

Föräldrars upplevelser av parrelationen

-När första gemensamma barnet var fyra år

FÖRFATTARE

MARIE DRAXL

CARITA HALLBERG

PROGRAM/KURS

Barnmorskeprogrammet

RPH100

Examensarbete 15 hp, HK12

HT 2013

OMFATTNING

15 högskolepoäng

HANDLEDARE

TONE AHLBORG

EXAMINATOR

ANNA DENCKER

Institutionen för Vårdvetenskap och hälsa
Sahlgrenska akademien



Titel (svensk):	Föräldrars upplevelser av parrelationen - När första gemensamma barnet var fyra år
Titel (engelsk):	Parents' experiences of partner relationship When their first common child was four years old.
Arbetets art:	Självständigt arbete - magisteruppsats
Program/kurskod/kurs	Barnmorskeprogrammet, RPH100 Examensarbete 15 hp, HK12
Arbetets omfattning:	15 Högskolepoäng
Sidantal:	50 sidor
Författare:	Marie Draxl och Carita Hallberg
Handledare:	Tone Ahlborg
Examinator:	Anna Dencker

SAMMANFATTNING

Då parförhållandet utvecklas från att bestå av två vuxna till att få barn tillsammans och blir en familj förändras livet för alltid. För de flesta par innebär föräldraskapet glädje och att barnet berikar deras liv, men för många parrelationer innebär det även en stor utmaning. Det finns mycket begränsat med forskning i Norden om hur föräldrapar har det i sin relation och vad som gör att vissa par klarar av omställningen till föräldraskapet bättre än andra. Syftet med arbetet var att beskriva föräldrars upplevelse av parrelationen när första gemensamma barnet var fyra år. Metoden som användes var kvalitativ innehållsanalys för att analysera det insamlade materialet som utgjordes av svaret på en öppen fråga ingående i en enkätstudie. Analysen ledde fram till fyra huvudkategorier som blev *Kommunikation, Kärlek och Intimitet, Värdegrund och Jämställdhet* samt *Yttre omständigheter och Tid*. Kategorierna presenteras i resultatet och där framkommer att huvudkategorierna tillsammans påverkar upplevelsen av parrelation både i positiv och negativ bemärkelse. Slutligen diskuteras resultatet i förhållande till tidigare forskning samt hur barnmorskor kan stödja föräldrar till en god parrelation.

Nyckelord: Parrelation, Förstagångsföräldrar, Kommunikation, Intimitet, Tid

ABSTRACT

When the couple's relationship evolves from being two adults who get a child together and become a family, life changes forever. For most couples parenting involves happiness and the child enriches their lives, but for many couple relationships, it also means a big challenge. There is very limited research in the Nordic countries on how parental couples experience their relationship and what makes some couples manage the transition to parenthood better than others. The purpose of this study was to describe parents' experiences of partner relationship when their first child in common was four years old. The method used was qualitative content analysis to analyze the collected material that consisted of answers to an open question included in a survey study. The analysis led to four main categories that were Communication, Love and Intimacy, Values and Equality and the External conditions and Time. They are presented in the results, which showed that the main categories together affect the perception of his or her couple relationship in both a positive and negative sense. Finally we discussed the results in relation to previous research and how midwives can support parents to a good couple relationship.

Keywords: Couple relationship, First time parents, Communication, Intimacy, Time

INNEHÅLL

SAMMANFATTNING.....	3
INLEDNING	7
BAKGRUND	7
STÖD OCH KOMMUNIKATION	7
LIVSVÄRLD	9
PARRELATION	9
FÖRÄLDRASKAP	11
JÄMSTÄLLDHET	14
SEXUALITET OCH SENSUALITET	15
PROBLEMFÖRMULERING	17
SYFTE	17
METOD	17
KVALITATIV INNEHÅLLSANALYS.....	17
URVAL OCH MATERIAL	18
ETISKA ÖVERVÄGANDEN.....	19
Risk/nyttaanalys	21
RESULTAT	21
KOMMUNIKATION	25
KÄRLEK OCH INTIMITET	27
VÄRDEGRUND OCH JÄMSTÄLLDHET	30
YTTREOMSTÄNDIGHETER OCH TID	32
DISKUSSION	37
METODDISKUSSION	37
Val av metod.....	37
Giltighet.....	37
Tillförlitlighet	38
Överförbarhet	39
Fördelning av arbetet.....	39
RESULTATDISKUSSION	39
Kommunikation.....	39
Kärlek och Intimitet	41
Värdegrund och jämställdhet	42
Yttre omständigheter och tid	44

KONKLUSION OCH PRAKTISK TILLÄMPNING	45
FRAMTIDA FORSKNING	45
REFERENSER	47

INLEDNING

Att vara i en parrelation kan vara utmanade, för många kan det kännas jobbigt att inte längre bara ha sig själv att ta hänsyn till utan även behöva tänka på en annan individ. När parförhållandet sedan utvecklas från att bestå av två vuxna som får barn tillsammans och blir en familj, förändras livet för alltid, detta då hänsyn till ytterligare en person som dessutom tar mycket plats i den nya familjen. För de flesta par innebär föräldraskapet glädje och att barnet berikar deras liv, men för många parrelationer innebär det en stor utmaning. Denna stora förändring kan bidra till en ökad känsla av samhörighet och mer närhet, men också leda till stora påfrestningar i parrelationen (Ahlborg, 2008).

Statistik och tidigare forskning visar tydligt att många parrelationer inte klarar av de förändringar som följer med föräldraskapet och många par väljer att separera, vanligast är före första barnet är fem år (Statistiska centralbyrån, 2011). Det finns mycket begränsat med forskning i Norden om hur föräldrapar har det i sin relation och vad som gör att vissa par klarar av omställningen till föräldraskapet bättre än andra. Vi var intresserade av att ta reda på mer om hur parrelationen upplevs av förstagångsföräldrar, då det kändes som ett viktigt ämne för oss som blivande barnmorskor. Eftersom barnmorskan möter föräldrapar tidigt finns möjlighet att ge stöd för att få parrelationen levande och varaktig.

BAKGRUND

Begreppen stöd och kommunikation samt livsvärld kommer att presenteras som teoretisk referensram inledningsvis i bakgrunden. Detta följs av tidigare forskning om parrelation, föräldraskap, jämställdhet samt sexualitet och sensualitet.

STÖD OCH KOMMUNIKATION

Stöd är ett begrepp som är centralt vid personcentrerad vård och innebär bl a information, råd, känslomässigt engagemang och genom att ge bekräftelse (Berg, 2010). Enligt Berg och Premberg (2010) är det som barnmorska viktigt att vara stödjande i mötet med par. Under graviditeten beskrivs kvinnan stå emellan två olika identiteter något som gör henne mer sårbar

men också öppen för förändring. Den ökade sårbarheten gör att kvinnan kan behöva utökat stöd både av sin partner men även av betydelsefulla andra, som kan vara sjukvårdspersonal eller närstående och här får barnmorskan ofta en central roll. När barnet är fött börjar en ny tid i parets liv, inledningsvis lär de känna sitt barn för att sedan växa in i sina nya roller och en ny vardag skapas.

Föräldrar kan stödjas på barnmorskemottagning både genom enskilda samtal och genom föräldragrupperna. Mycket uppmärksamhet riktas åt den gravida kvinnan och hennes kropp, vilket kan leda till att partnern känner sig åsidosatt på mödrahälsovården (Berg & Premberg, 2010). Om barnmorskan riktar lite av uppmärksamheten åt parrelationen och hur den kan komma att förändras kan vara ett bra sätt att få med partnern i samtalet (Premberg & Lundgren, 2006). Målet med stöd kan vara att uppnå hälsa, då krävs flera komponenter och välbefinnande är en av dem. Välbefinnande är något subjektivt och några speciella riktlinjer finns därför inte och det går således inte heller att mäta hur mycket eller lite välbefinnande en person upplever, men kan däremot betraktas som ett fenomen som individen själv upplever vilket är unikt och personligt (Wiklund, 2003).

Kommunikation är ett viktigt redskap för barnmorskan, genom den kan stöd ges till paret. Den vårdande kommunikationen blir synlig på tre olika sätt, det relationella, narrativa och etiska. Den relationella kommunikationen syftar på den relation som bildas mellan vårdare och patient och uppnås genom att till exempel lyssna på patienten och vara närvarande. Genom den narrativa kommunikationen får patienten möjlighet att dela med sig av upplevelser och livsvärlden synliggörs. Vårdaren skall då lyssna utan att moralisera och vara öppen för den information som patienten delar med sig av. Slutligen den etiska kommunikationen, som syftar på en ömsesidig respekt mellan vårdare och patient men också respekt inför sig själv. I praktiken äger kommunikationen rum i samtal med patienten, i barnmorskans fall på till exempel barnmorskemottagningen. God kommunikation kan leda till välbefinnande hos den blivande föräldern och nyblivna föräldrar till exempel genom att patienten får möjlighet att sätta ord på det som tynger hen(d.v.s. honom/henne) (Fredriksson, 2012).

LIVSVÄRLD

Livsvärlden är hur individen upplever verkligheten och ser olika ut beroende på vem som upplever den. Hur individen ser på sin livsvärld kan förklaras av tidigare upplevelser och individens förförståelse. Människor tolkar verkligheten till något mer än det vi bara ser, en hammare är inte bara ett metallföremål utan något vi kan använda som verktyg eller göra oss illa på. Det är en blandning av vår subjektiva värld och omvärlden (Wiklund, 2003). Livsvärldsbegreppet kommer ursprungligen från fenomenologin och Husserl myntade begreppet (Asp & Fagerberg, 2012).

Det som upplevs genom livsvärlden kallas fenomen och är de icke-materiella, exempel på det kan vara smärta eller upplevelser av hälsa. Inom livsvärldsteorin används även begreppet cirkularitet som beskriver samverkan mellan människan och livsvärlden. Människan kan inte tolkas utan sitt sammanhang och sin livsvärld, utan påverkas och bildas av den kontext hen befinner sig i (Asp & Fagerberg, 2012).

När två personer möts i en parrelation spelar livsvärlden stor roll. Hur individen upplever verkligheten påverkar också kollektivet (t.ex. parrelationen). Det någon har med sig i bagaget påverkar hur vi handlar i nuet. I rollen som barnmorska är det viktigt att vara lyhörd och öppen för att komma åt en annan persons livsvärld. När barnmorskan sedan fått inblick i föräldrarnas livsvärld är det viktigt att reflektera på ett professionellt sätt för att kunna agera på ett kreativt, konstruktivt och etiskt sätt och på så vis kunna hjälpa paret i den situation de befinner sig (Wiklund, 2003).

