditet och förlossning? Vilka tankar har jag kring återhämtningen?
- Vet jag vart jag ska vända mig om jag upplever besvär efter förlossningen?

Tema 5

Graviditetsvecka 35-37

-Mödrahälsovård efter förlossning/Eftervårdsbesök.
Preventivmedel. Samlivet.

Prata om närhet, ömhet och sex

- Hur tror jag att vårt samliv kommer att förändras sedan vi fått barn?
- Hur pratar vi om närhet ömhet och sex?

Prata om närhet, ömhet och sex

- Har jag/vi tänkt på om och hur vi ska skydda oss mot en ny graviditet efter förlossningen?
- Vill jag/vi ha fler barn i framtiden?

Efter förlossning



Tema 6

Från dag 8 -16 veckor efter förlossning

-Mödrahälsovård efter förlossning/ Eftervårdsbesök. Amning, anknytning, parrelationen, psykisk hälsa

Efter förlossning

- Har jag/vi någon, att prata med eller be om hjälp, i min/vår omgivning när jag/vi behöver stöd?
- Hur känns det i kroppen efter förlossningen?
- Hur mår jag/vi känslomässigt efter förlossningen?
- Hur upplever jag/vi det att vara förälder?
- Hur tar vi hand om varandra i vår parrelation?

Skapa utrymme för "egen tid"

- Vad har jag för egen tid nu?
- Hur tror jag att det kommer att förändras?
- Hur kommer det att förändras för min partner?
- Har jag egna intressen som jag ger mig tid till?

Att främja det sociala stödet inför och efter förlossning

-Tips för att ge föräldrar möjlighet att få ta del av andras erfarenheter och få stöd av varandra i föräldraskapet

- ❑ Uppmuntra de blivande föräldrarna att prata med vänner och släktingar som nyligen fått barn för att få ta del av deras erfarenheter. Gärna genom att ställa frågor om vad de upplevde var utmanande och hur de hanterade och löste de problem som uppstod.
- ❑ Ha gärna en lista på barnmorskemottagningen där föräldrar, som är beräknade att få barn vid ungefär samma tid, själva kan skriva upp sina kontaktuppgifter.
- ❑ Någon av föräldrarna på listan kan ta den första kontakten via mail för att i fortsättningen till exempel ha kontakt via sociala medier som en sluten Facebook-grupp, WhatsApp eller annat digitalt verktyg.

Digitala föräldragrupper

- Tips till de BMM som vill starta grupper se Kom-igång guide från BHV-enheten:

<https://vardgivarguiden.se/globalassets/kunskapsstod/bvc/utbildningar/digitala-foraldragrupper-guide.pdf>

Referenser

- ❑ Forslund Frykedal, K., Berlin, A., Barimani, M., (2021). Föräldragrupper inom mödra- och barnhälsovård. Forskning, tillämpning och metoder om ledarskaps för välfungerande grupper. <http://liu.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1599399&dswid=6767>
- ❑ Barimani, M., Vikström, A., Rosander, M., Forslund Frykedal, K., & Berlin, A. (2017). Facilitating and inhibiting factors in transition to parenthood - ways in which health professionals can support parents. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*. doi:10.1111/scs.12367
- ❑ Knowles, M. S., Swanson, R. A., & Holton, E. F. (2015). *The adult learner : the definitive classic in adult education and human resource development* (8th. ed.). Oxon: Routledge.
- ❑ Pålsson, P., Persson, E.K., Ekelin, M., Hallström, I.K., & Kvist, L.J. (2017). First-time fathers' experiences of their prenatal preparation in relation to challenges met in the early parenthood period: Implications for early parenthood preparation. *Midwifery*, 50, 86-92. doi: 10.1016/j.midw.2017.03.021.
- ❑ Pålsson, P., Kvist, L.J., Ekelin, M., Hallström, I.K., & Persson, E.K. (2018). "I didn't know what to ask about": First-time mothers' conceptions of prenatal preparation for the early parenthood period. *Journal of Perinatal Education*, 27(3),163-174. doi: 10.1891/1058-1243.27.3.163.
- ❑ Pålsson, P. (2020). Antenatal preparation for the early parenthood period. Development and feasibility of an evidence-based programme for antenatal preparation. Lund University, Faculty of Medicine. [https://portal.research.lu.se/portal/sv/publications/antenatal-preparation-for-the-early-parenthood-period-development-and-feasibility-of-an-evidencebased-programme-for-antenatal-parental-preparation\(056ccd5c-1abd-4bd5-b8ec-64943ad43beb\).html](https://portal.research.lu.se/portal/sv/publications/antenatal-preparation-for-the-early-parenthood-period-development-and-feasibility-of-an-evidencebased-programme-for-antenatal-parental-preparation(056ccd5c-1abd-4bd5-b8ec-64943ad43beb).html)
- ❑ SFOG. (2016). Mödrahälsovård, sexuell och reproduktiv hälsa. Rapport nr 76. Intressegruppen för Mödrahälsovård inom SFOG och Samordningsbarnmorskorna inom SBF i samarbete med Psykologer för mödrahälsovård och barnhälsovård. www.sfog.se/natupplaga/ARG76web4a328b70-0d76-474e-840e-31f70a89eae9.pdf
- ❑ Socialdepartementet. (2018). En nationell strategi för ett stärkt föräldraskapsstöd. <https://www.regeringen.se/4a6017/globalassets/regeringen/dokument/socialdepartementet/barnets-rattigheter/en-nationell-strategi-for-ett-starkt-foraldraskapsstod-webb.pdf>
- ❑ Svensson, J., Barclay, L., & Cooke, M. (2006). The concerns and interests of expectant and new parents: assessing learning needs. *Journal of Perinatal Education*, 15(4), 18-27. doi:10.1624/105812406x151385