

# Far for livet

Hjemmesiden

[www.farforlivet.dk](http://www.farforlivet.dk)

# Baggrund

- Målgruppe:
  - De '80%'
  - Kommende fædre
  - Børn i alderen 0-6 år.



**far**  
FOR LIVET



# Baggrund

Interviewundersøgelse med fædre i målgruppen

Spurgte ind til:

- Hvor henter de deres information om graviditet/fødsel/barnet
- Hvordan følte de sig forberedt til faderskabet
- Hvor søgte de efter information
- Brug af aktiviteter
- Etc..

# Baggrund

Fædre googler hovedsageligt efter:

- Baby fejler X
- Mad/amning
- Hvad kan et spædbarn?
- Barnets udvikling/opdragelse
- **BABY SØVN HVORDAN?!**
- Osv..

# Baggrund

Afdækning af området:

- Flere fædreportaler
- 'Far' – appen
- Viden specifikt til fædre sparsomt og fragmenteret:
  - Podcasts
  - Bøger
  - Artikler
- Masser af sider med information til gravide/familier, men skrevet hovedsageligt til mor



Helens bog om  
**AMNING & FLASKE**

20%  
brug rabatkoden  
**HELEN**



**Mælkefedt  
gør  
en forskel**



**Den eneste  
med mælkefedt**

## Netsundhedsplejerske.dk

Hele Danmarks sundhedsplejerske - fordi alle børn er enestående og alle forældre fortjener et personligt råd.

### Mest læste lige nu

2. marts 2019

#### Opstart i vuggestue - 9 mdr.

Hej Helen, Jeg vil rigtig gerne give min søn en god opstart, når han til april starter i vuggestue og næsten er 11...

[Læs hele brevet og Helens svar](#)



2. marts 2019 | [Sovevaner](#) | 17 mdr.

#### 17 måneder og vågner om natten - Part 2

Hej igen Helen. Mange tak for dit grundige svar. Vi er gået igang med at...

[Læs hele brevet og Helens svar](#)



1. marts 2019 | [Kost og ernæring](#) | 7 mdr.

#### Dårlige sovevaner og dagsrytme

### SVARTIDSBAROMETER



Annoncer

#### FLAD MAVE EFTER FØDSLEN

3 effektive trin til alle mødre, der vil genvinde en flad og stærk mave



**familie  
skolen**

Nu er vi på Facebook  
Deltage i konkurrencen om et gavekort til familieskolen på 1.000 kr.

#### BABY YOGA DVD

En gave til dig og din baby





Helens bog om  
**BØRN & OPDRAGELSE**

20%  
bug rabatkoden  
**HELEN**

Akupunktur  
Allergi  
Allergidisponerede børn  
Ammeskaller  
Amnestillinger  
Amning  
Amning og medicin  
Amning og sex  
Angst hos børn  
Apgar score  
Appetit  
Arp  
Astma  
Autostol

**B**

Babyalarm  
Babymassage  
Babysyng  
Babysvømning  
Bad, de første gange  
Barnepege  
Barneseng  
Barnevogn  
Barnelashed  
Barnselbosag  
Barnselshotel  
Barnselshvile  
Barnselortov  
Bedsteforældre  
Bleer  
Bleeskit  
Bleudslet  
Body Mass Index - BMI  
Boel-prøve  
Brok (hernie)  
Brystbetændelse  
Brystopereret  
Brystpumpe  
Brystspænding  
Bug Buster  
Bæresæle  
Børn i bilen  
Børneleksom  
Børnemad  
Børnemad, færdiglavet  
Børnevaccinationsprogram  
Bøvse

**C**

C-Vitamin  
Calcium  
CE-mærket  
Citrusfrugter  
Colostrum (råmælk)  
Cykelhjelm  
Cykelstol

**D**

D vitamin  
Dagtilbud til børn  
Depression  
Diarré  
Donorhjælp  
Downs syndrom  
Drikkevarer  
Dåb

**E**

Efterfødselsreaktion  
Efterveer  
Ekstra væske  
Epiduralblokkade  
Episiotomi  
Erstatning for mælk

**F**

Faderskab  
Feber  
Feberkrampe  
Født  
Fennikel  
Fisk ne nærn

Hjemmefødsel  
Hotteklid  
Honning  
Hoppegynge  
Hormonbehandling  
Håndudmalkning  
Hår  
Høj stol