PARRELATION

Parrelationen utvecklas över tid, den inleds ofta med en *förälskelsefas* som vanligtvis varar i ca två år och innebär att de positiva sidorna hos partnern blir framstående och mycket tid spenderas tillsammans (Lennér-Axelsson, 1979). *Tveksamhetsfasen* sker vanligen efter ca två år och kan innebära att partnerns negativa egenskaper blir mer framträdande. Behov av egen tid och att finna balans mellan upplevelsen av självständighet och närhet finns (von Sivers & Lindgren, 2006). *Den mogna fasen* kommer parrelationen in i om paret har en tydlig

kommunikation mellan varandra där behov och önsknings kommer fram. I den *mogna fasen* ses den andra personen som en unik människa med både positiva och negativa sidor och ändå värd att älska. Det är då inte bara tillåtet att uttrycka sin kärlek till partnern utan även frustration och aggression, det finns en acceptans mellan personerna om att olika behov finns och detta respekteras (von Sivers & Lindgren, 2006).

Wrangsjö (2004) menar att de flesta människor vill leva nära en annan person i en parrelation, den kan vara en kort, långvarig eller livslång relation. För många människor är parrelationer en grundläggande förutsättning för att livet skall kännas meningsfullt och för att få känna innebörden av ett rikt känslomässigt liv. Genom att leva tillsammans i en parrelation utvecklas vi och mognar som människor. Under tiden individen lär känna sin partner lär hen också känna sig själv bättre. Idag testar de flesta unga människor sig fram i kortare parrelationer innan de medvetet eller omedvetet bestämmer sig för en partner som de vill ha en längre parrelation med. I vår kultur ses fortfarande relationen mellan mannen och kvinnan som det normativa, dock ökar acceptansen hela tiden för homosexuella par och enföräldersfamiljer mer och mer (Wrangsjö, 2004).

Enligt Wrangsjö (2004) ställs det högre krav idag på parrelationer jämfört med tidigare eftersom så mycket som möjligt skall hinnas med i vår vardag. Normen idag är att vi ska hinna med många saker i vardagen för att uppnå ett rikt liv, vilket innefattar allt vi måste göra och prestera för oss själva och andra. Därför menar Wrangsjö att det är viktigt att reflektera över vad som behöver göras inom paret för att stärka relationen. Gottman (1999) har forskat mycket om parrelationer och han menar att det är små saker som avgör om parrelationen skall bestå eller ej. Han säger att i stora drag handlar det om att inte låta negativa känslor och tankar i förhållandet få överhanden över det positiva som finns inom relationen. Har paret stor förmåga att respektera och förstå varandra och dessutom vara lyhörda för varandra bidrar detta till att parrelationen kan bli långvarig.

Då två personer övergår från att ha varit ett par till att bli föräldrar spelar det stor roll för den enskilde föräldern och det påverkar även parrelationen. Dessutom kan övergången till föräldraskapet beskrivas som en process som pågår under en längre tid och påverkar både

det yttre och inre beteendet hos föräldrarna. Förändringen involverar inte bara självbilden och hur individen handskas med sitt känsloliv utan även rolltagande i olika sammanhang, så som i parrelationen (Perren, von Wyl, Bürgin, Simoni & von Klitzing, 2005).

FÖRÄLDRASKAP

Par som väljer att skaffa barn ser det ibland som ett gemensamt projekt (Hwang & Wickberg, 2001). Berg och Premberg (2010) beskriver att bli förälder innebär en stor livsförändring för individen då identitet, roller och relationer förändras. Det som tidigare lärts in behöver läras om då nya situationer uppstår. Lyckas individen inte ta sig igenom förändringen på ett bra sätt kan det leda till dålig självkänsla och försämrad funktionsnivå. Om individen istället lyckas, karakteriseras förändringen av utveckling av goda relationer, välbefinnande och rollkontroll. Genom att stödja paret kan övergången till föräldraskapet underlättas (Berg & Premberg, 2010).

Wrangsjö (2004) beskriver att en avgörande fråga när det kommer till samarbetet mellan föräldrarna är om individen verkligen ville bli förälder eller ej. Det kan finnas blandade känslor för barnet och föräldraskapet, som är uttalat eller outtalat inom paret och detta påverkar även parrelationen.

Hur paret upplever relationen innan födseln av det gemensamma barnet spelar stor roll för hur de upplever relationen efter förlossningen. De som upplever relationen sämre innan uttrycker även ett större missnöje efter barnet fötts. Den kunskapen är viktig för att utveckla och förbättra parrelationen redan på barnmorskemottagningen för att på så vis kunna förebygga en eventuell separation (Hwang & Wickberg, 2001). Anknytningen till barnet påverkas också av hur föräldrarnas parrelation är, vid en god parrelation knyter barnet an till föräldrarna bättre. Ett gott anknytningsmönster till barnet har även visat sig medföra att barnet i vuxen ålder lättare kan knyta an och få en trygg relation till sin kommande partner (Hwang & Wickberg, 2001). Under graviditeten reflekterar båda föräldrarna över hur de vill vara som föräldrar och påverkas av den egna uppväxten. De som har bra upplevelser av sina egna föräldrar, har lättare att knyta an till sitt barn samt har en idealbild om hur de vill vara som förälder (Berg &

Premberg, 2010). Wrangsjö (2004) menar också att parrelationen och föräldraskapet påverkas av vår grundläggande trygghet, såtillvida om individen har en stor grundtrygghet i sig själv och har förmågan att trösta sig själv. Finns denna trygghet hos partnern blir känslan av avund eller svartsjuka mindre gentemot moderns nya relation till spädbarnet. Om partnern istället känt sig övergiven, blivit nonchalerad, åsidosatt eller bortglömd under sin uppväxt kommer hen inte på ett förnuftigt sätt kunna hantera förståelsen av spädbarnets behov av sin mamma. Detta kan bli ett problem i parrelationen och utvecklas en negativ spiral som kan leda till separation (Wrangsjö, 2004).

Resultatet i en amerikansk kvantitativ studie omfattande 2172 förstagsföräldrar (Howard & Brooks-Gunn, 2009) visade att föräldrarna upplevde att de var bra stöd för varandra under förlossningen, men att det inbördes stödet sedan minskade med tiden. Därför kunde inte slutsatser dras om hur förhållandet och stödet skulle bli senare under småbarnsåren utifrån hur stödet inbördes var under förlossningen. Dock visar resultatet vid en ny mätning ett år efter förlossningen att hur relationen upplevdes var kopplat till det stöd de kände att de fick från sin partner i vardagen. Denna studie får stöd av Lachance-Grzela och Bouchard (2009) som även den visade att gifta par höll i hop längre än de som endast var sammanboende.

Föräldrarna i en intervjustudie av Ahlborg och Strandmark (2001) upplevde att barnet hamnade i fokus efter förlossningen. Föräldrarna kände sig mindre som egna individer och upplevde att deras vardag hade förändrats mycket sedan de fick barn, vilket ledde till att de behövde organisera vardagen bättre för att få den att gå ihop. Föräldrarna upplevde även att stress och sömnlöshet ledde till ökad irritation dem emellan. Studien beskriver att en del upplevde nytt fokus, nämligen barnet och en del upplevde att barnet tog fokus från dem själva, vilket bidrog till att de kände sig åsidosatta. De föräldrar som upplevde en gemenskap i förändring av fokus hade också bättre kommunikation med varandra och då upplevdes inte föräldraskapet som en lika stor påfrestning på parrelationen. Den grupp som kände sig åsidosatta i den här studien var papporna och deras upplevelser ledde till att de hade en mer negativ upplevelse av parrelationen än mammorna. De par där papporna kände sig åsidosatta hade även sämre inbördes kommunikation (Ahlborg & Strandmark, 2001). Även Hwang och Wickberg (2001) beskriver att välbefinnandet och tillfredsställelse med parrelationen kan försämrans då ett nytt barn föds, något som de dock menar upplevs mer av kvinnor än av män.

Som orsaker till den försämrade relationen efter barnets födsel angav kvinnorna oftast småbråk och irritation (Hwang & Wickberg, 2001). Att parrelationen upplevs försämrad särskilt av kvinnorna får stöd i den longitudinella studien av Hansson och Ahlborg (2012), där mammorna upplevde en lägre kvalitet generellt i parrelationen ett halvår efter födelsen av första barnet. Detta var fallet även vid fyra och åtta år efter förlossningen, men skillnaden mellan könen var då inte längre statistiskt signifikant.

Övergången till föräldraskap medför som tidigare beskrivits att vardagen för föräldrarna kan förändras drastiskt. Enligt Claxton och Parry-Jenkins (2008) studie på 147 heterosexuella par som blivit föräldrar förändrades fritiden mycket. Resultatet visade att fritiden minskade hos majoriteten av de intervjuade, men också att de som spenderade mycket av fritiden ihop bråkade mindre och upplevde mer kärlek i parrelationen.

Berg och Premberg (2010) beskriver förändringen i att bli mamma till ett barn som både en fysisk och en psykisk process. Den gravida kvinnans fysiska kropp förändras men graviditeten innebär också en mognadsprocess. Stora livsförändringar sker även hos de män som blir pappor. Papparollen har under de senaste decennierna förändrats avsevärt och en större andel pappor känner idag, i jämförelse med hur det var fram till mitten av 1900-talet, att det viktigaste i deras liv är familjen. Män som får barn visar även i större utsträckning stabilitet, mognad och trygghet än de som inte fått barn, vilket tyder på att även de genomgår en mognadsprocess. Då barnet fötts upplever papporna det viktigt att fortfarande få bevara en del av sin identitet, genom att till exempel fortsätta med aktiviteter de gjorde innan barnet föddes. Men det är också betydelsefullt för mannen att han får spendera egen tid ensam med barnet (Berg & Premberg, 2010).

Stress är ofta förknippat med föräldraskap och faktorer som kan öka denna stress är till exempel bristande stöd från betydelsefulla andra och att de nyblivna föräldrarna inte får den nya vardagen att gå ihop (Hwang & Wickberg, 2001). Möller, Hwang och Wickbergs (2007) studie visade även att stress var en avgörande faktor i hur framförallt män upplevde parrelationen.

Enligt Pacey's review artikel (2004) kan en stressande situation i hemmet leda till mängder av stressrelaterad ohälsa som till exempel migrän, huvudvärk eller sömnsvårigheter. Det kan vara svårt för par med problem att söka hjälp för det. De som väljer att söka hjälp via parterapi är oftast i medelåldern och kan då härleda sina problem till födseln av deras första gemensamma barn. Anledningar till att relationskvaliteten sjunker kan vara följande: risken för depression, att paret faller in i stereotypa könsroller, stressen över att få ihop den nya vardagen med hemarbete och att ta hand om det nya barnet, männen blir ofta mer aktiva på jobbet, sexlivet försämras och även parets inbördes kommunikation försämras (Pacey, 2004).

