



# Antenatal preparation for the early parenthood period

Development and feasibility of an evidence-based programme for antenatal parental preparation

---

PETRA PÅLSSON

INSTITUTIONEN FÖR HÄLSOVETENSKAPER I MEDICINSKA FAKULTETEN I LUNDS UNIVERSITET

Svensk sammanfattning



”It takes a village to raise a child”

African proverb

# Föräldraförberedelse under graviditeten

---

## Bakgrund

Att bli förälder är en stor livsomställning och föräldrars upplevelse av första tiden efter att barnet fötts påverkas bland annat av den information och förberedelse de får under graviditeten. Depression efter förlossningen drabbar cirka 10 % av alla föräldrar, något som även kan påverka anknytningen till barnet och därigenom barnets hälsa och utveckling.

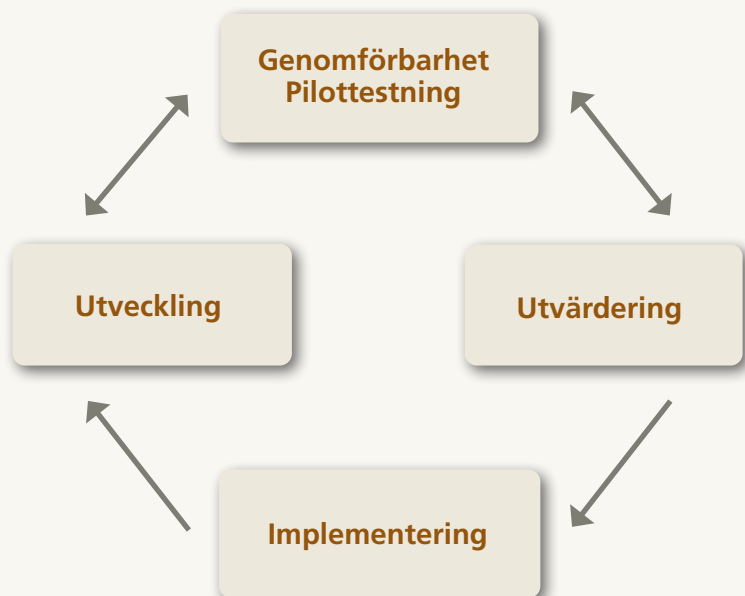
Tidigare forskning har visat att nyblivna föräldrar önskar att de varit bättre förberedda för tiden efter förlossningen och att det finns ett samband mellan en hög känsla av trygghet och lägre risk för depression efter förlossningen för både mammor och pappor/medföräldrar.

Samtidigt saknas evidensbaserade riktlinjer för föräldraförberedelse inom mödrahälsovården. Att föräldrar ges tillgång till stöd i sitt föräldraskap är också inkluderat i FN:s barnkonvention, som numera är svensk lag, för att främja barns hälsa och utveckling.

Det övergripande syftet med denna avhandling var att utveckla ett evidensbaserat program för föräldraförberedelse och att testa genomförbarheten av programmet.

Avhandlingsarbetet utgår från Medical Research Councils (MRC) metodologiska ramverk i att utveckla komplexa interventioner i hälso- och sjukvården och bygger på tre delstudier som resulterat i fyra artiklar.

### **MRCs ramverk för utveckling och utvärdering av komplexa interventioner**



## Metod och resultat

**I den första studien** intervjuades nyblivna förstagångsföräldrar, cirka en månad efter förlossningen, om sina erfarenheter av föräldraförberedelse i relation till de utmaningar de mött efter förlossningen. Trettiofyra föräldrar, 18 mammor och 15 pappor, intervjuades individuellt och intervjuerna analyserades med en fenomenografisk ansats.

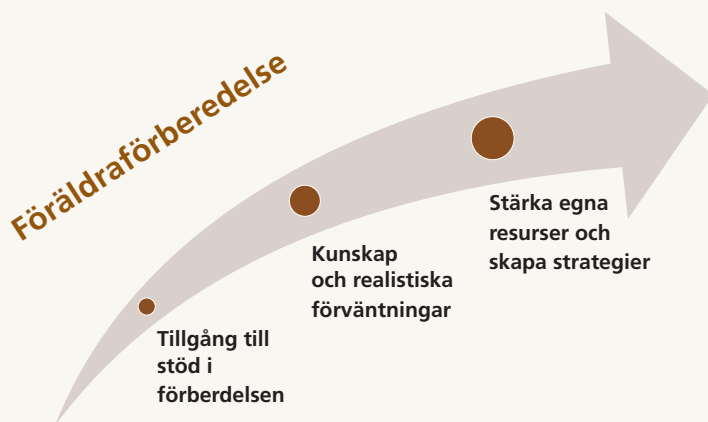
Resultaten visade att förstagångsföräldrarna upplevde att det, utan erfarenhet av föräldraskap, kunde vara svårt att veta vilken information de skulle efterfråga under graviditeten.

