



Sådan er FAR med på BABYLYKKEN

Mens du får tårer i øjnene ved synet af lyseblåt babytøj, er din kæreste også lykkelig – bare på en anden måde. Vi ser graviditeten gennem en fars øjne og får eksperternes bud på at forstå hinandens babylykke.

TEKST THOMAS BRUUN FUNCH FOTO NIMA STOCK

'Det, du mærker her, Thomas, det er armen. Og her er numsen'. Sådan sagde jordemoderen til mig, mens hun viste det på min kones store gravide mave ved det allersidste tjek inden terminen. Og dér gik det op for mig, hvad der skulle til at ske. Min kone havde vist billeder af fostre i bøger og fået tøj af min svigermor og vist det frem. Men det var først, da jeg stod der og mærkede på min søn med mine egne hænder, at min glæde og forventning blev vekslet til lykke og utålmodighed.

Jeg har spurgt eksperterne, om det kun var mig, der havde det sådan – og de siger, at det er helt normalt, når mor og far glæder sig på hver sin måde under graviditeten. Her er deres bud på, hvordan far er med på babylykken, og hvordan I finder hinanden i den skønne tid.

BEGEJSTRET PÅ SIN EGEN MÅDE

Mænd viser deres begejstring lidt anderledes, end kvinder gør. Min kone læste bøger og blade, shoppede babytøj og så videoer af fødsler. Især videoer var svære for mig at forholde mig til. Da jeg af naturlige årsager ikke gennemgik samme forvand-

ling som min kone, havde jeg ikke den samme fascination. Jeg var begejstret på en helt anden måde. Under en tur til London var jeg inde at se mit yndlingsfodboldhold spille kamp. Jeg tog ind i fanbutikken og købte nattøj, sutter og en hue, men vigtigst af alt en fodboldtrøje. Når min søn kom til verden, kunne han få sin nye fodboldtrøje på, og så kunne jeg drømme om, når han blev større, og far og søn skulle sidde i hver sin fodboldtrøje og se Arsenal vinde på tv. Desværre var trøjen alt for stor. Fordi jeg ikke havde læst alt det, min kone havde, så anede jeg intet om tøjstørrelser til nyfødte. Men heldigvis syntes min kone, at den var sød. Det sagde hun i hvert fald.

Det siger eksperterne

Det er vigtigt at huske på, at selvom manden ikke interesserer sig på samme måde som kvinden, så betyder det ikke, at han ikke er begejstret og spændt. Han viser blot sin interesse på en anden måde. Det er heller ikke usædvanligt, at forskellene kan betyde, at kvinden kommer til at stå lidt i vejen for mandens fulde engagement. Hvis kvinden bliver skuffet over, at han går mere op i fodboldtrøjer end i at se fødselsvideoer eller læse gravidmagasiner, vil han måske stoppe med at vise sine følelser for den lille baby i maven. Støt ham i hans måde at vise sin begejstring, så vil han vise den endnu mere.

KOMMUNIKÉR

2

Jeg følte mig på en underlig måde en smule udenfor. Jeg havde svært ved at forholde mig til alle de forandringer, min kone oplevede – især i starten. Inden maven blev synlig, troede jeg næsten ikke på, at jeg skulle være far. Vi talte ikke så meget om det i starten. Først da jeg en dag kom hjem fra arbejde og sagde til min kone, at det pludselig var gået op for mig, tog vi hul på snakken. Vi talte meget om børneopdragelse og forventninger til hinanden. Det var stadig ikke nemt at forstå, men det fik mig til at tænke en masse, og det gjorde mig klar til, da det senere blev meget mere virkeligt.

Det siger eksperterne

Netop fordi mænd og kvinder oplever graviditeten forskelligt – og også opfører sig forskelligt – er god kommunikation meget vigtig. Det betyder ikke, at I skal sidde som til parterapi og bearbejde hver eneste følelse, I har. Men det er en god ide at dele jeres følelser og tanker, så I også får sat ord på jeres forskellighed. Det er især vigtigt, at kvinden deler sine oplevelser med manden, for det er ikke nok for ham, at han kan se, at hun vokser. Beskriv med ord og billeder, hvad der præcist sker med kroppen. Han forstår måske ikke, at hun er meget træt og er enten lykkelig eller bange, fordi kroppen forandrer sig. Det er også en god ide at tale om tiden efter fødslen. Det gør det mere konkret at tale om barnet, ikke om maven. Hvad glæder I jer hver især til? Det handler ikke om, at I skal blive enige om alt, eller at I skal overtale hinanden til noget. I er et team, og det handler om at få det team til at fungere med alle dets forskelligheder.