Att bli förälder utgör som nämnts många svårigheter och är en utvecklingsprocess, men det finns även studier som visar på positiva effekter på parrelationen av föräldraskapet jämfört med hos par som inte lyckas få barn (Lawrence, Rothman, Cobb, Rothman, & Bradburry, 2008). Gemensamma barn var enligt denna studie bidragande för att parrelationen skulle bevaras och utgöra ett skydd mot de svårigheter som kan förekomma. Resultatet visar även att de som har en god parrelation innan barnets ankomst har en bättre parrelation även efter (Lawrence, et. al, 2008).

JÄMSTÄLLDHET

Pacey (2004) beskriver stöd från närstående och partnern som viktiga för att öka välbefinnandet och kvalitén på parrelationen. Involverande av partnern i att sköta om barnet är också viktigt för att öka samhörigheten mellan föräldrarna. Bristande förståelse hos den andra partnern är en källa till dåligt stöd och kan leda till en negativ upplevelse av parrelationen. Som förälder är det lätt att hamna i traditionella könsroller när barn fötts. Traditionellt könsrollstagande har visat sig vanligare hos unga par som blir föräldrar, något de kan känna sig bekväma med enligt studien av Pacey (2004). Det kan även tilläggas att föräldrarna i den studien i större utsträckning var lågutbildade, låginkomsttagare och hade haft kortare förhållande än de äldre föräldrarna (Pacey, 2004). Jämställd fördelning av hemarbetet var en bidragande faktor till att parrelationer hos föräldrar i västvärlden upplevdes signifikant bättre (Möller et. al, 2007; Gottman & Notarius, 2002). Ökad jämställdhet i

vardagsarbetet bidrog även till mindre konflikter och på så vis till en bättre relation (Möller, et. al, 2007).

Möjligheten till föräldraledighet för föräldrar i Sverige är en av de bästa i världen och rätten till pappaledighet infördes 1974, vilket också har varit avgörande för hur samhället ser på pappanrollen. Internationellt sett är Sveriges sätt att se på pappan en förebild i jämställdhetsdebatten som förs på många ställen runt om i världen. Problemet i Sverige idag är att det fortfarande är mammorna som tar ut största delen av föräldraledigheten trots möjligheten till delad föräldraledighet (Klinth & Johansson, 2010). Män var generellt sett positiva till att ha ett jämställt förhållande men i praktiken har det visat att detta ej uppnåtts (SOU 2005:73). Oftast var det kvinnorna som valde att efter föräldraledigheten jobba deltid för att kunna spendera mer tid med sina barn, vilket leder till ojämlikhet i förhållandet (Hwang & Wickberg, 2001). Det är dock viktigt att framhålla att det hänt mycket i Sverige som bidragit till ökad jämställdhet (Klinth & Johansson, 2010).

SEXUALITET OCH SENSUALITET

Enligt Pacey (2004) förändras den sexuella relationen avsevärt då par får barn, vilket kan bero på flera orsaker som till exempel ökad stress, nedsatt libido eller förändring av den fysiska funktionen (så som minskad sekretion eller erektionsförmåga). De som kan återuppta ett sexliv efter förlossningen har sex mindre ofta än tidigare men kvaliteten kan upplevas lika god som innan. Orsaker till att paren i Paceys studie inte hade sexuellt umgänge lika frekvent som innan uppgav de vara brist på sömn och för lite barnfri tid. En svensk longitudinell kvantitativ studie (Hansson & Ahlberg, 2012) visade att den sexuella aktiviteten fortfarande var låg då första gemensamma barnet var åtta år. Enligt Hwang och Wickberg (2001) har par generellt sett svårt att prata om det sexuella samlivet, men en del par upplever en nytändning i relationen.

Kvinnor som upplever sig ha varit med om en traumatisk förlossning kan associera könsorganet med smärta istället för njutning, vilket kan skapa problem i sexlivet (Pacy, 2004). Sexualiteten kan upplevas som ett problem för kvinnor, då de inte känner samma sexuella lust

som tidigare vilket kan bidra till att de känner skuld känslor över att inte vilja ha sex (Hwang & Wickberg, 2001). Enligt Ohlsson, Lundqvist, Faxelid och Nissens svenska kvalitativa studie (2005) var nyblivna mammor oroliga för hur deras kroppar såg ut efter förlossningen. Många av deltagarna i studien upplevde den fysiska förändringen av kroppen som en bidragande orsak till att de kände sig mindre attraktiva och detta ledde till minskad sexuell lust. Vissa av kvinnorna beskrev även oro för hur deras underliv såg ut och att bröstet förlorade den sexuella betydelsen efter amningen. Kvinnorna har enligt Ahlberg och Strandmark (2006) visats sig ha mindre sexuell lust än männen som deltog i deras studie. Enligt Hwang och Wickberg (2001) kan männen uppleva sig åsidosatta i den sexuella relationen men samtidigt ha en förståelse för den minskade lusten hos kvinnan.

Studien av von Sydow, Ullmeyer och Happs (2001) är en av få studier som undersöker nyblivna föräldrars sexualvanor där samlag är exkluderat. Den beskriver tyska pars icke penetrerande sexualitet under graviditeten och efter förlossningen. Resultatet i studien visar att det var stora skillnader paren emellan i hur mycket sexuellt umgänge de hade. Generellt sjönk frekvensen av kyssar och smekningar väldigt lite efter förlossningen, medan masturbering minskade kraftigt efter förlossningen hos kvinnorna men hade samma nivå som innan hos männen.

Enligt Olsson et. al. (2005) var intimiteten viktig för parrelationen, men tog olika lång tid att återfå efter en förlossning. Ahlberg, Dahlöf och Hallbergs (2005) studie beskriver att trots missnöje i den sexuella relationen kunde föräldrarna vara nöjda med den intima relationen om de upplevde god kommunikation och sensualitet. En amerikansk studie (O'Brien & Peyton, 2002) visade att förändrad sexualitet och sensualitet i parrelationen fanns hos 97 par under de första tre åren efter att deras barn var fött. Studien visade även att sensualiteten minskade efter barnets födsel, men i resultatet framhävs att det fanns stora variationer inom gruppen (O'Brien & Peyton, 2002). Det fanns ett samband mellan upplevelsen av svårigheter i att vara föräldrar och bristen av sensualitet. Enligt Ahlberg och Strandmarks svenska studie (2006) hade föräldrarna insett att det fanns mindre tid, ork och lust till sexualitet efter de blivit föräldrar. Däremot beskrev många av föräldrarna i studien att sensualiteten hade stor betydelse för välbefinnandet då det stärkte deras relation, något som styrks även i intervjustudien av Ahlberg och Strandmark (2001). Studierna visar att männen generellt har

större sexuell lust än kvinnorna, men männen ansåg även att sensualitet var en minst lika viktig faktor för välbefinnandet (Ahlborg & Strandmark, 2001; Ahlborg & Strandmark, 2006).

PROBLEMFORMULERING

Det finns mycket tidigare forskning om hur parrelationen förändras när ett par får sitt första gemensamma barn. Däremot sträcker sig forskningen i allmänhet inte så långt efter förlossningen och i Norden finns det få studier som beskriver hur parrelationen ser ut fyra år efter första barnets födelse. På barnmorskemottagningen är barnmorskan ofta i kontakt med par som skall få sitt andra barn. Att få en inblick i hur parrelationen kan upplevas då är viktig för att kunna stödja paret samt vara förberedd på frågor som kan uppstå.

SYFTE

Att beskriva föräldrars upplevelser av parrelationen när första gemensamma barnet var fyra år.

METOD

KVALITATIV INNEHÅLLSANALYS

Analysen av materialet i det här arbetet gjordes med hjälp av kvalitativ innehållsanalys. Vi ansåg den var mest lämpad som metod för att uppnå syftet då materialet som skulle analyseras redan var insamlat och möjligheten att ta del av mer information genom att till exempel ställa följdfrågor inte fanns. Kvalitativ innehållsanalys går att applicera på olika texter och är bra att använda vid tolkning av texter då den kan användas för att analysera på olika nivåer i en text (Lundman & Hällgren Graneheim, 2008). Olsson och Sörensson (2004) menar att när denna metod används strävar forskaren efter att finna beskrivningar och kategorier vilket bäst förklarar ett fenomen, eller hans relation till det. Enligt Trost (2010) är det generellt sett lämpligt att använda sig av en kvalitativ metod om forskaren vill förstå hur människan

resonerar eller reagerar i olika situationer samt när det finns en önskan om att beskriva människans upplevda erfarenheter.

Analysen går ut på att finna skillnader och likheter i texten, sedan skall kategorier utformas utifrån de skillnader och likheter som identifierats. I materialet finns ett manifest innehåll som är det konkreta i texten, vilket ska beskrivas i olika kategorier på ett så textnära sätt som möjligt (Graneheim & Lundman, 2004). Analysarbetet började med att föräldrarnas svar på frågan skrevs rent och lästes sen flera gånger av båda författarna, inledningsvis individuellt och sedan tillsammans för att bilda oss en uppfattning om helheten i materialet. De meningar och fraser som var relevanta för syftet valdes ut och bildade meningsbärande enheter. Viktigt var att meningarna ej togs från sitt sammanhang, detta för att helheten skulle finnas kvar så att hela innebörden i texten kom med.

Materialet kondenserades därefter vilket innebär att de meningsbärande enheterna kortades ner där det behövdes. Arbetet gick till så att överflödiga ord och meningar togs bort, men kontentan i texten fanns fortfarande kvar. Vissa av meningarna var så korta att de ej behövdes kondenseras eftersom de hade kunnat leda till att den ursprungliga innebörden hade förlorats. Därefter kodades materialet och det gjordes genom att meningsenheterna benämndes utifrån vad som kännetecknade dem. Meningsenheter med liknande innebörd bildade underkategorier som sedan kunde sammanföras till huvudkategorier.

För att hitta relevanta underkategorier och kategorier gick analysarbetet fram och tillbaka mellan de olika stegen i analysarbetet.

URVAL OCH MATERIAL

Vid Göteborgs universitet har det genomförts en longitudinell studie som vill visa hur svenska par har det i sin parrelation, efter de fått sitt första gemensamma barn. År 2002 gjordes den första datainsamlingen då parets första gemensamma barn var sex månader gammalt och den enkäten besvarades av 820 föräldrar. Inklusionskriterierna i studien var att föräldrarna var förstagångsföräldrar (första gemensamma barnet), var sammanboende med varandra, talade svenska (för att försäkra sig om förståelsen av frågorna) och det sista var att barnet var friskt

när det föddes. Sista inklusionskriteriet var för att undvika den extra belastning som ett sjukt barn kan innebära för föräldrparet och förhållandet.

