



# FORÆLDRE SAMMEN

En brugsbog til jer, der forbereder  
jer på at blive fædre og mødre.

Den stiller jer nogle af de mange  
spørgsmål, som det kan være vigtigt  
at tænke over og snakke om på vej  
til at få barn

**far**  
FOR LIVET

### **Forældre sammen**

Forum for Mænds Sundhed  
Udarbejdet af Forum for Mænds Sundhed  
i projekt 'Far for Livet' under medvirken  
af bl.a. Svend Aage Madsen, Tobias Siiger  
Prentow og Mie Møller Nielsen.

© Forum for Mænds Sundhed



ISBN: 978-87-91945-23-6

Projekt 'Far for Livet' er støttet  
økonomisk af Nordea-fonden

**NORDEA  
FONDEN**

Vi støtter gode liv

# FORÆLDRE SAMMEN





## PÅ VEJ TIL AT BLIVE FORÆLDRE

Bogen er til de par, der gerne vil have inspiration til at reflektere over og drøfte alle de mange spørgsmål og tanker, der kommer op i forbindelse med at vente barn.

Bogen er bygget op med et spørgsmål pr uge. Neden under er der afsat ca. en halv sides plads til, at I kan skrive hver jeres svar eller stikord til spørgsmålet.

Nederst på siden er der en kort information om, hvor langt jeres barn er i sin udvikling, i den uge.

## HVORDAN I KAN BRUGE BOGEN

Tanken er, at I hver for sig i ugens løb skriver jeres svar eller noter ind i bogen – og så snakker sammen om dem, når der er tid og lyst til det.

Det er ikke sikkert, at I begge har noget at sige til alle spørgsmål – så spring bare over. Det vigtige er, at spørgsmålene sætter tanker i gang om emnet. Og der er ikke noget, der er rigtige svar! Det kan også være, at I ikke vil dele jeres svar – så kan I have hver sin bog og nøjes med at dele det, I har lyst til.

Man vil få bogen på mange forskellige tidspunkter i graviditeten, så I kan bare starte ved de uger, som svarer til, hvor langt I er i graviditeten. Men I kan også gå ind i spørgsmål fra tidligere uger.

## HVORFOR SÅDAN EN BOG?

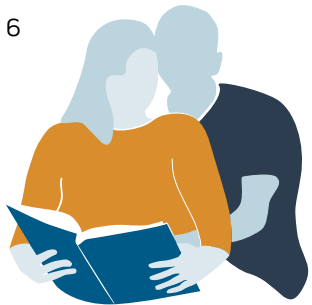
Spørgsmålene i bogen bygger på mange års psykologisk arbejde med kvinders og mænds forældreskab – både fra forskning og samtaler med vordende og nybagte forældre. Mange af spørgsmålene kommer helt naturligt op hos de fleste, nogle af dem er irrelevante for nogle og nogle er essentielle for alle. Nogle kan det gøre ondt at tænke over, mens andre er rare at forholde sig til.

Det er erfaringen, at kommer man godt rundt om mange af spørgsmålene, vil man forberede sig psykisk godt til forældreskabet og forhåbentlig kunne forebygge fødselsdepression hos nogle mødre og fædre.

Bogen, er udviklet af Svend Aage Madsen, klinisk psykolog, ph.d. og forfatter til bøger om forældreskab, i sparring med sundhedsplejersker, jordemødre og medarbejdere i Forum for Mænds Sundhed.

Bogen er en del af Far for Livet, der gennemføres af Forum for Mænds Sundhed med økonomisk støtte fra Nordea-fonden.





Hendes svar

### **Uge 1 til 5**

*Hvad var de første tanker, der kom op i dit hoved, da du fik at vide, at nu er jeres barn på vej?*

Hans svar



Jeres barn: Rygraden er ved at blive dannet.