GØR DET VIRKELIGT

Jeg havde ikke kun svært ved at forstå min kone – jeg havde også svært ved at forstå, hvad der foregik med babyen. Selvom hun forsøgte at inddrage mig, virkede det meget surrealistisk og uvirkeligt. Jeg var ligeglad

3

med, hvad forskellige gravidbøger skrev om fosterets udvikling uge for uge. Jeg har hørt, at kvinder bliver mødre den dag, de bliver gravide, men at manden først bliver det, når han står med barnet. Sådan havde jeg det lidt.

Det siger eksperterne

Lad ham mærke babyen sparke, og sæt ord på dine fysiske sansninger. Pas på med at trække noget ned over hovedet på ham. Måske du gerne vil følge fosterets udvikling og købe en bog med billeder, men det bliver ikke nødvendigvis mere virkeligt for den kommende far, fordi han ser et billede af et foster i en bog, og det er ikke sikkert, at han går op i hver eneste lille udvikling fra dag til dag. Tag ham med til jordemoderen, og lad ham lytte til hjertet og føle på maven.

4

FORBEREDELSE

Mit indre skaffedyr vågnede. Klicheen om, at gravide kvinder altid gerne vil have noget at spise, de ikke lige kan få fat på, holdt hjemme hos os. Min kone ville gerne have Anton Bergs blommer i Madeira, men kunne ikke finde dem hos vores faste dagligvarebutik. Under normale omstændigheder havde jeg nok ladet hende vente, til vi en dag tilfældigvis fandt chokoladen. I stedet handlede jeg i butikker, der krævede en større omvej hjem fra arbejde, og jeg ringede til producenten, der henviste mig til engrosforhandleren, som så fortalte mig, hvilken butik de havde leveret til. Min kone fik sin chokolade, og jeg gik meget op i at undersøge priser på barnevogne og autostole.

Det siger eksperterne

Mange mænd kan nemmere forholde sig til udstyret til den kommende baby end til de hormoner, der suser rundt i den gravide kvindekrop. Udnyt det til at være sammen om forberedelsen på babyens ankomst. Sæt jer sammen ved computeren, og led efter de ting, I skal bruge, når barnet kommer. Lad eventuelt manden lave sine egne undersøgelser først, så han føler, at han kan gå forrest, når han er bagud på mange andre områder af graviditeten. En anden fordel er, at I er godt forberedt, når I tager ud i butikkerne, og så undgår manden måske at blive utålmodig.

5

TALER MED VENNERNE

Det er kun andre fædre, der kan sætte ord på, hvordan det er at være far. Jeg talte meget med venner, der enten selv havde børn eller gerne ville have det. Jeg kan i dag se, at de samtaler, jeg havde, har været med til at gøre mig klar til at blive far.

Det siger eksperterne

Selvom det er vigtigt, at I taler og forbereder jer sammen, så er det også vigtigt, at der er plads til at gøre ting hver for sig. Når han tager til fodbold eller i byen med vennerne, kan det være et lille frirum for ham – men det kan også være en chance for at få talt med andre om, hvad der skal til at ske. Det kan også være, at han dropper sine fritidsaktiviteter for at være der for dig. Nogle mænd kan godt føle, at det er illoyalt at tage af sted, men har du selv behov for frirum, så smid ham ud. Fortæl ham, hvor stor en hjælp det er, når du taler med dine veninder, og tilskynd ham på den måde til at komme ud og være social. ○

Eksperterne

MARTIN ØSTERGAARD
psykoterapeut, parterapeut
og forfatter

Læs mere på
martinoestergaard.dk

GITTE SANDER
psykoterapeut, parterapeut
og forfatter

Læs mere på gittesander.dk