

A pregnant woman with dark hair, wearing a light blue cardigan, is lying in a hospital bed. She is looking towards a man with a beard and a plaid shirt who is sitting beside her, holding her hand. A medical professional's hand is visible, holding a white fetal Doppler device against the woman's bare abdomen. The background shows a hospital room with white pillows and a wall-mounted medical device.

Guide til bedre inddragelse
af fædre hos jordemoderen

far
FOR LIVET

INDHOLD



Guide til bedre inddragelse af fædre hos jordemoderen

Forum for Mænds Sundhed

Udarbejdet af Tobias Siiger Prentow & Svend Aage Madsen, 2025



© Forum for Mænds Sundhed 2025

ISBN: 978-87-91945-31-1



Hvorfor denne guide?	4
Fars betydning under graviditeten	6
Præsentation af jeres tilbud	8
Invitation til konsultationer, fødselsforberedelse og scanninger	9
Konsultationen	10
Kommunikation og samtaleemner	11
Fædre og fødselsdepression	13
Afslut og evaluer besøget	13
Fødselsforberedelse for fædre	14



HVORFOR DENNE GUIDE?

I dag deltager de fleste fædre i deres barns fødsel, og aldrig før har så mange mænd været engagerede i faderskabet som i disse år. Det ses i mængden af tid, fædrene bruger med deres børn, hvor tidligt de engagerer sig og på stort set alle andre målbare parametre. Siden 2022 er der desuden langt flere fædre, der tager en længere barsel grundet fædreorloven.

En tidlig og tæt far-barn relation er utrolig godt for både far, barn og resten af familien. Børn med engagerede fædre klarer sig bedre på en lang række parametre i forhold til deres udvikling, trivsel og mentale sundhed. Børnene og familierne er bedre sikret ved kriser og sygdom, da barnet har mere end én omsorgsperson, der er i stand til at tage vare på det. Det medfører desuden en mere ligelig fordeling af omsorgsopgaverne internt i familien og færre brud og skilsmisser blandt parrene.

Undersøgelser viser, hvordan både mødre og fædre ser det som vigtigt, at far er engageret i forældreskabet. Det ses dog også, at især fædrene kan være i tvivl, om de er lige så gode omsorgspersoner for det lille barn som mødrene, og at de har tendens til at falde ind i en 'hjælper'-rolle, hvis ikke de mener, de har så meget at bidrage med. Der er derfor fortsat brug for, at sundhedsprofessionelle og andre, der møder familierne, sætter fokus på fars vigtige

rolle i forhold til barnets og familiens trivsel og sundhed.

Det er vigtigt at understrege, at selvom manden ikke fysisk bærer barnet, så gennemgår han en række stærke personlighedsmæssige, sociale, identitetsmæssige og parforholdsmæssige forandringer på vejen til at blive forælder. Derfor kan der også opstå stærke psykiske reaktioner og i nogle tilfælde mere alvorlige psykiske forstyrrelser under graviditetsperioden hos faren, herunder fødselsdepression.

Flere undersøgelser viser desuden, hvordan mændene i mange tilfælde ikke bliver inddraget i tilstrækkelig grad på deres færd gennem sundhedsvæsenet i forbindelse med graviditet og fødsel. Det er særligt problematisk, fordi det medfører, at fædrenes deltagelse daler, og de derved ikke får den nødvendige information med videre. Information, der er nødvendig for, at de kan blive den bedst mulige omsorgsperson for barnet og den bedst mulige støtte for moderen gennem hele forløbet.

Der er derfor behov for, at jordemødre, læger og sundhedsplejersker m.fl. har mere fokus på begge forældre end tidligere og inddrager fædrene mere i sundhedssystemets tilbud.

OBS

Der findes i dag familier med enlige mødre og familier med forældre af samme køn. Her er denne guide ikke relevant i samme grad, om end 'far' i mange tilfælde vil kunne erstattes af 'partner' eller lignende.



FARS INVOLVERING OG BETYDNING I GRAVIDITETEN

I løbet af kvindens fysiske graviditet gennemgår både den kommende mor og far en omvæltende psykologisk og identitetsmæssig proces. For far medfører det at involvere sig mere i graviditeten, at fars biologiske respons på graviditeten og faderskabet øges: Man indstiller sig i højere grad på at skulle være far. Denne involvering kan understøttes på forskellig vis i sundhedssystemet. Herunder ved inddragelse i de forskellige sundhedstilbud samt fædre-forberedende aktiviteter i form af grupper eller undervisning.

