

Mälardalens högskola  
Akademin för hållbar samhälls- och teknikutveckling

# Då två blev tre

## Förstagångsföräldrars förväntningar inför och upplevelse av föräldrarollen

Emelie Vetso

C-uppsats i psykologi, VT 2012  
Handledare: Einar Jakobsson  
Examinator: Anna-Christina Blomkvist

# Då två blev tre

## Förstagångsföräldrars förväntningar inför och upplevelse av föräldrarollen

Emelie Vetso

Förväntningar inför föräldrarollen och i vilken utsträckning som dessa infrias har betydelse för anpassningen till föräldraskapet och den nyblivna förälders hälsa. Studiens fokus var oväntade upplevelser i föräldrarollen och hur dessa står i relation till tankar och förväntningar inför rollen. Fyra heterosexuella par som fått sitt första barn för mellan fem månader och två år sedan intervjuades i studien. Det semi-strukturerade intervjuerna transkriberades för att sedan meningskoncentreras och tematiseras. Meningskoncentreringen resulterade i fyra huvudteman: *Tid, Prestation, Relationen till barnet* och *Relationen till andra*. Upplevelsen av föräldrarollen kan utifrån studien anses vara kopplad till hur väl deltagarna upplever att de kunde tillgodose barnets behov. Resultatet är trovärdigt utifrån att deltagarna med egna ord kunnat beskriva sin upplevelse av fenomenet, dock har inga generaliseringar gjorts. Ett förslag till fortsatt forskning är att studera likheter och skillnader i förväntningar inför första och andra barnet.

*Keywords:* parenthood, expectation, experience, primiparous couple

Genom förväntningar kan en individ få en upplevelse av att förstå, förutsäga och kontrollera händelser i sitt liv. Utvecklingen och användandet av förväntningar kan beskrivas som adaptivt. Det möjliggör ändamålsenliga och effektiva interaktioner mellan människor. Dock kan förväntningar också vara problematiska om de baseras på bristfällig information eller inte tillämpas ändamålsenligt i den aktuella situationen. Missbedömningar kan leda till svårigheter för individen eller det sociala samspelet. Inom den sociala kognitionsteorin anses förväntningar inför föräldrarollen och i vilken utsträckning som dessa infrias eller ej, ha stor betydelse för anpassningen till föräldraskapet (Lawrence, Nylén, & Cobb, 2007).

De flesta föräldrar har övervägande positiva förväntningar inför föräldraskapet och uppfattar övergången till föräldraskap som än mer positiv än förväntat (Harwood, McLean, & Durkin, 2007; Lawrence et al., 2007). De föräldrar som upplever att deras förväntningar inför föräldraskapet inte infriats efter att barnet har kommit, upplever fler depressiva symtom (Bielawska-Batorowick & Kossakowska-Petrycka, 2006; Harwood et al., 2007) och upplever sig mindre tillfredställda i sitt äktenskap än andra föräldrar (Harwood et al., 2007; Lawrence et al., 2007). Förväntningar kan därmed anses vara av betydelse för den nyblivna förälderns hälsa.

Att bli förälder påverkar individens liv på flera sätt och innebär både påfrestningar och belöningar. Den sociala interaktionen med vänner, familj och grannar ökar, tron på den egna förmågan minskar och mer tid ägnas åt hushållssysslor (Nomaguchi & Milkie, 2003). Att bli förälder kan innebära olika förväntningar och följder beroende på kön (Bouchard, 2009). Generellt har gifta mödrar mer positiva förväntningar inför föräldrarollen, de uppfattar övergången till att bli föräldrar som mer positivt, de ägnar mer tid åt hushållssysslor och

upplever fler meningsskiljaktigheter med sin make än gifta fäder (Lawrence et al., 2007; Nomaguchi & Milkie, 2003). Under graviditeten har förväntningarna en viktig roll utifrån att de skapar en känsla av kontroll och främjar identifikationen med modersrollen genom att förbereda kvinnan på vad hon kan komma att uppleva i den nya rollen (Kiehl & White, 2003). Dock kan positiva förväntningar som inte infriats gällande relationen med partnern, psykiskt välbefinnande, kompetens och tillfredsställelse i modersrollen resultera i en mödosammare anpassning till föräldraskapet (Kalmuss, Davidson & Cushman, 1992). Det som kan anses skilja mödrar med realistiska förväntningar från dem med orealistiska förväntningar är att de förra är mer benägna att erkänna de påfrestande aspekterna av föräldraskapet (Bouchard, 2009). Detta skapar en förväntan där fler perspektiv kan tas i beaktande och en större insikt om föräldraskapets ibland överväldigande påfrestningar. Det finns forskning som tyder på att fler kvinnor än män har realistiska förväntningar inför föräldraskapet (Bouchard, 2009).