År 2006 gjordes en ny studie och då hade barnet fyllt fyra år. Då besvarade 452 föräldrar enkäten. År 2010 då barnet var åtta år gjordes ytterligare en datainsamling i enkätform. Enkäten skickades då ut till samtliga föräldrar som gick att få tag på och som inte separerat efter år 2002 och som deltog i studien år 2006 (n=417). Av dessa besvarade 62 % enkäten (n=258). Föräldrapar som separerat under studiernas gång har sorterats bort då de ska analyseras separat i en kommande studie. Basen för denna uppsatsanalys utgörs av utsagor från de föräldrar som deltog i studien år 2006, vilka inte hade separerat och som besvarat den sista öppna frågan i enkäten (n=189). Det var 118 stycken kvinnor och 73 män som besvarade enkätfrågan. Bland dessa var det 49 par där både mannen och kvinnan från samma par hade besvarat frågan.

Enkäten för övrigt var uppbyggd på frågor där största delen var slutna frågor men med ett fåtal öppna frågor. De slutna frågorna har bearbetats kvantitativt i andra artiklar med Ahlborg som huvudförfattare. Denna uppsats bygger på en av de kvalitativa frågorna i enkäten och var följande:

- Ange vad du tror kan vara huvudsaklig(a) orsak(er) till hur ni har det med varandra i parrelationen. (Gäller oavsett om det är en positiv eller negativ situation).

ETISKA ÖVERVÄGANDEN

Helsingforsdeklarationen ger information om etiska aspekter som bör gälla vid forskning på människor. Kraven som deklarationen ställer är att forskningen skall leda till nya kunskaper som spelar roll för individer och samhällsutvecklingen. Under forskningsarbetet får inte någon person utsättas för risker som kan leda till fysiskt, psyksikt lidande eller andra risker vilka kan leda till skada i samband med forskningen (Vetenskapsrådet, 2002).

Individskyddskravet innehåller fyra forskningsetiska krav, vilka är följande: *Informationskravet*: Inför en studie skall forskaren ge tydlig och lättförståelig information om syftet och hur planen är upplagd inför forskningen. De som deltar i studien har rätt att veta vilka villkor som gäller och vad deras uppgift som deltagande i studien är. Forskaren måste lämna information om att deltagandet är frivilligt och att de kan välja när som helst under studien att avbryta sitt deltagande. Informationen måste vara korrekt så att de som inte vill vara med i studien kan avböja. Syftet med studien skall tydligt framgå (Vetenskapsrådet, 2002). I studien som vårt material bygger på har deltagarna fått noggrann information om enkätundersökningen i det följebrev (forskningspersonsinformation) som skickades med enkäten vid alla tre tillfällen.

Samtyckeskravet: Forskaren måste ha deltagarnas samtycke, exempelvis vid intervjustudier. De har rätt att när som helst avbryta sin medverkan utan negativa konsekvenser och dessutom inte utsättas för påtryckningar eller påverkan att försöka ändra sitt beslut. Mellan forskaren och deltagaren eller uppgiftslämanaren får det inte finnas någon beroendesituation (Vetenskapsrådet, 2002). I studien som vårt material är hämtat ifrån har personerna själva valt att besvara enkätfrågorna, vilket innebär att de i och med det gav sitt samtycke. Två påminnelser skickades med post. Inga påminnelser gjordes per telefon, eftersom de hade kunnat uppfattas som oetiskt och påträngande.

Konfidentialitetskravet: Personer som hanterar etiskt känsligt material och uppgifter om enskilda identifierbara individer bör skriva under att tystnadsplikt gäller. Uppgifter som är identifierbara måste behandlas så att utomstående inte kan komma åt uppgifterna samt att deltagarna inte går att identifiera av forskaren (Vetenskapsrådet, 2002). Personuppgifterna om de individer som deltog i studien då barnet var sex månader respektive fyra år, skyddades genom att enkäterna kodades. I den så kallade Forskningspersonsinformation som skickades med enkäterna har deltagarnas anonymitet framhållits och information om hur besvarade enkäter och kodlista med namnen på har förvarats helt åtskilda. Information meddelades vid den sista påminnelsen år 2010 om att efter det tredje sista insamlingstillfället skulle detta manuella namnregister förstöras. Detta innebar att vi i föreliggande studie inte haft tillgång till kodlistan och därför var deltagarna i studien helt anonyma för oss.

Nyttjandekravet: Enskilda personuppgifter får endast användas till den forskning den är ämnad för. Inga personuppgifter får användas för beslut eller åtgärder som påverkar den enskilda individen utan medgivande från denne, vilket innebär att forskningsresultatet ej får användas av till exempel sociala myndigheter mot deltagarens vilja i syfte att erbjuda denne vård eller tvingas utsättas för tvångsvård (Vetenskapsrådet, 2002). I materialet vi använt oss av har detta tillgodosetts genom att det endast använts till den longitudinella studien om förstagångsföräldrars parrelation och kodlistan har förstörts nu när studien är avslutad. Etiskt godkännande för studien gavs år 2002 av Medicinska Fakultetens forskningskommitté på Göteborgs universitet, Ö 584-01.

Risk/nyttaanalys

Vi anser att risken med vår studie kunde vara att relationsproblem kommer upp till ytan och om paret väljer att inte ta tag i eventuella problem kan det leda till en försämrad parrelation. Under studiens gång har deltagarna därför av etiska skäl givits god information om befintliga möjligheter till relationsrådgivning.

Nytan med studien anser vi kan vara att föräldrarna började diskutera sin relation med varandra som kunde leda till en öppen kommunikation inom paret. Det ansågs även viktigt med forskning inom detta område i Norden, då det fanns begränsat med studier på parrelationer när första gemensamma barnet är fyra år. Genom mer forskning och kunskap om parrelationer kan barnmorskan stötta föräldrarna innan de får sitt första barn och sedan ytterligare barn, och kanske underlätta vid eventuella svårigheter i relationen.

RESULTAT

Kvalitativ innehållsanalys har använts för att bearbeta materialet i studien. Numret som anges slutet av varje citat är enkätens nummer. Anledningen till att numren i studien sträcker sig högre än de 189 som utgör resultatet, är att respondenterna hade samma nummer som de fick vid första undersökningstillfället år 2002. Vidare anges M för mamma och P för pappa i slutet av varje citat.

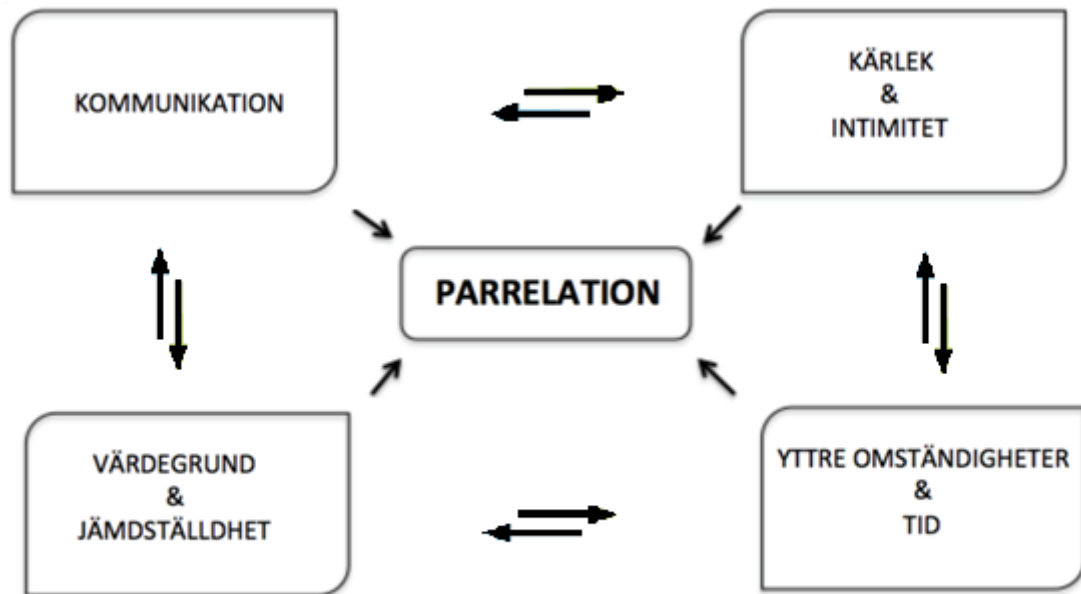
Frågan som analyserats var:

- *Ange vad du tror kan vara huvudsaklig(a) orsak(er) till hur ni har det med varandra i parrelationen. (Gäller oavsett om det är en positiv eller negativ situation).*

Med hjälp av den kvalitativa innehållsanalysen framkom fyra huvudkategorier: *Kommunikation, Kärlek och intimitet, Värdegrund och jämställdhet* och *Yttre omständigheter och tid*. Dessa huvudkategorier är indelade i underkategorier som redovisas i resultatets text med fet stil.

Resultatet inleds med en översiktlig modell som gjorts för att tydliggöra resultatet. Relationsmodellen visar hur alla fyra huvudkategorier påverkar parrelationen enligt studiens resultat.

Dessutom påverkar de olika kategorierna varandra inbördes. Exempelvis främjas Kärlek och intimitet av att kommunikationen är god föräldrarna emellan eller av att relationen upplevs jämställd. Upplevelsen av brist på tid kan istället till exempel gå ut över parets kommunikation negativt, se Figur 1.



Figur 1. Modell över hur olika faktorer påverkar föräldrars upplevelse av sin parrelation, n = 189.

Här nedan följer ett exempel på kodning och kategorisering av huvudkategorin Kommunikation, för att visa hur analysarbetet genomförts, se Figur 2.

Kondenserade meningsenheter	Koder	Underkategorier
Försöker prata och diskutera mycket kring uppfostran m.m.	Diskuterar kring uppfostran	Dialog kring gemensamma beslut
Diskuterar relationen till varandra samt beslut som rör det gemensamma.	Diskuterar gemensamma beslut	
Vi har det bra för att vi har en god kommunikation	God kommunikation	Frekventa samtal
Det gäller att ha en bra kommunikation, att prata mycket. Det tycker jag att vi gör bra.	Pratar mycket	
... att prata om saker (positivt som negativt)	Pratar om allt	
Hjälper varandra och lyssnar på varandra	Lyssnar	Lyhördhet och respekt
Vi är lyhörda och lyssnar på varandra...	Lyhörd och lyssnar	
Vi uttrycker varandras behov och önsningar till den andre. Vi är bra på att lyssna...	Lyhörd och lyssnar	
Vi lyssnar på varandra och respekterar varandra.	Ömsesidig respekt	
Balanserad diskussion och förståelse.	Balanserad diskussion	Balanserad diskussion
Vi överreagerar inte på småsaker. Vi är ganska lättsamma, gör inte stor affär av småsaker.	Förstorar inte upp småsaker	
Missförstånd kan uppstå pga. att vi inte är tydliga i våra samtal om vad vi vill och känner.	Missförstånd pga. otydlighet	Missförstånd
Min hustru tar inte upp problem direkt vilket är negativt.	Tar inte upp problem	Prioriterar inte samtal
Vi hinner inte kommunicera och planera vardagen på samma vis...	Inte tid för samtal	

Figur 2. Kodning och kategorisering av föräldrars utsagor om Kommunikation som faktor för upplevelse av parrelationen.

