

GRAVID

Nr. 2 | Sommer 2010 | 54,75 kr.

alt om dig

SPØRGETIME
HOS JORDEMODEREN

SÅDAN FØLES VEER

+ 24 andre svar på
alt det, du tænker
på lige nu

Stor guide
UGE FOR UGE
DET KAN DIT
FOSTER LIGE NU

**ET HELT NYT
NETVÆRK**
Det kan du bruge en
mødregruppe til

**SEX ER
SUNDT**
Nej, det skader ikke
dit barn. Tværtimod

**SUND SOMMER-
MAD TIL DIG OG
DIN BABY**

**TRÆN DIG TIL
EN BEDRE
GRAVIDITET
OG FØDSEL**
Se, hvilken type
motion, du skal dyrke

**DE TI VIGTIGSTE
TING, DU SKAL
VIDE SOM NY MOR**

Pris: 54,75 kr. | 28.04.10 - 25.08.10
5 701418 040330 02
UBD
04033

A close-up photograph of a woman with short blonde hair, wearing a black turtleneck, holding a sleeping baby. The baby is wearing a light purple long-sleeved shirt and purple and white striped socks. The woman's eyes are closed, and she has a gentle expression. The background is a soft, out-of-focus light color.

Guide ◦
SÅDAN
OVERLEVER
DU SOM
NYBAGT MOR

Jovist, glæden over at være blevet mor er enorm, men det samme er bunken af bekymringer. Hvad skete der lige med sexlivet? Hvordan skal du jonglere barn og karriere? Og er du overhovedet en god nok mor? Barselscoach og mor til fire, Tina Witt, guider dig gennem moderskabets 10 største udfordringer.



HVEM ER JEG NU?

"At blive mor er at begive sig ud på en rejse, der er fuldstændig vild, fordi ens identitet bliver forandret," siger Tina Witt, som oplever, at moderskabets grundlæggende udfordring er kampen mellem at være i kontrol og at lade sig rive med. Og at fokus med ét ligger udenfor kvinden selv, og det er både glædes- og angstfyldt.

"Dit hjerte er tabt til dette nye væsen. Men hvis du bruger kræfter på, hvor mange sparkedragter der er i skuffen, kan du ikke være fuldt tilstede i den kærlighed," mener Tina Witt og sammenligner relationen mellem mor og baby med en forelskelse, fordi følelserne blandt andet er hormonelt betinget. En forelskelse der tager start ved fødslen, og som i princippet forbinder enhver mor med dette andet menneske på livstid.

"Så selv om vi som mødre slipper en del frihed, så er gevinsten en stor, stor kærlighed. Og det har vi rent biologisk set frem til," siger Tina Witt. Hun mener også, at det er væsentligt, at vi som kvinder kan gøre os lækre over for en kæreste og skjule tanker, men at det aldrig er tilfældet i vores relation til vores baby.

"Jeg husker tydeligt min førstefødtes blå øjne, der fulgte mig overalt. Han var ligeglad med, om jeg lugtede under armene eller havde mascara under øjnene. Jeg følte, at han så mig, som jeg virkelig er," siger Tina Witt.

PLANLÆG SAMMENHÆNGENDE SØVN

Søvn – eller mangel på samme – er oftest én af de største bekymringer for den nybagte mor.

"Det skyldes især, at mange tror, der er en norm, som skal gælde for alle. Hvis én i mødregruppen siger: Jeg lægger ham da bare ud i barnevognen, og så sover han – så kan alle andre måder at have søvnrytmer på hurtigt virke mangelfulde. En del kvinder kører en rutine af igen at se på barnet. Det er amme, skifte, ind at sove og så forfra igen. Men her er det vigtigt at huske på, at alle børn ikke er ens. Forleden spurgte en mor mig til råds om søvn, og jeg spurgte hende: Hvordan lyder dit barn, når det er træt? Det kunne hun ikke svare på," fortæller Tina Witt.