Fars involvering kan også have en positiv betydning for moren og barnets sundhed i graviditeten. Herunder ser det ud til, at den kommende fars adfærd i forhold til kost, rygning, stofmisbrug, alkoholindtag og motionsvaner bliver sundere, hvilket også kan have en positiv afsmittende effekt på mors, og dermed barnets, sundhedstilstand. Der ses for eksempel en væsentlig reduktion af mødres rygning under graviditeten, når man sammenligner med mødre, hvis partner ikke er involveret i graviditeten.

Under graviditeten kan den involverede far støtte og aflaste moderen, hvis hun er syg eller har gener fra graviditeten, og dermed mindske stress og unødigt belastning hos mor. Fædrene har også mulighed for at reagere hurtigt på faresignaler i graviditeten, være med til at skabe større sikkerhed



om graviditeten og skaffe hurtigere hjælp til moren ved akut opståede situationer. Det kan bidrage til at nedbringe risikoen for farlige komplikationer hos mor og barn.

På samme vis kan fædres indstilling og engagement have en positiv såvel som negativ afsmittende effekt i forhold til mors brug af graviditets-tilbud som scanninger og konsultationer.

Der er således masser af argumenter for at få fædrene med allerede ved scanninger og konsultationer: Især som kommende far i egen ret, men i høj grad også for at understøtte moderen og barnets sundhed og sikre en graviditet med færrest mulige komplikationer.



PRÆSENTATIONEN AF JERES TILBUD

For en del fædre er det ikke en selvfølge, at tilbud om konsultationer, scanninger og fødselsforberedelse også er til dem. Det må derfor gerne gøres helt klart på hjemmeside, i materialer og ved henvendelser, at tilbuddet gælder for både mor og far, og at systemet også er til for at sikre faren den bedst mulige start på forældreskabet.

Du kan med fordel gennemgå alle de måder, jeres forskellige tilbud præsenteres på. På den måde kan du tydeliggøre, at aktiviteterne omkring graviditet, fødsel og barselsophold er til for hele familien.

Her er en række gode råd til, hvordan du kan præsentere jeres tilbud på en måde, der også inkluderer fædre (fx på jeres hjemmeside, i foldere, breve osv.):

- Sørg for, at der i billedmaterialet også er billeder af mænd/fædre, som er med til scanninger og/eller konsultationer.
- Synliggør gerne faderens betydning fx gennem billeder, hvor han støtter moren, deltager aktivt i fødslen, skifter det lille barn eller har hud-til-hud kontakt med det.
- Henvend dig til familien/forældrene i stedet for kun moren. I stedet for "kære kommende mor" kan der stå "kære kommende mor og far" eller "kære vordende forældre." I stedet for "er du gravid?", kunne der stå "venter I barn?" osv.
- Tilbyd så vidt muligt indhold, der er målrettet faren, på samme måde som du tilbyder indhold direkte henvendt til moren.
- Forsøg at holde den visuelle del af jeres kommunikation i neutrale farver og minimér brugen af blomster-, hjerte-, natur- og lignende motiver. Dermed sender du et signal til faren om, at indholdet også er til ham.
- Formulér indholdet kort og præcist, og forsøg så vidt muligt at undgå for følelsesbetonet sprog i kommunikationen til begge forældre.
- Skriv gerne direkte, hvordan fars deltagelse understøtter de forskellige ting, der skal til at ske. På den måde bliver det klart for både far og mor.

