

# MOR FORBEREDELSE

-Et lille skriv om det at blive mor

Maria Primdahl

# INDHOLD

---

02 Indledning

---

03 Din vej til at blive mor

---

04 Generelt om babyer

---

06 Forestillinger og forventinger

---

08 Livet som nybagt mor

---

12 Den første tid som ny familie

---

15 Læs mere

# INDLEDNING

Inden jeg blev mor første gang brugte jeg meget tid, endda rigtig meget tid, på at forberede mig på fødslen. Jeg læste bøger, jeg lavede visualiseringsøvelser, jeg gik til fødselsforberedelse. Men jeg forberedte mig slet ikke på tiden efter fødslen, altså på at blive mor.

Sigtet med dette skriv er at forberede dig, der læser det, lidt på dit moderskab. Målet er at forberede dig lidt på hvad det vil sige at blive nogens mor - på hverdagen med en baby, både lavpraktisk, emotionelt og strukturelt, så din rejse ind i moderskabet forhåbentlig bliver lidt lettere.

At blive forældre første gang er ukendt land. Dette skriv er ikke et vejkort. Det er nærmere en lille bitte guidebog, med nogle få vigtige informationer, hvis formål er at gøre rejsen lidt lettere.

Jeg tror "mor" både er noget man er og noget man bliver. Du er mor, når du har et barn. Samtidig er det noget du bliver over tid, en tilblivelse, noget du vokser ind i. Nogle oplever at være mor, længe før de sidder med et barn i deres arme eller ved at de er gravide.

Jeg håber du efter at have læst dette føler dig lidt mere klædt på til din nye opgave.

God læselyst

# DIN VEJ TIL AT BLIVE MOR

Nogle bliver gravide uden at planlægge det, andre prøver i flere år og nogle får behandling inden det lykkes.

Nogle oplever spontane aborter, andre gør ikke.

Nogle føder vaginalt på 10 timer, andre på 72 timer, nogle får planlagt kejsersnit og nogle ender med akut kejsersnit.

Ingen kan på forhånd sige, hvordan din graviditet og fødsel bliver. Der er mange, mange muligheder.

Hvordan rejsen ind i moderskabet starter og hvordan graviditeten og fødslen gik, kan have stor betydning for hvordan starten på dit moderskab bliver. Det kan have fysiske konsekvenser for både mor og barn, hvordan graviditeten og fødslen har været. Og ligeledes kan din fødselsoplevelse påvirke hvordan dit moderskab opleves. For nogle kan det være givende og forløsende at tale fødslen ordentligt igennem med en udefrakommende. Mange doulaer og efterfødselsvejledere tilbyder efterfødselssamtaler.

Der er ingen rigtig eller forkert måde at blive mor på!

# GENERELT OM BABYER

Babyer er forskellige, og spændet for hvad der er normalt, er kæmpestort!

Her bruger jeg søvn som et eksempel - det kunne ligeså vel være spisning, adfærd, vækst osv.

Nogle babyer sover lange rolige lure i løbet af dagen, og sover godt om natten. Andre sover korte stræk både dag og nat.

Nogle er vilde med at sove i barnevognen, andre vil kun sove i bevægelse.

Nogle har brug for fuldstændig ro for at kunne sove, andre sover bedst i larm - og nogle er ligeglade.

Du ved ikke hvordan din baby er, før du lærer den at kende. Ingen af søvntyperne er mere rigtige end andre. Du kan forsøge at passe babyen ind efter dig, eller du kan forsøge at passe dig selv ind efter den. Bare vid at din baby nok er helt normal.

Der findes mange anbefalinger og råd om babyer, både fra fagpersoner og andre - du har sikkert modtaget en masse allerede. Måske resonerer de med dig eller måske gør de ikke.

Anbefalinger kan være rigtig gode! Jeg synes dog der er en ting, man skal holde sig for øje.

Anbefalinger er skrevet ind i en bestemt kontekst!

De er lavet i ét bestemt land i én bestemt tid.

Det betyder, at de anbefalinger du får, er lavet til den kontekst, som vi (altså flertallet) lever i lige nu. Derfor kan det være relevant at spørge sig selv om, hvorvidt netop den anbefaling eller det råd er relevant for dig. Er det relevant for **dig**, at få dit barn til at sove længere i barnevognene eller har **du** det godt med kontaktlure i sofaen?

Nogle anbefalinger handler om sikkerhed og dem vil jeg på ingen måde anfægte!

Andre handler mere om kultur, traditioner og skikke - de råd og anbefalinger synes jeg du skal kigge nærmere på og forholde dig til - i hvert fald hvis det bliver en kamp at efterleve dem.

