

## Hvordan ta vare på seg selv

Å få barn forandrer livet totalt. Den nye situasjonen byr på mye kjærighet, glede og tilfredsstillelse, men ofte også krav og ansvar som kan oppleves som påtrengende, tøffe og skumle. Noen ganger har nybakte foreldre problemer med å tilpasse seg de mange fysiske, følelsesmessige, psykiske og sosiale utfordringer.

Mange foreldre er svært opptatt av barnet og gjør en utmerket jobb - men de glemmer å ta vare på seg selv.

Det er helt klart at man blir sliten av stresset, søvnmangelen og kravene døgnet rundt. Men man klarer slike utfordringer bedre om man samtidig er i stand til å ta godt vare på seg selv. Dette infoarket tar for seg noen viktige ting å tenke på, blant annet søvn, mat, mosjon, avlastning og sosial støtte.

### Søvn

Mange foreldre blir fysisk, psykisk og følelsesmessig slitne av stadig avbrutt søvn. Noen generelle regler som kan hjelpe deg:

- Legg deg til samme tid hver dag
- Unngå å mosjonere like før du legger deg
- Lag en god avslappet stemning på soverommet
- Unngå TV, PC, mobil eller andre stimulerende aktiviteter like før du legger deg
- Unngå koffein og andre oppkvikkende midler om kvelden
- Prøv med et varmt bad eller dusj to timer før leggetid for å tilpasse kroppstemperaturen til søvnmønsteret.
- Ikke ta en lur om kvelden
- Hvis du ikke får sove, stå opp og gjør noe stille i et annet rom.

En rask lur om dagen kan kvikke deg opp og gjøre deg bedre i stand til å ta avgjørelser, være kreativ og være sansemessig våken.

*En lur på bare 20 minutter  
forstyrrer neppe nattesøvnen.*

## **Mat**

Matlysten påvirkes av de nye utfordringene. Mindre tid, endringer i hormonene og humørsvingninger spiller en rolle her. Og maten vi spiser og matlysten vår påvirker i sin tur humøret og overskuddet til å klare dagens utfordringer.

Hvis du sliter med å finne tid til å lage mat til deg selv, kan det hjelpe med litt snacks med protein, for eksempel yoghurt eller nøtter. Det er også lurt å drikke mye vann, for du kan fort føle deg sliten og irritabel hvis du ikke får nok væske i deg.

Noen foreldre spiser mye snacks og ferdigmat. Her hjelper det å være realistisk. Med en liten baby i huset er det ikke så enkelt å lage sunn og deilig mat til hvert eneste måltid, sett derfor lavere mål for familien.

Sunn mat kan også være enkelt å lage, for eksempel grovt brød med sunt pålegg.

## **Mosjon**

Mosjon har mye å si for hvordan vi føler oss . Vi vet at mosjon kan øke serotoninivået - et hormon som bidrar til en generell følelse av lykke og velvære. Vi vet også at det å komme seg ut og få frisk luft og sol kan løfte humøret og tilføre kroppen D-vitamin.

Men det er viktig å sette seg oppnåelige mål. Dine mål vil jo avhenge av blant annet praktiske forhold, hvor mye du har pleid å mosjonere og hvor fort du kommer deg rent fysisk etter fødselen.

Det kan være nyttig å planlegge regelmessig fysisk aktivitet. Det kan være noe så enkelt som en fast trilletur når barnet pleier å sove.

Noen mødre har smerter i bekkenet etter en fødsel. En fysioterapeut kan undersøke og behandle deg og anbefale styrkeøvelser hvis dette er et problem for deg. Hvis du er bekymret for din fysiske tilstand etter fødselen, er det viktig at du snakker med en lege før du begynner med anstrengende mosjon/trening.

De fleste mennesker opplever god nytte av mildere former for fysisk aktivitet, for eksempel pusteøvelser, meditasjon eller et yogaprogram.