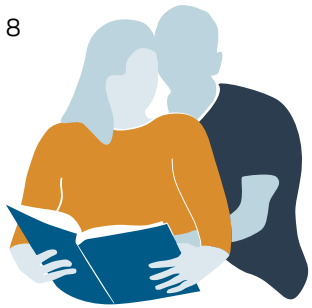
## Uge 6

*Hvordan vil du beskrive, at I kom frem til, at I gerne vil have barn.  
Og hvorfor det skal være nu?*

Hendes svar

Hans svar





Hendes svar

### **Uge 7**

***Hvordan vil du beskrive din partners tilstand nu på vej til at blive forældre – og din egen?***

Hans svar



**Jeres barn er blevet dobbelt så stort på en uge – dets hjerte er i fuld funktion.**





## Uge 8

*Er der noget du gerne vil nå at gøre/opleve inden jeres barn kommer?*

*Skal det være jer sammen eller hvor for sig?*

Hendes svar

Hans svar





Hendes svar

### **Uge 9**

***Er der nogen, bortset fra din partner, som du snakker med om at blive forældre?***

Hans svar





## Uge 10

*Har du sommetider tanker om tvivl og fortrydelse i forhold til at få barn? Hvis ja, hvad går de ud på – og kan I snakke sammen om det?*

Hendes svar

Hans svar





Hendes svar

### **Uge 11**

***Hvordan tænker du, at jeres forhold vil blive forandret, når i bliver 3 (eller evt. flere) i familien? Er der noget du glæder dig til – og noget du er bekymret for?***

Hans svar

**Jeres barn: Kan nu åbne og lukke munden og der kan anes personlige ansigtstræk, som kan minde om forældrenes.**





## Uge 12

*Hvad tænker du om jeres barns køn? Uanset om du ved det eller ej.*

Hendes svar

Hans svar

**Jeres barn: Alle organer er nu udviklede og ansatser til tænder nede i gummerne er i gang. Det bevæger sig meget, uden at I kan mærke det endnu. Ved en eventuel scanning vil man ofte kunne se jeres barns køn.**





Hendes svar

### **Uge 13**

***Hvem vil du først fortælle, at I venter barn? Er der en særlig grund?  
Er der nogen, du er tilbageholdende med at fortælle det til?***

Hans svar

**Jeres barn: Er i store træk fuldt udviklet og man kan se kønsorganerne.  
Hænderne søger ofte op til munden og sommetider sutter det på tommelfingeren.**





## Uge 14

*Hvordan påvirker det jeres parforhold, at I venter barn?*

*Har det allerede ændret noget? Fx med hensyn til sexlivet?*

Hendes svar

Hans svar

Jeres barn er nu ca. 8,5 cm og på størrelse med et æble. Det er i denne periode det vokser hurtigst.





Hendes svar

## Uge 15

*Hvordan tror du, det vil ændre dig, at du bliver forældre?*

Hans svar

**Jeres barn: Er omkring 10 cm langt og øver sig på vejrtrækning. Griber fat og sparker med benene.  
Hårfarven er ved at være fastlagt.**







## Uge 16

*Hvordan tror du, at det vil ændre din kæreste, at hun/han bliver forældre?*

Hendes svar

Hans svar





Hendes svar

### **Uge 17**

***Er der noget, du tænker, at du vil blive særlig god til som forældre?  
Og noget du ikke bliver så god til?***

Hans svar





## Uge 18

*Hvad synes din mor om, at I skal have barn? Og din far?  
Hvordan tror du, at de tænker, du bliver som forældre?*

Hendes svar

Hans svar

Jeres barn vejer i slutningen af ugen ca. 200 g, og måske kan kvinden nu mærke forsterbevægelser  
– evt. som bobler i maven.





Hendes svar

## Uge 19

*Hvordan håber du, at de bliver som bedsteforældre for jeres barn – din far og din mor?*

Hans svar



Jeres barn begynder her omkring at kunne høre lyde.



## Uge 20

*Har du været mest knyttet til en af dine forældre i din opvækst?  
Og hvordan er det i denne tid?*

Hendes svar

Hans svar

Nu er I halvvejs som vordende forældre. Jeres barn sover og er vågent nogenlunde på samme måde som et nyfødt spædbarn.





Hendes svar

### **Uge 21**

***Er der nogen måder, som din mor eller far har været forældre på, som du gerne selv vil ligne. Er der nogen måder de har været på, du ikke vil ligne?***

Hans svar





## Uge 22

*Hvordan var det for dig at være barn i din opvækst? Oplevede du, at du blev forstået?*

*Fik du trøst, når du havde behov for det?*

Hendes svar

Hans svar





Hendes svar

### **Uge 23**

*Er der noget fra din opvækst, som du tror vil have betydning for, hvordan du bliver som forælder?*

Hans svar







## Uge 24

*Hvordan oplever du dialogen med de professionelle - læge, jordemoder mv?*

Hendes svar

Hans svar





Hendes svar

## Uge 25

*Er der noget du særligt glæder dig til at gøre/opleve med dit barn?*

*Tænder du så evt. på det i en bestemt alder?*

Hans svar

**Jeres barn: Det er i stand til at klare sig - med lidt hjælp - også uden for livmoderen, hvis det skulle ske.  
Fra nu af handler det mest om vækst og modning.**