Jämfört med mödrar kan fäder ha en lägre tro på den egna förmågan i föräldrarollen och stöd från partnern kan vara av större vikt för att förebygga depressiva symtom (Solmeyer & Feinberg, 2011). Män som upplever att deras förväntningar inför föräldraskapet inte infriats vad gäller familj och socialt liv upplever fler depressiva symtom än andra fäder (Bielawska-Batorowick & Kossakowska-Petrycka, 2006). Män med realistiska förväntningar skiljer sig från de med orealistiska förväntningar i fråga om barnuppfostran, där de förra tenderar att ha en minde auktoritär inställning och förväntar sig mindre obestridd lydnad från barnet (Bouchard, 2009).

Ett av de områden som påverkas starkast i övergången till föräldraskapet kan anses vara relationen mellan föräldrarna, som påverkas negativt efter det att barnet fötts (Lawrence et al., 2007). Det flesta föräldrar är förberedda på denna förändring och förväntar sig att barnet kommer att innebära påfrestningar för relationen (Bouchard, 2009; Harwood et al., 2007). Att föräldrarna arbetar som ett team och stöttar varandra kan anses vara av stor vikt för att de ska känna sig kompetenta i sin nya föräldraroll och det kan skydda mot depressiva symtom samt minska stress (Solmeyer & Feinberg, 2011). Majoriteten av föräldrar upplever att barnet är lättare att ta hand om än förväntat (Harwood et al., 2007; Lawrence et al., 2007). För de föräldrar som fått ett barn med krävande temperament kan ett gott samarbete fungera som en skyddande faktor mot depressiva symtom (Solmeyer & Feinberg, 2011). Relationen mellan föräldrarna och hur denna påverkats kan utifrån detta anses vara en viktig aspekt att ha hänsyn till i forskning kring föräldraskap. Att fäder och mödrar kan ha olika förväntningar inför och upplevelse av föräldraskapet är ytterligare en aspekt (Lawrence et al., 2007; Nomaguchi & Milkie, 2003).

Förväntningarna inför föräldraskapet och i vilken utsträckning som dessa motsvaras av verkligheten kan anses vara kulturellt betingat (Harwood et al., 2007). Detta får till följd att tidigare forskningsresultat från andra kulturella kontexter kan sakna relevans i en nutida svensk kontext. Det kan därför vara viktigt att undersöka föräldrars förväntningar inför och upplevelse av föräldrarollen utifrån en svensk kontext.

Syftet med denna studie var att undersöka hur tankar och föreställningar kring föräldrarollen förändras i samband med att rollen infrias. Fokuset har varit på det som deltagarna upplevt som annorlunda än förväntat. Frågeställningar: Hur står upplevelsen av föräldrarollen i relation till tankar och förväntningar inför rollen? Hur sker individens anpassning till den nya rollen?

## Metod

### *Deltagare*

I studien ingick fyra heterosexuella par bosatta i Mellansverige. Urvalet begränsades till par som fått sitt första barn för mellan fem månader och två år sedan, vid intervjutillfället. Tidsramar fastställdes för att deltagarna skulle ha kunnat passera "baby honeymoon" (nyhetens behag) men fortfarande kunna betraktas som nya i sin roll som förälder. Tre par kontaktades utifrån att de deltagit i en tidigare studie om förväntningarna inför barnets födelse (Vetso, 2011). Två av dessa var på nytt villiga att delta om tiden efter barnets födelse. Utifrån dessa kontaktades ytterligare två par. Männen var i åldern 29-36 och kvinnorna i åldern 27-30. Tre av de fyra graviditeterna var planerade. Vid intervjutillfället var de fyra barnen mellan 6 och 14 månader. Tre av dessa var pojkar. Samtliga par var förstagångsföräldrar.

### *Material*

I den egenkonstruerade intervjuguiden behandlades följande områden (i kursiv), med exempel på frågor från respektive område: *Bakgrund*: Var det en planerad graviditet? *Förväntningar och föreställningar inför föräldrarollen*: Hur trodde du att du skulle bli som förälder på förhand? Hur upplever du dig själv som förälder? *Påfrestningar och belöningar*: Vad trodde du skulle vara lätt med att vara förälder? - Och så här i efterhand vad har varit lätt? *Förändringar i vardagen*: Vilka oväntade förändringar har du upplevt i din vardag? *Relationer*: På vilket sätt har relationer i din närhet påverkats av att du blivit förälder? Hur tänkte Du dig att din relation med barnet skulle vara?