F.eks. bruger en del mødre uanede mængder tid på at gå med barnevognen, for at få deres baby til at sove i barnevognen, fordi det er i Danmark er normen, at børn sover i barnevogn. Og det er så fint, så længe det også er en god løsning for dig, mor. Hvis det derimod dræner dig for energi at forsøge, at få din baby til at sove i barnevognen, så er det godt at vide at selvom det er normen, så behøver du gøre det sådan. Du må gerne vælge den løsning, der passer dig bedst.

# FORESTILLINGER OG FORVENTNINGER

De forestillinger og forventninger vi har til livet som mor, har stor betydning for hvordan det opleves.

Vi har alle sammen alle mulige forestillinger og forventninger baseret på mere eller mindre valide kilder og observationer. Det er godt og helt naturligt at have forestillinger og forventninger. Det er dog også rigtig godt at undersøge, hvor ens forestillinger og forventninger stammer fra, da det er vigtigt at vide, hvilken værdi de skal tillægges.

Hvis du har en forestilling om, at en god mor er glad, så kan det betyde at du ikke mener, du er en god mor, hvis du er andet end glad.

Hvis du har en forestilling om, at babyer sover 20 timer i døgnet alene i deres vugge, så er det let at tro, at der er noget galt med din baby, hvis den kun vil sove hud-mod-hud og i bevægelse - og kun sover 15 timer i døgnet.

Det store problem med forestillinger og forventninger er, at de bliver til idealer. Desuden er de tit unuancerede. Forestillingerne om hvad en mor er, bliver til et ideal i vores hoved - og når vi så ikke kan opnå det, kan det føre til følelser som utilstrækkelighed og skam.

Ingen kan leve op til idealerne - det er derfor det er idealer!

For at undgå at komme til at ligge under for uopnåede forestillinger og forventninger, tror jeg, det er værdifuldt at undersøge dine forestillinger og forventninger. På den måde kan du bedre vælge hvilke forestillinger og forventninger du vil forsøge at leve op til.

Her er en række spørgsmål som kan hjælpe dig med at kortlægge dine forestillinger og forventninger

---

Hvordan forestiller du dig det er at være mor?

Hvad er en god mor?

Hvad er en dårlig mor?

Hvad er en dårlig mor?

---

Hvornår har du set andre mødre? F.eks. til fester, i fjernsynet, på ferier, i bybilledet? Hvor kommer dit billede af en mor fra?

---

Prøv at forestil dig en fødsel. Hvordan ser den ud? Hvor kommer den forestilling fra?

# LIVET SOM NYBAGT MOR

At være gravid, føde og derefter pleje en baby er benhårdt arbejde! Det er et fuldtidsarbejde at pleje en baby. Det er selvfølgelig også derfor, vi i Danmark har barselsorlov. Alting forandrer sig, når du først har babyen. Nu centrerer hele dit liv sig om et andet menneske - et menneske der er 100% afhængig af dig.

For nogle er denne ændring meget overvældende, og det er helt normalt. Mødre er forskellige, og babyer er forskellige. Nogle ting er dog generelle, og en af de ting er, at dit liv fra nu af aldrig bliver det samme igen.

Jævnfør afsnittet om forestillinger og forventninger, så har rigtig mange mødre ikke haft specielt meget kontakt med en baby, før de selv bliver mødre. Derfor er mange uforberedte på, hvordan livet med en baby faktisk er - altså hverdagslivet, ikke livet som det ser ud til familiefester, i storcenteret eller på film. Mange har en idyllisk forestilling om, hvordan livet med en baby er - eller en skræmme-forestilling.

F.eks. er der mange, som har en forventning om at føle øjeblikkelig kærlighed til barnet. Hvis denne kærlighed så ikke indtræffer, føler de sig forkerte. Det er dog helt normalt ikke at føle kærlighed til barnet, så snart det er født. Særligt hvis ordet "kærlighed" forstås som forelskelse.

Det er helt normalt at føle alt muligt andet end kærlighed overfor ens baby i begyndelsen. Selvom barnet har vokset inde i dig, så er det også et fremmed menneske, som du skal lære at kende. De fleste elsker heller ikke deres partner fra det første øjeblik de mødes. Kærlighed tager tid og kræver kendskab. Desværre har vi købt en fortælling om, at mødre elsker (= er forelsket i) deres børn øjeblikkeligt.

