

# SAMTALSUNDERLAG TILL "RFSU INFORMERAR OM TIDEN EFTER FÖRLOSSNINGEN"

1. Berätta att ni nu ska prata om tiden efter förlossningen och att ni ska börja med att titta på en film med information om det. Berätta att det förekommer teckningar på nakna kroppar i filmen.

2. Titta på filmen tillsammans.

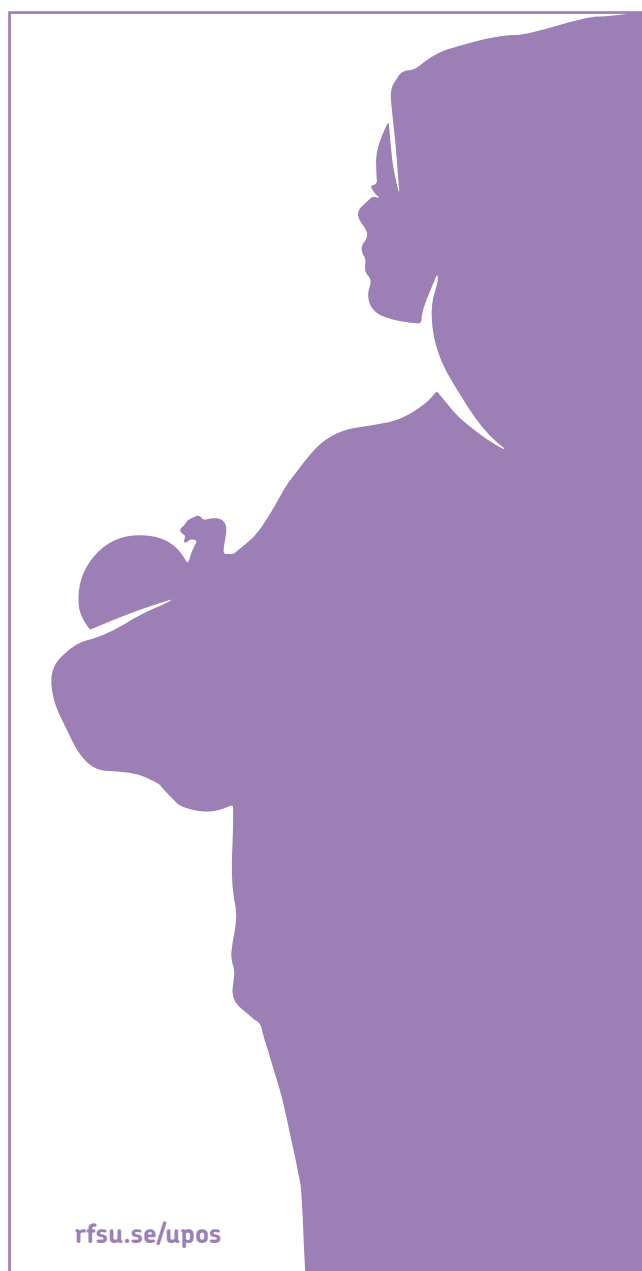
3. Berätta att ni nu ska diskutera ämnet tillsammans, och att deltagarna kan ställa frågor. Låt gärna deltagarna själva styra vad samtalet fokuserar på. Nedan finns exempel på diskussionsfrågor som ni kan utgå ifrån.

## DISKUSSIONSFRÅGOR

- Be deltagarna sammanfatta vad de tyckte att filmen handlade om – var det något som var oväntat, nytt eller intressant?
- Sammanfatta tillsammans:
  - Vad är viktigt att tänka på tiden efter en förlossning?
  - Vilka känslor kan man känna tiden efter förlossningen?
  - Vad kan knipövningar vara bra för?
- Vad kan vara bra att tänka på för att amningen ska fungera bra? Måste man amma?
- Efter en förlossning får man blödningar från slidan och man kan ha ont i livmodern. Vad är viktigt att vara uppmärksam på när det gäller blödningar från slidan?
- Vad är viktigt att tänka på om man har fött sitt barn genom ett kejsarsnitt?
- En förlossning kan ge starka känslor. Både positiva och negativa, för både den som föder och för den andra föräldern. Hur är man ett bra stöd till någon som mår dåligt efter en förlossning?
- Hur kan tiden efter en förlossning vara för den förälder som inte födde barnet?
- Efter en förlossning kan man uppleva en period av mindre sexlust. Smärta i underlivet, stress och trötthet kan till exempel påverka. Vilka känslor kan minskad lust väcka? Vad kan man göra i stället för att ha sex, om man ändå vill känna närhet med en partner?
- Vart kan man vända sig om man har besvär efter sin förlossning?

## VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ:

- Vissa personer mår både fysiskt och psykiskt dåligt efter en förlossning. Att må psykiskt dåligt kan ibland vara något som kallas för en förlossningsdepression. Det är inte ovanligt, och inget man ska känna skam över. Det finns bra hjälp att få för att må bättre! Kontakta din barnmorskemottagning för att få hjälp och stöd.
- Det är vanligt att känna mindre sexlust ett tag efter en förlossning. Efter ett tag brukar lusten komma tillbaka igen. Man behöver aldrig "ställa upp" på att ha sex om man egentligen inte vill. Kramar, kyssar och att bara vara nära varandra kan vara ett sätt att



ge och få kärlek från sin partner i perioder då sex inte känns intressant.

- Det finns mycket hjälp att få om man inte mår bra, eller har ont i kroppen efter en förlossning. Man ska inte gå lång tid med smärta eller obehag, utan söka vård direkt om man inte mår bra!