### *Procedur*

Tre par som angivit sitt medgivande till vidare kontakt efter en tidigare studie kontaktades, av dem valde två par att delta. Via e-mail förmedlades ett missivbrev där syfte och premisser för deltagande angavs liksom information om de forskningsetiska principerna (Vetenskapsrådet, 2002). Intervjuerna var enskilda. Deltagarna tillfrågades efter avslutad intervju om de hade kontakt med fler par som kunde tänka sig vara intresserade. Intervjupersonerna förmedlade senare kontaktuppgifter till två par som ställt sig positiva till att delta i studien. Ett missivbrev skickades sedan ut till dessa potentiella deltagare. Därefter beslutades det om tid och plats för de individuella intervjuerna. Intervjuerna var semistrukturerade med utgångspunkt i intervjuguiden. Dessa spelades in digitalt och transkriberades i kronologisk ordning. Därefter förstördes ljudfilerna. Forskaren hade ensam tillgång till deltagarnas personuppgifter som behandlades konfidentiellt, de namn som anges i studien är fingerade. Sex av intervjuerna skedde i hemmiljö, de resterande två i grupprum i skolmiljö. Den längsta intervjun pågick i 1h och 15 minuter, den kortaste i 35 minuter.

### *Databearbetning*

Det transkriberade intervjumaterialet bearbetades först enskilt i kronologisk ordning för samtliga åtta deltagare. Det första protokollet lästes igenom varpå utsagor som ansågs vara

relevanta utifrån syftet och frågeställningen lyftes fram. Därefter granskades protokollet ytterligare och utsagorna meningskoncentrerades genom abstrahering i flera steg, först enskilt för att sedan grupperas och vidare abstraheras utifrån innehåll. Därefter organiserades materialet i fyra klasser utifrån vad som mer specifikt upplevdes som *över förväntan*, *förväntat* och *under förväntan* ur deltagarens perspektiv. Klassen *under förväntan* innefattar aspekter av föräldraskapet som upplevts i lägre grad än förväntat. Den fjärde klassen betecknas som *generell* och skapades med utgångspunkt i de uttalanden som rörde förväntningarna kring föräldraskapet och upplevelsen av förändringsprocessen i stort. Protokollet jämfördes därefter med meningsenheter i de olika klasserna. Processen upprepades för samtliga protokoll. Alla klasserna från samtliga protokoll sammanställdes i en tabell varpå under och över förväntan sammanfördes till *oväntat*. Detta till följd av att gränsdragningen mellan klasserna blev otydlig vid sammanställningen där meningsenheter med samma innebörd hade placerats olika till följd av deltagarens ordval. Efter detta återstod tre klasser, *förväntat*, *oväntat* samt en *generell*. Därefter följde en induktiv kategorisering och tematisering (Holme & Solvang, 1997) enbart av klassen *oväntat* med hänvisning till studiens syfte. Detta resulterade i fyra huvudteman: *Tid*, *Prestation*, *Relationen till barnet* och *Relationen till andra* (Se figur under respektive rubrik i resultatet). Därefter skedde en kategorisering inom temana där meningsenheter som visade på olika aspekter av temat blev till kategorier. I de fall där en kategori visade sig innehålla flera aspekter skapades underkategorier.

## Resultat

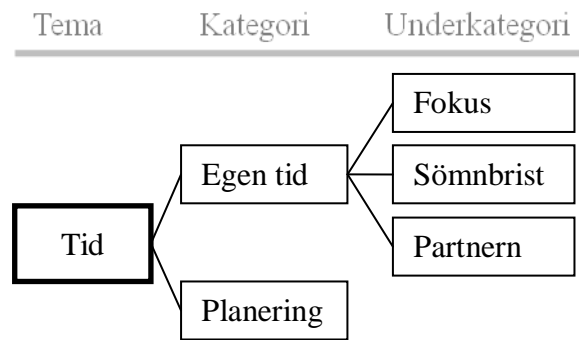
Först behandlas utsagor från den *generella klassen* som rör deltagarnas helhets intryck av övergången till föräldraskap. Därefter behandlas den *oväntade klassens* fyra teman enskilt under respektive rubriker.

Fyra av de åtta deltagarna, varav tre kvinnor, upplevde föräldraskapet som lättare än väntat. En mamma beskrev: ”Jag har tänkt att man måste ändra hela sitt liv för att det kommer ett litet barn, men så är det inte.” (Karin). En pappa beskrev djupare att upplevelsen överträffade förväntningarna i både positiv och negativ bemärkelse: ”Det är ju ytterligheter åt alla håll, jag trodde inte att det skulle vara så jobbigt med sömnen, och jag trodde inte att det skulle vara en sådan häftig känsla att ha den här kärleken för ett barn.” (Torbjörn). Två pappor upplevde att upplevelsen i stort motsvarat förväntningarna. En mamma upplevde föräldraskapet som svårare än väntat och hon uppgav att hon inte innan hade reflekterat över att det kunde finnas påfrestande aspekter av föräldraskapet. Hon berättade: ”Jag reflekterade inte ens över att det kunde vara jobbigt att vara förälder. Jag hade längtat så mycket efter att bli mamma.” (Maria).