INVITATIONER TIL KONSULTATIONER, FØDSELSFORBEREDELSE OG SCANNINGER

Når du sender invitationer til konsultationer, fødselsforberedelse og scanninger, er det også en god idé at tænke faren ind i teksten, så han forstår, at disse tilbud også er til ham. Det kan du gøre ved at:

- Skrive "Til mor og far", "Til de vordende forældre", "Til jer, der venter barn" eller lignende.
- Lade det fremgå, hvad begge forældre kan få af informationer fra scanninger, fødselsforberedelse og konsultationer hos jordemoder. Du kan fx skrive/sige: "I konsultationen vil vi foruden graviditeten snakke om:
 - Hvordan man som far bedst støtter moren i graviditeten
 - Hvordan den kommende far forbereder sig til forældreskabet under graviditeten
 - Hvad man som far kan gøre under fødslen
 - Andre fædres oplevelser af fødslen
 - Parforhold og familiedannelse
- Give udtryk for – uden fordømmelse og bebrejdelser – at jo mere far er på banen allerede fra graviditeten og gør sig tanker om fødsel og forældreskabet, desto stærkere vil båndene og fortroligheden mellem ham og barnet blive på længere sigt. Samt at fars støtte af mor i forhold til graviditeten, fødsel og fx livsstilsændringer er af stor betydning.



I KONSULTATIONEN



Under selve konsultationen med mor og far er der også en række ting, du kan gøre for at bekræfte far i, at konsultationen også er for ham:

- Hils ordentligt på begge forældre og placér dig på en måde, så det er muligt at have øjenkontakt med begge forældre. Målet er at sende et signal om, at far er en ligestillet part, hvilket giver de bedste forudsætninger for, at samtalen udfolder sig naturligt og symmetrisk derfra.
- Skitsér gerne, hvad der kommer til at ske under dette besøg, og hvor du særligt gerne vil høre hans tanker og input. Så kan faren forberede eventuelle spørgsmål og forberede sig på emnet. Mange mænd er ikke så hjemmevante i sundhedssystemet og ved som følge heraf ikke, hvad de kan forvente og har krav på.
- Fortæl også gerne faren om de næste besøg, så han kan forberede sig på dem og eventuelt prioritere i besøgene, hvis det ikke er muligt for ham at deltage i dem alle. Det kan desuden være godt at fortælle om, hvordan de forskellige graviditetsundersøgelser har betydning for barnet, fødslen og for livet efter fødslen.

Også når det gælder indretning og udsmykning af ambulatorium, samtalerum, konsultationsrum, venteværelser, fødestuer og barselsgange og -stuer er det vigtigt at sikre, at fædrene også oplever sig velkomne og set som forældre.

Ved udlevering af materialer:

Vær gerne opmærksom på, at det materiale – pjecer mv. – der udleveres, henvender sig til begge forældre, og at præsentere dem direkte som noget, der er til begge. Noget materiale kan være henvendt til den ene forælder, ofte moren, og så er det positivt, hvis du tillige har nogle materialer rettet specifikt til far.

Udlever gerne kortet 'Til far' allerede ved første besøg. Fortæl om, hvad hjemmesiden www.farforlivet.dk indeholder og nævn nogle relevante ting fra den. Afhængigt af hvor parret er i forløbet og har af tvivl, kan du henvise til sektionen for forberedelse, graviditet, for nyfødte osv. Vær særligt opmærksom på alt, der kan understøtte faderens barselsorlov. Hvis du har den, så giv gerne forældrene brugsbogen "Forældre sammen", som også findes på hjemmesiden under materialer.

Kommunikation og samtale

I din samtale med forældrene under konsultationen kan du med fordel være opmærksom på at tale direkte til begge kommende forældre og svare direkte til den, der har stillet et spørgsmål.

Forsøg så vidt muligt at undgå:

- Underforståede ting: Regn med, at der er meget, der ikke er underforstået for faren
- Tilstande, som de kommende forældre ikke selv har givet udtryk for, fx lykke, kærlighed mv.
- Alt for stærke og for mange følelsesudtryk
- At benævne far som en der "hjælper til", "partner" m.v. frem for at han er noget i egen ret.

Frem for at spørge for meget til, hvordan faren har det, fungerer det ofte godt at:

- Gå nøgternt til samtalen
- Undgå at spørge ind til følelser som det første
- Holde pause efter hans udsagn – måske kommer der tilføjelser
- Stille konkrete spørgsmål om hvad, hvornår, hvor meget, hvor ofte...
- Være med på optimisme og muligheder: Bekræft faren i de positive ting han oplever ved faderskabet og i at ting der kan være svære nu, bliver nemmere med tiden
- Give råd og opstille valgmuligheder – har han ikke selv gjort sig nogen tanker om fødslen, kan du nævne, hvad andre fædre har haft glæde af
- Vente og lytte – giv gerne tid til pauser, hvor der kan komme noget op.