**I**

Icterus  
Indeklima  
Insemination

**J**

Jern  
Jern præmatut  
Jordemoder

**K**

K vitamin  
Kalk  
Kejsersnit (Sectio Caesarea)  
Klapvogn  
Klip i mellemkødet (Episiotomi)  
Klumplod  
Kogt-vands-klude  
Kolik  
Kostfibre  
Kosttilskud  
Kraule  
Krovelgård  
Krydderurter  
Kråsenhed  
Kæledyr  
Kækkenhygiejne

**L**

Laktulose  
Lattergas  
Leg  
Legetøj  
Lus  
Lægeundersøgelser

**M**

Midpakke  
Mødres til barneseng  
Massage  
Medicin  
Mekonium  
Mellemmåltid  
Menstruation  
Moderklage  
Moderklagebiopsi  
Modermælksortstaming  
Morgenmad  
Muslingeskaller  
Mælkedrinker  
Mødregruppe

**N**

Nakkelfoldsscanning  
Natamning  
Naturtægemedier  
Navle  
Navlestrengen  
Navlestrengsblod  
Navn  
Nagle  
Nyførrighed

**O**

Omega-3 og amning  
Omega-3 til gravide  
Omsorgsdage  
Opbevaring af modermælk  
Opkast  
Opåbning af spædbarnsmad  
Orlov  
Overtøj

Salg af modermælk  
Savi  
Sele til barnevogn  
Sellen  
Seng  
Sexliv  
Sidde  
Sikkerhed i hjemmet  
Sko  
Skiftstol  
Silik  
Slå  
Smile  
Snore i barnetøj  
Sove inde  
Sove lude  
Spinalbedøvelse  
Spinat  
Sprøg  
Stamceller  
Steriltvandspapir  
Strøklamper  
Strømper  
Stå selv  
Sundhedsplejerske  
Sushi til børn  
Sushi til gravide og ammende  
Sut  
Suttebehov  
Sutteflaske  
Sutteklæde  
Svangerskab  
Svangerskabsforgiftning  
Sygt barn  
Sæskende  
Savn

**T**

Tandbørstning  
Termin  
Tidlig født  
TIRKutsblanding  
Tilstøppet tårkanal  
Tisser i sengen  
Tommeffinger  
Trøske  
Tun og barn  
Tvillingefødsel  
Tvillinger og trillinger  
Tænder  
Tøj - Grundudstyr

**U**

Udmalkning af modermælk  
Udslet  
Udstyr  
Udvikling  
Ufrivillig nætlig vandladning  
Ultralydsscanning  
Undertøj

**V**

Vaccination  
Vaner  
Vedligeholdelse af barnevogn  
Vegetarer  
Vitaminer  
Vitaminer præmatut  
Vugge  
Vuggedød  
Vådesvletter  
Vælling

**Y**

Ymer og ylette

**Z**

Zoneterapi

**Æ**

Æbler og æblemos  
Æg



**familie skolen**  
Nu er vi på Facebook! Køb barnesagen om et gavekort til Familieskolen på 1.000 kr.

GRATIS NYHEDSEREV med nye præmier hver måned

E-mail  Tilmeld

Dit e-mail address bliver kun brugt til at sende dig nyheder om et gavekort til Familieskolen på 1.000 kr.

Artikler

**HELENS BOG OM DIT BARN'S UDVIKLING**

Læs mere om Helens bog om dit barns udvikling. Bogen er et spændende værk om dit barns udvikling. Se hele Helens bogserie

**DET SIGER MEDLEMMERNE ...**

Hej Helen  
Tak for de gode svar sidst, som virkelig hjalp mig videre. Vi har valgt at beholde putteflasken lidt endnu :-)

Agnes mor

**Bliv medlem!**

# Emner

- Hvad kan sundhedsplejerske/Jordemoder/læge?
- Viden om far-rolle/identitet/usikkerheder/mentale helbred
- Aktiviteter, inspiration + konkrete hold