Upplevelsen av föräldrarollen kan utifrån studien anses vara kopplat till hur väl föräldern upplever att hen kan tillgodose barnets behov. En pappa beskrev: ”Att jag ser att barnet mår bra är ett kvitto på att jag faktiskt lever upp till mig själv, i mitt föräldraskap”. (Ove). Par som tidigare hade spenderat mycket tid på enskilda aktiviteter upplevde nu att de spenderade mer tid tillsammans. De par som angav att de tidigare haft mycket tid gemensamt upplevde att de spenderade mindre tid tillsammans. En mamma berättade: ”innan barnet kom, då tränade vi mycket båda två. Så vi umgås mer med varandra nu än tidigare.” (Johanna).

Två av papporna i studien upplevde det som svårt att ange några konkreta föreställningar de haft innan barnet kom. Båda papporna angav att de i nya situationer lär sig bäst genom praktisk erfarenhet. En av dessa pappor upplevde att barnet innebar en stor förändring i hans liv, och att allting hade förändrats i vardagen.

## Tid



Figur 1. Kategorier och underkategorier för tema Tid.

*Egen tid.* Hälften av deltagarna upplevde att tiden de själva kunde disponera hade förändrats på ett oväntat sätt. Att få tiden att räcka till både för en själv och för sin partner beskrev en pappa som lättare än väntat. Han berättade vidare att det är viktigt att få avbrott från vardagen med barnfri tid för att kunna fylla på energi och fokusera på någonting annat som inte har direkt koppling till barnet. En mamma upplevde att hon hade mindre behov av egen tid och att hon kunde fortsätta med fritidsaktiviteter i större utsträckning än väntat. I ett fall ansåg både mannen och kvinnan att de fått mindre egen tid än väntat.

*Fokus:* Fem av deltagarna, varav tre mammor, upplevde att tankar på och längtan riktad mot barnet, då de inte var med barnet, var fler än förväntat. Barnet påverkade föräldrarna under egen tid och arbetstid. Två pappor beskrev tydligt att de under arbetstid ibland inte var fullt närvarade utan i tanken var hemma hos familjen. För den ena pappan var upplevelsen av att ha en egen familj att komma hem till mycket stark. Han beskrev utifrån en känsla av samhörighet att de i familjen tog hand om varandra. Den andra pappan beskrev att han nu var mindre benägen att ta risker och utsätta sig själv för fara i sitt arbete. Hans situation var förändrad, han upplevde en ansvarskänsla och ett behov av att kunna finnas för sitt barn.

*Sömnbrist:* Alla deltagarna beskrev att de upplevde både att de fick mindre sammanhängande sömn och färre timmar sömn, vilket var under förväntan för fem av deltagarna. Tre av dessa var mammor. Detta var speciellt påtagligt för en mamma som fick sin sömn avbruten uppemot tio gånger per natt. Sömnbristen upplevdes som ett överhängande bekymmer och påverkade alla aspekter av hennes tillvaro och försämrade hennes allmäntillstånd. Samtliga deltagare påtalade konsekvenserna av sömnbristen som gav sämre tålamod och koncentration på dagtid.

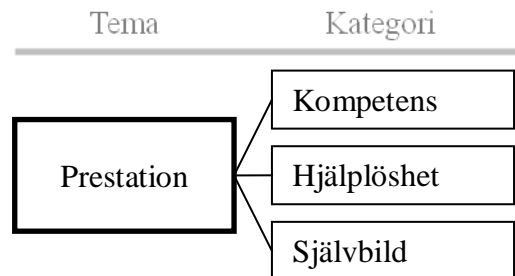
*Partnern:* Tre av deltagarna, varav två män upplevde att de spenderade mer tid tillsammans med sin partner än förväntat. Ett par upplevde att de blivit bättre på att ta tillvara på sin tid tillsammans. Pappan beskrev det som: ”Vi har ganska olika intressen, och nu har vi ett stort gemensamt intresse i vårt barn.” (Torbjörn).

*Planering.* För fyra av deltagarna varav tre pappor, har behovet av att planera vardagen varit större än förväntat. En pappa beskrev att han inte hade räknat med omfattningen av praktiska förberedelser för att få vardagen att gå ihop och kunna lämna hemmet med barnet. Han beskrev: ”Jag förstod inte hur mycket fix och don det var, det krävs ju planering varje dag för att få det att gå ihop.” (Robert). För en mamma har omställningen till föräldraskapet inneburit mindre planering och livsomställning än väntat. Samtliga deltagare är samstämmiga i att spontanitet i vardagen i stor utsträckning ersatts av planering. Hälften av deltagarna upplevde behovet av att effektivisera och prioritera i vardagen som större än väntat sedan barnet kommit. Tre pappor menade att andra aktiviteter eller behov måste komma i andra

hand i mer omfattande utsträckning. Att planera och genomföra andra uppgifter som inte har direkt koppling till barnets uppgav en mamma vara svårare än förväntat eftersom det blev ständiga avbrott.

