

Førebuing til foreldrerolla

Eit lite barn er på veg - ei spennande og utfordrande tid ligg framfor deg. Ein graviditet skaper meir enn eit lite barn. Det skaper også foreldre. Kan hende det er noko av grunnen til at eit svangerskap varer i 9 månader? Barnet treng den tida til å vekse og utvikle seg, og bu seg på livet utanfor livmora. På same måte treng foreldreskapet tid til å modnast fram.

Gje barnet i magen gode vilkår

Barnet i magen er både det best beskytta og det mest sårbare individ vi kan tenke oss. Fysisk er barnet omgitt av fostervatn og den beskyttande livmorveggen. Å bere fram eit nytt lite menneske er fantastisk, men også krevjande. Du kan vere med å bidra til å gje barnet ditt dei beste vekst- og trivselsvilkår. Ta godt vare på deg sjølv og eiga helse, et sunt, ver fysisk aktiv, unngå helseskadelege stoff som tobakk, alkohol og andre rusmidlar - og gje deg sjølv gode opplevingar! Det vil verke positivt på barnet.

Snakk saman

Det er viktig å dele tankar og refleksjonar rundt det å bli foreldre med partnaren din eller andre viktige personar i livet ditt. Det er ein god måte å bruke førebuingstida

på. Ta kontakt med barnet ved å ta på magen, snakk til det og syng gjerne for barnet. Kanskje opplever du etter kvart at barnet har si eiga rytme, og stadfestar dette i form av spark og bevegelser.

Eigne erfaringar

Abli foreldre kan sette i gong nye tankar og prosessar. Ein vil kanskje tenke meir over forholdet til sine eigne foreldre og korleis ein sjølv hadde det som barn. Kanskje kjem ein på verdiar og tradisjonar som ein ønsker å føre vidare? For nokre vil svangerskapet bringe fram noko vanskeleg. Dette kan vere både styrkande og utfordrande å ta med seg. Kjenn etter om det er tankar du treng å dele med nokon. Kan du snakke med partnar eller andre? Jordmor har god fagkunnskap om psykisk helse og kan gje deg råd og rettleiing.

Set barnet sine behov først

Svangerskapet utfordrar deg til å sette barnet sine behov først. Å få eit barn er eit stort ansvar, og det å bli foreldre inneber ei stor endring i livet. Bruk svangerskapet til å tenke gjennom korleis dette barnet vil påverke deg og kvardagen din.

Reflekter saman

- Kva kan eg gjere for å kunne gje barnet mitt det beste den tida det ligg i magen?
- Kva er det viktigaste i livet mitt no?
- Korleis kan eg førebu meg på foreldrerolla?