Forslag til emner til dialog med faderen:

• **Om fødslen:**

- Hvad er hans ønsker og forventninger
- Hvad kan fædre typisk bidrage med
- Hvordan kan fødslen opleves fra farens side
- Er der nogle ting, han er i tvivl om eller urolig for

• **Om forældreskabet:**

- Hvad han har gjort sig af tanker om at blive far
- Er der nogle ting, han er i tvivl om eller urolig for
- Har han venner/familie, han kan trække på i forhold til farrollen
- Har han nogen at tale med om, hvordan han har det

• **Om parforholdet:**

- Har de snakket om forventninger til hinanden som forældre; opdragelse, arbejde, værdier osv.
- Har de snakket fordeling af barslen – det kan være en fordel at få lavet klare aftaler
- Hvordan forestiller de sig hinanden som forældre

Snak også gerne om arbejde og interesser, og gerne som indgang til at få gang i samtalen.



Fødselsdepression

En del fædre oplever at få en fødselsdepression, og en del af disse allerede i graviditeten. Det kan derfor være godt at være opmærksom på, om manden udviser tydelige tegn på ikke at have det godt og/eller stor usikkerhed omkring graviditet og fødsel. Her er det vigtigt at sikre sig, at han er klar over, at det ikke er unormalt, og at der er hjælp at få.

Informationen om emnet kan fx formuleres sådan:

”For nogle kvinder og mænd kan det være psykisk hårdt og svært at vente og få et barn. Nogle får en fødselsdepression – det gælder ca. 10 % af mødre og ca. 8 % af fædre. Ved tidligt at finde og støtte dem, som har behov, vil vi kunne forebygge de store belastninger, det er for alle i en spædbarnsfamilie, at en af forældrene får en fødselsdepression. Oplever du derfor, at du ikke har det godt, ikke kan sove, oplever stor tvivl, usikkerhed eller angst, så kan det være godt at henvende dig til egen læge eller sundhedsplejerske og fortælle om, hvordan du har det – og derved få den hjælp, du har brug for.”

Afslut og evaluer besøget

Ved afslutning af hvert besøg er det vigtigt at få indtryk af og afklaret med begge kommende forældre, herunder ikke mindst faren, om han har oplevet, at han blev inddraget på lige fod – og om han føler, han har fået noget ud af besøget.

Det kan gøres ved at lave en lille evaluering, hvor du spørger både den kommende far og mor en ad gangen:

- Blev du hørt, inddraget og forstået?
- Talte vi om det, du gerne ville tale om? - Var der noget, der manglede i samtalen?
- Synes du, den måde jeg talte på, passer til dig?
- Hvordan synes du alt i alt, at besøget gik?

Det kan virke lidt kunstigt i starten, men efter kort tid bliver rigtig mange glade for at gøre det, fordi det giver nogle gode værktøjer til at gribe konsultationerne an på. Formålet er, at du kan tilpasse dig på næste besøg, så det passer bedre til begge kommende forældre.

Hvis du synes, det ikke passer til dig at stille de spørgsmål, er det under alle omstændigheder vigtigt, at du får afklaret, om faren oplever sig talt til på en måde, der passer ham, oplever sig inddraget, og oplever, at de emner, han gerne vil tale om, kommer op.

FØDSELSFORBEREDELSE FOR FÆDRE



Det kan være en god idé at holde separat fødselsforberedelse for fædre. Gerne et gruppeforløb, men et enkeltstående arrangement er også fint, hvis et længere forløb ikke er en mulighed.

Fødselsforberedelse specifikt for fædre kan være en fordel, fordi:

- Du skaber et rum, hvor fædrene har mulighed for at dele deres forventninger, ønsker, bekymringer og tanker specifikt knyttet til at være partner til en gravid, der skal føde, amme, etc., og hvor de får mulighed for at stille spørgsmål, de måske ikke har lyst til at stille, mens partneren er til stede.
- Du signalerer, at far også er vigtig. Det meste information til parrene under graviditeten handler om kvinden og hendes krop. Derfor sender specifik information til far et vigtigt signal om, at han også har stor værdi i forhold til graviditet, fødsel og det lille barn.
- Du hjælper med at udligne det ulige forhold mellem kommende forældre, når den kommende far får viden specifikt til og om ham.
- Du giver fædre, der måske ikke kan deltage i flere konsultationer og aktiviteter pga. arbejdstider eller andet, en mulighed for at deltage i en aktivitet, hvor de kan få svar på deres spørgsmål alligevel.
- Du giver mændene mulighed for at sparre og dele glæder, bekymringer og overvejelser med andre mænd i samme situation om det at skulle være far.