## Uge 26

*Hvordan tænker du den første tid med dit nyfødte/spæde barn bliver?  
Er der noget, du særligt glæder dig til? Og noget du er bekymret for?*

Hendes svar

Hans svar





Hendes svar

## Uge 27

*Har I snakket om og aftalt noget om barslen – og er i enige om, hvordan den skal forløbe og evt. deles mellem jer?*

Hans svar



Jeres barn: Vejer nu omkring 750-850 g. Det kan kvinden efterhånden mærke.



## Uge 28

*Har i planer for, hvad I eventuelt skal gøre sammen i familien i barselsperioden?*

*Hvad kunne du godt tænke dig at gøre?*

Hendes svar

Hans svar





Hendes svar

## **Uge 29**

***Har du overvejet rollefordelingen i den første tid – hvem skal gøre hvad: skifte barnet, bade det, lægge i seng, stå op om natten etc? Hvordan vil du gerne have, at det skal være? Er I enige?***

Hans svar



**Jeres barn vejer nu godt over et kilo, og det bruger alle sine sanser. Jordmoderen kan nu cirka bedømme jeres barns størrelse og vægt.**



## Uge 30

*Har du gjort dig overvejelser over dit syn på opdragelse, holdninger til trøst, omsorg osv?*

*Har I snakket om det, og er I enige?*

Hendes svar

Hans svar





Hendes svar

### **Uge 31**

*Hvordan tænker du om dit arbejde/dit studie og den barsels- og spædbarnsperiode, der ligger foran? Er det problemløst, eller er der nogle problemer der?*

Hans svar

**Jeres barn vejer over halvandet kilo og bevæger sig ofte meget rundt i livmoderen. Sommetider kan I høre hjertelyden blot ved at lægge øret til maven eller med et paprør.**







## Uge 32

*Er jeres hjem klar til livet med jeres nyfødte? Er der noget der mangler? Noget I ikke kan nå? Noget I er uenige om, hvordan skal være?*

Hendes svar

Hans svar

Jeres barn er nu 40 cm langt – det er omkring tre fjerdedele af den højde, det vil have ved fødslen.





Hendes svar

### **Uge 33**

*Hvordan tænker du i dag på de forandringer, det vil give dig i livet, at du bliver forældre og skal til at leve livet sammen med et barn?*

Hans svar



**Jeres barn vejer nu omkring 2 kilo og nogle børn begynder at lægge sig med hovedet nedad i livmoderen.**



## Uge 34

*Er der noget nu, som I gerne vil drøfte med de professionelle, der skal hjælpe jer gennem fødsel og den første tid efter? Kender I sundhedsplejersken?*

Hendes svar

Hans svar





Hendes svar

### **Uge 35**

***Oplever du, at du er klar og godt forberedt til fødslen?  
Er det noget, du er i tvivl om? Noget du er bekymret for?***

Hans svar



**Jeres barns vækst betyder, at der bliver mindre og mindre plads i livmoderen  
– flere vender sig med hovedet nedad.**



## Uge 36

*Nu nærmer fødslen sig hastigt. Hvilke tanker gør du dig i dag om dit barn, som er på vej, og om mødet med det?*

Hendes svar

Hans svar

Jeres barn er stort set fuldbårent og klar til at blive født. Nu kan alle kvinder gå på barsel.





Hendes svar

### **Uge 37**

*Har I aftalt, hvordan I gerne vil have, at det skal være under fødslen?*

*Hvor skal manden være, og hvad skal han gøre?*

Hans svar





## Uge 38

*Hvem skal først have det at vide, når barnet er født? Og hvem som den næste?*

Hendes svar

Hans svar





Hendes svar

### **Uge 39**

***Hvem vil du gerne have – hvis nogen – kommer på besøg på hospitalet – og de første dage efter, at I er kommet hjem? Er I enige? Har I aftalt det med de pågældende?***

Hans svar

**Jeres barn: De fleste børns hoveder har sat sig fast nede i bækkenet, hvor det står klar til at blive født. Kvindens krop er ved at blive klar til fødslen.**







## Uge 40

*Måske er barnet nu født – eller I går og venter på, at det skal ske?*

*Hvordan har I det, og hvordan fungerer I sammen i denne tid?*

Hendes svar

Hans svar

Jeres barn vejer gennemsnitligt mellem 3.5 og 5 kg og måler 50-53 cm.  
Det er i slutningen af denne uge, at de fleste bliver født. Men det kan også trække ud i et par uger.