### *Prestation*

Tre deltagare uppgav att de kände krav på sig att vara en kompetent förälder och med det ett ständigt ansvar, något som upplevts som ett större ansvar än väntat. En mamma uttryckte att hon ställer krav på sig själv att vara duktig och självständig i rollen som förälder hon upplevde att det var svårt att be om hjälp av andra samtidigt som hon kände behov av mer avlastning. Som förälder upplevde en pappa att han behövde prestera varje dag oavsett dagsform, något som blev mycket påtagligt i vardagen. Han beskrev att: ”Det är en påfrestning fram till klockan åtta varje kväll. Varje dag så måste man, det går inte att ta en vilodag.” (Robert).



Figur2. Tema Prestation och underkategorier.

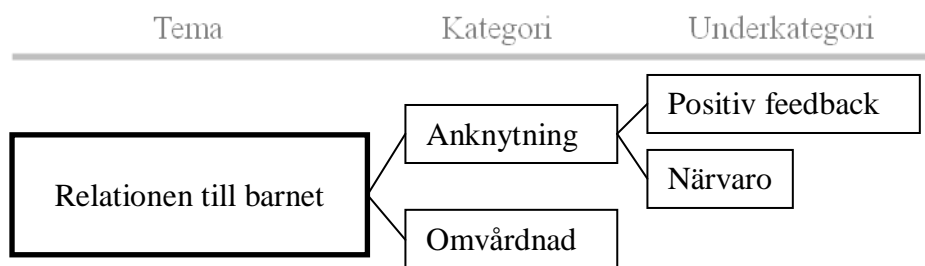
*Kompetens.* Fyra deltagare lyfte fram att de som föräldrar var tvungna att ha olika kompetenser för att hantera prövningar. En pappa beskrev att han kände sig kompetent i sin föräldraroll, han visste att han hade förmåga att agera rätt i akuta situationer. En annan pappa uppgav att han kände sig kompetent att tolka barnets signaler och förmedla trygghet till barnet. Föräldraskapet kan innebära påfrestningar, ett sätt att hantera dessa har för en mamma varit att acceptera dem. För en mamma och en pappa innebar vetskapen om att de klarade av påfrestningarna en upplevelse av att ha lyckats. Pappan beskrev att han upplevde sig hantera bristen på sömn bättre än väntat. Han berättade: ”Att man klarar av att leva tillsammans fast man sover så lite, ändå så finner man sig i det så fort, det kan jag känna mig stolt över.” (Sebastian).

*Hjälplöshet.* Två pappor beskrev sin upplevelse av att inte kunna tillgodose barnets behov och räcka till vilket ledde till känslan av frustration och hjälplöshet. De ville agera i olika situationer för att möta barnets behov men ibland misslyckades det och barnet upplevdes som otröstligt. En av dessa två pappor upplevde föräldraskapet som mer krävande och påfrestade än väntat. Han beskrev: ”Jag trodde att det skulle vara mycket lugnare och roligare, man tänkte nog att han kommer sova mer, men det är jobbigare än vad man trodde.” (Sebastian).

*Självbild.* Hälften av deltagarna upplevde att deras bild av sig själva som föräldrar förändrats oväntat. En mamma lyfte fram den fysiska förändringen i kroppen efter förlossningen som något hon inte alls förväntat sig. Hon hade tänkt sig en snabbare återhämtning och att återgå till samma nivå av fysisk aktivitet som tidigare. Hon förväntade

sig inte att behöva acceptera en ny kropp: ”Jag har ju alltid varit vältränad och aktiv, jag tänkte mig att jag skulle ut och springa i spåret efter några veckor. Jag tycker det har varit svårt att acceptera att man får en helt ny kropp.” (Johanna). En pappa och två mammor upplevde oväntade psykiska förändringar. En mamma upplevde sig själv som lugnare och tryggare i föräldrarollen än väntat. Hon berättade: ”Jag trodde att jag skulle bli mer hysterisk och orolig av mig men jag känner mig väldigt lugn och trygg i min föräldraroll.” (Maria). Ökad självförtroende men även emotionell instabilitet beskrev en mamma att hon upplevde. En pappa beskrev att han utvecklats känslomässigt genom sitt föräldraskap och upplevde nu en ökad empati inför barn och speciellt de i utsatta situationer.

### *Relationen till barnet*



Figur 3. Kategorier och underkategorier för tema: Relationen till barnet.