Hvordan kan et fædre-forberedende forløb se ud?

Selve mødegangene kan med fordel faciliteres af en jordemoder eller sygeplejerske, så det afholdes af en person med specialviden om graviditetens forløb og om og fødslen, som også kan svare på spørgsmål af mere eller mindre teknisk karakter. Derudover er det godt at komme ind på de temaer, der fylder hos kommende fædre. Det er typisk:

- Hvordan forbereder man sig på graviditet, fødsel og faderskab
- Fædre og fødselsdepressioner
- Hvordan kan man bedst støtte den gravide
- Fars rolle under fødslen
- Fødselsituationen, herunder når det ikke går som planlagt
- Efter fødslen: Barselsafsnittet, ammeetablering/modermælkserstatning mv.
- Parforhold og familiedannelse
- Forældreskab og arbejdsliv
- Barsel

For at sikre størst mulig tilslutning gælder det om at informere så tidligt som muligt, om at forløbet finder sted og indhente kontakinfo på de fædre, der ønsker at deltage. I det hele kan det være godt at tænke over, hvordan du kan fjerne eller minimere fædrenes barrierer for at deltage i gruppen. Det kan du gøre ved at:

- Gøre det helt klart, hvad forløbet indebærer: Hvad er formatet? Hvilken information vil der være? Hvorfor anbefales det, at fædrene deltager? Hvad kan man forvente at få ud af forløbet?
- Tænke over tidspunktet på dagen: Kan det gøres efter almindelig arbejdstid, vil flere kunne deltage, og hvis ikke kan det med fordel lægges helt i starten eller i slutningen af arbejdsdagen.
- Strukturere det, så det er muligt at deltage online for de fædre, der ikke kan få fri eller ikke har mulighed for at være fysisk til stede.
- Optage oplæggene, så fædrene kan se dem på et andet tidspunkt, hvis ikke de har mulighed for at deltage i en eller flere mødegange.
- Udbrede kendskabet til tilbuddet: Sørg gerne for, at mødrene kender til tilbuddet, og nævn det gerne på hjemmesider og i foldere.

Undersøgelser viser, at en del mænd ikke kan se sig selv i gruppe-tilbud i samme grad som kvinder. Så fokuser gerne mindre på 'gruppe'-aspektet, og brug i stedet ord som sparring, netværk og information.

Afslutning

Vil du læse mere om fædre, er der under 'Viden' på www.farforlivet.dk samlet faglig dansk litteratur om emnet – herunder en masse til fædrene.

Specielt om fædres fødselsdepression foreslås Svend Aage Madsen: Guide til behandling af fædre med fødselsdepression. København 2018, Forum for Mænds Sundhed.

Forum for Mænds Sundhed har publiceret disse materialer:

Prentow, T. & Madsen, S.Aa. (2022) Guide til far på barsel. København: Forum for Mænds Sundhed.

Prentow, T. & Madsen, S.Aa. (2017) Guide til bedre inddragelse af fædre hos sundhedsplejersken. København: Forum for Mænds Sundhed.

Prentow, T. & Madsen, S.Aa. (2017) Fædres sundhed. København: Forum for Mænds Sundhed.

Prentow, T. & Madsen, S.Aa. (2017) Fædre og sundhedsvæsnen. København: Forum for Mænds Sundhed.

Forum for Mænds Sundhed (2019) Forældre sammen – En brugsbog. København: Forum for Mænds Sundhed

Madsen, S.Aa. (2018) Guide til behandling af fædre med fødselsdepression. København: Rigshospitalets Fædreforskningsprogram.

Materialerne kan bestilles hos:

Forum for Mænds Sundhed
Otto Busses Vej 5
2450 Kbh SV
Tlf: 20301589
kontakt@farforlivet.dk