

En bebisbubbla, dubbla känslor

Heja Livet x BabyBjörn - en undersökning om Den första tiden som förälder, n= 551, n= 1423 (community polls)

94%

upplevde att
omgivning/medier inte gav
en helt realistisk bild av
första tiden

2 / 3

kände sig inte "väl
förberedd"

60%

instämmer starkt i att det inte
pratas tillräckligt öppet om
hur tufft det kan vara

9/10

gav fysisk närhet - att hålla
och bära barnet - högst
betyg för dess betydelse för
anknytningen

För majoriteten är det den *emotionella övergången* som spelar störst roll när man blir förälder

“

Att man kan ha dubbla känslor, älska sitt barn men ändå tycka att det är jobbigt.

Ett behov för mer öppenhet kring:



“

Hur sårbar man är som nyförlöst mamma. Allt fokus är på bebis och det blir lätt att mamman kompromissar med sig själv för att tillfredsställa andra, tex släkt och vänner.

A woman with long, wavy red hair is looking down at a baby lying on a bed. The baby is wearing a white long-sleeved shirt and is looking up at the woman. The woman is wearing a white shirt and a gold ring. The background is a light-colored, textured surface, possibly a bed or a wall.

“

Nåt jag inte var förberedd på var hur svårt det kan kännas att hitta gemenskap och acceptans i mammalivet, alltså gällande kontakter med andra föräldrar – **och hur folk så lätt blir dömande eller trångsynta så fort de får barn.** Och hur det än idag i vårt moderna samhälle läggs så mycket förväntningar och uttalade normer kring moderskapet. Även de normer som folk odlar inuti sig själva, och upprätthåller fast de kanske inte ens gillar dem.. Det tyckte jag ganska snabbt kändes både skevt och chockerande.

– Tova

Våga prata om det som känns *svårt* och *tabu*

A woman with red hair is looking down at a baby in a carrier. The baby is looking to the side. The woman's hand is visible near her head. The background is a window with light coming through.

“

Ensamheten när ens partner börjar jobba igen efter första tiden tillsammans, fysiska besvär, praktiska tips hur man faktiskt kommer ut om dagarna

“

Jag blev besviken när testet innan visade att det skulle bli något annat kön än det jag önskat. I slutändan när barnet kommer, spelar det inte någon roll - men att det trots det finns många tankar, önskningar och förhoppningar kring det. Och som med alla andra känslor så är det okej.

“

Det är lätt att känna sig ensam men att man aldrig är ensam. Att det finns så många fler mammor som känner samma.

A woman with long dark hair is sitting and holding a baby in a light-colored, perforated Björn baby carrier. She is looking down at the baby with a gentle expression. The baby is wearing a grey long-sleeved shirt and blue pants. The woman is wearing a brown sweater and a ring on her finger. The background is a soft-focus indoor setting with a window and a white table.

Vad önskar du att någon
hade berättat för dig eller
vad tycker du att man
borde prata mer öppet
om, innan ditt barn kom?