

Mini planlægningsguide

Forbered din efterfødselstid



At forberede sig på efterfødselstiden

Tillykke med din graviditet!

Alt efter hvor langt henne i din graviditet du befinder dig, har du måske allerede tænkt på både fødslen og tiden som kommer derefter.

I Danmark har vi ikke tradition for at sætte fokus på efterfødselstiden for nybagte familier. Forskning tyder dog på, at det at forberede sig på, hvad tiden efter en fødsel kan bringe med sig, samt at have støtte fra partner og/eller familie/omgangskreds kan mindske risikoen for efterfødselsreaktioner.

At forberede sig på tiden efter fødslen handler for mig i største grad om mor/den fødende forælder: Hvad har en efterfødselskrop brug for af næring, omsorg og hvile, for at hele og genopbygge sig efter graviditet og fødsel.

Og jeg ønsker at støtte dig i den rejse du er på, så du kan lande solidt, blødt og kærligt i din nye rolle, hvad enten det er som forælder til dit første eller næste barn.

Jeg har på de følgende sider sat fokus på fire basale efterfødselsbehov. Under hvert behov har jeg stillet nogle spørgsmål/overvejelser, som du kan reflektere ud fra, for at få danne dig et overblik over hvordan du får prioriteret dine behov, og samtidig få indblik i hvordan du støtter din efterfødselskrop til heling og genopbygning. Vend gerne tilbage til refleksionerne i din efterfødselstid, måske noget har ændret sig siden du lavede planen.

Sidst i guiden finder du to sider med hjælp til at lave en konkret plan.

Husk at alt i guiden kun er forslag. Spring over det, som ikke giver mening for dig, vend eventuelt tilbage til det senere og tilføj selv dine egne tanker, overvejelser og spørgsmål.

MINI PLANLÆGNINGSGUIDE

Ernæring

Nærende mad og godt med væske er vigtige elementer, for at din krop kan hele og genopbygge sig selv efter en fødsel. Desuden har dit indtag af mad og væske stor indflydelse på dit energiniveau, din mentale velvære, din hormonbalance og produktion af mælk, hvis du ammer din baby. Uanset om du føder vaginalt eller ved kejsersnit har din krop brug for energi til at kunne gøre alt det, den skal.

For nogle kan det være svært at huske at drikke og spise nok, og her kan det være en god idé at aftale med partner/familie/venner, at blive hjulpet til at huske det.

Overvejelser i forhold til ernæring:

- Indtag helst varme/lune drikke og måltider
- Drik rigeligt med væske
- Spis varieret og gerne retter som er lette at fordøje (eks. suppe og grød) - helst tilberedt af gode råvarer
- Jernopbyggende råvarer (eks. spinat og) brændenælde
- Gode fedtstoffer (eks. kokosolie, olivenolie)

Spørgsmål du kan gå på opdagelse i:

- Hvad føles nærende for mig at spise?
- Hvilke retter kan jeg godt lide?
- Er der noget jeg ikke kan lide?
- Er jeg god til at indtage væske/mad til dagligt?
- Plejer jeg at spise når jeg er sulten og til jeg er mæt?

MINI PLANLÆGNINGSGUIDE

Hvile

Din krop har været igennem en stor rejse i løbet af din graviditet og fødsel, og det tager tid for kroppen at hele og genopbygge sig igen. For at kunne gøre det bedst muligt, er der behov for ro og hvile i de første uger efter fødslen.

Nogle familier og kulturer har tradition for at den fødende forælder har en hvileperiode efter en fødsel - en periode, hvor andre står for alt andet end at tage sig af baby. Nogle praktiserer hvileperiode i 42 dage, nogle 30 og endnu andre i 15 dage.

Det er vigtigt, at hvileperioden udføres i praksis og ikke kun i teorien, for at din krop får optimal mulighed for at restituere, samt at få etableret eventuel amning.

Overvejelser i forhold til hvile:

- Bliv indendørs/hjemme
- Sørg for at holde dig varm
- Brug gerne meget tid liggende den første tid
- Hav noget behageligt tøj på (evt. som er nemt at amme i)

Spørgsmål du kan gå på opdagelse i:

- Hvor lang en hvileperiode har jeg brug for/lyst til/mulighed for?
- Hvilke følelser dukker op, når jeg tænker på at hvile i den periode?
- Hvilke aktiviteter og opgaver har jeg til dagligt? Hvem overtager dem?
- Hvad er hvile for mig? Og hvordan føles det?
- Hvordan føles det, at ikke have planer?
- Hvordan oplever jeg mit normale aktivitetsniveau?
- Hvad er mine forventninger til mit aktivitetsniveau, når baby er ankommet?

