



6 tips for ferske foreldre

Babyer bringer mye glede, men de krever også betydelig med arbeid. Mindre søvn, lite egenpleie, mye rot og skitne bleier, kan tære på de fleste. Her er seks tips som hjelper dere gjennom tiden som nybakte foreldre.

1. Ta vare på helsen din

Et lite barn trenger ikke bare en mor, det trenger en frisk mor. Det holder derfor ikke å kun stelle med barnet; man må også ta vare på seg selv. Selv om dagene er hektiske, må du sørge for å spise sunt – og tilstrekkelig med mat. Dette er viktigere enn å ta av de ekstra kiloene man la på seg i løpet av graviditeten. Husk at det tok 40 uker å legge på seg 15 kilo; da kan du ikke regne med at de forsvinner på noen få dager.

2. Sov på skift

Med en baby i huset, blir det garantert mindre søvn på mor og far. For lite søvn over lengre tid gjør dere ikke bare ekstremt utslitt. Det påvirker også humøret. I tillegg blir konsentrasjonen og hukommelsen dårligere og immunforsvaret svekkes. Er man ikke skikkelig uthvilt, er det vanskeligere å takle alle de nye oppgavene.

Det vil uansett bli mindre søvn enn før, men det finnes noen småtriks som kan hjelpe litt på vei. Den vanligste feilen par gjør, er å stå opp sammen med babyen. Del heller natten opp i skift og stå opp hver deres tur. Den som er ”på vakt”, bør ta med seg babyen til en helt annen del av huset, slik at den andre parten får sove i fred og ro. På den måten får man halvert den nattlige

våketiden.

Hvis man er alene om barnet, er det selvsagt umulig å følge en slik plan. Noe av det beste man da kan gjøre, er å sove hver gang barnet sover.

3. Dekk egne behov

Kvalitetstid uten barnet er like viktig som kvalitetstid sammen med barnet. Men hva innebærer slike stunder?

Det kan være å lese en bok, trene, å se en film eller å gå en tur; hva som helst som får deg til å slappe av, og som gir deg mulighet til å hente deg selv inn igjen.

Selv om du har fått barn, betyr ikke det at dine egne behov forsvinner. Tilbring i alle fall noen få timer hver uke til å gjøre noe som du liker, og som ikke inkluderer baby mat eller tåteflaske.

4. Ta i mot hjelp

Når man blir foreldre for første gang opplever man stadig nye utfordringer. Står man alene om dette kan det føles overveldende og øke faren for fødselsdepresjon.

Be familie, venner eller naboer om hjelp. Dersom ingen av dem kan eller vil, kan dere vurdere å kontakte det offentlige hjelpeapparatet. Kontakt helsesøster. Hun har god oversikt over ulike hjelpeordninger. Har dere økonomisk anledning til det, kan dere eventuelt også vurdere om det er mulig å kjøpe noe hjelp for en periode. Støtte og avlastning utenfra gir dere pusterom og gjør tilpasningen til familielivet litt mindre stressende.

Det er også mye annet du kan gjøre for å lette hverdagen litt. Hvis du skriver gode, utfyllende handlelister, kan du spare deg selv for noen turer i butikken. Vær kreativ, og lag praktiske løsninger som passer for deg.

5. Vær sosial

Med et nytt familiemedlem er det lett å glemme seg selv. Alt dreier seg plutselig om den minste, og mye av den daglige kommunikasjonen er enten på babyspråk eller så handler det om barn. Man slutter å være voksen. Derfor er det viktig å sette av tid til å være sammen med andre mennesker, gjerne noen som selv har barn. Er man i samme båt, er det lettere å forstå hverandre. Å komme seg ut blant folk og være en del av et fellesskap gjør at du ikke føler deg alene og isolert. I tillegg kan du få råd og støtte fra noen som skjønner hvordan du har det. Og ikke minst, så kan du hjelpe andre. Du har helt sikkert noen erfaringer som dine venner kan dra nytte av.

6. Vær sammen med partneren din

Selv om man har hatt en familieforøkelse, er det viktig å sette av tid til deg og partneren din – alene. Skaff en barnevakt og gjør noe sammen, kun dere to, enten det er en god middag, kino eller en lang spasertur. Forholdet trenger pleie, selv om man har barn sammen.

Dere føler kanskje at det er litt "feil" å gå fra barnet nå som dere nettopp har fått det. Men tenk på det slik: noe av det beste dere kan gjøre som foreldre, er å sørge for at sønnen eller datteren deres vokser opp med både mor og far – sammen.

Og til dere over 40...

Bli man førstegangsførelde i 40 årsalderen, vil man trolig oppleve livsendringene på en annen måte enn om man er i 20-årene. Noen ting kommer lettere, mens andre er verre å takle for de som er 40+. Man har gjerne mindre energi enn yngre foreldre, men på den andre siden har man ofte mer tålmodighet, noe som kommer godt med når man skal oppdra små barn. En annen fordel med å få barn så sent, er at man har skaffet seg mer livserfaring, hvilket man kan få mye nytte av i mors- eller farsrollen.

Og selv om du ikke er like sprek som før, er du mer følelsesmessig forberedt for å få barn.

Kilde:

"Baby-proof your sanity: 6 parenting tips", Webmd.com, 27. Oktober 2008