

GÖTEBORGS UNIVERSITET
PSYKOLOGISKA INSTITUTIONEN

**Förstagångspappors upplevelser av relationsskapandet till sitt
spädbarn**

Linn Yaffe

Examensarbete 30 poäng
Psykologprogrammet
PM2542
Vårtermin 2022

Handledare: Pamela Massoudi

Förstagångspappors upplevelser av relationsskapandet till sitt spädbarn

Linn Yaffe

Relationen till spädbarnet har historiskt varit mer given för modern än fadern. Det finns fortsatt behov av att förbättra föräldrastödjande insatser riktade mot pappor inom exempelvis vården. Det är därmed relevant att undersöka pappors upplevelser av grundläggande aspekter i att bli förälder, såsom att skapa relation till sitt barn. Syftet med föreliggande arbete var att undersöka förstagångspappors upplevelser och beskrivningar av relationen och relationsskapandet till sitt spädbarn. Semistrukturerade intervjuer genomfördes med sex pappor till barn mellan 5–13 månader. Intervjuerna analyserades sedan tematiskt. Papporna förmedlade flera positiva upplevelser och aspekter av relationsskapandet, samt en lättisam och förnöjsam inställning till relationen med barnet. Samtidigt framkom ett behov av att hitta ett förhållningssätt till de förutsättningar som rådde i rollen som pappa, något som kunde väcka svåra känslor. Samarbetet med partnern framhövdes även som viktigt. Avslutningsvis föreslås åtgärder för att främja pappa-spädbarnsrelationen.

Föräldrablivande och föräldraskap är något som de flesta människor i världen går igenom. Enligt Statistikmyndigheten (SCB, 2020) finns runt 2,3 miljoner föräldrar med barn under 18 år bara i Sverige. Olika typer av familjekonstellationer blir mer och mer accepterade i samhället, samtidigt som "mamma-pappa-barn" konstellationen fortfarande är en av de vanligast förekommande. Upplevelser av föräldraskap kan enligt Nyström och Öhring (2004) vara olika för mammor och pappor i vissa aspekter. Forskning kring upplevelser av föräldrablivande och föräldraskap har länge främst kretsats kring mammor, även om forskning rörande att bli pappa och pappors föräldraskap ökar mer och mer (Fägerskiöld, 2008). Kunskapen om vilka behov nyblivna pappor har, eller vilka faktorer som upplevs påverka deras föräldraskap och familj, är dock enligt May (2013) fortfarande begränsad. Under de senaste decennierna har fadersrollen därtill förändrats. Engagemang och att vara involverad i sitt barn anses numera som en mer självklar del i att vara en bra pappa enligt västerländska män (Henwood & Procter, 2003; Shirani & Henwood, 2011). Bäck-Wiklund och Bergsten beskriver det som att pappor gått "från söndagspappa till fritidspappa och successivt också till vardagspappa" (2010, s.120). Papparollen, mäns identitet och könsnormer är dessutom i ständig utveckling (Bäck-Wiklund & Bergsten, 2010; Lamb, 2003). Utifrån detta är det relevant att fortsätta undersöka pappors upplevelser i en nutida kontext.

En del i att bli förälder är att skapa relation till sitt barn, vilket är en process som påbörjas redan under graviditeten (Havnesköld & Risholm Mothander, 2009). Vikten av trygga relationer och involverade föräldrar har länge belysts och beforskats. Costelloe (2016) har undersökt irländska pappors upplevelser av att forma en relation till sitt spädbarn och redogör för att denna relation påverkas av flera faktorer, men menar att det fortfarande saknas forskning kring ämnet. Äldre forskning har föreslagit att kvinnor socialiseras in i föräldrarollen mer än män och att en nära relation till barnet är mer givet i moderskapet (Scott & Alwin 1989). Idag är omvårdnad och relation till barnet normativt för faderskap i Norden (Axelsson, 2019) och nu finns klart stöd för att pappor kan ha positivt inflytande på barns utveckling, såväl som att en god relation mellan pappa och spädbarn är viktigt (Lamb, 2003; Lewis & Lamb, 2003; May & Fletcher, 2013; Rempel et al., 2017). Det finns även stöd för att mäns och kvinnors förmåga till omvårdnad är lika, och att föräldrar lär sig att vara förälder

genom erfarenhet oavsett kön (Lamb, 2010). Samtidigt menar Axelsson (2019) att en relation till barnet fortfarande inte inkluderas i begreppet pappa på samma naturliga sätt som det inkluderas i begreppet mamma. Då det därtill finns forskning som pekar på att pappor involverar sig något mer i sitt barn ju äldre barnet blir (Lamb, 2003), och att pappans upplevda kontakt med barnet ökar med barnets ålder (Premberg et al., 2008), är det relevant att få ytterligare kunskap om pappors tidiga relation till spädbarnet.

Trots att mäns och kvinnors förmåga till omvårdnad i grunden är lika (Lamb, 2010) verkar det finnas stöd för att relationen mellan pappa och barn kan ha en specifik karaktär och exempelvis kan bedömas med andra verktyg, eller utefter andra kännetecken (Condon et al., 2013; Grossman et al., 2002). Att den traditionella manliga könsnormen på ett sätt går emot den moderna fadersrollen, samt att pappor har andra förväntningar på sig än mammor (Axelsson, 2019; SKR 2018), kan tänkas bidra till att relationsskapandet mellan pappa och spädbarn är en process med specifika drag. Män som idag lever med kvinnor kan även tänkas få en speciell ställning då de oftast inte är gravida eller ammar barnet, samtidigt som de förväntas vara lika mycket förälder till barnet som sin partner. Denna position påverkar möjligen upplevelsen av närheten till barnet (Baldwin et al., 2018; Chin et al., 2011; Fägerskiöld, 2008; Shiota et al., 2019) och är därför av betydelse att utforska.

Sverige är relativt unikt när det kommer till föräldraledighet, en tid då föräldrarnas relation till barnet ofta utvecklas. Det finns ett politiskt mål att föräldrar ska dela mer lika på föräldrapenningen (Inspektionen För Socialförsäkringen [ISF], 2021). Den förälder som själv inte är gravid kan bland annat få 10 dagars ersättning i samband med barnets födsel för att kunna spendera tid med sitt barn de första dagarna (Försäkringskassan, u.å.). Föräldrar har idag 105 dagar var som de fritt kan dela med varandra, 90 dagar som är reserverade för varje förälder och 30 så kallade dubbeldagar där de kan vara lediga tillsammans (Försäkringskassan u.å.). I en ny rapport från ISF (2021) beskrivs dock att trots att uttaget av föräldrapenning har blivit mer jämnt i många familjer, tog pappor till vart tredje barn fött 2017 fortfarande ut färre än 30 dagar föräldrapenning under de första två åren. Det finns möjligen fortfarande uppfattningar om att spädbarnstiden främst är en tid för mamma och barn. Axelsson (2019) menar att det skett både institutionella förändringar och normförskjutningar i Sverige som gjort att det svenska samhället kan beskrivas ha en "pappavänlighet", men att det samtidigt fortfarande finns ojämlika mönster i det svenska föräldraskapet. Bland annat att pappor kan ha lägre förväntningar på sig när det kommer till omvårdnad och relationen till barnet.

Det faktum att mammor i Sverige fortfarande tillbringar mer tid med små barn än pappor leder enligt SKR (2018) till att mammorna får ett "försprång" i omsorg och anknytning till barnet. Detta försprång kan dessutom kvarstå när barnet blir äldre, samtidigt som mamman blir förstahandsförälder i både barnets, pappans och hennes egna ögon. Detta kan leda till att barnet går miste om fördelarna med ett nära och engagerat föräldraskap från båda föräldrar, samt att en distans mellan pappa och barn kan utvecklas. SKR belyser därför vikten av att tillhandahålla stöd för pappor i processen att bli förälder, då det bland annat kan underlätta för relationen till barnet. Pappor har redan börjat bli mer inkluderade i exempelvis mödra- och barnhälsovården, men SKR menar att vården fortfarande kan förbättras genom ökade insatser riktade mot pappor eller partners. Att få mer kunskap om nutida svenska pappors upplevelser av relationen, och relationsskapandet, till sina spädbarn kan ge ytterligare information om hur samhället och vården ytterligare kan stödja pappor i sin roll och i att forma band till sina barn. Detta gynnar i sin tur inte bara papporna själva utan hela familjen, då en familj kan ses som ett system där alla medlemmar påverkar varandra (Brown et al., 2012; Caldera et al., 2006). Mer kunskap om denna aspekt av faderskap kan därför vara relevant för exempelvis personal inom mödra- och barnhälsovård, såväl som i diskussioner kring föräldraroller och jämställt föräldraskap.

Att bli pappa

Att bli förälder innebär en stor omställning som för många anses vara mycket positiv, men som också kan medföra mycket stress och utmaningar (Johns & Belsky, 2007). Chin et al. (2011) såg att pappor berättade om förändringar i sin självuppfattning i samband med föräldrablivande, såsom att ha växt, mognat eller börjat bry sig mer om andra. Enligt Havnesköld & Risholm Mothander (2009) beskriver många kliniker att blivande pappor som lever tillsammans med den gravida partnern upplever föräldrablivandet och den förändring det innebär som både psykiskt och fysiskt stark, med kroppsliga förändringar såsom viktuppgång eller halsbränna. Det finns studier som visar att inte bara kvinnors utan även mäns hormonnivåer förändras i samband med föräldrablivandet (Mascaro et al., 2014; Storey et al., 2000). Mascaro et al. (2014) menar att dessa förändringar kan påverka hjärnans funktion samt att deras resultat indikerar att män som blir pappor får minskade testosteronnivåer för att möjliggöra mer empati mot barnet. Johns och Belsky (2007) menar att män och kvinnor påverkas av övergången till föräldraskapet på olika sätt och att tre framträdande faktorer som kan försvåra övergången för just män är om det finns problem i relationen till partnern, om de känner sig pressade att skaffa ett barn eller om familjen har ekonomiska svårigheter. Samtidigt förklarar Michaels och Goldberg (1988) att alla förändringar och övergångar i livet påverkas av tidigare och parallella händelser, och att övergången till föräldraskapet därmed påverkas av en uppsjö av olika faktorer.

