



5 utfordringer for foreldre

Å være mor eller far er ikke lett. Det er vanlig å føle at man kommer til kort. Her er fem ting du ikke trenger å ha dårlig samvittighet for.

MANGLENDE MORSKJÆRLIGHET

Vordende og nybakte mødre hører stadig om den overveldende morskjærligheten andre mødre har følt – enten mens babyen ennå lå i magen, eller i hvert fall i det øyeblikket den skrikende bylten ble lagt på mors bryst.

I realiteten er det svært mange som ikke kjenner den sterke kjærligheten til barnet sitt før en god stund etter fødselen. I det øyeblikket babyen er ute, er livet radikalt og varig forandret. Den nye livssituasjonen med ansvar og bekymringer som følger med, kan føles overveldende for de nybakte. Som mor vil man også være fysisk utslitt etter graviditet og fødsel. Våkenetter, amming og byssing står i sterk kontrast til den hvilen man egentlig trenger. Det er ikke så rart om morsfølelsen lar vente på seg mens man forsøker å omstille seg til sin nye livssituasjon.

Når livet kommer i gjenge igjen og noe av energien er tilbake, vil mors- (og fars-!) følelsen komme for de aller fleste. Gjør den ikke det i løpet av tre måneders tid, kan det være tegn på fødselsdepresjon, og man bør kontakte helsestasjonen eller fastlegen og fortelle hvordan man har det.

KLARER IKKE AMME

Overalt bombarderes vordende mødre om ammingens uovertreffelighet, både når det gjelder å knytte seg til babyen og ikke minst gi næring til den nyfødte. Når barnet så er kommet, og ammingen viser seg å by på problemer, kan selv den mest selvsikre av mødre kjenne på en følelse av utilstrekkelighet og skam.

Men selv om bryst i de fleste tilfeller er best, er det ikke alltid det lar seg gjøre å amme, selv om man har de beste intensjoner. Noen ganger vil ikke barnet ta brystet, eller klarer ikke å suge godt nok til å få i seg nok melk. Iblant er det brystet som ikke produserer nok melk eller ikke gir fra seg melken. Andre ganger har mor psykiske sperrer som gjør amming problematisk. Ammingen kan også være så vond for mor at hver mating blir en pine. Man må veie morsmelkens egenskaper opp mot morens og barnets helse.

Dersom ammingen gjør vondt, kan man vurdere delamming for å avlaste brystene i perioder. Noen må gi opp ammingen fullstendig, og går over til morsmelkerstatning på full tid. Det er vel så viktig at mor og barn har det bra psykisk og fysisk, som at barnet får die.

JOBB OG EGENTID

Når barnet nærmer seg et år, vil de fleste foreldre møte hverdagen igjen, og spørsmål om hvordan man organiserer jobb, barnehage og hjemmetid melder seg. Svært mange foreldre kjenner skyldfølelse over å glede seg til å komme tilbake til jobb, og å treffe kolleger igjen, og de føler at de ikke tilbringer nok tid med barna.

Å kjenne seg dratt mellom jobb og hjem er velkjent og er nok en byrde de fleste foreldre vil slite med også i fremtiden. Men hvordan hverdagen organiseres er et valg som i stor grad må avgjøres av den enkelte familiens økonomi. I dagens samfunn er det som regel nødvendig at begge foreldre jobber, hvis økonomien skal strekke til. Å flytte, selge bilen eller ta andre grep for å senke utgiftene er ikke alltid reelle alternativer.

Å ha en jobb å gå til, eller bare å være sammen med venner uten barn til stede, kan også være gunstig for en forelders mentale helse. Personlig utvikling også på det faglige plan, det å få brukt utdannelsen sin og kunnskapene sine og diskutere fag-, jobb- og samfunnsrelaterte ting med kolleger og venner er viktig for mange. Ved å få realisert disse sidene av seg selv, vil man også bli en bedre og lykkeligere mor eller far.

BARNEHAGE

Diskusjonen om hvorvidt barnehage er gunstig for ettåringer har pågått i lang tid. Motstandere av barnehage for små barn beskriver barnehagene som "oppbevaring" av barna mens foreldrene er på jobb. Det er viktig å huske på at barna blir tatt godt vare på i de aller fleste barnehager, og at de i samspill med andre voksne og barn lærer seg viktige egenskaper som kommer godt med i samfunnet. Barnehagens hverdag blir også tilrettelagt til barnas alder. De minste barna plasseres som regel i mindre grupper hvor de skjerms fra de større og viltrere barna, og det gis rikelig med tid til soving og rolig lek.

Besøk gjerne barnehagene i ditt aktuelle område før du søker om plass, slik at du vet hvordan de forskjellige barnehagene legger opp dagen for sine små.

LEKER IKKE "NOK" MED BARNA

Ettersom så mye av dagen tilbringes på jobb og i barnehagen, føler mange foreldre at de må vie all sin familietid til barna når de først er hjemme. Å tilbringe tid med barnet ditt er selvsagt positivt, men du trenger ikke ligge på gulvet og bygge Lego for å ha samhørighet med barnet ditt. All tid med barnet ditt er positivt, så du kan sette deg i sofaen og lese avisen med god samvittighet. Barnet har på sin side bare godt av å leke litt på egenhånd, da får han brukt fantasien og lærer seg å trives i eget selskap. Å bare være sammen, selv om dere gjør forskjellige ting, styrker båndet dere i mellom.

Kilder:

Webmd.com

Klikk.no