**“Barnmorskan var väldigt snäll... och hon frågade: har ni några frågor? Men man har inga frågor om man inte vet vad som väntar. Nu (efter förlossningen) vet jag vad jag skulle ha frågat”**

De önskade få information som möjliggör realistiska förväntningar för att kunna skapa strategier till att hantera utmaningar i det tidiga föräldraskapet och att det är viktigt att förberedelsen på ett relevant sätt inkluderar både mammor och pappor/medföräldrar.

Amning var något som föräldrarna upplevde som betydligt mer utmanande än de väntat sig. De ville få ta del av småbarnsföräldrars erfarenheter av den första tiden och uttryckte också behov av mer vägledning från vårdpersonal för att hitta tillförlitlig information på internet.

Föräldrarna ansåg också att en öppen och konstruktiv kommunikation med sin partner är ett viktigt redskap både i förberedelsen och i det ömsesidiga stödet som nyblivna föräldrar.



**I den andra studien** kartlades den föräldraförberedelse som erbjuds i mödrahälsovården i Skåne och barnmorskors erfarenheter av att arbeta med föräldraförberedelse. En postenkät skickades ut och besvarades av barnmorskor på 52 barnmorskemottagningar. Hundraåtta barnmorskor besvarade också en individuell webbaserad enkät. Studien visade att det finns skillnader i både innehåll och form i föräldraförberedelsen mellan olika barnmorskemottagningar. Det mest vanligt förekommande sättet att erbjuda föräldraförberedelse var mindre grupper med upp till 16 personer och omfattade i genomsnitt 5,8 timmar. Ett strukturerat program för föräldraförberedelsen i grupp användes på 37 % av barnmorskemottagningarna.

De ämnen som i störst utsträckning täcktes var relaterade till normal förlossning, fördelar med amning och amningsstarten. Färre än var femte barnmorska använde webbsidor frekvent i föräldraförberedelsen. Barnmorskorna angav i hög grad att det var roligt att arbeta med föräldraförberedelse i grupp men uttryckte samtidigt att de saknade organisatoriskt stöd samt kunskaper inom pedagogik och gruppleaderskap.

**I den tredje studien** utvecklades ett evidensbaserat program för föräldraförberedelse som baserades på resultaten från de två första studierna, en systematisk litteraturstudie och med teoretiska utgångspunkter i Banduras sociala kognitiva teori kring att utveckla tillit till sin egen förmåga samt Feinbergs ramverk om att främja gemensamt föräldraskap vilket handlar om hur föräldrar samverkar och stöttar varandra i sina föräldraroller.

Sju barnmorskemottagningar, som erbjöd föräldraförberedelse på det mest vanligt förekommande sättet, deltog i en klusterrandomiserad kontrollerad pilotstudie. Fyra barnmorskemottagningar lottades till att tillhöra en kontrollgrupp, och att fortsätta ge föräldraförberedelse på samma sätt som tidigare. Tre barnmorskemottagningar lottades till interventionsgruppen, och erbjöd föräldraförberedelse med det evidensbaserade programmet vilket innehöll fem tvåtimmarsträffar i mindre grupp med upp till 16 blivande föräldrar.

Innan barnmorskorna skulle börja ge föräldraförberedelse enligt det evidensbaserade programmet deltog de i en utbildningsdag och fick en skriftlig manual för programmet, därefter hade barnmorskorna ett handledningstillfälle via telefon med psykologen som höll i utbildningsdagen.

I det evidensbaserade programmet startade föräldraförberedelsen kring graviditetsvecka 25 med förberedelse inför föräldraskap och tiden efter förlossning, och avslutades med förlossningsförberedelse. Viktiga pedagogiska utgångspunkter i programmet var fokus på problemlösning och att stimulera föräldrarnas egen aktivitet i lärandet.