Pappors upplevelser av föräldraskap och relationsskapande

Förstagångspappor som intervjuats om sin upplevelse av den tidiga spädbarnstiden har berättat att faderskapet upplevdes som mycket mer storartat än vad de hade förväntat sig (Fägerskiöld, 2008). De talade positivt om att utveckla relation med sitt barn, samtidigt såg de sig främst som ett viktigt komplement till modern när det kom till omvårdnadsuppgifter. Baldwin et al. (2018) har gjort en systematisk översikt av förstagångspappors upplevelser och behov i relation till psykisk hälsa och välmående. De presenterade tre kategorier kring positiva aspekter av faderskapet, varav en handlade om belöningen i att skapa ett band till sitt barn. Pappor upplevde sig bli mer och mer självsäkra som pappor ju mer tid de spenderade med sina barn. I enkät- och intervjustudier uppger pappor generellt att de tycker om att vara föräldralediga och få vara huvudansvarig för barnets omsorg, samt att de känner en tillfredsställelse i att skapa en egen relation till sitt barn (Axelsson, 2019). Brady et al. (2017) såg i sin intervjustudie med 100 australienska pappor till spädbarn att de flesta såg sig som kapabla till att utveckla tidiga och starka band till sina barn. Papporna ansåg att bandet till barnet är ett resultat av att spendera tillräckligt med tid med barnet, samt att föräldrarnas kön inte spelar någon roll för denna process. Samtidigt hade några av papporna i studien ett mer fysiologiskt fokus och associerade ett tidigt band mellan förälder och barn med kvinnliga attribut som exempelvis bröst och "modersinstinkt". Dessa pappor tenderade att rapportera känslor av oduglighet under barnets första månader (Brady et al., 2017). Trots att föräldrablivandet och relationen till barnet för många män är förknippad med positiva känslor finns även forskning som presenterat utmaningar i detta. Pappor har vittnat om hur formandet av ett band med spädbarnet under graviditeten och de första dagarna också var en utmaning (Baldwin et al., 2018). Det kunde upplevas svårt att sätta sig in i hur det var för partnern när barnet växer och rör sig i dem. Baldwin et al. skriver även att många pappor upplevde bandet mellan moder och barn som mycket starkare, samt att pappor kunde känna sig exkluderade. Forskning visar att trots att pappor tar ledigt kring födseln kan de känna sig dåliga och åsidosatta under de första veckorna efter födseln. (Shirani et al., 2011; Premberg et al., 2008).

Flera studier har vidare sett att pappor kan uppleva amning som ett hinder för tidigt relationsskapande (Baldwin et al., 2018; Chin et al., 2011; Fägerskiöld, 2008; Shiota et al., 2019). Bland annat kan känslor av att vara oviktig såväl som känslor av hjälplöshet och inkompetens uppstå i relation till amning (Baldwin et al., 2018; Fägerskiöld, 2008). Man har även sett att amning kan upplevas som något som begränsar tiden att skapa band till sitt barn, och att det är något som pappor behöver hitta ett förhållningssätt till (Sihota et al., 2019). I en litteraturöversikt (Nyström & Öhring, 2004) såg man att många pappor upplevde sig bli förhindrade från att få närhet med sitt spädbarn. De upplevde bland annat att de blev exkluderade från att ta hand om barnet trots att de ville hjälpa till, samt att amning gav mamman en stor fördel i att skapa ett intimt band till barnet vilket fick dem att känna sig avskurna. Pappor till barn som exklusivt ammas har även berättat om upplevelser av att ha svårt att trösta sitt barn när de själva inte kan amma (Kulikov-Ramirez, 2020). I kvalitativa studier har man sett att pappor vittnar om brist på förebilder och riktlinjer att följa som nybliven pappa (Deave & Johnson, 2008; Holm, 2021). Pappor har även berättat om upplevelser av att de saknar möjligheter att få stöd eller personer i sin omgivning att få stöd av i sitt föräldraskap (Baldwin et al., 2018; Deave et al., 2008; Holm, 2021).

Vad menas med relationsskapande?

Relation definieras bland annat som "känslomässigt förhållande" (Svenska Akademien, 2015). Jag har beslutat att använda "relationsskapande" som ett brett begrepp för processen som går i riktningen pappan till barnet, men som även kan komma att innefatta pappors upplevelse av hur barnet relaterar till dem. Relationsskapande kommer i detta fall att innefatta konceptet "bindning". Bindning är ett begrepp relaterat till anknytningsteorin framfört av Mary Ainsworth (Broberg, 2006). Enligt anknytningsteorin utvecklas anknytning ur det behov som barnet har att få omvårdnad samt ur föräldrarnas vilja att ge omvårdnad. Begreppet anknytning beskriver således det emotionella band som växer fram mellan barnet och barnets anknytningspersoner, medan begreppet bindning ämnar beskriva den process som sker i motsatt riktning, från föräldern till barnet (Havnesköld & Risholm Mothander, 2009). Bindning innehåller aspekter som föräldrarnas emotionella engagemang i erbjudandet om omvårdnad, snarare än den skyddsaspekt som begreppet anknytning innehåller (Broberg, 2006). Broberg skriver att bindning är en upplevelse som föräldern har och att det kan handla om en "ögonblicklig förälskelse" såväl som något som tar tid att formas. Bindning betraktas idag som ett dynamiskt möte mellan föräldrar och barn över tid, det vill säga som en process (Havnesköld & Risholm Mothander, 2009). Två liknande begrepp som är relevanta är "förälder-till-spädbarnsanknytning" eller "parent-to-infant attachment" och "parent-infant bonding" vilka enligt Trombetta et al. (2021) på senare år ofta används synonymt och syftar till det affektiva band som föräldern utvecklar till barnet. "Relationsskapande" beslutades för föreliggande studie även vara relaterat till aspekter som upplevelsen att lära känna sitt barn eller upplevelsen av interaktioner med barnet, såväl som olika känslor som kan uppstå hos föräldern i relation till situationer med barnet. Till begreppet hör även lust, såväl som känsla av kompetens eller så kallad "parental self-efficacy", som handlar om den grad som föräldern känner sig kompetent och självsäker i att hantera problem relaterat till sitt barn (Johnston & Mash, 1989). Slutligen bör det upprepas att föräldrarnas relation till barnet inleds redan innan barnet är fött (Havnesköld & Risholm Mothander, 2009), och därmed blir begreppet prenatal anknytning även relevant. Prenatal anknytning handlar om det affektiva band som föräldern utvecklar till ett ofött barn (Trombetta, 2021).

Syfte och frågeställning

Syftet med arbetet var att i en svensk kontext öppet utforska förstagångspappors upplevelser och beskrivningar av relationen till sitt spädbarn och att skapa relation till sitt spädbarn. Ambitionen har varit att utforska aspekter såsom vad som upplevts gynnsamt respektive utmanande för relationsskapandet, och vilka situationer eller känslor som upplevs positiva eller svåra i förhållande till barnet och relationen till barnet. Detta då bandet till barnet är en faktor som kan påverka pappors psykiska hälsa vilket i sin tur kan påverka barnet och familjen. Studien har således utgått från frågeställningen: ”Hur upplever och beskriver förstagångspappor relationen och relationsskapandet till sitt spädbarn?”

Metod

Studien hade en kvalitativ ansats då det är lämpligt för mer öppna frågeställningar kring exempelvis upplevelser (Smith, 2015). Då frågeställningen var bred och öppen bedömdes semistrukturerade intervjuer vara lämpligt för att samla in data. Enligt Brinkmann och Kvale (2018) ämnar semistrukturerade intervjuer förstå intervjudeltagares egna perspektiv genom teman från det dagliga livet. Denna form av intervju möjliggör en dialog mellan intervjudeltagare och intervjuare, där följdfrågor kan anpassas utefter deltagarnas svar (Smith, 2015). På detta sätt kan intressanta områden som framkommer fördjupas, och möjligheten att täcka av ett bredare område med intervjun blir större. Den flexibilitet som en semistrukturerad intervju tillåter främjar även möjligheten att upprätta en god relation med deltagaren, menar Smith. Arbetet ämnade utgå från det insamlade materialet som grund och därmed ha en induktiv ansats. Detta då det fanns en ambition att hålla sig så nära innehållet i data som möjligt. Däremot bör det vidkännas att de tolkningar som görs i kvalitativ metod sällan görs helt utan teoretisk förförståelse (Alvehus, 2019). Studien har också haft en explorativ ansats för att öppet kunna utforska området. Vidare har arbetet präglats av förhållningssättet kritisk realism. Kritisk realism utgår enligt Smith (2015) från att en verklighet finns men att sociokulturella faktorer påverkar tillgången till den, varför en direkt tillgång till verkligheten inte är möjlig. Genom forskning produceras i stället tolkningar av verkligheten. I detta sammanhang har det medfört att deltagarnas berättelser betraktats som vägar till versioner av verkligheten, snarare än objektiva representationer av verkligheten.

