

STÖRST I VÄRLDEN

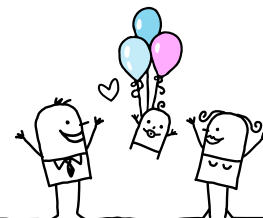
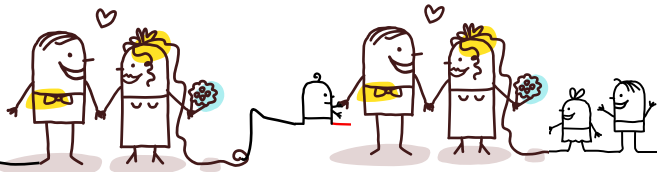
VÄLKÖMMEN BLAND PAPPORNA!

Faderskapet medför mycket nytt, roligt och utmanande. Här ett baspaket om att växa till pappa.

STÖRST I VÄRLDEN

Faderskapet kommer att förändra ditt liv. Förändringen märks åtminstone i fråga om till vad du använder din tid, dina relationer och hur du ser på dig själv och livet.

LYCKA TILL OCH FRÅGA RÅD NÄR NÅGOT BEKYMRAK DIG



KÄRNFAMILJEN

Detta är inte atomfysik. En man och en kvinna förälskar sig, flyttar ihop och som planerat, överraskande/eller efter lite inbördes övertalning blir kvinnan gravid och båda börjar växa upp till föräldrar.

NYFAMILJEN

Oftast såsom ovan men den ena eller båda kan redan ha barn sedan tidigare och med före detta partners. Så föds det gemensamma barnet. Pappan fungerar som social pappa även åt partnersnäs övriga barn.

ÖVERRASKNING ELLER MISSTAG

Det skulle ju bara vara en stunds njutning men nu skall du bli pappa. Ni kanske inte bor ihop eller ens känner varandra särskilt bra.

DETTA BARN ÄR PLANERAT OCH EFTERLÄNGTAT MED ALLA TILL BUDS STÅENDE MEDEL

Medan ni väntat har ni upplevt besvikelser och glädje. Ni har ansträngt sig till det yttersta och till slut lyckas det. Vilka känslor är i detta läge uppenbara och lätta, vad är svårt att ta fasta på och säga högt?

ANSVARET VÄXER

Vad har du ansvarat för så här långt? Dina syskon? Dig själv? Parförhållandet? Studierna, arbetet, ekonomin osv.? Och vad ansvarar du för härefter?

- » barnet ni väntar eller det nyfödda knytet
- » dig själv
- » parförhållandet
- » hela familjen

**Har du märkt? Du förändras också själv!
Hur har tänkesättet, känslorna, görandet
och kamratkretsen ändrats?**

**Tag ett stort papper och rita
upp alla de människor som är
en del av ert väntade barns liv?
Vilka möjligheter och utmaningar
ser du i bilden?**

ATT VÄXA TILL PAPPA SKER STEG FÖR STEG OCH VIA OLIKA HÄNDELSER

Lär känna faderskapet tillsammans med barnets mamma.

Vilken beredskap har du och vad behöver du ytterligare?

- » i fråga om barnets skötsel och relationerna på treman hand
- » hemsysslor
- » anskaffningar och stödformer (t.ex. FPA, se omstående sida)
- » samordning av hem och arbete

Vilken känsla och vilka tankar väcker allt detta?

- » Hurudan pappa vill du vara?
- » Vad bekymrar mig och vad ger glädje?

Hur inverkar mina övriga relationer?

- » Min vänkrets, finns där andra pappor eller blivande pappor?
- » Av vem kan jag lära mig att vara pappa?
- » Med vem kan jag fritt diskutera ämnet?

Hur kan du delta?

- » gå med till mödrarådgivningen
- » fråga och diskutera aktivt också frågor gällande att bli pappa
- » lär dig basmomenten i fråga om barnavård: blöjbyte, tvätt, insmörjning, nattande och eventuell "nappflaskrumba"

För mamman är hemvården av barnet ett heltidsjobb, också hon behöver fritid. Bered dig alltså på att under det första året minimera ditt kvällsprogram och att så mycket som möjligt delta i skötandet.

Vem sade att man föds till pappa?

MAN VÄXER TILL PAPPA!

FAKTA:

- » Barnet kan fästa sig både vid pappa och mamma, precis som en vuxen kan älska flera barn.
- » Även pappor är programmerade för att sköta barn. Närheten till barnet ökar också pappans hormonproduktion.
- » Det är bra för barnet att vänja sig vid båda föräldrarnas sätt att sköta det.
- » Att satsa på faderskapet ökar också pappans välmående, självkänsla och lycka.