KOMMUNIKATION

Kommunikation beskrivs av respondenterna som en viktig faktor till hur de har det i sin parrelation och det är både i positiv och negativ bemärkelse som begreppet används. Positivt om kommunikation finns i förhållandet och om den var god, negativt om kommunikationen är bristande eller saknas av olika anledningar.

Dialog kring gemensamma beslut beskriver flera av respondenterna som viktigt. Diskussion kring barnuppfostran och andra gemensamma beslut påverkar hur de upplever parrelationen.

Försöker prata och diskutera mycket kring barnuppfostran.(465M)

God kommunikation beskriver genom att paren har **frekventa samtal**. En respondent skriver att de pratar mycket med varandra och uttrycker varandras behov och önskingar till varandra i relationen. En mamma skriver att de pratar mycket med varandra i relationen och att de försöker reda ut problem omgående.

Att vi kan prata med varandra, reda ut missförstånd, kunna ge och ta, kompromissa, att vi kan verbalisera vad som är viktigt för var och en...(835M)

Det gäller att ha en bra kommunikation, att prata mycket. Det tycker jag vi gör bra.(800P)

Lyhördhet och respekt är en viktig del i hur parrelationen upplevs. Lyhördhet mot sin partner framkommer även som en viktig faktor i vad som utgör en god kommunikation i flera av enkätsvaren, att de lyssnar på varandra blir även ett sätt att visa respekt. En mamma beskriver att deras långa relation beror på att de ständigt samtalar med varandra och visar ömsesidig respekt gentemot varandra. Andra använder endast orden respekt och lyhördhet som faktorer till hur parrelationen upplevs.

Vi uttrycker varandras behov och önsknings till den andre. Vi är bra på att lyssna...(785P)

Vi lyssnar på varandra och respekterar varandra.(531P)

Balanserad diskussion och förståelse är också en grund till hur förhållandet upplevs.

Några föräldrar beskriver sig som lugna, positiva eller trygga. Det bidrar till att de inte bråkar om småsaker eller att de har positiv inställning till livet.

Balanserad diskussion och förståelse. Vi överreagerar inte på småsaker (679 P).

Vi är ganska lättsamma, gör inte stor affär av småsaker. Ganska nöjda med vardagen. (220 M)

När det gäller bristfällig kommunikation, så förekommer t ex **missförstånd** vilket nämns av ett par respondenter.

Missförstånd kan uppstå på grund av att vi inte är tydliga i våra samtal om vad vi vill och känner.(37M)

Kommunikationsproblem finns även i några av de svar där både mamman och pappan besvarar frågan då deras upplevelse av parrelationen och kommunikationen är helt olika, den ena upplever att relationen är bra medan den andra upplever att de har problem.

Några anger att de **inte prioriterar samtal** i vardagen och som orsak till detta nämns tidsbrist. En mamma beskriver för lite kommunikation emellanåt i deras relation. En pappa beskriver att hans fru inte tar upp problem direkt.

Obearbetade incidenter mellan varandra.(763P)

Vi hinner inte kommunicera och planera vardagen på samma vis, barnen är oftare trötta efter dagis och det påverkar, man kan inte prata med gap o gnäll. Vi hinner helt enkelt inte med varandra lika bra, när barnen har somnat orkar vi inte kommunicera utan går in i oss själva och bara vill ha lugnt och tyst eller så gör vi saker för andra åtaganden vi har tagit på oss, inte bra! Jag märker att vi blir snällare och mer omtänksamma mot varandra när vi har ett regelbundet samliv.(679M)

KÄRLEK OCH INTIMITET

Orden "kärlek" och "älska" är återkommande i enkäterna. En pappa skriver att kärlek och barnen är det som gör att de håller ihop även om de bråkar mycket.

Tillit är ett begrepp som respondenterna använder sig av som beskrivande faktorer om hur parrelationen upplevs samt att ha förtroende för varandra och känna sig trygga i relationen.

Anledningen till att jag känner att vi har en så fin relation är att vi ... litar på varandra.(774M)

Båda trygga i sig själva, mogna. (778 P)

Långvarig relation framkommer i flera av svaren. Respondenterna beskriver att de haft långa förhållanden eller varit vänner innan de inledde relationen. En mamma svarar att de kände varandra väl innan de inledde deras förhållande och en pappa beskriver stark grund och vänskap samt en stark gemenskap som faktorer i hur hans relation upplevs med sin partner.

Långt förhållande. Vi känner varandra bra. 375M)

Vi träffade varandra rätt sent i livet och vet båda att gräset inte är grönare på andra sidan.(376M)

Att vi känt varandra länge, men trots det båda haft nära relationer med andra. Det gör att vi idag, nu är ett par och har barn, inte har föreställningar om att gräset är grönare på andra sidan. Vi lever i nuet.(724M)

Varma känslor för varandra framkommer som en underkategori då flertalet påpekar att kärleken är viktig för parrelationen. En pappa beskriver att de älskar varandra och att paret är överens om det mesta vilket påverkar hur parrelationen upplevs.

Kärlek. Båda ser till den andres bästa. Mycket förståelse och hjälpsamhet.(55M)

Vi älskar varandra och är rädda om varandra.(619M)

Förtroende och ömsesidig förståelse och kärlek. Glädje över att vara tillsammans. 561M)

Positiv bekräftelse av partnern framkommer i flera av svaren. Flera svarar att de visar varandra kärlek, en respondent beskriver detta som att göra saker som den andre uppfattar som kärlek.

Visa kärlek så som den andra uppfattar kärlek. Kan vara att städa eller renovera huset (eller få kolla på fotbollsmatch).(706M)

... visar och säger hur mycket vi älskar varandra dagligen. (531M)

Fysisk närhet beskrivs som viktigt för parrelationen och används som beskrivande faktorer i hur parrelationen upplevs både i negativ och positiv bemärkelse.

En mamma beskriver daglig fysisk kontakt genom att de rör vid varandra som viktigt för hur relationen upplevs. En pappa skriver att de försöker pussas och kramas även om humöret inte är på topp. En mamma beskriver att de ibland är mer kompisar än ett par, men att de inte orkar vårda sin kärlek på grund av sömnbrist och skriver vidare att de får de göra eventuellt nästkommande år.

Trötthet och även en viss osäkerhet vad den andre vill och inte vill med närhet.(139M)

En förändring i **sexuella lusten** tas upp av flertalet. Några respondenter uttrycker bristande sexlust på grund av barnen, trötthet och sömnbrist, och dessutom att de upplever olika behov av sexualitet. En mamma uttrycker att lusten försvunnit, hon känner sig ofta trött och irriterad, en annan mamma beskriver pressen utifrån med jobb och att räcka till för barnen och hemmet som faktorer till att hon inte hinner med att vara en "älskarinna" till sin man. En pappa upplever situationen på följande sätt:

Sexlivet är inte vad jag önskar, min fru tar sällan initiativ till sex, är ofta "trött".(734P)

En mamma beskriver den vanligt förekommande situationen med obalans i sexuellt behov.

Vi står varandra nära, men har väldigt olika lust till sex och tänker olika.(821M)

VÄRDEGRUND OCH JÄMSTÄLLDHET

Värdegrund och jämställdhet i parrelationen beskrivs som viktigt och har tagits upp på flera olika sätt som faktorer i hur parrelationen upplevs. Allt i från att ha samma värderingar och gemensamma mål till att komma från samma eller liknande bakgrund.

Den första underkategorin som framkommer är **gemensam tro**. Flertalet av respondenterna skriver att det är viktigt och en styrka i parrelationen att dela gudstro.

Gemensamma värderingar inklusive gudstro förenar. (751M)

Samma värderingar är också med i många av svaren. Alltifrån att ha samma tankar kring hur barnuppfostran skall ske till att ha en allmän liknande syn på livet.

Samma inställning till livet. (855P)

Vi ler mycket tillsammans. Är olika, men inte i värderingar och prioriteringar. Vi är eniga om att lycka inte finns i pengar. (833M)

Gemensamma mål i livet återkommer också. De som hade samma mål skriver om det som något positivt medan de som har olika mål beskriver det som något som utgör ett problem. En mamma beskriver det så här.

Vi vill samma sak i livet, har samma mål. (832M)

En annan mamma upplever istället att de **olika mål** vilket leder till att hennes partner känner sig övertalad.

Han känner sig övertalad till det andra barnet, trots att han naturligtvis älskar det. Han ville bara ha ett barn. (736M)

Den sociala bakgrunden tas upp som en bidragande faktor. Om bakgrunden är samma eller liknande beskrivs det som positivt. Olika bakgrunder upplevs istället såhär:

Vi har olika bakgrund- min fru har arbetarbakgrund från småstad. Jag har helt annan. (29P)

Ett flertal respondenter upplever sig ha en **ojämnställd relation** d.v.s. en obalans i uppdelningen av jobb och familjeliv. Det framkommer dock att det upplevs på olika sätt. I flera av enkätsvaren framkommer det att den ena gör mer än den andra vilket leder till att kraft inte finns kvar till att vårda relationen.

Ojämlighet i hushållsarbetet och i att ta ansvar. Jag har upplevt det jobbigt medan min partner tycker allt är bra. Jag har inte orkat tjata och vara negativ, har hållit surheten inombords och därför låtit oss glida isär. (708M)

Två barn under 5 år kräver mycket tid och engagemang. Jag lägger största delen av energin på att barnen skall ha det bra och orkar inte ge min sambo så mycket uppmärksamhet. (290M)

En pappa ser det dock som positivt att han drar det tyngsta lasset då det ger paret mer tid att vara tillsammans.

Att jag ofta handlar och städar för jag jobbar OB [obekväm arbetstid], och när vi träffas har vi tid tillsammans (positivt). (289P)

Hos merparten av respondenterna vars svar berör jämställdhet så handlar det dock om att föra en **dialog kring jämställdhet** och gemensamma mål som hur de ska dela upp sysslor i och utanför hemmet.

Vi diskuterar hur barnen skall uppfostras och vårt hem skall skötas. (375 P)

Bra dialog kring jämställdhet- men mer kvar att göra. (56M)

Ett fåtal anser sig vara helt **jämställda** och beskriver detta på följande sätt:

Snarlika värderingar. Delar lika på hemarbetet och barnuppfostran. Snarlika prioriteringar. 50/50 Föräldraledighet. (768P)

Vi delar på de praktiska sysslorna.(747M)

YTTRE OMSTÄNDIGHETER OCH TID

Olika yttre omständigheter återkommer som resurser respektive problem för hur parrelationen upplevs. Vardagen blir lättare eller svårare att få i hop beroende på olika faktorer i parets omgivning.