*Anknytning.* Alla deltagarna angav att deras upplevelse av anknytningen till barnet varit över förväntan. Den beskrivs som ett starkt känslomässigt band till barnet. En mamma upplevde det som lättare att skapa en anknytning till barnet och en annan mamma lyfte fram att anknytningen till barnet varit starkare än väntat. Alla deltagarna upplevde den emotionella kopplingen till barnet som en kvalité, en mamma beskrev det som att både att känna sig behövd men även bunden till barnet. Hon beskrev: ”Jag måste göra allt för henne och det är en härlig känsla och ändå väldigt jobbig, jag måste finnas där för henne för att hon ska funka. Det är även en underbar känsla att man är så behövd och viktig.” (Cecilia). En mamma och pappa i relation lyfte fram upplevelsen av mötet med det egna barnet som en ny och unik relation. En pappa beskriver sin önskan om att spendera mer tid ensam med barnet för att utveckla den egna föräldrelationen. Relationen upplevdes som avgörande för att kunna förmedla trygghet till barnet enligt en pappa. En annan pappa förväntade sig att relationen med barnet skulle vara mer påtaglig tidigare, att bygga relationen med barnet tog längre tid och krävde större engagemang än väntat.

*Positiv feedback,* sju av deltagarna beskrev upplevelsen av responsen från barnet i form av ögonkontakt, skratt och leenden som mer positiv än väntat. En av dessa var en pappa beskrev sin upplevelse som att till fullo dela upplevelser i nuet med barnet. Hur barnets glädje kunde speglas i andra under interaktion upplevde en mamma som en stor tillfredsställelse.

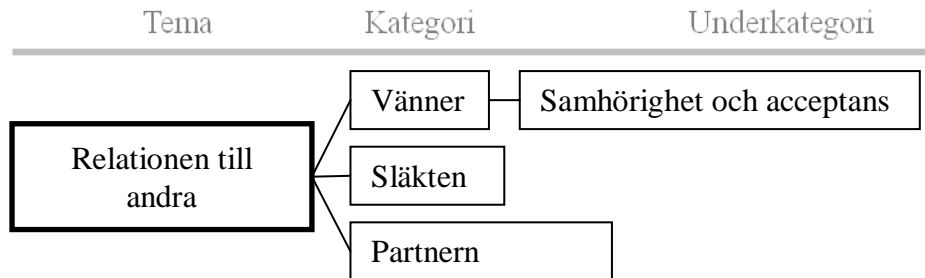
*Närvaro,* fyra deltagare varav två mammor beskrev sin upplevelse av att vara närvarande och följa barnets utveckling över tid som mer värdefullt än väntat.

*Omvårdnad.* I relation till omvårdnad uttryckte sig deltagarna om vikten av att lära känna sitt barn och att barns behov är olika. Tolkningen av barnets signaler var svårare än väntat för två pappor och två mammor. En pappa berättade: ”Man behöver tolka sitt barns signaler, den biten hade jag nog förenklat lite och kanske glömt bort innan. Det tar tid att lära känna ett barn och alla barn är väldigt olika.” (Ove). En mamma upplevde det som lättare än förväntat



att tyda barnets signaler för omvårdnad. Att vara konsekvent och inte ge vika för sitt barns vilja upplevde en mamma som svårare än väntat utifrån erfarenheter av andras barn. En mamma upplevde att hon hade mindre möjligheter att forma barnet och skapa rutiner än förväntat.

### *Relationen till andra*



Figur 4. Kategorier och underkategorier för tema: Relationen till andra.

*Vänner.* Fyra av deltagarna lyfte fram att umgänge och engagemang med vänner minskat mer än förväntat sedan barnet kom. Tre av dessa var kvinnor varav en även uttryckte ett mindre behov av att träffa andra och delta i aktiviteter utanför hemmet. Föräldraskapet och en försämrad ekonomisk situation i samband med föräldraledighet hade för en mamma inneburit begränsning av deltagande i aktiviteter med vänner. En mamma beskrev att hon hade mindre möjlighet att kombinera barnets rutiner med umgänge med vänner än väntat. Hon beskrev: ”Till slut blev det så att man satt här hemma och försökte få sova några sekunder här och var. Man var inte ute och träffade kompisar, som man trodde att alla andra mammalediga gör.” (Maria).

*Samhörighet och acceptans,* fem av deltagarna upplevde att deras relation med vänner hade förändrats vilket upplevdes som oväntat. De lyfte fram behovet av utbyte och förståelse och identifikation med andra som också har barn. De två pappor som upplevt en förändring beskrev att fokuset för deras sociala utbyte förändrats och att de upplevt ett behov av att möta andra med barn vilket i ett fall inneburit ett nytt socialt nätverk. Han berättade: ”När man kliver in i en ny roll så måste man även skaffa sig ett nytt socialt nätverk. På samma sätt som jag tidigare har haft kompisar på grund av någonting gemensamt. Förståelse och det gemensamma intresset är viktigt.” (Ove). För tre mammor var det upplevelsen av att kunna dela personliga erfarenheter av övergången till föräldraskapet och känna sig accepterad och bekräftad i sin upplevelse av andra i samma situation som angavs vara viktigt. En mamma uppgav att intresset för andras barn ökat vilket hon inte förutsett då hon inte tidigare haft något generellt intresse för barn. Föräldraskapet gav en upplevelse av ökad gemenskap med vänner. Det blev ett slags tema att samtala om även med vänner utan barn beskrev en mamma.

