

# Välkommen till föräldrasamtal

på MVC och BVC

För mer information om föräldrasamtal,  
prata med barnmorskan eller  
BVC-sjuksköterskan på din hälsocentral.

[nll.se](http://nll.se)

## Den icke-gravida föräldern på MVC och BVC

Vi som arbetar inom mödra- och barnhälsovården i Norrbotten vill uppmuntra alla blivande och nyblivna föräldrar till ett gemensamt och jämställt föräldraskap. Vi vill bli bättre på att uppmärksamma och stödja den icke-gravida föräldern tidigt i föräldraskapet.

Därför erbjuds du samtal med barnmorskan under graviditeten och med BVC-sjuksköterskan när barnet är cirka fyra månader. Samtalen handlar om din upplevelse av att bli och vara förälder.

## Jämställt föräldraskap

Ett jämställt föräldraskap innebär att båda föräldrarna delar på ansvaret för barnet. Det är tryggt och värdefullt för barnet att ha en nära relation till båda sina föräldrar.

Att dela ansvaret för barnet kan bidra till att föräldrarnas relation stärks. Båda föräldrarna får dessutom möjlighet att känna sig kompetenta och viktiga.

Att bli förälder är en ny situation och många par hamnar i en mer traditionell fördelning av arbetsuppgifter. De allra flesta vill leva i jämställda förhållanden men i vardagen kan det vara svårt att få till.

## Här kommer några tips:

- **Prata mycket med varandra**

Innan barnet föds är det bra att prata med varandra om förväntningar, önskemål och livet tillsammans med barnet.

- **Dela på föräldraledigheten**

Föräldrar som delar på föräldraledigheten är nöjdare och har större chans att hålla ihop. Fundera över fördelar och eventuella nackdelar med att dela på föräldraledigheten – för barnet och för båda föräldrarna.

- **Kom överens om arbetsfördelningen**

Hur föräldrar fördelar ansvaret för barn och hem under småbarnsåren påverkar hur ansvarsfördelningen blir på lång sikt. Kom överens om vad som behöver göras och vem som gör vad.

**Barn behöver båda sina föräldrar!**