En underkategori som framkommer är **närståendes betydelse för parrelationen**. En pappa beskriver betydelsen av den nära familjen såhär:

Trivs så bra att vara med min dotter och sambo. (518P)

En mamma har istället svarat såhär:

Arga för att ingen (föräldrarna) stöttar oss. (279M)

En annan återkommande faktor är **sjukdom i närmiljön**. Här beskrivs sjukdomar som depression hos någon i paret, dödsfall i släkten samt sjukt barn. I citatet nedan framkommer det dock att parrelationen kan upplevas som god trots detta.

Har otroligt god relation med tanke på vad vi genomgått. Haft dödsfall, min mamma samt vänner till sambon. Förlorat jobb o hamnat i stress o depression. Trots det lyckas vi tala och inser att det kommer en ljusning. (471M)

För en annan respondent är upplevelsen istället att parrelationen lider på grund av sjukdom som drabbat ena parten:

Min sambo hade en depression som började innan vårt barn kom och som höll i sig i flera år. Detta slet på oss och gjorde att vi gled isär känslomässigt. (708P)

Bristen på arbete eller för mycket arbete framkommer även i flera av svaren som orsaker till hur parrelationen upplevs. Arbetet beskrivs som en tids- och energitjuv och parrelationen blir då lidande.

Yrkeslivet tar för stor del av tiden så att tiden tillsammans blir för liten. (703P)

Även oregelbundna arbetstider tas upp då det enligt en mamma leder till att de aldrig kan ses.

*Båda har kvälls- och natt arbete. Ingen dagis efter 17:00 = ingen barnvakt.
Slitsamt, vi arbetar i skift för att kunna passa våra egna barn, ses aldrig. Slitsamt.
(601M)*

En annan mamma beskriver i stället arbetstiderna som något positivt som skapar mer tid för dem tillsammans.

Våra arbetstider. Det gör så att det praktiska löser sig och underlättar för hela familjen. Maken arbetar på schema och är ledig vissa dagar. När vi är hemma båda två får vi mer tillsammans. (289M)

Ekonomi tas upp i flera av enkätsvaren som en tillgång eller brist och påverkar deras upplevelse av parrelationen. Att känna sig pressad ekonomiskt pga. för lite pengar anses av flera som negativt för parrelationen. En kvinna beskriver det på följande sätt:

Vi har dåligt med pengar och måste arbeta extra en del. Så livet vore bättre med mer tid och pengar. (854M)

God ekonomi användes i stället som en tillgång och anses som något positivt. En kvinna beskriver följande faktorer som positiva:

... stabila yttre omständigheter, ekonomi, vänner, släkt, hälsa m.m. (501M)

Tiden eller **bristen på tid** tas upp i många av svaren. Respondenterna beskriver att tiden eller bristen på den utgör en viktig del ur hur parrelationen upplevs. Några upplever att tiden inte räcker till medan andra tycker att de fördelar tiden på ett tillfredställande sätt.

Tid för varandra tas upp av flertalet respondenter som en faktor som är viktig för parrelationen. Upplevelsen av egentid för varandra utan barnen, så att parrelationen hamnar i fokus ses som positivt.

Vi tar oss tid för varandra - mys stunder! (535M)

En mamma beskriver hur de praktiskt löst det genom att avsätta tid för varandra.

Avsätter ca 1 timme varje kväll för varandra när barnen sover. (848M)

Många svarar dock att de har svårt att finna tid för varandra och att bristen på tid för varandra upplevs som ett problem.

Vi har inte haft den tid för varandra som jag skulle vilja ha. (135M)

Svårt att få tid till egentid med varandra (2 barn...) Rädd för att tappa bort honom... (270M)

Egentid är viktig för hur parrelationen upplevs. De som får egentid upplever att parrelationen fungerar bättre än då de inte har den möjligheten. Flertalet framhäver även att det är viktigt att ge den andra partnern egentid.

Har upptäckt att vi har det bättre när jag fått lite egentid. (681M)

Positivt är att vi uppmuntrar varandra till egentid vilket är viktigt för att orka vara förälder. Man får tid för sig själv att ladda om batterierna. Annars hade jag inte orkat vara en bra mamma. (290M)

Brist på tid i allmänhet beskrivs av ett flertal som något negativt. De har svårt att få tiden att räcka till för intressen eller få vardagen att gå ihop.

Negativt är att tid och ork inte alltid räcker till. (698P)

Har svårt att hinna med huset, familjen och intressen samtidigt. (509M)

DISKUSSION

METODDISKUSSION

Val av metod

Den kvalitativa innehållsanalysen var användbar som metod då ett större material med beskrivande svar skulle analyseras (Lundman & Hällgren Graneheim, 2008). Materialet bestod av 189 enkäter som analyserats. Endast en av frågorna från enkäten utgör materialet i denna studie. Det var en öppen fråga där respondenterna fick några rader att själva uttrycka sig. Större delen av materialet besvarades med korta beskrivande svar, en mindre del var besvarade med längre utsagor. Det var viktigt att få med alla svar även om de gav olika mängd med information.

Eftersom data kommer från enkäter som respondenterna besvarat har det inte gått att ta hänsyn till olika faktorer som kroppsspråk, röstläge och möjlighet till att ställa följdfrågor som när intervju används som metod. Fördelen med enkät är att vissa personer kan uppleva det svårt att behöva sätta ord på sina känslor högt och då kan det vara lättare att svara på frågor i en enkät. Enkätform kan även upplevas som mer anonymt än att behöva träffa en intervjuare och respondenterna kan våga ta upp sådant som de annars inte hade gjort. Då det inte varit någon personlig kontakt med respondenterna har det inte gått att få fram det latent innehåll och om det fanns några underliggande meningar i svaren. Ett annat problem kan vara en selektion av vilka problem som respondenterna valt att ta upp. Positivt är även att fler respondenter kan nås än vid en intervju vilket ger möjlighet till ökad generaliserbarhet. Det går inte utesluta att resultatet hade blivit annorlunda om frågan kommit i början av enkäten eller om det hade varit den enda fråga respondenterna hade fått besvara. Möjligheten finns också att om frågan formulerats på ett annat sätt hade svaret kunnat bli annorlunda.

Giltighet

Resultatet är baserat på en fråga som besvarades av 189 föräldrar, den gemensamma faktorn var att deras första gemensamma barn har fyllt fyra år 2006. Antalet personer som deltagit i studien gör att den kan betraktas som tillräckligt stor och därmed ett trovärdigt resultat att fästa avseende vid. En del utsagor återkommer från ett flertal föräldrar, som besvarat enkäten

oberoende av varandra, varför de kategorier som framkom i resultatet kan med största sannolikhet vara faktorer som upplevs påverka parrelationen.

Mammor och pappor som levde tillsammans uppmanades i enkäten att besvara den självständigt och skicka in den i varsitt kuvert. De flesta enkäter där både mamma och pappa från samma par har svarat har de uttryckt sig på olika sätt eller angivit olika faktorer som viktiga för relationen. Därför anser vi att de troligen har svarat separat på frågan. Risken fanns dock att respondenterna svarade ihop eller att någon annan har svarat i deras ställe.

Som majoriteten av genus forskning som bedrivs visar blir vi människor behandlade och bedömda på olika sätt beroende på genus, vilket troligtvis gör att vi beter oss och uttrycker oss på olika sätt (Engström, 2008). En något större del av respondenterna som besvarade enkäten var mammor. Under analysarbetet framkom att mammorna också hade mer uttömmande svar än papporna. Orsakerna till detta kan vara många, kanske är det könsbundet att kvinnor som grupp uttrycker sig på annat sätt än män d v s mer ordrikt i det här fallet. En annan orsak kan också vara att frågan är formulerad av en kvinna vilket medför att frågan är mer lämpad för kvinnor att besvara, eller att svaren är analyserade av kvinnor.

Tanken med att vi har valt använda M = mamma och P= Pappa vid varje citat är för att det skall gå att urskilja vem som svarat vad, särskilt där respondenterna är från samma par. En annan anledning är att eventuella könsskillnader kan belysas i kommande studier i ämnet.

Tillförlitlighet

Vi har analyserat, kodat och kategoriserat materialet tillsammans för att kunna ha en dialog kring arbetsmetoden och dess genomförande för ett säkrare resultat. Under analysarbetet såg vi att underkategorierna kunde sammanföras till fyra stycken huvudkategorier. Vissa av underkategorierna har vi också sammanfört till gemensamma sådana som till exempel Lyhördhet och Respekt då vi ansåg att de var sammanlänkade. Några svar har valts bort i denna studie då deras svar inte var relevanta utifrån syftet. Eftersom materialet kan bedömas som stort för att vara en kvalitativ studie anser vi att resultatet är relativt tillförlitligt. En brist

med uppsatsen är dock att materialet inhämtades 2006 och att attitydförändringar i samhället kan leda till att ett annat resultat hade visat sig om studien gjorts idag. Dock pekar flera av tidigare studier på liknande resultat vilket diskuteras närmare i resultatdiskussionen.

Överförbarhet

Resultatet i denna studie baseras på en fråga från 189 enkäter som besvarats av både män och kvinnor fyra år efter deras första gemensamma barn var fött. Tidigare forskning som beskrivs i bakgrunden visar liknade resultat om hur män och kvinnor upplever sin parrelation efter att de fått barn. Den tidigare forskningen är dock gjord vid olika tillfällen efter förlossningen och med varierande stor population, men resultaten i de studierna styrks av det resultat som framkommer i denna studie och därför tror vi att resultatet är representativt för andra småbarnsföräldrar i Sverige.

Fördelning av arbetet

Vi har arbetat med inledning, metod, analys av resultat och diskussion tillsammans. De artiklar som användes i bakgrunden söktes både tillsammans och enskilt, de artiklar som till slut användes har lästs av båda författarna. Fördelen med att arbeta tillsammans under studiens gång har varit att vi båda två är lika insatta i materialet och tillsammans kunnat reflektera över våra formuleringar.

RESULTATDISKUSSION

Efter den kvalitativa innehållsanalysen framkom flertalet underkategorier som bildade fyra huvudkategorier och de var *Kommunikation*, *Kärlek och Intimitet*, *Värdegrund och Jämställdhet* och den sista huvudkategorin *Yttre omständigheter och Tid*. Alla huvudkategorierna påverkade varandra och tillsammans utgjorde de faktorer som påverkade hur parrelationen upplevdes fyra år efter första gemensamma barnet fötts.