Deltagare

Studien inkluderade personer som identifierade sig som män och som var biologiska föräldrar till ett spädbarn, även om begreppet pappa kan ha en vidare innebörd. Med spädbarn avsågs i detta fall barn som var cirka 1 år eller yngre, och det beslutades att inte inkludera pappor till barn yngre än 5 månader i studien. Fyra intresserade valdes bort då barnets ålder över- eller understeg det avsatta åldersspannet. Sex förstagångspappor till barn som var mellan 5 och 13 månader gamla intervjuades. En ytterligare rekryterad deltagare drog sig ur innan intervju på grund av tidsbrist. Pappornas ålder var mellan 28–37 år. Samtliga deltagare levde i heterosexuella förhållanden tillsammans med barnets biologiska mamma. Samtliga deltagare var födda i Sverige, men en pappa hade annan etnisk tillhörighet än svensk. Vad gäller föräldraledighet hade alla deltagare varit helt lediga i samband med barnets födsel; vissa i 10 dagar innan de började arbeta deltid, andra mellan 1–2 månader innan de återgick till deltids- eller heltidsarbete. Tre deltagare arbetade deltid vid intervjutillfället, och var då hemma en eller ett par dagar i veckan. Två deltagare arbetade heltid och en deltagare var

föräldraledig på heltid. De som ännu inte varit föräldralediga på heltid planerade att vara det längre fram. Vissa av deltagarna hade haft stor möjlighet att jobba hemifrån medan andra varit mestadels på plats på sin arbetsplats. Alla deltagare utom en hade barn som tidigare ammat eller som ammade vid intervjutillfället. Samtliga deltagare hade högskoleutbildning.

Tillvägagångssätt

Inledningsvis togs beslutet att använda semistrukturerade intervjuer och induktiv tematisk analys med utgångspunkt i kritisk realism. En semistrukturerad intervjuguide skapades i samband med en föregående metodkurs på psykologprogrammet, som möjliggjorde genomförandet av en pilotintervju. Inför de slutgiltiga intervjuerna reviderades och utökades intervjuguiden (se bilaga A). Rekrytering gjordes genom bekvämlighetsurval (Alvehus, 2019). En annons delades i grupperna ”Mattips för barn och bebisar”, ”Pappor med BF” [Beräknat Förlossningsdatum], ”Pappaguiden Göteborg” samt ”925-Göteborg” på Facebook. En annons sattes även upp på en BVC-mottagning i Göteborg, och flera öppna förskolor i Göteborg kontaktades via e-post. De öppna förskolorna ombads tillfråga relevanta deltagare, alternativt sätta upp annonsen i sina verksamheter. Annonsen delades även på den egna Facebook-sidan och delades vidare av 40 personer. Det senare resulterade i majoriteten av intresseanmälningarna varför samtliga deltagare rekryterades via detta sätt. Bakgrundsfrågor ställdes till de presumtiva deltagarna om sysselsättning, amning, pappaledighet och barnets ålder med ambitionen att kunna rekrytera med viss variation i urvalet. De deltagare som bedömdes aktuella för studien fick ta del av ett informationsbrev inför intervjun (se bilaga B). Brevet innehöll bland annat information om studiens syfte, vad ett deltagande skulle innebära och att det var frivilligt att delta. Då samtliga deltagare som var intresserade var pappor som levde i en heterosexuell parrelation med den biologiska mamman till barnet har jag valt att genomgående ha ett mamma-pappaperspektiv i uppsatsen, där den forskning som refereras till, såväl som mitt sätt att skriva, kommer ha denna utgångspunkt.

Intervjuer

Intervjuer genomfördes under en treveckorsperiod i början av 2022. Alla intervjuer genomfördes digitalt via plattformen Zoom och varade mellan 45 och 60 minuter. Deltagarna befann sig i sitt hem eller på sin arbetsplats vid intervjutillfället. I en del fall innebar detta att vissa störningsmoment förekom under intervjun. Vid intervjutillfället fick deltagarna muntlig information om innebörden av och frivilligheten i sitt deltagande. Deltagare kunde då ge ett muntligt samtycke. Jag presenterade mig själv som psykologstudent och introducerade ämnet kort. Intervjuerna ljudinspelades för att möjliggöra transkribering. Inspelningarna raderades när de inte längre var av användning. Transkriberingar raderas efter avslutad examination. Under intervjun följdes den semistrukturerade intervjuguiden (se bilaga A) på ett flexibelt sätt. Exempel på frågor som ställdes var ”Hur tänkte du att det skulle vara att skapa en relation/band till barnet?” och ”När känner du dig viktig för ditt barn?”. Exempel på följdfråga som ställdes var ”Vill du säga något mer om ...?”. Som intervjuare strävade jag efter att skapa en avspänd stämning och ett öppet samtalsklimat. Ett anteckningsblock användes för att skriva ned sådant som jag önskade återkomma till i intervjun. I slutet av intervjun blev deltagarna tillfrågade om de ville tillägga något samt om de hade frågor. Intervjuerna transkriberades ortografiskt med detaljer som skratt, pustningar eller pauser.

Dataanalys

Korta initiala reflektioner skrevs först ned efter varje intervju. Data analyserades sedan med tematisk analys utefter Braun och Clarkes (2006) sex steg. Enligt Smith (2015) är

metoden tematisk analys en flexibel metod, som lämpar sig för utforskande och öppen forskning inom det psykologiska fältet. Via tematisk analys skapar forskaren teman utefter mönster som uppfattas i materialet, men metoden möjliggör även uppfångandet av skillnader i det deltagarna berättar (Braun & Clarke, 2006). Braun och Clarke menar dessutom att metoden är lämplig för nybörjare. I det första steget bekantade jag mig med materialet via genomlysning av ljudinspelningar och genomläsning av transkripten, samt fortsatte anteckna reflektioner eller idéer. Därefter kodades materialet på en huvudsakligen textnära nivå men med vissa tolkande inslag. Stycken som inte upplevdes relevanta för frågeställningen kodades mer övergripande. Kodningen gjordes i tabellformat i Word. Eventuella tolkningar, reflektioner eller kommentarer skrevs ned i en separat kolumn. Varje kods tillhörande dataextrakt klistrades in som en kommentar till koden via Words kommentarsfunktion, vilket innebar att under arbetet med koderna fanns extraktet alltid med. Den första kodade intervjun lästes av handledaren, som gav återkoppling inför det fortsatta arbetet. I nästa steg klistrades samtliga koder och reflektioner in i ett separat Word-dokument där en första grovindeling av koder gjordes. Därefter bearbetades dessa grupperingar succesivt i formandet av teman. Koder flyttades runt och fick övergripande benämningar i en iterativ process fram till det slutgiltiga resultatet i form av teman. I denna process blev teman granskade, definierade samt namngavs. Analysarbetet diskuterades även med handledare flera omgångar. Intervjutraskripten lästes därtill igenom ytterligare för att kontrollera att de teman som skapats speglade materialet väl. Se tabell 1 för exempel på kodningsprocessen och tabell 2 för teman och underteman.

Tabell 1. Kodningsexempel.

Citat	Initial kod	Kodgrupp	Undertema	Huvudtema
Då kan man ju känna ”vad är jag för föräl-, eller såhär... varför är jag förälder, det är ju bättre han är med henne då?”	Känna sig överflödig - barnet kan lika gärna vara med henne	Känna sig överflödig/okunnig	I slutet av dagen väcks svåra känslor ändå	Att förhålla sig till faderns lott

Reflexivet

Enligt Yardley (2000) är det viktigt att vara transparent och tydlig med vad man som forskare har för förförståelse och hur den kan påverka studien. Genom arbetet har jag burit med mig erfarenheter av att ha arbetat med nyblivna föräldrar inom mödra- och barnhälsovården. Jag har därmed en viss koppling till och förförståelse av ämnet. Jag har bland annat träffat pappor som berättat om känslor av att inte kunna bidra till barnet, samt upplevelser av att det kan vara svårt med relationsskapande när man som pappa exempelvis inte kan amma och inte är hemma med barnet lika mycket. Jag bär troligen även på vissa förutfattade meningar om pappor och föräldraskap formade av samhällsnormer vilket omedvetet kan ha format mina tolkningar. För att hantera detta har jag försökt hålla mig nära deltagarnas citat i min analys. Mina egna värderingar är för jämställt föräldraskap och min utgångspunkt är att pappor och mammors förmågor att skapa relation till sitt barn i grunden är lika, samtidigt som normer såväl som praktiska faktorer skulle kunna leda till att relationsskapandet i praktiken blir något olika för män och kvinnor som grupper. I och med att en pilotstudie genomfördes gav det vidare en bild av vilka teman som kunde framkomma. Samtliga ovanstående faktorer kan ha påverkat och format analysen. Samtidigt har analysarbetet diskuterats och delats flera gånger med handledare för att få andra perspektiv under processens gång.

Etik

Arbetet har skett i enlighet med informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, 2002). Deltagarna fick skriftlig och muntlig information inför sitt deltagande. Uppgifter om deltagarna har förvarats i lösenordskyddade dokument. Inga känsliga personuppgifter har samlats in. De metoder som använts har inte syftat till att påverka deltagarna fysiskt eller psykiskt. För att skydda deltagares identitet har pseudonymer använts. I slutet av intervjuerna tillfrågades deltagarna om sin upplevelse av intervjun för att kunna fånga upp om samtalet på något sätt upplevts negativt eller väckt oro.

