

Jämställd vardag efter föräldraledighet

Tema: Nya sätt att förebygga psykisk ohälsa?

Ida Ivarsson och Anna Kjellbom

Utvecklingsenhet kvinnohälsa – Region Skåne



Jämställd vardag efter föräldraledighet



Ida Ivarsson

Verksamhetsutvecklande psykolog

Anna Kjellbom

Specialist i allmänmedicin

Utvecklingsenhet kvinnohälsa

Region Skåne

Jämställd vardag **före, under och efter** föräldraledighet



Ida Ivarsson

Verksamhetsutvecklande psykolog

Anna Kjellbom

Specialist i allmänmedicin

Utvecklingsenhet kvinnohälsa

Region Skåne

För att främja ett engagerat föräldraskap och en jämställd vardag behövs insatser som startar **tidigt**, redan när barnet är i magen.





Föräldrablivande – utveckling och risk



Föräldraskap – en beköнад position

Förstahandsförälder, Andrahandsförälder & Omsorgsförsprång

Bild: Metodmaterialet Jämställt föräldraskap – för barnets bästa, Region Skåne



**Roller etableras och befästs
tidigt och tenderar att kvarstå
över tid.**



Ojämsställt föräldraskap och hälsa

- Den gravidas levnadsvanor påverkas av partners engagemang.
- Amning främjas av stödjande partner.
- En engagerad och delaktig partner minskar risken för depression efter förlossning.
- Under föräldraledigheten antar pappor sundare levnadsvanor.
- Pappor har större sannolikhet att drabbas av depression under småbarnsåren om föräldrarnas samarbete fungerar dåligt månaderna efter födseln.
- Två engagerade föräldrar gynnar barnets utveckling.
- Psykisk ohälsa hos föräldrar har negativ påverkan på barnets mående och utveckling.



Mödra- och barnhälsovården

Arenor för att främja folkhälsa





**Vilka mönster bidrar vi till
att förstärka?**

Vilka möter vi?