# Resultat

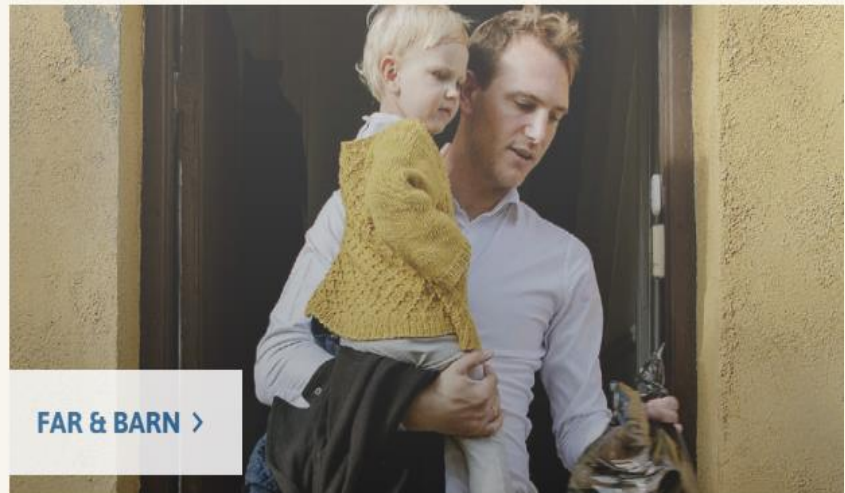
- Prioriteret information – ‘lidt men godt’
- Sproget på siden taler direkte til far
- Tekster skrevet til almindelige fædre
- Aktiviteter et centralt element
- Et mindre spor til fagfolk



TIL DEN KOMMENDE FAR >



TIL DEN NYBAGTE FAR >



FAR & BARN >



AKTIVITETER

Deltag i far-barn aktiviteter i hele landet >



VIDEN >

## Far for livet

Velkommen til Far for livet. Her kan du finde aktiviteter, information, inspiration, råd og vejledning til livet som far eller kommende far.



## Til den nybagte far

Som nybagt far står du nu pludselig med et lille barn i hænderne, med al den glæde og alle de spørgsmål der følger med. Især helt i starten. Med spædbarnet følger også en masse forandringer i dit eget liv og den nye families liv.

Her på siden kan du finde information om mange af de spørgsmål og emner, der relaterer sig til at være nybagt far i en nybagt familie.

### Indhold til den nybagte far

[Den første kontakt med barnet](#) →

[Det kan du lave med dit spædbarn](#) →

[Amning](#) →

[Din nye rolle som far](#) →

[Parforholdet](#) →

[Sundhedsplejersken](#) →

[Barsel](#) →

[Fædre og fødselsdepression](#) →



## Sundhedsplejersken

### Det får du som far ud at deltage i sundhedsplejerskens besøg

Du er som far en del af den familie, som sundhedsplejersken kommer for at besøge, og det kan være en fordel for dig, at du deltager i sundhedsplejerskens besøg, når du har mulighed for det. Her kan du nemlig blive opdateret på dit barns udvikling og få svar på de spørgsmål, du har om dit barn, din rolle som far, familielivet og meget andet.

### 3 råd til når sundhedsplejersken kommer på besøg

- Tænk over, hvad du vil spørge om.
- Tal med din kæreste om jeres behov.
- Hold dig til og stil spørgsmål til sundhedsplejersken.

### Hold dig til, når sundhedsplejersken er på besøg

Selv om der er fokus på dit barn og din kæreste lige efter fødslen, er sundhedsplejersken også til for dig. Du kan få meget ud af at deltage aktivt i sundhedsplejerskens besøg, så tænk over, hvad du gerne vil spørge om, tal med din kæreste om jeres situation og hold dig til. På den måde engagerer du dig i sundhedsplejerskens besøg og får bragt farrollen på banen.

### Hvad kan sundhedsplejersken hjælpe med?

Ud over at være opmærksom på, om du, din kæreste og jeres barn har det godt, har sundhedsplejersken også en masse viden og værktøjer, du kan have gavn af som nybagt far. For eksempel:

- Barnets udvikling
- Hvad du som far kan bidrage med i starten
- Søvn og vågenperioder
- Hvad du kan lave med dit spædbarn; kontakt, aktiviteter og andet
- Forebyggelse af sygdom og ulykker
- Hvordan du bedst holder dit spædbarn
- Forældreskab og forælderroller

Så tøv ikke med at spørge sundhedsplejersken om de ting, du er i tvivl om eller har brug for input til. Det kan være spørgsmål om barnet, din rolle som far, eller hvordan du bedst kan knytte dig til dit barn i starten.

#### FAKTABOKS: Hvem er sundhedsplejersken?

– Sundhedsplejersken er en del af kommunens sundhedstjeneste.