MINI PLANLÆGNINGSGUIDE

Tjek ind med dig selv

At tjekke ind med sig selv, er en vigtig del af at lande i din nye rolle, som (for rigtig mange) sætter gang i mange følelser og tanker. At tage dig tid til at trække vejret og mærke efter hvordan du har det, er med til at skabe opmærksomhed gennem overgangen til forældreskabet, og det kan være både rart og givende at sætte ord på for dig selv, eventuelt din partner og/eller din omgangskreds, uanset hvordan du måtte have det indeni - og kan være med til at styrke din mentale helse.

Der udover har åndedrætskapaciteten for mange været påvirket i en eller anden grad i løbet af graviditeten, og at bruge tid på åndedrætsøvelser er godt for både åndedrætsmuskulaturen, din fordøjelse, lænd og dit nervesystem.

Overvejelser i forhold til at være nærværende med dig selv:

- Multitasking og for meget at se til dræner for energi
- Forsøg at finde tid til at lytte til og mærke dig selv og dine behov
- Sæt op til små pauser/meditationer med god fysisk støtte af din krop (eks. ved brug af puder) og godt klædt på, så du holder varmen

Spørgsmål du kan gå på opdagelse i:

- Hvordan oplever jeg mit naturlige åndedræt?
- Har jeg let eller svært ved at trække vejret dybt og beroligende?
- Hvordan føles det blot at sidde stille?
- Bruger jeg i dag tid på, at mærke hvordan jeg selv har det? Hvis ikke, hvordan vil det føles at bruge tid på det?

MINI PLANLÆGNINGSGUIDE

Selvomsorg

En efterfødselskrop har brug for at blive omfavnet, æret og næret, så du kan tage dig af din baby. Din krop har brugt tid på at give plads til baby, og den skal efterfølgende genopbygge sig og finde sin nye efterfødselstilstand. Det tager tid og kræver din kærlige omsorg. Det er meget individuelt, hvad den enkelte oplever som selvomsorg, og her kan du gå på opdagelse i, hvad du oplever som nærende og givende for dig. Det er vigtigt at notere, at du ikke skal opleve et pres om at du SKAL gøre eller nå noget, men en invitation til at ære dig selv og dine behov.

Overvejelser i forhold til selvomsorg:

- Det kan føles rart at støtte din krop i sin heling gennem massage på livmoderen og selvmassage på hele kroppen (evt. med lidt lun sesamolie)
- Fysisk aktivitet anbefales først at genoptages (langsomt) efter 6+ uger (8+ uger efter kejsersnit)
- Alle små og/eller større ting i hverdagen som giver dig næring og energi tæller med

Spørgsmål du kan gå på opdagelse i:

- Hvad er selvomsorg for mig?
- Har jeg ritualer i dag, som jeg kan holde fast i?
- Hvordan føles det for mig, at skulle tage sig kærligt af min egen krop?
- Hvad oplever jeg giver mig energi?
- Hvad føles rart at gøre for mig selv?
- Har jeg brug for støtte/hjælp, for at kunne udføre mine selvkærlige ritualer?

PLANEN

Efterfødselstiden er en tid til hengivelse - hengivelse til processen din krop og din familie er i. Det kræver både tid, tålmodighed og støtte. En måde at kunne imødekomme dine og din babys behov de første uger, er ved at involvere din eventuelle partner, andre nære relationer, familie eller fagpersoner. Jo mere støtte du har til at imødekomme dine basale behov efter fødslen, jo mere sikker er du på, at de rent faktisk bliver opfyldt.

Din plan for efterfødselstiden er, ligesom din fødselsplan, en måde at forberede dig på og gøre dig overvejelser om tiden efter fødslen. Der kan være mange årsager til, at du/I må vige fra planen - og det er også helt OK. Se den som en dynamisk plan, som du kan ændre på både op til og efter fødslen, som du oplever, at dine behov og din lyst ændrer sig.

På de to næste sider finder du spørgsmål til rent faktisk at få lavet din plan. Du kan selvfølgelig springe over eller tilføje mere, alt efter hvad der passer din situation.

Jeg ønsker dig en helt fantastisk efterfødselstid!

Kærligst Maja

DIN PLAN

Mad

Hvilke retter vil jeg spise?

Skal/kan (noget af) det forberedes på forhånd?

Skal familie/venner komme med mad (meal train)?

Hvor lang en periode planlægger jeg til?

Hvile

Hvor lang en hvileperiode planlægger jeg at have?

Hvor lang tid bliver vi hjemme?

Hvem tager sig af praktiske opgaver med hjemmet og evt. børn/dyr?
Og hvor længe?

DIN PLAN

Tjek ind med dig selv

Hvor ofte vil jeg tjekke ind med mig selv?

Hvordan vil jeg gøre det i praksis?

Behøver jeg inspiration/støtte til at komme i gang?

Egenomsorg

Hvor ofte ønsker jeg, at have tid til det? Og hvor lang tid skal jeg bruge?

Hvilke ritualer vil jeg udføre?

Behøver jeg hjælp med baby imens?