

Föräldraskap, tidigt samspel, parförhållande och humörsvängningar under bebistiden

Familjeförberedelse i skriftlig form

Familjerådgivningen 2025

Itä UUSIMAA
Östra NYLAND

Hyvinvointialue
Välårsområde

Hej!

Vi har samlat några centrala saker om hur det är att bli förälder, om förändringar i parrelationen samt om samspel och känsloreglering. Materialet behandlar också det mest centrala inom psykisk hälsa under bebistiden och innehåller information om hur du kan söka hjälp.

Kraft och mod i den nya livsfasen!

- Tove och Elina från familjerådgivningen -



FÖRÄLDRASKAP

- Att bli förälder är en stor omställning och kan väcka mycket känslor och frågor:
 - Hurudan förälder kommer jag att bli? Hur kommer jag att kunna sköta om den lilla bebisen och senare uppfostra mitt barn? Vad händer om jag misslyckas? Hur går det med vårt parförhållande?
- Tankar och funderingar som dessa är mycket vanliga och hör det nya livsskedet till

PARFÖRHÅLLANDE

- Föräldrarnas parförhållande inverkar på hela familjens mående
- Då föräldrarnas fokus är på bebisen, minskar uppmärksamheten gentemot partnern
- Under bebisåret är det vanligt att uppleva missnöje i parrelationen
- Genom gott samarbete och gemensamma upplevelser i föräldraskapet förstärks parförhållandet

TIDIGT SAMSPEL

- Anknyningsrelationen skapas under graviditeten genom föräldrarnas tankar om den kommande bebisen
- Anknyningsrelationen förstärks i det dagliga samspellet när föräldern sköter om bebisen

Tips på samspel:

- Titta på bebisen, le, prata och sjung för bebisen
- Vänta på bebisens reaktion, som ibland kan vara fördröjd eller bara vara att fokusera blicken på dej
- Då bebisen hör din röst blir den ivrig och börjar röra på sig. Småningom svarar bebisen dej med ett leende
- Samspel innebär att både föräldern och bebisen har tid och ro att bli sedda och hörda
- [En kort videosnutt om tidigt samspel:](https://www.youtube.com/watch?v=wApw6PrgA-w)
- <https://www.youtube.com/watch?v=wApw6PrgA-w>



FÖRÄLDERNS OCH BEBISENS KÄNSLOREGLERING

- Förälderns uppgift är att hjälpa bebisen att reglera sina upplevelser
- Det är aldrig för sent att börja öva på känsloreglering och att bli förälder kan vara en möjlighet till förändring.
- Bebisen känslor är kopplade till grundbehov som hunger och sömn
- Föräldern reglerar bebisen upplevelser genom att ta hand om bebisen
- Gråt är bebisen huvudsakliga sätt att uttrycka sina behov
- Även om föräldern inte alltid kan ta bort orsaken till gråt eller obehag, kan föräldern hjälpa bebisen att uthärda känslan



HUMÖRSVÄNGNINGAR UNDER BEBISTIDEN



- Vanliga och hör till processen
- Varierar i längd
- De vanligaste är depression och ångest
- Babyblues är mycket vanlig (förekommer hos ca 80%), och innebär en känslighet som ofta börjar direkt efter förlossningen och varar i några veckor
- Depression efter förlossningen börjar ofta med en liten fördröjning, varar längre och påverkar funktionsförmåga, sömn och aptit
- Symptomen på förlossningsdepression kan vara många: trötthet, sorg, skuld känslor, irritation eller känsla av tomhet
- Ångest är en vanlig känsla
- Om ångesten pågår länge och är så stark att den påverkar funktionsförmåga, sömn eller aptit kan det vara fråga om ångestsyndrom
- Depression och ångest inverkar negativt både på föräldrarnas och på bebisens välmående
- Det finns hjälp att få både vid förlossningsdepression och ångest
- Det är bra att modigt berätta om sina humörsvängningar på rådgivningen

Bli inte ensam. Sök stöd och hjälp hos närstående, yrkespersoner eller i form av kamratstöd. Du kan också använda dej av de stödtjänster som finns för småbarbarnsfamiljer.

Kom ihåg att ta hand om dina egna grundläggande behov – mat och vila!



Information och stöd:

- <https://omaperhe.fi/?mc=638>
- MLL <https://www.mll.fi/>
- <https://www.perinataalimielenterveys.fi/oppaat/>
- Äidit irti synnytysmasennuksesta <https://aima.fi/>
- Mielenterveystalo – oma hoito-ohjelmat ym. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi>
- Parisuhdekeskus Kataja <https://parisuhdekeskus.fi/>
- Neuvola, lapsiperheiden sosiaalipalvelut ja aikuisten mielenterveyspalvelut
 - <https://itauusimaa.fi/lapsiperheille/>
 - <https://itauusimaa.fi/apua-hataan/mielenterveys-ja-paihteet/aikuisten-mielenterveyspalvelut/>