Jämställt föräldraskap – för barnets bästa



Bild: Metodmaterialet Jämställt föräldraskap – för barnets bästa, Region Skåne

Jämställt föräldraskap – för barnets bästa

Bild: Metodmaterialet Jämställt föräldraskap – för barnets bästa, Region Skåne

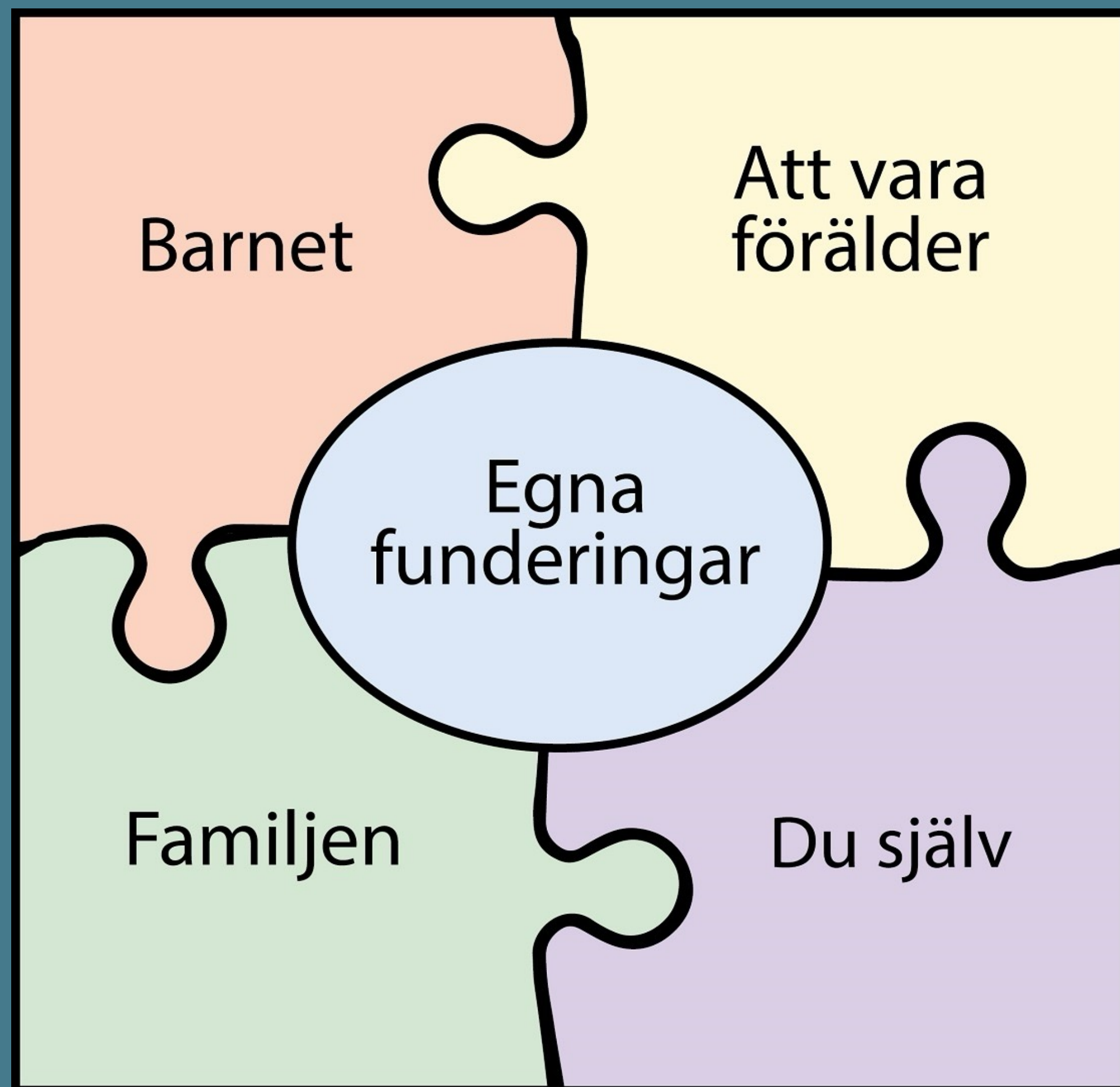
[Checklista för en jämställd vardag](#)

Checklista för en jämställd vardag



		JAG				MIN PARTNER				NÅGON ANNAN			
		ALLTID	OFTA	IBLAND	ALDRIG	ALLTID	OFTA	IBLAND	ALDRIG	ALLTID	OFTA	IBLAND	ALDRIG
OMSORG OM BARN	BETALT ARBETE												
	SYSSLA												
	Arbeta heltid												
	Arbeta deltid p.g.a. ta hand om barn												
	Vabba, ta ledigt för vård av sjukt barn												
	Föräldraledighet												
	Ge närhet (bära, gosa, krama)												
	Leka (följa barnets lek, läsa, pyssla, utomhuslek)												
	Ge mat (amma, ge flaska, se till att barnet får i sig mat när det behöver)												
	Lägga (på kvällen)												
	Lägga barnet på dagtid (t.ex. promenader i vagn)												
	Nattvaka (när barnet vaknar på natten)												
	Sova med barnet												
	Klä på/av												
	Se till att barnet har rena/hela/torra kläder på sig												
	Namnmärka kläder												
	Köpa nya kläder												
	Byta blöja/hjälpa på potta/toa												
	Duscha/bada												
	Borsta tänderna												
	Övrig hygien (klippa naglar, hår m.m.)												
	Trösta												
	Prata med barnet (förklara saker, berätta om planer och ge information)												





Enskilda föräldrasamtal i nationellt barnhälsovårdsprogram

Bild: Rikshandboken för barnhälsovård

Lär dig om amning

Ett digitalt kunskapsstöd om amning
för blivande och nyblivna föräldrar



Bilder från SoB Lär dig om amning, Region Skåne



"Om jag inte hade fått stöd vet jag inte om jag varit kvar i mitt föräldraskap..."

kan se att brist på hjälp bidrar till att vissa mammor blir ensamstående.