Hun understreger også, at børn, babyer inklusive, ikke skal ses som tilskuere i voksnes liv, men i stedet inviteres indenfor. Det betyder bl.a., at vi sagtens kan ordne praktiske gøremål, mens barnet er vågent. Det er ikke kun lig med kvalitetstid, når du er en dikkedikende mor med et Brio-tog i den ene hånd og en dukke i den anden. Fordelen ved også at være praktisk, mens babys øjne er åbne, er at bunkerne måske er ryddet af vejen, når dit barn endelig sover, og du så har tid og fred til at nyde roen.

Når det kommer til nattesøvn, så handler det ifølge Tina Witt om ikke at forvente det urealistiske.

"Hvis en baby sover fem timer i træk, så er det lig med at sove igenem. Det betyder, at hvis dit barn sover før TV-Avisen, så vågner det

"EN NYBAGT MOR SKAL HELST HAVE EN POWERNAP PÅ 20 MINUTTER I LØBET AF DAGEN."

med garanti, før du selv er faldet ordentligt i søvn. Det kan selvfølgelig synes lidt træls at gå i seng samtidig med din baby, men den metode sikrer dig som regel en vis portion sammenhængende søvn. Og hvis du så vænner dig til at amme liggende i løbet af natten, så slipper du dels for at skulle stå op og gelejde barnet over i din seng, dels for at ryste både baby og dig selv helt ud af drømmeland," fortæller Tina Witt og siger videre, at de fleste babyer i øvrigt tit falder til ro ved blot at mærke din tilstedeværelse tæt på. Sover du bedst uden babyer i dobbeltsengen, så kan det være, at du kan træne farmand i at hente babyen til dig. Og træne ham i ikke at lade sig generere af, at du også lige klarer nattens bleskift i fodenden af sengen. Jo, han skal op og på arbejde, men du har altså også en lang arbejdsdag foran dig. Det går sjældent ud over far, når mor bliver i sengen og ammer. Det gør det derimod, hvis mor får for lidt søvn og er sur. Som tommelfingerregel skal en nybagt mor helst have en powernap på 20 minutter i løbet af dagen. Bliver det til en længere lur, så kan "overskuddet" på søvnkontoen forstyrre din natterytme.

AMNING – AL BEGYNDELSE ER SVÆR

Det ser jo rimeligt let ud på film. Et styks baby løftes op til et bryst og mælken flyder ned i veltilfredse kinder, der hurtigt vokser sig tykkere og tykkere. Men, måske det var en ide, at lave film, der fortæller om brystbetændelse, ømme mælkekirtler og børn, der sutter skævt eller slet ikke gider sutte. Eller en film, der berører mange kvinders ambivalente følelser ved pludselig at skulle bruge brysterne i andre end seksuelle sammenhænge.

Tina Witt mener, vores kultur er meget optaget af, at vores barn ikke får dårlige ammevaner. Nybagte mødre bliver oftest opfordret af ældre familiemedlemmer, sundhedsplejersken eller personalet på fødeklinikken til, at der skal gå et bestemt antal timer mellem amningerne. Men, her kan den nybagte mor vælge at tage sit ur af.

"Og gør så dig selv den tjeneste at slukke for internet og mobil, mens du lærer at amme. Se på dit barn. Hvordan ligger og lyder det, når det har rigtigt fat og drikker? Som med alt andet er starten sværest. Efter bare 2-4 uger er amningen etableret og vil for de fleste køre herfra. Har du virkelig ikke lyst til at amme, så er modermælksstatning okay. Måske kan du blande og skåne dig selv mest muligt ved fx at give

bryst om dagen og flaske om natten. Og her er det vigtigt at huske på, at du sagtens kan være en god mor uden at amme. Og huske dig selv på, at amningen kun er et splitsekund af dit barns liv," siger Tina Witt. Hun fortæller også, at et akut ammestop fx på grund af uoverskuelig træthed fra din side ikke er uigenkaldeligt. Det kræver ekstra arbejde at få amningen op at køre igen, men det er ikke umuligt.