Resultat

I den tematiska analysen skapades tre huvudteman med underteman (se tabell 2). Dessa teman ämnar belysa förstagångspappors upplevelser och beskrivningar av relationen och relationsskapandet till sitt spädbarn. Teman presenteras nedan med exempelcitrat från deltagarna, som benämns med pseudonymer. Ovidkommande detaljer och icke meningsbärande ord har tagits bort från de citat som presenteras.

Tabell 2. Huvudteman och underteman.

1. Huvudtema: Det vackra i processen att skapa relation
1.1 Ett lättsamt och förnöjsamt förhållningssätt
1.2 När barnet ser mig och behöver mig
1.3 Att lära känna och förstå sitt barn
2. Huvudtema: Att förhålla sig till faderns lott
2.1 Tiden med barnet - det dyrbaraste som finns för relationen
2.2 En ambition att överbrygga sina begränsningar
2.3 I slutet av dagen väcks svåra känslor ändå
3. Huvudtema: Att inte vara ensam i föräldraskapet och relationsskapandet

1. Det vackra i processen att skapa relation

De flesta av deltagarna förmedlade huvudsakligen en positiv bild av relationsskapandets process och hade många positiva upplevelser att berätta om, även om somliga aspekter också kunnat vara svåra för vissa. Flera deltagare förmedlade hur många delar i processen "flutit på" vilket de var tillfreds med. Huvudtemat syftar till att spegla detta, såväl som de stunder där barnet väckt positiva och varma känslor hos deltagarna, stunder som varit glädjande eller där de känt sig stärkta i sin roll och i relationen till barnet. Det rör sig även om stunder som upplevts påverka dem som föräldrar på ett positivt sätt.

1.1 Ett lättsamt och förnöjsamt förhållningssätt

Flera deltagare förmedlade en lättsam och förnöjsam inställning till relationen med barnet på så sätt att de kanske inte ägnat så mycket tanke åt ämnet, men samtidigt hade en huvudsakligen positiv inställning till att relationen till barnet både var och skulle förbli bra. De upplevde sig ha fått varma och kärleksfulla känslor för barnet, och förhöll sig många gånger till relationsskapandet och barnet på ett okomplicerat sätt.

Deltagare berättade att de inför förlossningen var mer upptagna kring praktiska förberedelser och partners mående, snarare än relationen till barnet. Det fanns pappor som förmedlade att detta tankesätt fortfarande finns kvar, som att praktiska saker som rör barnet tar mer uppmärksamhet än funderingar kring relationen till barnet.

...jag är väl den som har varit mer orolig över saker *runtomkring*, hur ska vi få ihop ekonomin, hur ska vi få ihop det med jobb och ledigheter och bostad och sådär. Så har jag liksom fokuserat mycket på *såna* grejer och inte tänkt lika mycket på hur relation och sånt där ska vara. (Samuel)

Det fanns deltagare som förmedlade att de inte reflekterat så mycket över själva relationsskapandet, såsom hur det går till eller vad som kännetecknar en god relation till ett litet barn. De flesta deltagarna uttryckte emellertid att de inför förlossningen tänkte att de skulle tycka om sitt barn. De kände inte någon oro över hur relationen till barnet skulle bli. Den inställning som vissa deltagare skildrade kan beskrivas som "det blir som det blir och det blir säkert bra till slut".

...jag har nog inte reflekterat över... alltså rent praktiskt hur den kommer formas utan jag har varit ganska bekväm med att jag tror att det kommer kännas härligt att forma en relation med mitt barn. (Max)

Samtidigt uttryckte en deltagare att han känt en viss oro inför just relationsskapandet med barnet, även om han sedan upplevde att det gick mycket bättre än vad han hade tänkt.

...det jag från början var lite orolig över var väl kanske kring föräldraledighet och arbete, jag var väl orolig att vår relation skulle påverkas av att jag skulle komma i gång med arbete ganska snabbt, och lägga stora delar av hans vakna tid på arbete. (Adam)

De flesta deltagarna uttryckte att relationsskapandet fungerat bra sedan barnet kom och att allt förlöpt väl. Relationen till barnet beskrevs av vissa som något som skapas "gratis" eller automatiskt när man interagerar tillsammans. Andra beskrivningar kunde inrymma känslor av trygghet i att relationen till barnet kommer fortsätta utvecklas väl. Deltagarna förmedlade hur de kände kärlek för sitt barn, även om den kunde vara olika i intensitet. Hos vissa fanns en stark kärlek från start, för andra växte den fram succesivt.

Jag hade en bild av att jag skulle älska henne, men... man älskar barnet, det går inte ens att beskriva, det är bara att man måste uppleva den känslan, den känslan går inte att beskriva på papper, man känner sig *stolt* och man känner att man hade kunnat ge sitt vänstra ben för den ungen [//] ...*allt* hade jag gett för henne. (Edvin)

Starka känslor i relation till barnets existens kunde dock också vara svårt, och den lättsamma inställningen som många skildrade var då inte lika närvarande. En deltagare berättade om upplevelser av att vara oförberedd på den känslostorm det innebar att få ett

barn: "jag har tyckt det har varit ganska jobbigt liksom att... det blir så mycket känslor, som man inte var beredd på" (Alfred). Alfred beskrev också hur dessa känslor bidragit till att hjärtat upplevts vara "fullt" sedan barnets ankomst: "jag förstår inte hur man har plats i hjärtat för en människa till, det känns som att han tar upp liksom all kärlek och hjärteplats."

Papporna beskrev hur de roades av barnets lärande och utveckling. Det lättsamma och förnöjsamma förhållningssättet kunde synas även då. Vissa beskrev det som spännande och roligt när barnet lär sig nya saker. Andra förmedlade att de såg fram emot att upptäcka tillsammans med sitt barn eller att lära barnet saker. Att se barnet lära sig och utvecklas var inte bara roande, utan upplevdes också påverka en som förälder: "...när han lärde sig sitta utan stöd, då kändes det som en sån 'wow, vad du utvecklas hela tiden', sen vet inte jag om det påverkar *vår* relation och honom lika mycket som det påverkar *mig*" (Max).

1.2 När barnet ser mig och behöver mig

Något som var synligt i deltagarnas berättelser var det vackra i de situationer då de kände sig sedda, behövda och viktiga som förälder. Deltagarna berättade om upplevelser av att bli sedd och bekräftad när barnet på olika sätt uttryckt det som kan ses som anknytningsbehov gentemot dem. Det förmedlades att detta har en roll i relationsskapandet.

Deltagare uttryckte att de ständigt känner sig viktiga för sitt barn även om det kunde vara på olika sätt, både mer direkt och mer indirekt. En vanlig beskrivning var att de kände sig extra behövda eller viktiga i situationer där barnet är mer utsatt. Det kunde handla om situationer där barnet exempelvis hade ont, var sjuk eller ville ha tröst och närhet. I dessa situationer upplevdes det tydligt att barnet behövde dem. Papporna förmedlade på olika sätt att de uppskattade att kunna vara den som finns där för barnet "när det gäller".

...hon kommer ju aldrig säga att hon behöver mig, men det *märks* när man sitter i soffan och så från ingenstans kryper hon fram och vill att jag ska ta upp henne, bara en liten sån grej som- hon vill ha en kram eller lite närhet från mig, bara få veta att jag är där. Och sen känner jag mig jätteviktig för mitt barn när hon *Inte-Mår-Bra*. När hon är sjuk eller har feber då gäller det att vara på sitt A-game... (Edvin)

I intervjuerna framkom även upplevelser av att ha en viktig roll i att hjälpa sitt barn och att vara en förebild för barnet: "Du ser att du faktiskt gör någonting, som hjälper hennes liv framåt, du står där som en förebild och försöker pusha henne framåt" (Edvin). Vad gäller att känna sig viktig mer indirekt förklarade några deltagare att de såg sig som viktiga för familjen som helhet, och därför också blev viktiga för barnet. Det kunde exempelvis handla om att avlasta sin partner efter arbetstid samt praktiska saker som att ordna bostad eller sköta hushållssysslor. Det kunde också handla om att sörja för familjens ekonomiska trygghet: "...jag försöker väl *också* tänka mycket på att avancera i karriären och kunna få en högre lön, och kunna bidra på det sättet också..." (Samuel).

Samtliga deltagare gav målande och positiva beskrivningar av de stunder när barnet får syn på dem, såsom att få komma hem från jobbet och mötas av barnets stora leende. En annan sådan situation kunde vara när barnet suttit i en släktings eller väns knä, men sträckt ut armarna mot sin pappa för att få komma till hans famn i stället. Dessa stunder beskrevs som glädjande och kärleksfulla. De väckte känslor av att barnet saknade dem och kan anses ha bidragit till att papporna kände sig viktiga eller speciella för barnet.

...det är jobbigt för mig att åka till jobbet men det är samtidigt jättekul för mig att komma tillbaka för...det första hon gör är att kolla på mig och ge mig ett *så stort* leende och så säger hon "babaa", och så kommer hon till mig och

liksom...springer till mig eller så...kryper hon till mig, det är den bästa känslan någonsin att bara komma hem till ett leende. Man släpper all stress, allting man har. Man tänker inte på någonting ont bara gott då. (Edvin)

Deltagare uttryckte att de själva vill känna eller märka att deras barn är trygga med dem, och det berättades om situationer då man sett tecken på detta. Det associerades då med många positiva känslor och ansågs vara något som påverkade papporna: "...om man tog upp honom och höll om honom så lugnade han ju sig, och bara det är ju en väldigt häftig känsla att någon kan bli lugn av att vara i ...nära liksom" (Alfred).