At blive mor rummer, for de fleste, mange følelser; såsom udmattelse, overvældelse, glæde, sorg, forvirring, usikkerhed og tvivl. Det er en meget mere kompliceret og ofte ambivalent oplevelse, end mange forventer.

## En normal dag med en baby under tre måneder kunne se sådan ud

- Barnet sover fire-seks lure i løbet af dagen, i dine arme, i et bæreredskab, i barnevognen, i en slyngevugge eller i sengen
- Det kan tage lang tid at få barnet til at falde i søvn, og måske vågner det ved den mindste ændring - måske sover det igennem alt.
- Hvert måltid (amning/flaske) tager mellem 20 minutter og en time (inkl. at bøvse og spise videre). Barnet ammer otte til ti gange i døgnet - eller mere. Måske ammer det nærmest uafbrudt fra sidst på eftermiddagen og hele aftenen (det er helt normalt!)
- Når barnet ikke spiser eller sover vil det gerne gåes rundt med.
- Barnet begynder også at ville ligge længere og længere på gulvet
- Langt det meste, du foretager dig, sker med én hånd, fordi du holder barnet med den anden.
- Der er ingen fast struktur i forhold til lure - i hvert fald ikke efter et klokkeslæt. Måske ved du nogenlunde, hvor lang tid der går mellem to lure.
- Barnet vågner flere (måske mange) gange om natten for at spise, og for at få tryghed.

Som ny mor er der rigtig meget nyt, og der er rigtig meget som skal læres; amning (hvis du ønsker at amme), at aflæse en baby, at give den det rigtige tøj på, osv. osv.

Alle disse ting er nye egenskaber og ny viden du skal tilegne dig - ikke et instinkt der bare sætter ind. Du kan sagtens lære det, men det kræver tid og energi. Derfor er det helt okay, hvis du ikke har overskud til andet end at være ny mor det første stykke tid efter fødslen. F.eks. tager det seks uger, før amningen er ordentlig etableret. De første seks uger bruger kroppen på at finde ud af, hvor meget mælk der er passende til din baby.

Amning er en kundskab som skal læres. Du kunne ikke cykle, før du lærte det - nu cykler du derudaf uden at tænke over det. På sammen måde skal du ikke forvente, at du bare kan amme derudaf lige fra start. I langt, langt de fleste tilfælde kan kvinder godt producere mælk nok til dække deres babys behov, og babyer kan godt sutte. Men det kan alligevel godt tage lang tid før det bare kører.

Mit bedste råd (som du kan tage imod eller ej) er at bruge så meget tid som muligt sammen med din baby, helst hud-mod-hud, i begyndelsen.

Det giver jer tid til at knytte jer til hinanden og til at du kan lære at aflæse din baby, så du f.eks. kan lægge h\*n til brystet før h\*n skriger af sult og kan have unødvendigt svært ved at få rigtigt fat.

Efter en fødsel sker der også store hormonelle forandringer oveni den store livsforandring, det er at få en baby. Du har måske hørt om "Store tudedag" som refererer til at moderen kan have meget let til tårer, når mælken løber til. Dette sker typisk tre til otte dage efter fødslen.

Nogle oplever også "baby blues" i større eller mindre grad efter fødslen. For nogle, mange, er den første tid efter fødslen ikke så let og lykkelig som de havde forventet. Det er ikke underligt når man tænker over, hvad der rent faktisk sker når man får et barn (bl.a. store hormonelle ændringer, ansvaret for et lille menneske og søvnmangel oveni). Det er helt normalt at være påvirket og opleve at ens humør svinger og til tider er dårligt, samtidig med at du også er fuld af glæde på grund af barnet.

Da jeg fik mit første barn, græd jeg hver dag de første tre uger - ikke hele tiden, men på et eller andet tidspunkt hver dag over et eller andet. Jeg var lykkelig, overvældet, træt, havde ondt, både under- og overstimuleret på én gang.

Det er normalt at reagere på at få et barn. For de fleste går baby blues over efter noget tid og humøret bliver bedre og mere stabilt af sig selv.

At blive mor er en livsovergang, og det tager tid - måske meget lang tid - at lande i det nye.

# DEN FØRSTE TID SOM NY FAMILIE

Prøv at overveje, hvordan du forestiller dig, at den første tid som familie kommer til at være? De første timer, dage, uger?

Hvad bygger du denne forestilling på?

Helt små babyer har i virkeligheden ikke brug for ret meget; de har brug for mad, varme og omsorg! Så simpelt kan det siges.