– Sundhedsplejersken er uddannet sygeplejerske og har taget en efteruddannelse i barnets og familiens behov.

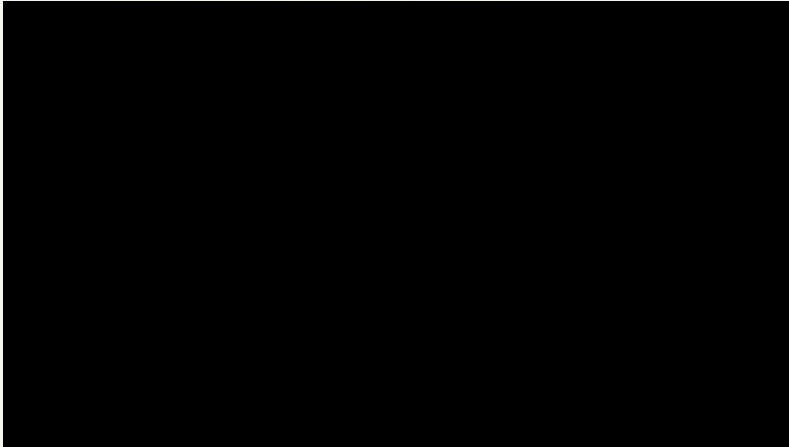
### Når det gør ondt at blive far

En fødselsdepression er en lidelse, der kan bryde ud i forbindelse med at blive forælder og kan ramme både far og mor. Depressionen kan opstå allerede, mens I venter barn eller efter fødslen. Omkring 7 til 10 procent af mænd, der bliver fædre, får en fødselsdepression. Heldigvis kan en fødselsdepression behandles, og jo hurtigere du kommer i behandling, jo større er dine chancer for at komme smertefrit gennem processen.

### Hvordan ved du, om du har en fødselsdepression?

Hvis du har en fødselsdepression, kan du for eksempel få depressive tanker eller angst, blive vred eller få lyst til at stikke af fra det hele. Nogle af de tilstande og tanker, der kan pege på, at du er ved at få eller har fået en fødselsdepression kan være:

- **Hjæloeløshed:** "Jeg kan ikke leve op til det ansvar", "Jeg bliver bare en elendig far", "Jeg kan ikke give tilstrækkelig god omsorg" og "Jeg kan ikke overskue det hele".
- **Håbløshed:** "Mit liv bliver ødelagt", "Vi skulle aldrig have fået barn", "Jeg kan ikke klare det", og "Der er ikke noget, der hjælper".
- **Selvnedvurdering:** "Jeg er en dårlig far" eller "Jeg dur ikke til det".
- **Skyldefølelse:** "Jeg er ikke god nok", "Jeg burde være så glad", "Jeg kan ikke være bekendt ikke at elske mit barn" og "Barnet får et dårligt liv med mig som far".



### Det sker der, hvis du har en fødselsdepression

Nogle mænd har svært ved at mærke, at de har det psykisk dårligt, og har svært ved at tale om, hvordan de har det. Derfor er det vigtigt at tage sig tid til at mærke efter og at være lydhør over for, hvad ens nærmeste siger til en, om hvordan man for eksempel har forandret sig.

Hvis du har en fødselsdepression, kan du opleve:

- Fysiske problemer – søvnløshed, manglende koncentrationsevne eller mangel på appetit
- Angst
- Manglende glæde og interesse
- Rådvlidhed og uro
- Nedsat selvværdsfølelse og følelse af skyld
- Sortsyn
- Selvmordstanker

Hos nogle mænd ser man også følgende reaktioner og tilstande:

- Vrede – mod barnet, mod partneren, mod sig selv osv.
- Aggressivitet og svag impuls kontrol
- Lav stresstærskel
- At man trækker sig væk fra sine nærmeste relationer
- Afvisning af at have behov for at få hjælp
- Intens optagethed af arbejde, hobby, pc-spil og lignende
- Misbrug

## Viden

- Samlet relevante rapporter om fædre, faderskab, sundhed, barsel, mv.
- Materialer udviklet i forbindelse med projekt Far for Livet
- Podcasts til fædre
- Bøger om faderskabet



# Aktiviteter

- Gøre det tilgængeligt for fædre at finde aktiviteter i deres område
- Give fagfolk en nem mulighed for at guide fædre til aktiviteter
- Inspirere både fædre og fagfolk

Udbredelse af siden