Det är enkelt att säga 'fuck off jag drar'."

Pappaprojektet på Psykiologmottagningarna barn- och föräldrahälsa



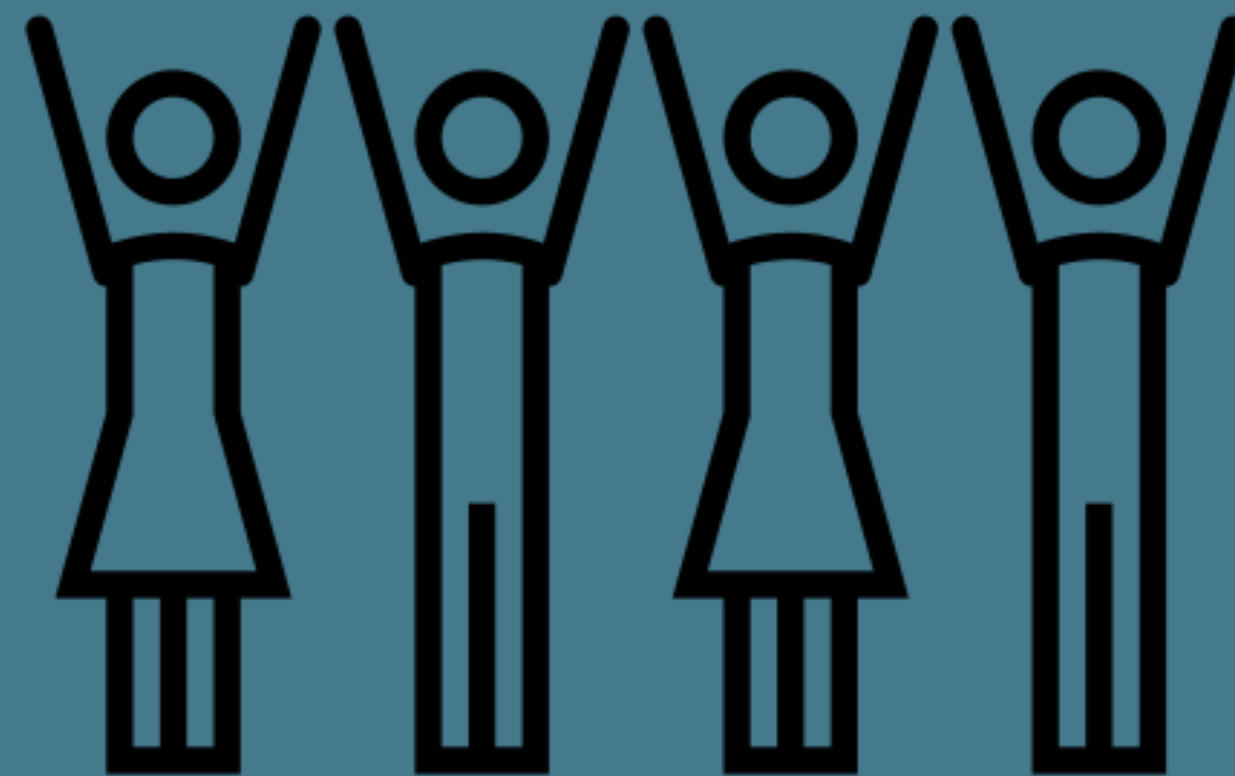
Projekt och samarbete kring dokumentärfilmen

Puss hej då

pusshejda.se



Föräldraskapsstöd i mindre sammanhållen grupp



Till sist...

- Insatser behöver komma tidigt – även innan föräldraledigheten är slut
- Fler sektorer behöver agera för att involvera och uppmuntra till ett jämställt familjeliv
- I vården finns potential och utvecklingsarbete på gång
- Förändring sker i mötet!

TACK FÖR UPPMÄRKSAMHETEN!

Ida.ivarsson@skane.se

Anna.kjellbom@skane.se