Pappornas vilja att förmedla trygghet till sitt barn var mycket framträdande, då alla deltagare uttryckte sig likvärdigt kring det. Trygghet beskrevs av samtliga deltagare som något av det viktigaste och mest grundläggande i en god relation till sitt barn. Papporna pratade om hur de vill att barnet ska vara tryggt i deras armar och närhet: "...jag vill ha en relation med mitt barn där vi verkligen...ja för det första vill jag att han ska känna sig trygg med mig...jag vill vara hans trygghet liksom" (Niklas). De berättade även hur de i framtiden önskar att barnet ska känna sig tryggt att prata om allt med dem, eller fysiskt vara nära dem.

1.3 Att lära känna och förstå sitt barn

Ytterligare en aspekt som förmedlades kring processen att skapa relation var hur papporna på olika sätt lärde känna sitt barn, och hur detta upplevdes väcka varma känslor i relation till barnet. Deltagare förmedlade att de ville lära känna sitt barn och förstå sitt barn. Att uppleva detta förverkligas var något som förmedlades stärka deltagarna i rollen som förälder. Vissa beskrev hur processen att lära känna barnet började redan innan barnet var fött, och flera berättade hur de lärt känna och förstått sitt barn mer successivt.

Deltagare reflekterade kring att de upplevde sig ha lärt känna sitt barn redan under graviditeten, eller tidigt i barnets liv: "det känns ju verkligen som att man hade lärt känna honom i magen, så när han väl kom ut så var det ju...kändes det självklart att det var *han*" (Alfred). Vissa deltagare beskrev upplevelsen av att tidigt ha haft en instinkt som gjort att man kunde känna vad barnet behöver, eller en förmåga att förstå sitt spädbarn tidigt.

... man tänker att man känner honom hela tiden och att han känner oss [//]
när han kom ut så kunde han ju inte uttrycka sig mer än bra och dåligt liksom, med kroppen och med ljud och så där, men det kändes ändå som att man förstod vad... vad han ville liksom. (Max)

Samtidigt fanns deltagare som upplevde att det under graviditeten länge kändes abstrakt att det skulle komma ett barn. Det fanns faktorer som gjorde det svårare att lära känna barnet tidigt, såsom att inte ha en lika tydlig bild av barnet i magen som partnern upplevdes ha. Möjligheten att närvara vid exempelvis ultraljudsundersökningar blev dessutom begränsad för några deltagare på grund av pandemin, något de hade sett fram emot och som för vissa kändes sorgligt att missa. En deltagare beskrev hur detta på ett sätt påverkade känslan för barnet inför dess ankomst, men hur han senare vid en kurs inför förlossningen upplevde att en process sattes i gång inom honom där barnet och föräldraskapet blev mer verkligt.

Flera deltagare förmedlade på olika sätt hur det var värmande och glädjande att lära känna och förstå barnet mer och mer, samt hur detta gjorde att relationen kändes stark och som att de hade något speciellt tillsammans med sitt barn. Adam berättade exempelvis om hur han insett att han utvecklat en speciell förståelse för sitt barn, som andra inte har:

...det kan jag ju reagera på ganska mycket, om någon kompis eller svärförälder är här och pratar med honom att ”oj nu reagerar jag på att nu tyckte han nog det blir lite för mycket” [//] jag märker att kanske inte andra tänker det, och då blir jag ju hans språkrör också att såhär ”jaa men nu behöver han nog vila lite kanske”.

De flesta deltagarna uttryckte att relationsskapandet blev lättare och lättare med tiden. Ju mer de lärde känna sitt barn och ju mer barnet utvecklades upplevdes relationen bli starkare. Det var vanligt att deltagare beskrev hur barnet till en början inte hade lika mycket personlighet, eller inte var en lika tydlig individ med egna preferenser. När barnet blivit lite äldre öppnades fler vägar att lära känna sitt barn på. Flera deltagare uttryckte att en tydligare relation kunde formis i takt med att barnet började ge ökad feedback till dem. Responserna från barnet är något deltagarna framhävde som betydande för att relationen skulle kännas bra. Utan den upplevdes det svårt att navigera i om det man gjorde blev bra för barnet eller inte.

...jag känner honom mycket mer nu så det är mycket lättare för mig att förstå typ att ”det här tyckte han om”, ”det här tyckte han inte om”. Det var mycket svårare i början, dels tänker jag att vi inte kände varandra lika bra, och dels tänker jag att hans förmåga att uttrycka det här liksom... då var det ju mycket mer ”missnöjd- eller nöjd-läge”. (Adam)

2. Att förhålla sig till faderns lott

Deltagarnas berättelser speglade en process i att hitta vägen till en god relation med barnet utifrån sina förutsättningar som pappa. Detta huvudtema syftar till att fånga det som papporna gemensamt upplevt som sina begränsningar i möjligheterna att skapa relation till sitt barn utifrån sin position, men också de ambitioner och känslor som detta väcker i dem.

2.1 Tiden med barnet - det dyrbaraste som finns för relationen

Samtliga deltagare betonade tiden de har för sitt barn som den mest gynnsamma faktorn för relationsskapandet, och tid framhävdes som den viktigaste förutsättningen för att kunna skapa en bra relation till sitt barn. Samtidigt fanns faktorer som begränsade tiden med barnet, och de flesta av deltagarna hade spenderat mindre tid med barnet än sin partner. Tiden skildrades därför av deltagarna som både en främjande och hindrande faktor för relationsskapandet.

Deltagare uttryckte en tacksamhet för den tid de tagit ledigt i samband med födseln, och såg den som betydelsefull för den tidiga relationen till barnet. De pappor som haft möjlighet att gå ner i arbetstid berättade att det upplevts mycket främjande i relationsskapandet.

...det har varit väldigt hjälpsamt för mig att jobba kortare dagar som jag gör nu, att inte komma hem från jobbet och vara med en timme och sen ska han [sonen] sova utan att vi kan umgås tillsammans och göra saker också [//] ja men det känns verkligen som att vi har...ja men kunnat bygga den relationen och tryggheten. (Adam)

En deltagare ansåg dessutom att det för honom var nödvändigt att jobba mindre för att kunna måna om relationen med barnet, lära sig barnets rutiner och måna om relationen till partnern: ”jag skulle inte få ihop det på en heltid känner jag” (Alfred).

Pandemin beskrevs ha fört med sig vissa nackdelar i föräldrablivandet, men några deltagare framhävde pandemin som en fördel för relationsskapandet till barnet. Detta då pandemin gett större möjligheter att vara med sitt barn för de som kunnat jobba hemifrån. Tack vare det hade deltagare kunnat vara mer med sitt barn under morgnar, kvällar och raster. Pandemin kunde också medföra att familjen hade färre planer utanför hemmet och därmed fick mer fritid med barnet. Därför framkom uppfattningen att pandemin på ett sätt bidragit till en starkare relation till barnet. Pandemin hade inneburit tid man inte räknat med, vilket blivit som en "bonusföräldraledighet", som en deltagare uttryckte det.

Trots tacksamheten för den tid som papporna fått med sina barn uttryckte flera av dem att de gärna hade varit hemma lika mycket som sin partner, som i samtliga fall varit ensam föräldraledig först av föräldrarna, och ofta också mest. De hade emellertid en pragmatisk inställning och resonerade kring att någon måste arbeta. De flesta deltagare hade barn som ammade och förklarade att partnern därför behövde vara hemma med barnet.

... det optimala om man bara hade sett till att skapa relation och tänker bort allting annat hade ju varit att både jag och [Partner] var hemma och kunde...bara lägga allt fokus på henne [dottern], och så glömma det här med ekonomi och sånt men...så funkar ju inte livet riktigt heller. (Samuel)

Arbete kunde vara förknippat med en sorg över att gå miste om tid med sitt barn. Edvin, som arbetade heltid vid intervjutillfället, upplevde exempelvis att den största utmaningen för relationsskapandet var att hitta tid att vara med sitt barn. Han uttryckte att arbetet gjorde att han fick offra tiden med sin dotter, och att bristen på tid gjorde det mycket svårare för honom att skapa ett band till sitt barn. Det fanns därför en strävan att försöka ta vara på varje möjlig stund med barnet.

Tid är...det dyrbaraste man har, och när man väl börjar jobba så inser man hur lite tid man har [//] men man får utnyttja den lilla tid man har med henne och försöka göra så gott man kan [//] det har varit lite tråkigt att sitta på jobbet och få en liten videosnutt av min fru där barnet leker med sked eller...kastar någonting eller... bara sånna smågrejer. Jag vill också vara där, jag vill vara där och se vart enda stund för...stunderna är korta.

Amning och tid går på sätt och vis hand i hand i många av deltagarnas berättelser. Att inte själv kunna amma förmedlades av vissa som något som lett till mindre tid med barnet. Alla deltagare vars barn ammats eller ammade lyfte eller nämnde i mer eller mindre utsträckning amningen som något potentiellt hindrande eller utmanande för relationsskapandet till barnet. Vissa såg matning som ett praktiskt tillfälle att skapa kontakt, och amning gjorde att det fanns stunder i vardagen där man som pappa fick mindre sådana tillfällen. Dessutom nämndes hur amningen begränsat möjligheten att åka bort eller få tid ensam med barnet: "...det vore skönt, om jag kunde börja [flaskmata barnet] -då skulle jag kunna ta honom lite längre perioder [//] om jag får mata [Son] lite mer så gör det nog också att vi får lite närmre band" (Alfred). Likaså kunde amning på nätterna upplevas som ett tillfälle att skapa relation där man som pappa själv inte kunde vara delaktig: "...hon [dottern] skulle matas med två timmars mellanrum dygnet runt, och det var jobbigt för [Partner], samtidigt som det kanske byggde någon form av relation [mellan dem två] också" (Samuel).