TYNGENDE HÆNGBRYSTER

Strækmærker, ekstra maveskind og bryster, der først svulmer for så at blive mindre, og mindre faste end før moderskabets indtog, er realiteten for de fleste. Hertil siger Tina Witt, at kroppens forandring i forbindelse med moderskabet er ligesom kroppens forandringer i takt med alderens trykken. Udviklingen sker, og der er intet andet for end at slutte fred med forandringerne. Den tabte ungdoms spændstighed kommer ikke tilbage.

"Mange mødre føler skyld og skam over deres slidte krop. Det kan tage tid at komme sig over forandringerne, men det gode kropsforhold efter en fødsel starter med et dagligt bad. For ved at vise din krop respekt og opmærksomhed, kommer du igen til at føle dig i ét med den. Og så kan det godt være, at brysterne er lange og ikke lige til at gøre noget ved, men det er håret og neglene. Lotte Heise sagde altid: Sluk fjernsynet og gør dig lækker. Jeg synes, man skal have lov til at flade ud. Men man kan jo følge rådet indimellem," siger Tina Witt. Hun mener også, at nogle kvinder fejlagtigt bruger babyen som påskud for at lade stå til. Ja, faktisk begynder det kropslige forfald allerede i graviditeten, hvor nogle kvinder spiser uhæmmet meget for så at dyrke utilfredsheden med sin egen krop efter fødslen i stedet for at gøre en forandrende indsats. Her råder Tina Witt til at huske dig selv på, at du som mor har fået noget andet på bekostning af din tidligere så yndefulde krop. Og at de, der kender dig, ikke ser dig som én stor åreknode eller et par hængebryster, men ser hele dig.

"Det kan også være, at din nye krop har et par fordele sammenlignet med den gamle, som du ikke selv ser. Prøv bare at spørge din mand om, hvad han synes, der er det bedste ved dig lige nu. Uanset svaret, så varm dig ved, at moderskabet giver dig en ny form for mental tyngde og livserfaring, som stråler på en måde, en røv ikke kan," siger Tina Witt.

(U)SEXY MAMA

Nogle genoptager sexlivet efter en uge. For andre går der næsten et år, og de skal virkelig arbejde for at få erotikken genetableret. Fælles for næsten alle nybagte mødre er, at kroppen er øm, og underlivet har brug for tid til at komme sig. Desuden er kroppen fuld af hormoner og opmærksomheden er vendt mod barnet. Det kan også være, at noget af mystikken i jeres parforhold er væk, nu hvor din mand har været med til fødslen og set de kæmpestore natbind, som du har jongleret rundt med bagefter. Det gør heller ikke så meget, for mange kvinder føler slet ikke et seksuelt behov i adskillige måneder efter fødslen. Ja, det kan endda være svært at forstå, at din mand overhovedet kan blive ophidset.

"Selv om faren bedyrer, at du er lige så lækker som før fødslen, så påvirker det mange mødres seksuelle selvpåfattelse at presse sådan en vandmelon ud og måske bagefter sidde med hvidkålsblade på de ømme bryster. Du er vant til at vide, hvem du selv er, også i sengen. Nu er din krop en anden, og du ved ikke, hvad du kan præstere mere," siger Tina Witt.

En del kvinder er også bange for, at deres vagina opleves anderledes efter fødslen. Og er det tilfældet, så synes barselscoachen, at det bare gælder om at få fejlet så mange bekymringer af banen som muligt ved at lade en gynækolog tjekke din bækkenbund. Et andet råd er at være opmærksom på din mands følelser og lyst, og så for guds skyld tale højt om status i jeres sexliv, før det går i hårdknude.

"Hvis du ikke vil have ham i nærheden af dit underliv lige nu, så kan I måske nå frem til nogle andre måder at være intime på, som I begge påskønner," siger Tina Witt.