Hud-mod-hud kontakt ( jo mere hud, jo bedre) har mange positive virkninger både for mor og barn; f.eks. øger det oxytocin-niveaue, hvilket fremmer amning og sårheling samt virker stressnedsættende. Hvis man ønsker at amme, er det godt at overveje, hvordan man bedst kan skabe en atmosfære der fremmer amning.

Her er to vigtige faktorer ro og tid.

Ro til hud-mod-hud kontakt. Ro til at lære at aflæse din babys tidlige tegn på sult. Ro til at tage sig af dine egne behov.

Og tid. Tid til at bruge lang tid på at amme uforstyrret. Tid til at nyde din baby og lære barnet at kende. Tid til at knytte jer til hinanden.

Det er værd at overveje, hvornår og hvordan man ønsker at få barselsbesøg. Det er en individuel overvejelse, for det kommer helt an på, hvilket forhold man har til de gæster, der kommer, og hvad man foretrækker. Gæster i sig selv er ikke dårligt! Det kan sagtens være oxytocin-fremmende at have gæster som nybagt familie.

Det er hårdt arbejde at føde et barn. Og det er hårdt for barnet at blive født og vænne sig til livet udenfor livmoderen! De fleste kvinder bløder i mange uger efter fødslen. Kroppen gør ondt. Hormonerne raser - og tilværelsen er helt ny! Det er en sårbar tid, så overvej hvem du gerne vil invitere ind i denne tid.

Det er helt okay at sætte nogle rammer op for besøget - f.eks. én time og gæsterne skal tage kage med.

Det er naturligt gerne at ville vise sit barn frem, og der er sikkert mange som gerne vil møde barnet. Desværre er vores efterfødselskultur i Danmark generelt meget fokuseret på at se den nye baby og ikke fokuseret på at støtte den nye familie i overgangen. Derfor kan barselsbesøg godt være stressende for den nye familie, der gerne vil "være gode værter". Det vigtigste i den første tid som familie er at få tid, ro og støtte til at lande i det nye.

Jeg skrev i et af afsnittene ovenfor, at babyer ikke kræver ret meget. Og det er sandt. Babyer har ikke brug for alle de tusind ting, som butikker, influencers og andre gerne vil sælge til dig. På den måde er de simple. De kræver ikke ret meget. Og så kræver de alligevel alt. Din kræver al din tid, al din opmærksomhed og hele din krop - eller sådan kan det i hvert fald godt føles.

Dette kan godt være ret overvældende - og ambivalent.

På den ene side er det det bedste i hele verden at sidde og amme din baby. På den anden side er det dybt frustrerende, ikke at kunne gøre andet end sidde i sofaen.

På den ene side er det fantastisk, at et lille menneske har så meget brug for dig. På den anden side er det vildt irriterende, aldrig at kunne få en pause. Sådan kunne listen fortsættes.

Denne ambivalens er helt normal! For nogle kan det være svært at rumme, og derfor fremhæver jeg det nu, så du er forberedt på, at det at blive mor (og far) indeholder alle mulige følelser - og nogle gange er de modsatrettede.

# Læs mere

Du kan læse mere om babysøvn på [sovendeboern.dk](http://sovendeboern.dk)

Du kan læse om amning på [ammenet.dk](http://ammenet.dk)

---

Bogen "Dit barn - dine beslutninger: holistiske veje igennem graviditet, fødsel og barnets første år" af Camilla Willumsen rummer en masse viden om graviditet, fødsel og barnets første år fra et mere holistisk perspektiv, end vi er vant til.

Bogen "En mor bliver til -Hvordan oplevelsen af moderskab forandrer sig for bestandig " af Daniel N. Stern beskriver de indre forandringer, der sker for en kvinde, når hun bliver mor.

Bogen "Mad og Mødresorg" Af Line Bak Rothstein og Kamilla Rønnestad har en rigtig fin beskrivelse af efterfødselstiden samt gode idéer til hvad du kan gøre for selv at fremme en god efterfødselstid. Derudover er der også opskrifter på nærende mad.

# TAK FORDI DU LÆSTE MED

Jeg håber du fik noget med og føler dig lidt mere forberedt på at blive mor nu.

Hvis du er interesseret i moderskab kan du læse mere på min hjemmeside [Mariaprimdahl.dk](http://Mariaprimdahl.dk).

Der finder du bl.a. samtalekort til mødregruppen, blogindlæg med boganbefalinger, ritualer, matrescence og mere.

Du kan også følge mig på Instagram, [@mariaprimdahl](https://www.instagram.com/mariaprimdahl), hvor jeg deler en masse om fødsler, matrescene, overgangsritualer, amning, graviditet, livet som mor og meget andet