

Gode råd, når du er blevet far

Tillykke, nu er du blevet far. Du har ansvar for et andet menneske. Erfaringer viser, at det kan være svært som nybagt far at finde sin nye rolle og dermed tage en aktiv rolle i forældreskabet den første tid. Dette materiale er derfor skrevet til dig og rummer en række praktiske råd, som forhåbentlig kan hjælpe dig lidt på vej.

FORANDRINGEN VED AT BLIVE FAR

Dit nye liv kan virke overvældende. Manglende søvn, et uroligt barn, det "at være på" 24 timer i døgnet, usikkerhed omkring amning eller jeres bekymringer for barnet kan være med til, at du føler dig belastet.

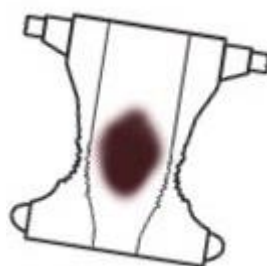
Det ER en stor forandring at blive far.

Når du er tæt på dit barn, fra det er helt nyfødt, lærer du det hurtigt at kende og forstår dets signaler og behov. Dit barn kender din stemme og er tryk hos dig. Husk, at du har lige så gode forudsætninger for tilknytning til dit barn, som barnets mor har.

SÅDAN KAN DU SE, OM BARNET TRIVES

I de første dage efter fødslen kan både du og mor komme i tvivl om, hvorvidt jeres nyfødte barn trives. Du vil typisk have til opgave at skifte ble mellem amningerne. Du kan på en enkel måde se, at dit barn får, hvad det har brug for, ved at kigge på indholdet af bleen.

Dit barns afføring og mængden af urin ændrer sig dag for dag i den første leveage. Bleen giver derfor et godt fingerpeg om, hvordan dit barn har det, og om det får mælk nok.



DAG 1-2

Urin: 2 våde bleer. Eventuelt orange pletter i bleen.

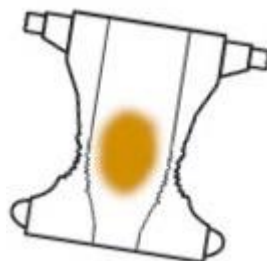
Afføring: Mindst 1-2 bleer. Sort, brun eller mørkegrøn afføring, der er klisset og tykflydende.



DAG 3-4

Urin: Mindst 3 våde bleer. Bleen føles tungere end de første dage.

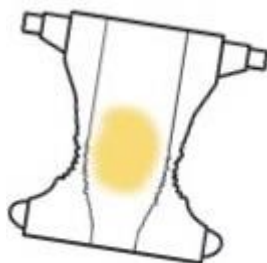
Afføring: Mindst 2 bleer. Lysere og mere grønlig afføring.



DAG 5-6

Urin: Mindst 5 tunge bleer.

Afføring: Mindst 4 bleer. Gul/grøn afføring.



DAG 7-30

Urin: Mindst 6 tunge bleer.

Afføring: Mindst 4 bleer. Gul afføring og syrlig lugt. Blød konsistens, kan være grynet.



NÅR I KOMMER HJEM

Hvis mor ønsker at amme, er det vigtigt, at du støtter op om amningen. Tro på, at det nok skal lykkes fra start, men vær samtidig forberedt på, at amning er noget, man skal lære, før man kan. At etablere en amning er en tidskrævende proces.

Du kan hjælpe med at lægge barnet til brystet og sørge for, at mor sidder behageligt. Sørg for, at mor eventuelt har drikkevarer og lidt mad i nærheden, da amning kan tage tid. Giv eventuelt massage i nakke og skuldre.

Mor har brug for al den støtte, hun kan få fra dig. Det er især vigtigt, at du viser forståelse for, at dagen ofte suser afsted, og barnet kræver al opmærksomheden. Praktiske opgaver som madlavning, opvask, rengøring og indkøb vil derfor ofte være din opgave i starten.

Derudover er det vigtigt, at:

- give hinanden alene-tid. Gå en tur rundt i kvarteret med barnevognen, og giv mor en velfortjent pause.
- give hinanden opmærksomhed.
- aftale, at alt, hvad der bliver sagt mellem kl. 23 og 06 ikke gælder dagen efter. Nattetimerne er hårde, og I kan nemt blive uenige, fordi trætheden er stor.
- hjælpe til med at trøste jeres barn. Dit barn reagerer på stress. Så længe du slapper af, så er du nøjagtigt lige så god til at trøste som mor. Med tiden vil du lære at tyde dit barns signaler.

VID, AT FOLK ER NYSGERRIGE

Spædbørn tiltrækker opmærksomhed. Hvis folk kigger på dig, når du skifter ble, holder barnet eller går tur med barnevognen, så skyldes det folks nysgerrighed. Husk, at alle kan fumble og være usikre i starten.

KEND TEGNENE PÅ FØDSELSDEPRESSION

Mellem 7 og 10 % af alle nybagte fædre bliver deprimerede i forbindelse med, at deres barn bliver født. Det er en alvorlig tilstand, som du skal tage seriøst.

Følgende kan være tegn på en fødselsdepression:

- Du retter alt fokus mod dit arbejde.
- Du drikker mere alkohol, end du plejer.
- Du bliver hurtigt irriteret, vred eller udad-reagerende.
- Du kan have svært ved at være sammen med din partner og jeres barn.

Det er vigtigt, at du tager fat i din læge, hvis du har mistanke om, at du kan være deprimeret.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Afsnit for Familiebarsel
Tlf. 97 66 20 01