



Pussig nok kan man sove gjennom det meste, bare man er trøtt nok. Bytt på å stå tidlig opp med gullet. Det er ingen grunn til at begge to skal være stuptrøtte hele dagen.

ROMANTISKE TIPS

Valentinsdagen, også kalt alle hjerters dag og kjærlighetens dag, feires 14. februar med gaver, konfekt, anonyme kjærlighetsbrev, osv. Skikken, som oppsto på slutten av 1500-tallet, kommer sannsynligvis av den folkelige troen på at fuglene begynner å pare seg på denne dagen. Så dette er absolutt dagen for romantikk!

Barnevakt: Bestill bord på et sted dere har gode minner fra – kanskje første date – og ta en helaften på byen. Topp kvelden med et konsertbesøk, en romantisk film på kino eller en teaterforestilling.

Romantikk i stua: Det er fullt mulig å pleie romantikken hjemme. Få ungene i seng og kjøp inn god mat, tenn lys, sett på god musikk og nyt hverandres selskap.

Til deg: Som en ekstra spiss på dagen kan du overraske din kjære med en hyggelig oppmerksomhet. En undersøkelse gjennomført av Hovedorganisasjonen Virke viser at nordmenn handlet kort, blomster, konfekt og sjokolade for om lag 255 millioner kroner på Valentinsdagen i 2015.

Kilde: Store norske leksikon



– VIKTIG Å GJØRE TING SAMMEN

Ikke glem også å være kjærester. Du er mer enn mamma, og han er ganske så fin, han fyren som nå er blitt pappa.

TEKST: Marianne Smeby Strand FOTO: iStockphoto

Det er viktig å være kjærester selv om man blir foreldre. Men med små barn opplever mange at det er vrient å få kjærestekabalen til å gå opp. Familierapeut og klinisk sosionom Kari E. Holter møter ofte par som synes det er vanskelig å ivareta samlivet etter en fødsel.

Hun anbefaler småbarnsforeldre å sette av tid til å snakke sammen og vise hverandre oppmerksomhet hver dag. Hun understreker at det er viktig å ta konflikter som kommer på en konstruktiv måte.

– Lær å lytte til hverandre og utvikle gode kommunikasjonsformer. Ikke skyv irritasjoner og uenigheter under teppet, men snakk om dem på en måte som ikke nedvurderer partneren. Si ja til hverandres invitasjoner til felles opplevelser og gjøremål. Avtal en fast dag i uken som dere gjør noe hyggelig sammen som par. Lag en god middag sammen etter at barna har lagt seg, se en tv-serie, slå av tv, pc og telefon og prat med hverandre, eller skaff barnevakt å gå ut, anbefaler Holter.

PLANLEGG UKEN

Hun tror også det kan være godt å planlegge en kjærestetur, og på den måten ha noe å se frem til sammen som par. I hverdagen har parforholdet godt av litt barnepass innimellom.

– Be om hjelp til barnepass og til å ha barna på overnatting, slik at dere selv kan få sove ut etter perioder med mye nattevåk. For eksempel fra fredag etter barnehage til lørdag ettermiddag. Da har dere fortsatt mye igjen av helgen sammen med barna.

Det er også viktig å dele på husarbeidet, og å planlegge både aktiviteter og handling når dagene er hektiske, understreker Holter.

– Sett dere ned hver søndag og planlegg neste uke. Bruk en stor ukeplan og plott inn hva som skal skje hver dag. Hvem henter og bringer, bursdagsselskaper, aktiviteter i barnehagen, legetimer, egne aktiviteter, hva dere skal ha til middag, hvem lager middag, vaskedag, helgeaktiviteter. Jo bedre oversikt dere får over uken, dess mer forutsigbar blir den for dere, poengterer hun.

FORSTÅ HVERANDRE

Holter forklarer at det å lykkes som par handler om å støtte og hjelpe hverandre, fordele oppgaver seg imellom »

«Det som ofte skjer, er at mor er barnevakt mens far trener, eller omvendt.»

NINA MISVÆR



Som småbarnsforeldre er tiden knapp, men et kyss i forbifarten er balsam for forholdet. Det trenger ikke ta mer enn...15 sekunder!

lom og innstille seg på å forstå hverandre best mulig.

– Å bli foreldre er en stor overgang for alle. Det gjør noe med parforholdet på både godt og vondt. Man må i en periode sette seg selv til side og fokusere på barnet som har kommet, og mange kan bli skuffet hvis forventninger og behov ikke blir innfridd.

Hun påpeker at selv om det er en stor glede å bli foreldre, kan det også være en vanskelig periode.

– For å unngå konflikter, misforståelser og frustrasjoner er det viktig at foreldrene snakker sammen om hvilke forventninger de har til hverandre og til samlivet, både før og etter fødselen. Da er det viktig at dere greier å snakke godt sammen, slik at dere ikke kommer inn i et mønster med avvisning og skuffelser. Det samme gjelder når hverdagen slår inn for fullt og all tid går med til praktiske gjøremål, jobb og barnestell. Å rydde tid til hverandre er noe alle foreldre bør prioritere. Barn har godt av foreldre som har det godt sammen, men et godt samliv kommer ikke av seg selv, understreker Holter.

FORNØYDE MED PARFORHOLDET

En svensk studie ble gjennomført i to omganger, først da barna var 6 måneder, og siden da de var blitt 4 år. Studien viste at de parene som var fornøyd med parforholdet også etter noen år, var de som delte på husarbeid og barnepass, kommuniserte på en konstruktiv måte og la vekt på å være kjærester.



«Det er viktig at barna opplever at mor og far er glade i hverandre.»

NINA MISVÆR

– Det er viktig å vedlikeholde parforholdet, men vi ser ofte at det blir en salderingspost i hverdagen. Barn og jobb går av med seieren, mens kjæresteforholdet blir satt på vent. Det er viktig for både foreldre og barn at man tar vare på kjæresteforholdet, understreker helse-søster og forfatter Nina Misvær.

– Det viktigste er å være sammen, og skaffe seg en barnevakt som gjør at man enklere kan gjøre hyggelige ting sammen, ikke bare hver for seg. Det som ofte skjer er at mor er barnevakt mens far trener, eller omvendt. Men det er utrolig viktig at par opplever ting sammen.

VENNER SOM BARNEVAKT

At foreldre prioriterer hverandre er forebyggende også med tanke på skilsmisse, understreker Misvær. Noen helsestasjoner har kurs for foreldre som får sitt første barn, nettopp for å hjelpe dem å ta vare på parforholdet.

– Det er viktig at barna opplever at mor og far er glade i hverandre, og ikke bare er et AS, sier hun.

Hun ser også at noen foreldre vegrer seg for å ha barnevakt når barna er små. Unødvendig, mener Misvær, det er tvert imot viktig at barn får øve seg på å være sammen med andre enn foreldrene.

– Besteforeldre er en kjemperessurs, men det er mange muligheter, påpeker Misvær, som selv brukte en nevø som barnevakt da hennes egne barn var små.

– Ungene mine elsket å få en leken ungdom på besøk!

Hun vet også at flere småbarnsfamilier bytter barnevaktjenester med andre barnefamilier, fra barselgruppen, for eksempel.

– Det er en unik mulighet å bytte tjenester på denne måten. Mens barna er veldig små, er det kanskje best at barnevakten kommer hjem til dere. Men når de blir et par år, er det stas for barna å dra på overnatningsbesøk til venner. Det er på ingen måte traumatisk, barna har glede av dette. Og de voksne som stiller opp som barnevakter, vet at det gir dem en barnefri kveld senere, sier Misvær. •