- » Män lär sig hantera flera situationer samtidigt.
- » Den bästa maten för ditt barn är bröstmjölk. Ditt stöd behövs också för att amningen skall lyckas.
- » Ett barn som har ett nära förhållande till sin pappa lyckas i skolan, har mindre problem i puberteten, är skickligare i sina relationer till andra människor och mår psykiskt bättre.

MEKA INFO

www.ensijaturvakotienliitto.fi

ENSI- JA
TURVAKOTIEN
LIITTO



ATT FÖRBEREDA SIG FÖR FÖRLOSSNINGEN

- » Gå med barnets mor på förlossningsförberedelse
- » Prata med barnet redan före födelsen. Vad märker du?
- » Sov tillräckligt
- » Prata om dina tankar och känslor med andra pappor eller på rådgivningen.
- » Läs det material du fått på rådgivningen.
- » Packa det ni behöver med er till förlossningen tillsammans – vad behöver du?
- » Förbered dig på de första dagarna hemma med barnet.
 - Försäkra dig om hemmets situation i fråga om mat och övriga förnödenheter

PAPPA OCH/ELLER ANNAN STÖDPERSON MED VID FÖRLOSSNINGEN

Har enligt olika undersökningar bl.a. följande effekt

- » förkortar förlossningen
- » minskar kejsarsnitt och andra åtgärder
- » ger positivare förlossningserfarenheter
- » ger en god start på pappa-barnförhållandet

Kvinnorna behöver vid förlossningen omsorg och stöd, men om du inte vill gå med kan man till stödperson be

- » en familjemedlem
- » en vän
- » en frivillig stödperson

KÄNSLOR

Pappor kan känna depression och nedstämdhet medan man väntar barnet och efter förlossningen. Att få barn kan kännas skrämmande och bekymmersamt. Förändringen är stor

- » Man kan inte säga allt till den väntande mamman, därför är det viktigt att det finns andra att prata med
- » Det är fakta att också pappan kan ha många känslor av tvivel och oro inför att bli pappa.

”Känslan av att bli pappa är som en berg och dalbana, på en gång är det underbart, ibland skrämmande, spännande och ibland är man alldeles lugn” (pappa, 29 år)

VÄLKOMMEN
BLAND
PAPPORNA

DU OCH DITT ARBETE

- » Kom överens om pappaledighet på din arbetsplats före barnets födelse.
- » Använd den senare delen av föräldraleigheten. Ta ansvar för ditt barn, prova på att vara hemmapappa i praktiken. Det kan bli den viktigaste tiden av ditt liv.
- » Se till att du går i tid från jobbet – du behövs hemma.
- » Använd din rätt att stanna hemma och sköta ett sjukt barn.
- » Säg nej till övertidsarbete och arbetsresor med hänvisning till barnaskötsel
- » Berätta om faderskapet för dina arbetskamrater, fråga om andras erfarenheter

Låt det märkas på din arbetsplats att du har blivit pappa!

FPA-FRÅGOR

- » Du kan hålla pappaledigt högst 54 dagar dvs. ca 9 veckor. Du kan vara hemma tillsammans med barnets mamma 1–18 vardagar under den tid då mamman får moderskaps- eller föräldrapenning. Resten av pappaledigheten kan du hålla efter det föräldrapenningen upphört. Efter detta är det möjligt att ännu ta vårdledighet.
- » Närmare information om stöd och ansökningstider hittar du på <http://www.kela.fi/web/sv/barnfamiljer>
- » Sök stödet med dina bankkoder <http://www.kela.fi/web/sv/privatpersoner>
- » Meddela din arbetsgivare om din ledighet 2 månader innan den skall börja.

Frågor? Ring servicenumren för barnfamiljer 020 692 206 må–fre kl 8–18 eller fråga råd på nätet <http://www.kela.fi/web/sv/fragafpa>

FÖRBUNDETS FÖR MÖDRA- OCH SKYDDSHEM ÖVRIGA PAPPAKORT

Förutom Störst i världen-kortet har vi publicerat tre andra kort:

Pappa mår bra

- » Ett bra liv för hela familjen. Ditt eget välmående lägger grunden till dina barns och din partners välmående.

Berätta och lyssna

- » Pappa i familjen. En fungerande relation mellan pappa och barn skapar närhet också till partnern och en vi-anda i hela familjen.

Trygghetsfaktorn

- » Pappa som garant för familjens trygghet. Hur kan du som pappa bidra till att ditt barn känner sig tryggt?

Mera info om pappakorten hittar du på www.isakortit.fi
www.ensijaturvakotienliitto.fi