DET NYA LIVET

Förberett hemma för bebisen

Många blivande föräldrar har redan tidigt i graviditeten börjat fundera på vad man ska inhandla innan barnet kommer och kanske redan gjort vissa inköp.

Innan man bestämmer sig för, barnvagn, babyskydd till bilen, säng/sovplats samt skötplats, kan det vara bra att man tar reda på vilka behov man har. Ibland kan det vara bra att läsa tester och höra med andra. Kanske kan man låna en del utrustning eller köpa begagnat.

Är man osäker på vad och hur mycket man ska köpa av te.x kläder finns ofta utrustningslistor på BVC och i vissa barnaffärer. Bra att ha hemma är blöjor, bindor till mamma´, tvättlappar, någon mild flytande barntvål, babyolja och termometer till badet kanske någon fet kräm till barnstjärten.

Det är lätt att man handlar för mycket så tänk igenom behovet.

Sov när ni kan - avlös varandra

De flesta småbarnsföräldrar vittnar om störd nattsömn. Spädbarn har inte samma dygnsrytm som vuxna och äter dessutom även på natten.

Många nyblivna föräldrar vet om detta men överraskas ändå av hur lite sömn det kan bli i början.

Omställningen till att bli förälder kan också vara påfrestande både fysiskt och psykiskt. Finns det dessutom syskon i familjen så kan det finnas mindre möjligheter till vila.

Viktigt att anpassa sig efter barnet och kanske sova när barnet sover och dessutom avlösa varandra. Att vara lyhörda och se varandras trötthet och mående kan underlätta. Är man ensam med sitt barn kanske man har någon anhörig eller vän som kan avlasta.

Kom överens om arbetsfördelningen

Vem gör vad av det som behöver göras i hemmet?

De flesta av alla nyblivna föräldrar är nog ganska jämställda vad gäller sysslorna i hemmet innan man får barn. I samband med att det lilla nya barnet kommer kan arbetsuppgifterna i hemmet förändras. Nya tillkommer och det kan behöva fördelas och prioriteras på ett annat sätt.

Viktigast är att man kommunicerar och är överens om vad var och en ska göra. Beroende på hur dagen och natten har varit kan sysslorna behöva ändras och ibland skjutas upp.

Var heller inte rädd för att be anhöriga eller en vän om hjälp.

Föräldraledighet
– en unik möjlighet att vara med ert barn

I Sverige har vi en generös Föräldraförsäkring som gör det möjligt för båda föräldrarna att vara hemma med sitt barn.

Det kan vara bra att redan tidigt ta reda på vad som gäller och hur det kan se ut för just er. Man kan lägga upp sin ledighet på många olika sätt. På Försäkringskassan kan man få råd av kunniga handläggare men det kan också vara klokt att höra med sin arbetsgivare samt ta råd av andra nyblivna föräldrar.

Närvaro i föräldraskapet lär föräldrar att läsa av sitt barn och det lönar sig att investera tid i att lära sig att förstå barnets behov. Att vara mycket med sitt barn främjar anknytningen till barnet men stärker även relationen och samlivet. Dessutom ökar det förståelsen för både den som arbetar och den som är hemma om man delar på föräldraledigheten.

Det kan vara bra att komma överens om hur ni ska dela på föräldraledigheten redan under graviditeten.

Vårda förhållandet-bekräfta varandra

När familjen bildas och barnet kommer som ny medlem skapas nya roller och det är lätt att man tappar bort tvåsamheten. Barnet blir fokus för känslorna och ibland kan ena partnern känna sig utanför.

Det är viktigt att man investerar i relationen med närhet och bekräftelse. Det kan räcka med små ömhetsbetygelser och att fortsätta se varandra. Det finns många sätt att uttrycka sin kärlek.

Brist på sömn och allt nytt man som nybliven förälder ställs inför kan lätt skapa konflikter och missförstånd. Kommunikation är därför viktigt.

Man behöver även som nybliven förälder korta eller längre stunder av egen tid. Var generösa mot varandra. Det är en kärlekshandling i sig.