Nyblivna föräldrar bjöds in till en av träffarna för att delge sina erfarenheter av den första tiden efter förlossningen. Internetsidor med kunskapsbaserad information introducerades till en hemuppgift, där föräldrarna själva sökte information om olika amningsproblem. Totalt inkluderades 71 förstagångsföräldrar i studien, 19 mammor och 14 pappor i interventionsgruppen samt 20 mammor och 18 pappor i kontrollgruppen. Föräldrarna besvarade enkäter vid två tillfällen och deras tilltro till sin förmåga i föräldraskapet, känsla av trygghet samt risk för depression efter förlossningen mättes med självskattningsinstrument. Första enkäten besvarades i mitten av graviditeten innan de deltog i föräldraförberedelsen på barnmorskemottagningen och andra enkäten besvarades en månad efter barnets födelse.

Barnmorskor på barnmorskemottagningar i både kontrollgruppen och interventionsgruppen besvarade enkäter om hur föräldraförberedelse getts under tiden som studien pågick. Barnmorskorna som gav föräldraförberedelse i interventionsgruppen besvarade dessutom frågor om hur de upplevt utbildningsdagen och att arbeta med det evidensbaserade programmet.

Resultaten från studien visade att det evidensbaserade programmet är genomförbart och godtagbart både utifrån föräldrars och barnmorskors perspektiv. Signifikant färre mammor i interventionsgruppen angav att de saknade något i sin föräldraförberedelse jämfört med mammor i kontrollgruppen.

Det noterades att pappor som fick det evidensbaserade programmet ökade sin tilltro sin förmåga i föräldraskapet i störst utsträckning även om inga statistiskt signifikanta skillnader kunde ses för utfallsmåtten mellan grupperna i pilotstudien. I en utforskande analys noterades en möjlig positiv effekt på amning av interventionen, det var att fler mammor i interventionsgruppen som följde sin intention om helamning.

Slutsatsen är att det evidensbaserade programmet för föräldraförberedelse bör vidareutvecklas samt testas och utvärderas i en större randomiserad studie.

## Sammanfattning och slutsatser

Sammantaget ger avhandlingens resultat stöd till att anpassa föräldraförberedelsen efter föräldrars önskemål och behov samt till att stärka barnmorskor i deras arbete med att erbjuda föräldraförberedelse. När blivande föräldrar har tillgång till förberedelse som ger kunskap och realistiska förväntningar stärks deras egna resurser och underlättar för att skapa strategier att hantera utmaningarna i det tidiga föräldraskapet. Att vara förberedd handlar inte bara om att ha en bild av vad som väntar utan också att veta var man kan vända sig för mer information och stöd. Mer vägledning i föräldraförberedelsen efterfrågades av föräldrar. Att ge barnmorskor stöd till att stärka sin kompetens i gruppleaderskap och pedagogik kan bidra till ökad kvalitet på föräldraförberedelsen.

Resultaten från avhandlingen kan användas i utvecklingen av riktlinjer för föräldraförberedelse vilket på sikt ger en mer jämlik vård för blivande föräldrar. Att föräldrar känner sig mer förbereda inför sitt föräldraskap kan ge en bättre start för hela familjen och öka barnets möjligheter till god hälsa och utveckling, vilket i sin tur även kan ge positiva hälsoekonomiska effekter för samhället. För att kunna dra säkra slutsatser om effekter av det evidensbaserade programmet för föräldraförberedelse behöver en större studie genomföras. En sådan studie bör även inkludera ett hälsoekonomiskt perspektiv.

# Ett särskilt tack till

Alla föräldrar och barnmorskor som deltagit i studierna.  
Inger Kristensson Hallström, Linda Kvist, Eva K Persson och  
Maria Ekelin för handledning och stöd under min forskarutbildning.  
Verksamhetschefer och personal i kliniska verksamheter som  
medverkat till att studierna kunnat genomföras.

## Finansiärer



Forskningsrådet för  
hälsa, arbetsliv och välfärd



LIONS  
FORSKNINGSFOND  
Skåne



Forskarstipendium

FRÅN VIVIAN WAHLBERGS FORSKNINGSFOND

---

## Läs mer

Avhandlingen och de publicerade artiklarna hittar du i  
Lunds universitets forskningsportal via nedanstående länk.

[research.med.lu.se/parental-preparation](https://research.med.lu.se/parental-preparation) 



**LUNDS**  
UNIVERSITET

**MEDICINSKA  
FAKULTETEN**



Petra Pålsson 

**Medicinska fakulteten**  
Lunds universitet

**Box 117**  
**221 00 LUND**  
**Tel 046-222 00 00**  
**[www.medicin.lu.se](http://www.medicin.lu.se)**