Kommunikation

Kommunikation är den huvudkategori som var mest framträdande i resultatet och som verkade ha mest inverkan på hur parrelationen upplevs. Då kommunikationen fungerade bra i

parrelationen har paret lättare att förstå varandra vilket är bra för parrelationen. I bakgrunden beskrivs hur barnmorskan kan vara ett stöd för paret i den nya rollen som det innebär att bli förälder. I resultatet är det i stället hur kommunikationen inom paret är som påverkar hur parrelationen upplevs. Vår förförståelse innan vi analyserade materialet var dock att kommunikationen skulle tas upp på ett annat sätt eller bättre kunna kopplas till stödet från barnmorskan eller annan kunnig personal. Det är trots allt genom kommunikation som barnmorskan kan komma i kontakt med delar av parets livsvärld, genom samtal eller observationer av kroppsspråk och med den informationen ge ett bra stöd till paret (Wiklund, 2003). Därför anser vi att kommunikationen som barnmorskan använder är en viktig del i hur resultatet senare kan användas i praktiken. Brist på kommunikation i parrelationen är troligtvis lättast att upptäcka som barnmorska i samband med mötet på barnmorskemottagningen med hjälp av de verktyg som beskrivs i bakgrunden (Fredriksson, 2012), men också genom lyhördhet. Det är även viktigt att reflektera över upplevt stöd som en subjektiv känsla som kan innebära olika saker för olika personer, d v s att barnmorskan ger stöd behöver inte betyda att paret upplever sig stöttade (Pacey, 2004). Vid stora brister i kommunikationen som påverkar parrelationen kan det vara bra att paret får vända sig till kuratorn eller psykologen inom organisationen för att få ytterligare hjälp och bättre kompetens för att lösa eventuella konflikter.

Flera av de enkätsvar där båda mamman och pappan svarat framkom det tydligt att kommunikationen mellan dem är bristfällig p.g.a. att de inte prioriterade samtal med varandra. Som resultatet visade kan den ena partnern uppleva att relationen är bra, medan den andra upplever att det finns brister. Det framkommer ofta att de svarar olika angående samma sak, exempelvis tycker den ena att kommunikationen är dålig och den andra att kommunikationen är bra. Vad kan det komma sig att deras upplevelser skiljer sig så mycket? Detta är exempel på just bristfällig kommunikation, eftersom de troligen inte har diskuterat det här med varandra. Men det kan också bero på att parets olika livsvärld gör att de upplever god kommunikation på olika sätt. God kommunikation inom parrelationen kan vara centralt för att få lyckas få en bra fungerande relation, vilket framkom även i Ahlborg och Strandmarks (2001) intervjustudie.

Som orsak till att de inte prioriterar samtal svarar flera av respondenterna att de inte har tid att kommunicera. Detta visar att huvudkategorierna *Kommunikation* och *Yttreomständigheter och tid* är beroende av och påverkar varandra så som figuren visar i början av resultatet (Figur 1).

Paren möter barnmorskan i samband med att kvinnan blir gravid och att diskutera vad god kommunikation innebär och hur parrelationen kan komma att förändras, anser vi vara en viktig del av det som kan tas upp på besök i sen graviditet eller i föräldragrupperna. Möte med barnmorskan sker även när paret väntar ett barn till och problem i parrelationen kan då ha uppkommit vilket kan behöva ventileras och det är därför viktigt att barnmorskan har kunskap om detta. Vad som kännetecknar god kommunikation finns beskrivet i häftet *Lust & Samliv* (Ahlborg, 2008).

Kärlek och Intimitet

Kärlek beskrivs som en viktig del i parrelationen och enligt flertalet betydelsefulla sociologer så som Giddens, Beck och Beck-Gernsheims har en förändring skett i hur vi ser på en bra parrelation idag jämfört med förr. Då var ekonomi och samhällets normer viktigare beståndsdelar för stabiliteten i parrelationen. Idag är iallafall svensk kultur mer emotionellt inställda till parrelationen, d v s kärlek och intimitet lyfts fram som nödvändigt för parrelationens varaktighet (Eldén, 2009).

Flera av respondenterna svarar att den långvariga relation de hade innan hjälper dem att minnas hur de hade det innan föräldraskapet och därför lättare hittar tillbaka till den kärleken även senare i livet. Hwang och Wickberg (2001) styrker detta då de beskriver att hur parrelationen upplevdes innan paret blev föräldrar påverkar hur de upplever den efter barnafödande. Enligt en rapport från Statistiska Centralbyrån (2012), då drygt 34000 föräldrar följts under tio år, var det betydelsefullt att paren hade varit gifta eller sammanboende en längre tid innan de fick barn tillsammans, vilket medförde att relationen bevarades i högre grad än bland som fick barn tidigt i förhållandet. Fakta som tyder på att en långvarig relation är betydelsefullt för parrelationen.

Hur kärlek uttrycks till partnern kan ske på många olika sätt och underkategorierna gav exempel på det. Bekräfta varandra kan vara ett sätt att visa varma känslor och tillit är grunden för intimitet (Prager, 2000).

I underkategorin kärlek och intimitet beskrevs den förändrade sexuella lusten som ett problem för paren. De respondenter som beskriver minskad sexuell lust är huvudsakligen mammor vilket styrks av flera tidigare studier, som tar upp kvinnans förändrade kropp som bidragande till den minskade sexlusten hos kvinnor. Enligt Olsson et. al. (2005) behöver kvinnor få hjälp med att hitta tillbaka till sin kropp och det är en viktig uppgift för barnmorskor och gynekologer att hjälpa de ny blivna mammorna med det. Som beskrivs i bakgrunden kan upplevd stress leda till att sexlusten uteblir, eller i alla fall inte bli likadan som innan paret blev föräldrar. Även detta var ett exempel på hur resultatets kategorier påverkade varandra inbördes; *kärlek och intimitet* påverkades av *yttre omständigheter och tid*, då bristen på tid medför att de inte har ett bra samliv.

Värdegrund och jämställdhet

Vikten av att dela samma värdegrund blir tydlig i resultatet. Studien är gjord i Sverige och det är högst troligt att resultatet blivit annorlunda om den gjorts i en annan kulturell kontext. Vad som betraktas som en god värdegrund är beroende på i vilket samhälle som individen befinner sig i (Ahrne, 2007). I vissa delar av världen har familjens stöd och en god ekonomi troligen en ännu viktigare roll, i länder där ett socialt skyddsnät inte är lika bra som i Sverige. I vissa kulturer är skilsmässa mindre accepterat eller till och med olagligt och då skulle studien troligen få ett helt annat resultat. De som besvarat enkäten i denna studie har trots allt valt att fortsätta leva med varandra. En separation är trots ett tillåtande klimat oftast svår att gå igenom även i Sverige, och att ha ett gemensamt barn försvårar troligen uppbrottet. När en relation endast innefattar två personer är ömsesidighet och förtrolighet viktigt för att relationen skall fortsätta, utan dessa upphör relationen, men det stämmer inte lika bra om relationen innefattar tre eller fler personer (Ahrne, 2007). En relation mellan två människor som har barn ihop finns kvar trots en separation, medan de som inte har gemensamma barn kan avsluta relationen helt.

Den sociala och kulturella kontexten spelade troligen roll för hur uppdelningen av hushållssysslor, barnuppfostran och karriärmöjligheter upplevs. Vad som betraktas som obalans i ett kontext, kanske inte är det någon annanstans i världen, och en uppdelning som skulle anses helt normal i ett annat sammanhang är inte vara acceptabelt i en annan. En avhandling av Harryson (2013) som är gjord på 1080 män och kvinnor bosatta i Luleå visade. i den sociala och kulturella kontext som studien genomfördes, att det var betydelsefullt att ha en jämlik uppdelning av ansvar för hem och barn för att parrelationen skulle uppfattas som god av de flesta par, särskilt mödrarna. Avhandlingen utgörs också utav 4 djupintervjuer. I resultatet framkom att män och kvinnors psykiska hälsa var bättre om de hade ett jämställt förhållande både i parrelationen och på arbetet. Därför anser vi att det är viktigt att barnmorskan har kunskap om fördelarna med ett jämställt förhållande så att stöd kan ges på ett bra sätt till föräldrar som uppsöker t.ex. mödrahälsovården.

Parets inbördes relation förstärks om en jämställd relation uppnås. Genom att ta lika stort ansvar i och utanför hemmet ökar förståelsen för varandra och en ömsesidig respekt skapas (Pacey, 2004). Kvinnans ökade utbildningsnivå är en faktor som bidrar till att hon inte är lika ekonomiskt beroende av mannen på samma sätt som förr, t ex i mitten på 1900-talet. När ingen av parterna är beroende av varandra ekonomiskt idag, då det är vanligast att båda föräldrarna arbetar, blir det viktigare att relationen fungerar för både mamman och pappan, för att de ska vilja bevara relationen (Eldén, 2009). Eldén (2009) beskriver även att den ökade självständigheten leder till att större krav ställs på relationen vilket är en bidragande orsak till fler separationer sker idag än tidigare (Statistiska centralbyrån, 2012). Vi menar dock att större krav på parrelationen bör anses som något som i huvudsak är positivt då det ökar individens livskvalitet, något som styrks av resultatet i denna samt tidigare studier (Möller et. al, 2007; Gottman & Notarius, 2002).

För att paren överhuvudtaget ska vara medvetna om varandras gemensamma eller olika värdegrund är kommunikation viktig. Genom den kommer de i kontakt med varandras livsvärld (Wiklund, 2003). Genom en god kommunikation kan paren förstå varandras mål och önskningsar och de kan hitta likheter och skillnader hos varandra, då dessa kan vara svåra att tyda genom t.ex. kroppsspråk eller gissa sig till (Ahlborg, 2008). Detta visade att även

kategorierna *Kommunikation* och *Värdegrund och jämställdhet* också är sammanlänkade enligt figur 1 på sidan 23.

Yttre omständigheter och tid

Resultatet visar att möjligheten till tid för varandra är en viktig faktor som påverkar relationen på ett positivt sätt eftersom parrelationen då hamnar i fokus. Dock beskriver flera av respondenterna svårigheter att finna tid för varandra och detta upplevs som negativt för parrelationen. Ahlborg och Strandmark (2006) beskriver i sin studie, genomförd sex månader efter första barnets födelse, att det var viktigt för föräldrarnas parrelation att bryta vardagsrutinerna och avsätta tid för varandra. De kunde ordna barnvakt eller överraska den andre med t.ex. en god middag. Det fanns en medvetenhet hos paren om att det var viktigt med en vuxenrelation till partnern. Detta beskriver också Hwang och Wickberg (2001) i sin studie som även belyser att stress är en faktor som är förknippad med föräldraskapet. Föräldrarna har svårt att få vardagen att gå ihop tidsmässigt särskilt när omgivningens stöd saknas. Egentid tas upp som något positivt bland respondenterna. Kanske är detta en faktor som ökat i betydelse de senaste åren? Idag har parrelationen mer individuellt fokus vilket troligen är en bidragande faktor till det ökade behovet av egentid (Eldén, 2009). Kanske medför det ytterligare press på parrelationen när tid avsätts för egna aktiviteter. Det finns en risk att egentiden tar över och paret inte gör så mycket tillsammans och istället glider isär. Fokus hamnar endast på barnen och egentiden istället för gemenskapen som par och familj. En balans mellan egentid, tid med barn och tid för varandra i parrelationen är önskvärd för en positiv upplevelse av parrelationen. Några av respondenterna beskriver att de prioriterat om och idag mår bättre i sin relation då de lägger mer tid på antingen parrelationen eller egentiden än vad de tidigare gjort. God kommunikation inom paret gjorde den förändringen möjligt, vilket ytterligare betraktades som en sammanlänkning mellan huvudkategorierna *Kommunikation* och *Yttre omständigheter och tid* enligt Figur 1.