2.2. En ambition att överbrygga sina begränsningar

Deltagare förmedlade att de reflekterat över de konsekvenser för den egna relationen till barnet som skulle kunna uppstå, eller som uppstått, till följd av att partnern fått mer tid med barnet, samt i och med den närhet som amningen innebär. Deltagarna uttryckte på olika

sätt att de ville överbrygga sina begränsningar och förhindra diskrepanser mellan partners och barnets relation, och deras egen relation med barnet.

Några deltagare berättade att det kan uppstå en ”fälla” eller negativ spiral där partnern, som är mer van eller har mer närhet till barnet, börjar sköta mer och mer av omvårdnaden om barnet då det kan vara smidigare eller gå snabbare. Detta tänktes kunna resultera i att barnet sedan blir mer van, trygg eller nöjd med partnern. Det skulle samtidigt innebära att det blir svårare och svårare för dem som pappa att genomföra vissa omvårdnadsuppgifter med barnet, ett arbete som sågs som ett sätt att stärka bandet mellan förälder och barn.

Att vi inte får hamna i den fällan att eftersom det blir lite lättare för henne att trösta honom eller lugna honom, att det kommer bli liksom *smidigast* för oss att ”ja men det är bättre du [partnern] tar honom nu när han är orolig” för att det går snabbare, och så liksom... tvåusen gånger senare så kommer den diskrepansen mellan oss ha ökat jättemycket. (Adam)

Deltagare gav exempel på hur de på olika sätt ville undvika att hamna i, eller komma ur, det som kan anses vara denna ”fälla”. Det var något de försökte motarbeta eller förebygga. Deltagarnas berättelser speglade att det fanns en kamp och process i att inte falla in i ett mönster där den egna relationen till barnet hamnar i skymundan. Vissa reflekterade även över hur könsnormer kunde förstärka dessa oönskade mönster. Den negativa spiral som deltagare nämnde beskrevs bland annat kunna motarbetas genom att fortsätta försöka utöva omvårdnad, trots att vissa situationer kunde ta längre tid eller vara svårare för dem som pappa. Exempelvis kunde nattning vara en sådan situation, men några förmedlade en ambition att vilja vara ihärdig och fortsätta försöka själv.

...det blir liksom en spiral och ett spiraltrask att hon [partnern] är med henne [dottern] mest, och när jag kommer hem så är det fortfarande att hon [dottern] vill vara mer med [Partner] [/] ...då blir det ju lätt att man tänker att...”ja men det är ingen idé att försöka natta henne utan det är bättre att hon gör det från början” eller sådär, men så vill man ju inte heller ha det utan vi vill ju försöka liksom, att det ska gå. Så vi försöker så mycket vi orkar att... jag ska göra det fastän det är jobbigt. (Samuel)

Deltagarna uttryckte att de försöker vara delaktiga i omvårdnaden om barnet så mycket de kan, men det förmedlades en upplevelse av att det i praktiken lätt kan bli partnern som utövar mer omvårdnad. Detta innebar ett större utrymme för henne att bygga sin relation till barnet. Vissa pappor berättade att de strävar efter att ta med sig barnet i vardagsaktiviteter, såsom hushållssysslor. Det fanns pappor som ansåg att det kunde vara svårt att hitta en bra balans i att dela på omvårdnaden om barnet med partnern.

...jag försöker att inte *bara* vara den som springer runt och städar och fixar. Jag slarvar med det också, [Partner] gör mer med arbetet med [Son], men jag försöker att ha saker med [Son], att jag är med honom så mycket jag kan och byter blöja och har med honom när jag går och städar och så där att...bara försöka ha en vardag med honom. (Alfred)

Att få till ensamtid med barnet beskrevs som ett sätt att förebygga, motarbeta eller väga upp för upplevda eller potentiella begränsningar. Pappor berättade att de medvetet försökte få till ensamtid med sitt barn: ”när jag åker och handlar brukar jag ta med [Dotter] så att hon ska följa med mig och handla och så. Bara för att få så mycket tid som möjligt... att hon följer med mig lite *själv* också” (Samuel). Ensamtiden ansågs bland annat vara viktig för

att stärka det egna bandet till barnet. Adam gav ett annat exempel på detta och uttryckte att han hade haft mer tillfälle att skapa relation kring matsituationen om han och partnern hade flaskmatat barnet, men att han försökte "ta igen" den tiden med annat. Bland annat genom att ta ensamtid med barnet efter amning. Helgmorgnar kunde också vara ett tillfälle som papporna utnyttjade för ensamtid, då partnern samtidigt kunde sova ut: "vi [barnet och pappa] har liksom vår lilla rutin där, även om rutinen kanske mest är för min skull *småskratt* [//] det är en fin stund vi har tillsammans" (Adam).

Pappornas reflektioner och handlingar speglar viljan att förhindra och motarbeta diskrepans mellan mamma-barn relationen och pappa-barn relationen, såväl som en medvetenhet kring att denna diskrepans kan uppstå. Deltagare förmedlade spontant värderingen att barnet ska relatera till båda föräldrar på samma sätt, exempelvis gällande fysisk närhet: "...att han gärna får vara nära *oss båda* då, att han inte alltid bara ligger i mammas famn utan att han kan vara i min famn också" (Niklas). Tecken på att barnet var lika tryggt hos båda föräldrar, såsom att det sökte tröst på samma sätt hos båda föräldrar, beskrevs som glädjande:

...det finns ju barn som blir rädda för sina pappor, som liksom vill vara hos mamma bara och typ är rädd när pappa kommer, så det är jag ju väldigt glad att han inte blir [//] då är det ju samtidigt fint att se att han kan vara lika gärna hos mig som hos [Partner], det är inte så att han bara måste till mamma... (Niklas)

Det fanns också deltagare som förmedlade hur partnern har en roll i arbetet mot den diskrepans man ville överbrygga. De förmedlade att partnern på olika sätt kunde hjälpa till att minska risken för att föräldrarna ska utveckla ojämna relationer till barnet. Det kunde till exempel handla om att diskutera med sin partner hur de tillsammans kan undvika att hamna i "fällan" som beskrivits. En deltagare förmedlade även hur han upplevt att partnern underlättat för honom genom att låta honom vara delaktig och inkludera honom i omvårdnaden av barnet. "...jag känner att [Partner] har varit väldigt bra på att liksom tänka att vi är två föräldrar och vi kan dela på uppgifterna... och vi kan också få dela på myset" (Niklas).

2.3 I slutet av dagen väcks svåra känslor ändå

Deltagarna försökte överbrygga sina upplevda begränsningar och ingen av dem yttrade missnöje över kvalitén på relationen till sitt barn. Likväl framkom att en del av dem upplevde stunder då svåra känslor kunde väckas ändå. En del berättelser speglade hur detta var en inre process som kunde utlösas i samband med upplevda begränsningar i relationsskapandet.

Att inte kunna amma innebar enligt flera deltagare att de hamnade i situationer där de kände att de inte kunde tillgodose sitt barns behov. Det kunde ses som en utmaning, och det kunde kännas jobbigt eller tråkigt att inte själv kunna ge sitt barn det som det behöver.

I och med att jag ju faktiskt inte *kan* mata honom eller *har* kunnat mata honom så har det... det är som det *är* men det...**inandning** det blir ju lite jobbigt också liksom att det såhär "ja men nu börjar han bli ledsen så att nu kan inte jag göra nåt mer", nu får [Partner] mata honom liksom...och det känns ju lite tråkigt- eller har känts lite tråkigt. (Alfred)

Det fanns deltagare som förmedlade en känsla av brist, över att inte ha det som partnern har. Det beskrevs också en rädsla för att inte alltid kunna trösta sitt barn. Amningen upplevdes vara det enda som kunde lugna barnet i vissa situationer, och utan partnern i närheten blev papporna då oförmögna att hantera barnets ledsenhet. Detta kunde alltså leda

till en känsla av att inte kunna lösa situationer med barnet på egen hand. Denna inre process kunde också innebära osäkerhet eller en känsla av att vara dålig.

...det har varit utmanade för jag har känt att...jag har känt mig lite *dålig* på att vara själv med honom. [//] ...om han då *är* missnöjd...så kan inte riktigt jag ge det, och då tycker jag att liksom...då tappar jag lite att kunna vara tryggheten för honom [//] sen tror jag inte att det påverkade vår relation negativt det är mer en sån grej som man som vuxen förälder kan börja... tankarna kan börja *snurra*. (Niklas)

Det var vanligt att deltagare beskrev hur amningen, och den närhet som mamman och barnet fick i samband med det, gjorde att deltagarna inledningsvis fick en mer praktisk roll. Det kunde innebära att de i större utsträckning än partnern fick ordna med annat ”runt omkring”, såsom hushållsarbete, eller att på andra sätt stötta partnern och barnet praktiskt. För vissa kändes denna roll naturlig, men den beskrevs också kunna leda till känslor av att inte ha en roll i omvårdnaden av barnet, att känna sig utanför eller att känna sig överflödig. Samuel benämnde det som att han under den första tiden i barnets liv kunde känna sig mer som en hjälpreda till partnern och dottern, vilket påverkade upplevelsen av den tidiga relationen till barnet. Detta höll delvis i sig även längre fram.