KÆRLIGHED TAGER TID

For mange mødre opstår den store kærlighed i det øjeblik, barnet er født og kommer op på maven. Andre mødre er i ingenmandsland og tænker: Hold da op, hvad er det, jeg skal nu? Det er ingen grund til panik ifølge Tina Witt:

"Fordi du ubevidst har en forventning om, at det skal føles på en særlig måde, bliver det nemt at fejle og dømme sig selv, hvis virkeligheden er anderledes. Alle mødre har kærligheden i sig, men den skal have tid til at udvikle sig. Det er helt normalt at en stor mængde frygt dukker op under så skelsættende en begivenhed som en fødsel er. Du ved, at du lige har mødt et menneske, som du med garanti skal følges med altid. Og det har du kun prøvet tidligere med dine egne forældre og søskende, og de forhold er jo sjældent uden konflikter. Løsningen er, at huske dig selv på, at kærlighed kan komme til udtryk på mange måder, og at der ikke er én opskrift. Hverken for dig selv eller andre," siger Tina Witt og har gennem sin rådgivende praksis erfaring med,

hvordan nogle fædre kan være skuffede over, at moren ikke er mor på den måde, som han forventede. Eller omvendt, at mødre er skuffede over fædrene. Og her er det alfa og omega, at vi giver hinanden plads og tid til at falde i hak med vores egne følelser.

FARS ROLLE

En del kvinder kommer til Tina

Witt, fordi manden derhjemme ser anderledes ud med farbriller på, end da han bare var en kæreste. For kvinden er det tit svært at give manden plads til at være far på sin egen måde.

"Generelt mangler vi kvinder en større lydhørhed over for de forandringer, som manden gennemgår. Nogle mænd oplever stor glæde lige fra starten, for andre er det angstbetonet at få sådan et "faransvar", siger Tina Witt, der også mener, at vi ville kunne hente en masse god energi i at slippe tanken om, at mor og far skal være enige om alt i relation til barnet.

"Vel skal vi ej være enige, vi skal være nuancerede. Det er selvfølgelig basalt godt at have fælles grundholdninger i forhold til fx opdragelse, men herudover gør det bare barnet mere rummeligt og robust at se mor og far i tvivl og være uenige. Og selv om det tit er mor, der bruger mest tid med baby og kender den lille bedst, er det fint, hvis hun passer sin egen butik. Lad dog manden få lidt fred. Også til at gå til tennis. Hvem ved, måske er det netop dér, han møder den person, som han vender sine udfordringer med," siger Tina Witt. Hun understreger i øvrigt, at selv om det som "bedrevidende" mor kan være svært at holde mund med gode råd eller kommentarer, når far er sammen med baby, så skal munden holdes lukket.

"Opgiv herredømmet. Tænk på, at du kan bytte noget af din magt til frihed og få det café- eller frisørbesøg, du har længtes efter, mens han får fred til at lære barnet at kende. Og samtidig ikke at fjernstyre med hård hånd. Fortæl om barnets vaner, hold så mobilen åben, eller giv

*"ALLE MØDRE HAR
KÆRLIGHEDEN I
SIG, MEN DEN SKAL
HAVE TID TIL AT
UDVIKLE SIG."*



Kort om Tina Witt

- Selvstændig coach for gravide og nybagte forældre.
- Er coachuddannet hos Sofia Manning.
- Er 39 år, bor i Søborg og er mor til Magnus på 12, Frigg på 10, Svante på 6 og Wilma på 4 år.

Læs mere på:
Optilmor.dk eller
kontakt hende på
tina@optilmor.dk
eller på tlf.
40 45 63 47

ham din mors nummer. Kodeordet er, at lade ham få fred og fri til at være sammen med sit barn på egen hånd,” fortæller Tina Witt.

HVAD SKER DER MED MIT ARBEJDSLIV?

Det kan give dårlig samvittighed at længes efter verden uden for hjemmets fire vægge, når de fleste andre barslende mødre virker, som om de elsker at gå hjemme og har nok i det. Tina Witt støder tit på mødre, der ikke synes, at de kan være bekendt at aflevere deres barn på det tidspunkt, hvor de egentlig har lyst til at arbejde igen.