*Slakten.* Fyra deltagare beskrev att föräldraskapet inneburit att relationen med slakten stärkts över förväntan. En pappa beskrev att han ser utbytet mellan barnen och slakten vara av mer betydelse än väntat. Det gav en farförälder chansen att utveckla sin relation med både pappa och barnet och visa nya kvaliteter. I en jämförelse med sin självupplevda föräldraroll upplevde en mamma att hon var imponerad av sin egen mammas tidigare åstadkommanden.

*Partnern.* Fem av deltagarna upplevde att föräldraskapet påverkat den romantiska relationen med partnern på ett oväntat sätt. En mamma och en pappa beskrev att de fått uppleva nya aspekter av sin partner i rollen som förälder vilket bidragit till att partnern uppskattas mer. Samarbetet kring barnet lyftes fram av en annan mamma som något som fungerat över förväntan och haft en positiv inverkan på deras relation. Hon beskrev: ”Vi har någonting tillsammans och det stärker vårt band till varandra och båda gör allt för att barnet ska ha de bra. Det är fokus för oss båda.” (Cecilia). Hennes partner beskrev att de har barnet som ett gemensamt intresse vilket fört dem samman. En mamma beskrev att hon upplevde att föräldraskapet inneburit påfrestningar i relationen med partnern. Detta utifrån att de hade mindre tid för varandra och mindre ork för samliv. En pappa beskrev att han upplevde parrelationen som oförändrad vilket för honom var över förväntan i positiv riktning eftersom han upplevde att relationen sedan tidigare var bra.

## Diskussion

De oväntade aspekterna av föräldraskapet har undersökts och i följande avsnitt har resultatet sammanfattats och kopplats till tidigare forskning. Resultatet visar att samtliga deltagare upplevde att relationen och anknytningen till barnet varit mer givande än förväntat och sju av de åtta deltagarna upplevde responsen från barnet som mer positiv än väntat. Deltagarna uttryckte ett behov av egen tid samtidigt som de på olika sätt beskrev hur deras tankar riktas mot barnet även då de inte umgicks med barnet. Fyra av de åtta deltagarna, varav tre kvinnor, upplevde föräldraskapet som lättare än väntat vilket ligger i linje med vad tidigare forskning visat (Harwood et al., 2007; Lawrence et al., 2007). Hälften av deltagarna upplevde att de hade fått mindre tid för umgänge med vänner samtidigt som fem av åtta deltagare uttryckte att föräldraskapet inneburit en ökad känsla av gemenskap med vänner. En mamma som inte hade räknat med några påfrestande aspekter i sitt föräldraskap upplevde det som mycket svårare än förväntat, vilket Kalmuss et al. (1992) också visat i sin forskning. Föräldraskapet innebar påfrestningar, hälften av deltagarna beskrev att de upplever sig som mer kompetenta än väntat trots påfrestningarna. Samtliga föräldrar påtalade att de upplevde sömnbrist och att det varit mer påfrestande än väntat och inverkade negativt på prestationsförmågan dagtid.

Deltagarna var samstämmiga i att spontaniteten i vardagen till stor del byts ut mot planering inför dagliga aktiviteter och samvaro. Hälften av dem ser även att relationen med släkten stärkts oväntat mycket i och med att barnet kom. Denna upplevda ökning uppmärksammades även i Nomaguchis och Milkies (2003) resultat. Fem av deltagarna upplevde att föräldraskapet påverkat den romantiska relationen med partnern oväntat positivt. Detta går i linje med att de flesta föräldrar förväntar sig att barnet innebär påfrestningar vilket kan leda till mer pessimistiska förväntningar än vad föräldern sedan upplever.

Hälften av deltagarna beskrev att det var svårare än väntat att utifrån barnets signaler tolka omsorgsbehovet. Deltagarna hade underskattat vikten av att lära känna sitt barn för att kunna tolka signalerna effektivt. Detta avviker från tidigare forskning som visat att de flesta föräldrarna upplever att det är lättare än väntat att ta hand om barnet (Harwood et al., 2007; Lawrence et al., 2007). Dock kan tidsaspekten vara av stor betydelse för upplevelsen, där studier vid olika tidsintervaller kan ge olika resultat. Resultatet visar också att hälften av deltagarna upplevde att deras självbild förändrats i och med föräldraskapet vilket varit oväntat för dem själva. Det kunde handla om upplevelser av psykisk eller fysisk förändring. Tre deltagare upplevde en ökad självförtroende och en mamma upplevde att hon efter graviditeten inte kände igen sig i sin kropp.