...man blir ju lite som en statist eller någon som ska fixa. Man får fixa allting annat för [Dotter] ligger ju på [Partners] bröst nästan hela dagarna då i början, så man blir ju nån som får sköta markservice och liksom ta hand om familjen och fixa mat och sådana grejer liksom...stötta på det sättet, så då blir det väl inte så mycket att man känner att man skapar nån sådär relation på det sättet. [//] ... för oss så har det varit så i alla fall att det har varit lite...att man har känt sig lite vid sidan om.

Pappor gav också exempel på upplevelser av att ”hamna efter” partnern, och i relationen till barnet. Alfred sa till exempel “jag hamnar ju på efterkälken upplever ju jag, bara att inte vara med på nätterna...”. Partnern upplevdes enligt deltagarna lära sig mer om barnet och barnets rutiner då hon fick mer “övning”, vilket bidrog till att hon hade bättre koll på barnets fungerande: “[Partner] blir ju en expert och jag blir ju nån som...liksom gissar lite” (Samuel). Även detta upplevdes exempelvis påverka vissa deltagares benägenhet att känna sig trygg i att vara ensam med barnet, eller i sin kännedom om barnet. Niklas, som varit ledig tillsammans med sin partner de första två månaderna, beskrev denna upplevelse av att partnern ”drog i väg” i kunskap och trygghet med barnet när han återgick till arbetet. Det beskrevs påverka känslan av kompetens i sin roll samt den egna tryggheten med barnet:

...sen märkte vi ju skillnad när jag började jobba, för då är det ju plötsligt liksom [Partner] som...spenderar mycket mer *tid* med honom. [//] ...det påverkade hur bra jag tyckte att jag var på att lösa olika problem med honom och... läsa honom och sådär...för [Partner] var ju den som var hemma då och lärde sig alla ”trixen”.

Det fanns pappor som gav exempel på hur de kunde hamna i situationer där partnern får ”ta över” och lösa situationer med barnet, vilket framhövdes som en av de konsekvenser som deltagarna ansåg kunde uppstå av att de spenderar mindre tid med barnet. Dessa situationer förknippades med besvikelse och en känsla av att vara dålig på att sköta om sitt barn.

...just de gångerna som [Partner] får gå in och *ta över* för att hon (dottern) inte vill bli nattad av mig eller så där [/] då känner man ju sig oviktig eller att man inte...klarar av att natta sitt eget barn då kan man känna en...besvikelse över *det* liksom. Och då kan man ju ibland tänka ”är det för att jag är så dålig på det här”. (Samuel)

Några deltagare gav ytterligare exempel på hur svåra känslor kunde uppstå och berättade att de i olika situationer kunde känna att barnet hade klarat sig lika bra med bara sin mamma. Här kunde det väckas känslor av att vara oviktig, överflödig, eller att inte bidra till barnet och familjen. Samuel sa exempelvis:

...när man märker att de grejerna jag ska göra får [Partner] *ändå*...göra, då känner man sig oviktig, för då blir det så tydligt att...ja egentligen hade det räckt med bara... [Partner], så hade [Dotter] fått en bra ...eller liksom *okej ändå*, så kan man tänka ibland. [/] ... då känner man sig lite överflödig.

En önskan om att ha ett individuellt bidrag till barnet framkom i vissa intervjuer, särskilt i samband med känslor såsom att vara oviktig eller att inte bidra. En deltagare pratade till exempel om att det kan kännas tufft att partnern kan ge barnet något som han själv inte kan (och syftade på amning), men såg sig som speciellt bra på att skoja och busa med barnet. Ibland kunde det användas som en kompensation för att inte kunna erbjuda amning. En annan deltagare berättade om ett tillfälle där han – som haft en mer lättsam inställning till barnet än partnern – råkat bryta en oskriven regel kring barnets rutiner. Det hade sedan fått ett gott utfall, och deltagaren uttryckte då att det kändes bra att något som var relaterat till hans person kanske kunde bidra till något positivt för barnet. Även här, i samband med det individuella bidraget, kom ensamtid med barnet in som viktigt för deltagare. Ensamtiden beskrevs kunna stärka tilltron till sig själv som pappa och bidra till en känsla av kompetens eller trygghet i relation till sitt barn, samt en känsla av att bli mer oberoende av partnern.

...även om det är mysigt att vara alla tre så är det ju mysigt och häftigt när man är *själv* med honom [sonen]. Ja men när bara vi två sitter och äter till exempel, det är en skön känsla för den kan kännas ibland att man...att jag inte kan nånting liksom och att jag får luta mig mot [Partner] väldigt mycket, så då är det skönt att få köra själv ibland. (Alfred)

Trots de svåra känslor som stundtals kunde väckas resonerade deltagare generellt kring att det är förståeligt att man som pappa kan få en annan roll, hamna efter eller känna sig utanför. Amningen och mindre tid med barnet sågs som naturliga och förståeliga orsaker till att det blivit så. Flera deltagare uttryckte att de förstår att ”det är som det är” och att de kände att de gjorde sitt bästa utifrån sina förutsättningar. De flesta deltagarna uttryckte att de och partnern har en likvärdig relation till barnet. För vissa av dem som kunde uppleva svåra känslor var det många gånger det som väcktes inom dem som snarare kunde vara utmanande.

3. Att inte vara ensam i föräldraskapet och relationsskapandet

I deltagarnas berättelser uppfattades ett mönster kring vikten av att ha andra runt omkring sig, och hur detta i sin tur gynnar relationsskapandet till barnet.

Deltagare som haft svärföräldrar eller egna föräldrar som kunnat avlasta familjen var mycket tacksamma, då deltagarna pratade om att det blir svårare att interagera med sitt barn vid trötthet. Framför allt upplevdes en stark och bra relation till partnern gynna eller

underlätta den individuella relationen till barnet. Det framhövdes som en viktig förutsättning för att en god relation till barnet skulle kunna formas.

... att vår [deltagaren och partners] relation är väldigt bra underlättar ju väldigt mycket tror jag, det är ju den enda stora-eller den största förutsättningen till att vi [familjen] liksom, mår gott tillsammans är att vi... mår gott tillsammans eller vad man ska säga *småskratt*. (Max)

Deltagare pratade också om vikten av att vara ett "team" med sin partner, att ha ett bra samarbete och en bra kommunikation. Det beskrevs att det fanns en trygghet i att få göra resan att bli förälder tillsammans med sin partner och att "vara nybörjare tillsammans". Deltagarna pratade om den första tiden efter födseln som värdefull. Detta då de var lediga ihop med sin partner, vilket bland annat möjliggjorde att båda föräldrar kunde skapa relation till barnet tillsammans och hitta omvårdnadsrutiner tillsammans. Niklas sa exempelvis:

...jag känner att jag och [Partner] har haft ett väldigt bra teamwork från början [//] ...jag kände att vi fick liksom bygga relationen till [Son] tillsammans i början... [//] vi gick in i det mycket tillsammans att "nu löser vi problemen tillsammans". Så jag tror den tiden gjorde väldigt mycket.

I flera av pappornas berättelser var partnern närvarande. Ofta pratade deltagare utifrån hela familjen eller utifrån båda föräldrarnas perspektiv, och gav bilden av att den nya familjen sågs som en triad "enad mot världen". Några beskrev bandet mellan sig, barnet och partnern som ett och samma band. Man ansåg att det fanns en relation mellan alla tre: "starkaste bandet jag har just nu är mellan mig och min fru och mitt barn, jag låter ingen komma mellan där" (Edvin). Max återkom flera gånger till hur alla tre i familjen på något sätt ses som ett, och att relationen till barnet associerades starkt med hela familjens sammanhållning. En god relation till partnern upplevdes automatiskt generera en god relation till sonen. Det skildrades att relationerna sinsemellan familjemedlemmarna var sammanbundna och påverkade varandra ömsesidigt.

...jag kommer på mig själv hela tiden när du ställer frågor att när du säger "er relation" så tänker jag nog väldigt mycket på alla tre hela tiden. [//] så som jag tänker på det här, min relation med [Son], är att det är liksom vi tre personer i det. Jag tänker hela tiden att min kommunikation och min inställning till mitt förhållande med [Sons] mamma är så otroligt positivt och jag känner att vi...vi har det så otroligt bra, att jag tror jag känner mycket att...hur skulle det kunna vara dåligt då?

Att kunna prata med andra föräldrar om sin upplevelse och om relationsskapandet till barnet lyftes fram som betydelsefullt av vissa deltagare. Deltagarna saknade ett forum att kunna bolla frågor såväl som känslor kring föräldraskapet med fler som befann sig i samma fas i livet. Detta hade för vissa dessutom blivit ytterligare begränsat på grund av pandemin, vilket kunde upplevas som en förlust: "...det är väl en liten *sorg* tänker jag, det hade varit skönt att ha haft något forum att prata med andra föräldrar i samma situation eller samma...del i livet" (Adam).

Värdet av att ha vänner som har barn, och dess specifika betydelse för just pappor var också något som framkom. Till exempel berättade en deltagare att hans egna barnlösa killkompisar ofta var ointresserade av hans dotter, medan partners barnlösa vänner var mycket mer intresserade av att vilja umgås med och veta mer om henne. De aktiviteter han och hans vänner ägnade sig åt var ofta av en annan karaktär än det partnern och hennes

vänner ägnade sig åt. Det fanns fler tillfällen där hon kunde ta med sig barnet. Detta upplevdes förhindra möjligheten att inkludera barnet i vardagen: "det funkade liksom inte att ta med [Dotter] då på det sättet, så där blir också en obalans att [Partner] vill gärna ta med [Dotter] när hon är ute med kompisar medan jag...inte riktigt kan det" (Samuel). När två av deltagarens vänner senare fick barn upplevdes det positivt och som något som också gynnade den egna relationen och inställningen till barnet, då man exempelvis kunde träffas på promenader med barnen eller bolla olika funderingar. Bland deltagarna framkom även en önskan om att det vore mer accepterat att prata om svåra känslor i relation till barnet, samt en upplevelse av att sakna forum för att göra det.