”Får du kvælningsfølelser halvejs i din barsel, så skal du ikke nødvendigvis fortsætte. Men, der kan også ske det, at du som mor til en baby eller et lille barn sniger dig hjem kl. 15.30 og lover at tage arbejde med hjem, men så vil barnet ikke sove, og næste dag møder du så bagud på point. Hvis forventning er det, du opfylder her? Jeg mener, at det først og fremmest er os selv, der kræver, at vi skal kunne gøre det hele på én gang. Rådet er at tage en snak med din arbejdsplads, studiegruppe eller vejleder før termin, og afstem forventningerne til dine præstationer det næste års tid. Er du helt væk under barslen, eller tjekker du mails ugentligt? Må chefen ringe til dig? Og husk, at det er dig, der skal sætte reglerne. Rene linjer gør det meget nemmere at komme tilbage. Og nu I er i gang, kan I også lige tale løn – mange kvinder glemmer, at de også har krav på lønregulering under barsel.

Er det svært at mærke, hvad der er rigtigt for dig, så vent, til barnet er

kommet ud, og meld tilbage til arbejdspladsen efter en måneds tid,” siger Tina Witt.

EN GOD NOK MOR?

Halvdelen af de kvinder Tina Witt taler med i sin praksis kommer på grund af skyld og skam, nogle over for manden, andre over for barnet. I den forbindelse arbejder Tina Witt med det, hun kalder ”den autentiske mor” og ”intuitivt forældreskab”.

”Det handler om at turde udfordre sine følelser og mærke efter, hvad der sker i hjertet. Målet er at få sammenhæng mellem det, du føler, og det du gør,” siger Tina Witt. Hun forklarer, at det er lettere sagt end gjort, for når du er ny i rollen som mor, kommer du let i tvivl, og så er det nemmest at gøre som de andre mødre.

”Jeg fik fx virkelig ondt i maven over at aflevere min førstefødte i vuggestue. Alligevel gjorde jeg det, og nummer to kom også af sted, før jeg tog det valg at passe dem hjemme. Vi vil så gerne være gode mødre, men begrebet ”en god mor” bliver angstprovokerende, for hvornår er du god nok? Du kan altid finde fem fejl ved dig selv. Ingen forælder er perfekt! Bestræbelserne kan udmønte sig i, at vi mødre bliver ekstremt fokuseret på at give barnet de rigtige konkrete og materielle ting. Jeg kendte fx en mor, der brugte 11 timer på internettet for at vælge de rigtige stofbleer. Og stadig var hun i tvivl om sit valg,” fortæller Tina Witt. Hendes råd er her, at du skal være ærlig, gøre dit bedste, og sige undskyld, hvis det er påkrævet.

NÅR DU NÆSTEN IKKE ORKER MERE

Tina Witt bedyrer, at det er helt normalt en gang imellem at føle trang til at flygte ned i vaskekølleren og lade barnet skride ovenpå. Problemet er bare, at de fleste mødre ikke taler med veninderne om de knap så lyserøde følelser og sider ved moderskabet, fordi det er forbundet med skam. Og det mener barselscoachen er ærgerligt, da den ensomhed, som en mor føler, når hun bliver vred på sit barn, er meget dyb.

”En mor, der føler sig trængt op i en krog, men har mod til at gribe knoglen og dele sine følelser med en anden – måske en kvinde, der har været der selv – får det lettere. Derfor skal du indrømme over for dine omgivelser, når du har det svært. Ligesom det også er vigtigt at smide tøjlerne og lade far eller en anden komme til, hvis du på anden time synger vuggevisen i en snerrende tone. Det er helt ok at bede om hjælp. Faktisk vil de fleste gerne hjælpe. Og en times pasning er ikke meget for den person, der hjælper, men en time på øjet kan betyde alverden for en overtræt mor,” slutter Tina Witt. ☆