Hendes svar

### **Uge 41-42**

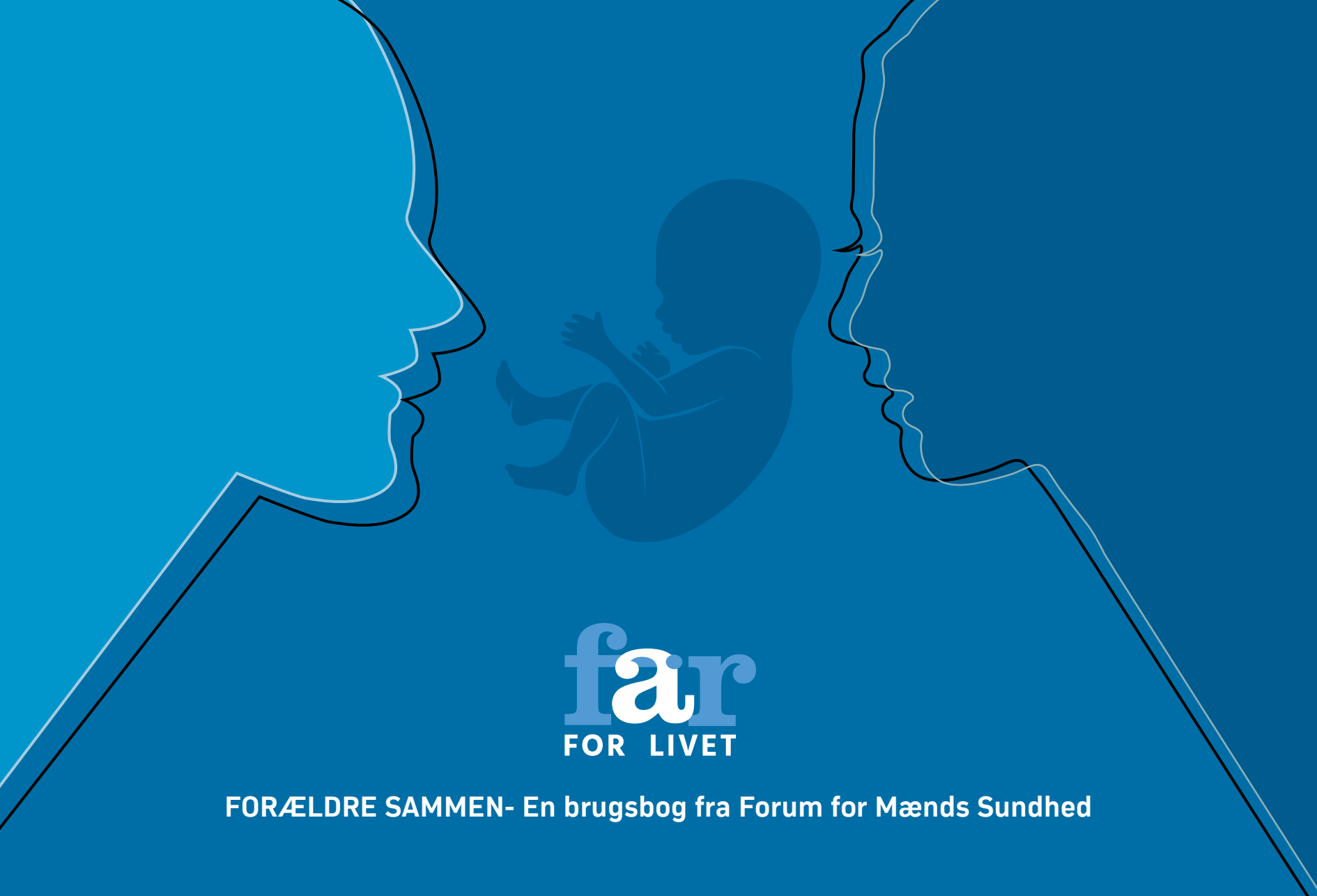
*Hvordan er tanken om at komme hjem med den nyfødte  
– eller hvordan er det nu at være hjemme med den nyfødte?*

Hans svar



Jeres barn er eller vil blive født i løbet af disse uger.





**far**  
FOR LIVET

**FORÆLDRE SAMMEN- En brugsbog fra Forum for Mænds Sundhed**