Ibland beskriver respondenterna olika yttre omständigheter som sjukdom eller dödsfall som en bidragande faktor till hur parrelationen upplevs. Av vissa respondenter framkommer det att sådana yttre omständigheter har negativ inverkan på parrelationen medan andra beskriver att det stärkt dem som par. Men en god parrelation kan enligt Ahlborg och Strandmark (2006) upprätthållas trots tragedier och paret kan dessutom uppleva att de kommer varandra närmare.

KONKLUSION OCH PRAKTISK TILLÄMPNING

Slutsatsen efter studiens genomförande är att det kan vara viktigt för föräldrarnas välbefinnande att ha en fungerande parrelation. Utifrån samhällsstrukturen idag så lever många föräldrapar ett stressigt liv som innefattar karriär, hemmet och andra aktiviteter som leder till att det kan vara svårt att finna tillfredsställelse i livspusslet och i parrelationen. Par som har möjlighet att få avlastning och kan ta sig tid till gemenskap på tu man hand, har bättre förutsättningar för att uppleva en bra parrelation. Om barnmorskan uppmuntrar till att tacka ja till utomstående hjälp kan det vara betydelsefullt för parrelationen.

God respektive bristande kommunikationsförmåga inom paret har stor betydelse för hur parrelationen upplevs. Om gemensam värdegrund och diskussion kring jämställdhet förs upplevs parrelationen bättre. Barnmorskan kan framhålla betydelsen av att föräldrarna främjar sin inbördes kommunikation och diskussion kring jämställdhet för att få en bättre relation. Slutligen kan barnmorskan framhålla betydelsen av sensualitet när sexuella lusten har svårt att infinna sig, allt för att stärka föräldrarna i sin parrelation. För barnmorskor och övrig vårdpersonal som möter barnfamiljer eller blivande föräldrar är det viktigt med kunskap och förståelse för hur parrelationen påverkas efter de blivit föräldrar till ett eller flera barn. Detta för att vid behov kunna möta paret och ha mer insikt i deras situation på ett professionellt sätt.

FRAMTIDA FORSKNING

Under studiens genomförande har vi kommit fram till att det finns begränsat med forskning som innefattar långtidsuppföljningar av föräldrars upplevelse av sin parrelation. Ytterligare forskning krävs inom området för att öka kunskapen och förståelsen kring hur parrelation upplevs och påverkas efter man blivit förälder. Vi anser även att det hade varit intressant och av betydelse att forska vidare om vad barnmorskan praktiskt kan göra för att hjälpa paret genom eventuella kriser och effekter av detta.

Vidare anser vi att det hade varit intressant att kunna beskriva hur de som separerat upplevde parrelationen innan separationen skedde. Hur ser ett dåligt förhållande ut? Vad skiljer deras upplevelser från upplevelsena i denna studie? Det hade även varit intressant att forska vidare om hur ensamstående upplever det att bli föräldrar. Hur förändras deras livskvalitet och välbefinnande när de går in i en föräldraroll utan ha något stöd från en partner? Denna studie är gjord på heterosexuella par. Att få med homosexuella par i studier anser vi är av stor vikt för att få ett vidare perspektiv på parrelationen.

REFERENSER

- Ahlborg, T. (2008). *Lust och Samliv - att må bra i sin parrelation som nybliven förälder* [Broschyr] Gothia förlag.
- Ahlborg, T. Persson, L. O, & Hallberg, L. R. M (2005). Assessing the quality of the dyadic relationship in first-time parents: Development of a new instrument. *Journal of Family Nursing, 11*, 19-37.
- Ahlborg, T. & Strandmark, M. (2001). The baby was the focus of attention - first-time parents' experiences of their intimate relationship. *Scandinavian Journal of Caring Sciences, 15*, 318-325.
- Ahlborg, T. & Strandmark, M. (2006). Factors influencing the quality of intimate relationships six months after delivery- First time parents own views and coping strategies. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology, 27* (3), 163-172.
- Ahrne, G. (2007). *Att se samhället*. Malmö: Liber.
- Asp, M. och Fagerberg, I. (2012). *Begreppsutveckling på livsvärldsfenomenologisk grund*. (sid.). Ingår i Wiklund Gustin, L. och Bergbom, I. (red.) (2012). *Vårdvetenskapliga begrepp i teori och praktik*. Lund: Studentlitteratur.
- Berg, M. (2010). Vårdandets värdegrund vid barnafödande. Ingår i M. Berg & I. Lundgren (Red.). (2010). *Att Stödja och stärka; Vårdande vid barnafödande* (sid. 29-42). Lund: Studentlitteratur.
- Berg, M. & Premberg, Å. (2010). Att bli förälder. Ingår i Berg, M. & Lundgren, I. (2010). *Att stödja och stärka*. (sid. 69-83). Lund: Studentlitteratur.
- Claxton, A. & Parry-Jenkins, M. (2008). No Fun Anymore: Leisure and Marital Quality Across the Transition to Parenthood. *Journal of Marriage and Family, 70* (1). 28-43.
- Eldén, S. (2009). *Konsten att lyckas som par: populärterapeutiska berättelser, individualisering och kön* (Lund dissertations in sociology). Lund: Lunduniversitet.
- Engstöm, K. (2008) *Genus & genrer- Forskningsknutna genusdiskurser i dagspress*. (Institutionen för kultur- och medievetskap). Umeå: Umeåuniversitet.

- Fredriksson, L. (2012). Vårdande kommunikation. Ingår i Wiklund Gustin, L. och Bergbom, I. (red.)(2012). *Vårdvetenskapliga begrepp i teori och praktik*. (sid.)Lund: Studentlitteratur.
- Gottman, J. (1999). *Sju gyllene regler*. Smedjebacken: Natur och Kultur.
- Gottman, J. & Notarius, C. (2002). Marital research in the 20th century and a research agenda for the 21st century. *Family Process*. 41(2) ,159 - 197.
- Granheim, U. H. & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24, 105-112.
- Hansson, M. & Ahlborg, T. (2012). Quality of the intimate and sexual relationship in first-time parents - A longitudinal study. *Sexual & Reproductive Healthcare*. 3,21-29.
- Harrysson, L. (2013). "An equal share, that's my medicine". Work, gender relations and mental illness in a Swedish context. (Doktorsavhandling, Umeå University medical dissertations, 1556) Umeå: Umeå Universitet. Tillgänglig: <http://umu.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:610895>
- Howard, K. S. & Brooks-Gunn, J. (2009). Relationship supportiveness during the transition to parenting among married and unmarried parents. *Parenting: Science and Practice*. 9 (1-2), 123-142.
- Hwang, P. & Wickberg, B. (2001). *Föräldrastöd och spädbarns psykiska hälsa*. Stockholm: Nordstedts.
- Klinth, R. & Johansson, T. (2010). *Nya svenska fäder*. Finland: WS Bookwell.
- Lachance-Grzela, M. & Bouchard, G. (2009). Marital status, pregnancy planning, and role overload: a mediated-moderation model of parenting satisfaction. *Journal of Family psychology*, 23 (5). 739 - 748.
- Lawrence, E., Rothman, A., Cobb, R., Rothman, M. & Bradburry, T. (2008). Marital Satisfaction Across the Transition to Parenthood. *Journal of Family Psychology*. 22 (1): 41-50.
- Lennér-Axelsson, B.(1979). *Kärlek - om förälskelse, passion och vänskap, svartsjuka och mognande kärlek*. . Stockholm: Wahlström och Widstrand.

Lundman, B. & Hällgren Graneheim, U. (2008). Kvalitativ innehållsanalys. Ingår i Granskär U. & B. Höglund-Nielsen (red). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård* (sid.159-172). Lund: Studentlitteratur.

Möller, K., Hwang, P. & Wickberg, B. (2008). Couple relationship and transition to parenthood: Does workload at home matter?. *Journal of Reproductive and Infant Psychology* 26 (1), 57-68.

O'Brien, M. & Peyton, V. (2002). Parenting Attitudes and Marital Intimacy: A Longitudinal Analysis. *Journal of Family Psychology*, 16(2), 118-127.

Olsson, A. Lundqvist, M. Faxelid, E & Nissen, E (2005). Womens Thoughts about sexual life after childbirth: focus group discussion with women after childbirth. *Scandinavian Journal of CaringSciences*,. 19, 381-387.

Olsson, H. Sörensson, S. (2004). *Forskningsprocessen. Kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Stockholm: Liber AB.

Ortmark Lind, A & Idenstedt, U. (2004). *Babyliv - Om dig och ditt barns första år*. Stockholm: Bonnier.

Pacey, S. (2004). Couples and the first baby: responding to new parents' sexual and relationship problems. *Sexual and Relationship Therapy*, 19 (3): 223-246.

Prager K. (2000) Intimacy in personal relationships. In *Close relationships*. (Hendrick C. & Hendrick S. Eds.), Sage, Thousand Oaks, California, pp. 229-242.

Perren, S. Von Whyll, A. Bürgin, D. Simoni, H. & von Klitzing, S. (2005). Intergenerational transmission of marital quality across the transition to parenthood. *Family Process*, 44(4): 441-459.

Premberg, Å. & Lundgren, I. (2006). Fathers' experiences of childbirth education. *The Journal of Perinatal Education*, 15(2), 21-28.

SOU 2005:73 *Reformerad föräldraförsäkring*. Stockholm: Fritzes Offentliga Publikationer.

Statistiska centralbyrån. (2011). Befolkningsstatistik 2011- civilståndsändringar: 2011- ett lugnare år för vigselförrättarna.

Statistiska centralbyrån. (2012). Sambo, barn, gift, isär? Parbildning och separationer bland förstgångsföräldrar.

Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.

Vetenskapsrådet, (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk -samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtad (20012-12-13) från: <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

von Sivers, M. & Lindgren, L. (2006). *Konsten att hålla ihop*. Stockholm: Forum

von Sydow, K. Ullmeyer, M & Happ, N.(2001). Sexual activity during pregnancy and after childbirth: results from the Sexual Preferences Questionnaire. *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynaecology*, 22(1), 29-40.

Wiklund, L. (2003). *Vårdvetenskap i klinisk praxis*. Stockholm: Natur och kultur

Wrangsjö, B. (2004). *Leva tillsammans*. Stockholm: Natur och kultur.