## Ditt sosiale nettverk

Å være hjemme med et lite barn etter å ha jobbet på en travel arbeidsplass kan gjøre at noen foreldre føler seg isolert. Nye og eksisterende sosiale nettverk kan gi deg god kontakt med andre voksne. Det er ikke alle som føler seg hjemme i barselgruppen når man er deprimert. Sjekk i din kommune om det finnes mestringsgrupper for nedstemte mødre eller lavterskeltilbud på for eksempel familiens hus.

Det viktigste er at du er sammen med andre mennesker som ikke dømmer og som forstår deg. Mennesker som du kan være deg selv med og får deg til å føle deg bedre.

## Avlastning/tid til seg selv

Det er viktig at småbarnsforeldre får avlastning noen ganger. Men mange foreldre har problemer med dette, spesielt mens barnet er lite. De føler at de ikke har tid eller kanskje de har skyldfølelse, som om avlastning betyr at de ikke klarer å ta vare på sitt eget barn.

Noen familier synes det er best å sette av en bestemt tid eller aktivitet hver uke for mor eller far. Dette har også den fordel at den av foreldrene som da blir alene med barnet ofte får knyttet sterkere bånd til barnet og økt selvtillit.

Å ha egentid er av stor verdi. Det gir oss små pusterom i hverdagen slik at vi får ladet batteriene igjen. Ingen kan være alt for alle hele tiden, så husk å sette av tid til kun deg.

Mange har flyttet til et nytt sted og har ikke familie rundt seg, det kan derfor være utfordrende å få avlastning. Programmer som Home-Start Familiekontakten bistår familier som ikke har et nettverk rundt seg. Du finner mer info om dem ved å klikke på logoen deres under fanen «støttespillere».

*Gjør noe fint for deg selv hver dag. Det fortjener du.*

## Selvmedfølelse - å være snill mot seg selv

Det kan være vanskelig å være god mot seg selv når man er stresset, sliten og irritabel. Noen mennesker stiller høye krav til seg selv og fortsetter slik når de blir foreldre. Da blir det ofte ingen plass til å innrømme feil eller å være snill mot seg selv når ting ikke går etter planen. Noen kaller dette for perfektjonisme.

I tillegg har mange mennesker forventninger til det å være foreldre. Hvis virkeligheten ikke stemmer med forventningene, kan det utløse frustrasjon, frykt, og til og med sorg over hvordan det kunne ha blitt. Men hvis vi øver opp selvmedfølelsen, kan vi la slike følelser og reaksjoner komme ut, slik at vi kan godta dem uten å dømme eller kritisere oss selv. I utgangspunktet betyr dette at man er like god og snill mot seg selv som man hadde vært mot en god venn som har det vanskelig.

*Øv deg på å være snill med deg selv.*

*Du er god nok som du er og det har du alltid vært.*

## Hjelp for psykiske problemer

For foreldre som sliter er det første steget å *innse* at man sliter. I noen tilfeller kan man ha tydelige symptomer på angst, depresjon eller andre problemer som for eksempel tvangsfølelser. Men andre opplever heller en uklar følelse av at man ikke orker ting, har lite overskudd eller ikke er helt i form.

*Nybakte foreldre oppsøker ofte legen på grunn av barnet, men det kan være like viktig for din egen del.*

Fastlegen er ofte det første kontaktpunktet når man trenger hjelp med psykiske problemer. Jordmødre og helsesykepleiere kan også være gode å prate med.

De som ringer hjelpetelefonen Mental Helse (116 123) uttrykker ofte lettelse over å kunne snakke med noen om det som plager dem. Andre mennesker synes det hjelper å prate om det med familien eller venner. Men av forskjellige grunner er dette ikke alltid mulig, eller kanskje det ikke hjelper.

Da kan det være lurt å ta opp problemene med en psykolog/psykiater.

Å ta vare på seg selv handler blant annet om å ta kontakt med andre når det trengs. Hvis du ikke synes du får god nok hjelp av det helsepersonellet du har henvendt deg til, prøv andre muligheter - andre i helsevesenet, foreldregrupper, mestringsgrupper, osv.

Det viser stor styrke å be andre om hjelp når man ikke har det bra og det er første skrittet på veien tilbake.

*Du er ikke alene*

*Det er ikke din feil*

*Det er midlertidig*