Tidigare studier som forskaren kommit i kontakt med har inte belyst förändringen att par som tidigare hade spenderat mycket tid isär upplevde som nyblivna föräldrar att de

spenderade mer tid tillsammans. De par som angivit att de tidigare tillbringat mycket tid tillsammans upplevde att de som föräldrar spenderade mindre tid tillsammans.

Undersökningsdesignen med semi-strukturerade frågor fungerade väl och gav deltagarna möjlighet att beskriva och ge exempel. Eftersom det var deltagarnas upplevelser som stod i centrum för undersökningen var intervjuer en lämplig metod. Den personliga upplevelsen är en central del i studiens syfte och det var viktigt att få fram ett material som låg nära deltagarens egna upplevelser. Genom intervjun kunde deltagaren med egna ord beskriva personliga upplevelser av fenomenet på ett direkt och konkret sätt som inte gått att på samma spontana sätt fånga med skriftliga insamlingsmetoder. Svagheten med studien är att den omfattar endast åtta deltagare och några generaliseringar kan inte göras utifrån så få deltagare. Styrkan i materialet som samlats in ligger i att det består av djupare och mer omfattande beskrivningar av enskilda fall. Materialet blev mer omfattande än väntat och skulle kunna användas vidare i forskning. Aspekten förväntade upplevelser hos deltagarna inför föräldraskapet framkom i intervjuerna men har inte behandlats i denna studie. Resultatet i studien kan anses vara giltigt utifrån att materialet har speglat studiens syfte och frågeställningarna har kunnat besvaras. Forskaren har på kort tid inför och under intervjun lyckats skapa tillit och vi kan anta att deltagarnas genuina upplevelser återges. Forskaren, intog en dubbelroll att vara inifrån upplevande och utifrån registrerande (Holme & Solvang, 1997). Vidare har deltagarnas utsagor visat på många möjliga svar och känslomässiga reaktioner, vilket minskar risken för att deltagarna skulle ha anpassat svaren efter forskaren eller rådande normer. Studien har fyllt sitt syfte i och med att resultatet belyser relationen mellan förväntningar och upplevelser och hur föräldrarna fått anpassa sig till sin nya föräldraroll utifrån dessa.

För framtida forskning skulle en longitudinell studie där deltagarnas syn på oväntade upplevelser i föräldraskapet skulle kunna följas upp efter exempelvis tre, fem och tio år. Det skulle då vara möjligt att utläsa om liknande resultat kan urskiljas efter längre tid. Vidare forskning skulle kunna undersöka hur självbilden förändras i samband med att individen blir förälder, exempelvis hur mammor hanterar de oväntade kroppsliga förändringar som en graviditet kan medföra. Det skulle också vara intressant att se på likheter och skillnader i förväntningar inför första barnet och efterföljande syskon.

## Referenser

- Bielawska-Batorowick, E., & Kossakowska-Petrycka, K. (2006). Depressive mood in men after the birth of their offspring in relation to a partner's depression, social support, fathers' personality and prenatal expectations. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 24, 165-177.
- Bouchard, G. (2009). Parents-to-be with overly optimistic expectations of parenthood: who are they and what should counsellors Do? *Canadian Journal of Counselling*, Vol. 43:3, 165-177.
- Harwood, K., McLean, N., & Durkin, K. (2007). First-time mothers' expectations of parenthood: What happens when optimistic expectations are not matched by later experiences? *Developmental Psychology*, 43, 1-12.
- Holme, I. E., & Solvang, B. K. (1997). *Forskningsmetodik* (2a uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Kalmuss, D., Davidson, A., & Cushman, L. (1992). Parenting expectations, experiences, and adjustment to parenthood: A test of the violated expectations framework. *Journal of Marriage and the Family*, 54, 516-526.
- Kiehl, E. M., & White, M. A. (2003). Maternal Adaptation during Childbearing in Norway Sweden and the United States. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 17, 96-103.

- Lawrence, E., Nylén, K., & Cobb, R. J. (2007). Prenatal expectations and marital satisfaction over the transition to parenthood. *Journal of Family Psychology, 21*, 155–164.
- Nomaguchi, K. M., & Milkie, M. A. (2003). Costs and rewards of children: The effects of becoming a parent on adults' lives. *Journal of Marriage and Family, 65*, 356–374.
- Solmeyer, A. R., & Feinberg, M. E. (2011). Mother and father adjustment during early parenthood: The roles of infant temperament and coparenting relationship quality. *Infant Behavior & Development, 34*, 504–514.
- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.
- Vetso, E. (2011). *När två ska bli tre: En intervjustudie av blivande föräldrars tankar och förväntningar på föräldrarollen och barnet*. Uppsats, Institutionen för klinisk vetenskap, Enheten för barn- och ungdomspsykiatri, Umeå universitet, Umeå.