Diskussion

Med detta arbete ämnade jag undersöka förstagångspappors upplevelser och beskrivningar av relationen och relationsskapandet med sitt spädbarn. Deltagarna hade huvudsakligen en positiv upplevelse av relationsskapandet, även om de inte alltid hade reflekterat så mycket kring det. Det berättades om stunder förknippat med glädje och där relationen till barnet kändes stark. Den position deltagare hade i relation till sin kvinnliga partner, som exempelvis varit mer hemma eller ammade, upplevdes ibland påverka förutsättningarna för relationsskapande. Det var något som papporna behövde hitta ett förhållningssätt till. Pappor förmedlade en ambition om att vilja överbrygga sina begränsningar för att minska diskrepanser mellan den egna relationen till barnet och partners relation till barnet. Detta var ibland svårt, och kunde väcka svåra känslor som att känna sig inkompetent, utanför eller överflödig. Stöd från personer i det egna nätverket, såsom partner eller vänner, kunde upplevas gynna den egna relationen till barnet.

Att få deltagare uttryckte oro över hur relationen till barnet skulle bli kanske delvis kan bero på att de inte heller upplevde sig ha tänkt så mycket kring just den aspekten. Pappor försätts lätt, kanske både av sig själva och sin omgivning i en praktisk roll, där annat tar fokus. På så vis fortlever möjligen den traditionella papparollen (Bäck-Wiklund, & Bergsten, 2010). Delar av det som pappor beskriver i föreliggande studie känns igen från en studie som under tidigt 90-tal undersökte pappors upplevelser i relation till amning (Gamble & Morse, 1993), vilket skulle kunna peka på att faderns position inte utvecklats så mycket som man kan tro. Den traditionella fadersrollen har evolutionärt varit funktionell (Johansson, 2012) och kan kanske till viss del fortfarande anses vara det. Samtidigt leder det till konsekvenser för den egna relationen till barnet att fastna i den "fälla" som vissa deltagare beskrivit, där mer av omvårdnaden av olika anledningar sköts av modern. Onekligen kan pappan, trots en vilja att barnet ska ha en likvärdig relation till båda föräldrar, hamna i situationer där han kan känna sig inkompetent eller överflödig. Moderns "försprång" kan vara svårt att förhålla sig till, och kan möjligen skapa en känsla av stress. Enligt anknytningsteori krävs det att barnet upprepade gånger får bevisat att en anknytningsperson finns där och exempelvis kan ge tröst (Broberg, 2006). Att endast den ena föräldern främst hanterar moment som tröstande eller nattning skulle därför kunna påverka barnets anknytning till den andra föräldern. Det fanns pappor i studien som var medvetna om detta, och andra märkte att det fanns situationer där barnet exempelvis kunde komma till ro snabbare med partnern. Sammantaget kan det ha väckt deras ambitioner att överbrygga sina begränsningar. De berättade om hur samarbete med partnern kan underlätta relationsskapandet, och minska pappans benägenhet att "hamna efter" sin partner i relation till barnet.

Ambitioner och positiva erfarenheter, men ibland kan det bli svårt

Deltagares berättelser kan anses spegla hur den nutida pappan påverkas av de historiskt sett nya förväntningar som pappor har på sig idag, där den egna relationen till barnet blivit viktigare. Positiva känslor och upplevelser i relation till barnet är tydligt närvarande i deltagarnas berättelser, vilket även framhävs i andra studier om pappors upplevelser (Baldwin et al., 2018; Fägerskiöld, 2008). Deltagare beskrev sig ha blivit hänfödda av känslan av att vara viktig för ett barn. I både Fägerskiöld (2008) och den aktuella studien berättade pappor om att komma hem från jobbet och mötas av barnets leende som en speciell stund. Att pappor framför allt framhävde känslor som väcktes i dem när barnet visade anknytningsbehov gentemot dem, eller det glädjande i att barnet upplevdes lika trygg med båda föräldrar, är kanske en effekt av att detta inte alltid ansetts lika givet.

Trots att många deltagare beskrev en upplevelse av att relationsskapandet till barnet fungerat väl påbörjades möjligen processen att skapa relation något senare för vissa pappor, än för deras kvinnliga partners. Inför barnets ankomst fanns ofta ett fokus på praktiska saker och partners mående. Elvin-Nowak (2011) skriver att pappan lätt positioneras som stödjure av kvinnan inom exempelvis barnmorskevården, snarare än en blivande förälder. Pappan hamnar då i ett blivande föräldraskap som går "genom kvinnan till barnet" (s.36). Elvin-Nowak beskriver hur detta bland annat utmynnar i att pappor får mindre utrymme för egna reflektioner eller oro. Det kan tänkas vara faktorer som påverkar den prenatala anknytningen till barnet, och känns igen i intervjudeltagares berättelser. Egna reflektioner, föreställningar om sig själv som förälder och om barnet blir kanske på så sätt fördröjda.

Möjligen kan denna "fördröjning" fortleva. Gamble och Morse (1993) såg att pappor kunde uppleva att de "hamnade efter" i och med att barnet amrades, vilket liknar det "försprång" som SKR (2018) menar att mödrar kan få, och som beskrivits av deltagare i aktuell studie. Deltagare använde tidsaspekten som ett resonemang för varför de exempelvis hamnade i situationer där barnet föredrog modern framför dem, en tidsdiskurs som Brady et al. (2017) också beskrivit. Gamble och Morse (1993) ansåg att pappor rationaliserade kring sin situation för att den skulle kännas mer acceptabel, med resonemang som att det kommer bli bättre längre fram. Detta resonemang förekom även i aktuell studie, i kombination med att konsekvenser som uppstod av att vara hemma mindre och att inte kunna amma "är som det är". Resonemangen yttrades ofta när det talades om situationer som väckte svåra känslor, kanske som en förklaring. För pappor som *inte* förmedlade någon upplevelse av svåra känslor, kunde dessa resonemang yttras när det talades om situationer som skulle *kunna* väcka svåra känslor. En tolkning är att detta tankesätt kan användas som skydd mot känslor som annars hade kunnat uppstå.

Gamble och Morse (1993) menar att pappor genomgår en sorts uppskjutningsprocess där utvecklingen av vissa aspekter av den egna relationen till barnet får vänta, och inställningen att deras tid kommer gör att papporna är villiga att vänta. Detta, i kombination med att relationen med barnet upplevdes bli bättre och bättre, skulle möjligen kunna förklara deltagares tillförsikt i synen på relationen till barnet. Samtidigt uttryckte deltagare att de helst av allt skulle vilja vara hemma mer med barnet. Det var tydligt att papporna hade en önskan om att ha en nära relation till sitt barn och att de såg tid som en av de viktigaste förutsättningarna för relationsskapandet. En trygg pappa-barn relation är dock inte enbart relaterat till kvantitet i form av tid, utan även kvalitet i pappans beteende (Brown et al., 2012). Spenderad tid verkar enligt Brown et al. främst ha effekt på pappa-barn relationen när det gäller pappor som har sämre lyhörddhet ("sensitivitet"), det vill säga förmåga att känna igen och tolka sitt barns signaler, samt svara omsorgsfullt och lämpligt på dessa. När det gäller att förlita sig på att relationen till barnet kommer bli bättre längre fram beskriver även Elvin-Nowak (2011) att pappor, som ofta är föräldralediga först senare i barnets liv, tidigt kan

hamna i en position som andrahandsförälder, vilken sedan kan vara svår att ta sig ur. Författaren menar att heterosexuella föräldrapar många gånger bemöts utifrån en tanke om skillnad och komplementaritet. Vikt läggs vid moderns kroppsliga försprång och företräden, och i sin tur påverkar det föräldrarnas ansvarsfördelning. Pappan blir då lätt en medhjälpare under graviditet och amning vilket sedan kan hålla i sig, skriver Elvin-Nowak. På så sätt kanske moderns försprång förstärks ytterligare. Vissa berättelser i denna studie speglar delvis detta, och för pappor som önskar att barnet ska ha en likvärdig relation till båda föräldrar kan det rimligen väcka känslor och ambitioner att exempelvis känna att man hamnar efter.

Svåra känslor kan möjligen överskugga upplevelsen av det positiva i relationsskapandet och då bli en utmaning. Upplevelser av att känna sig exkluderad, oviktig eller inkompetent känns igen från tidigare studier (Baldwin et al., 2018; Chin et al., 2011; Fägerskiöld, 2008; Nyström & Örling, 2004; Shiota et al., 2019), dock ofta relaterat till enbart amning. Kulikov-Ramirez (2020) såg att pappor till barn som exklusivt ammas upplevde svårigheter i att trösta sitt barn då de själva inte kunde amma, vilket pappor i föreliggande studie likaså upplevde var en av orsakerna till att svåra känslor kunde uppstå. Att själv utföra omvårdnadsaktiviteter, såsom att lugna barnet, beskrevs i aktuell studie leda till att man kände sig mer trygg och kompetent i sin roll som förälder. Det går i linje med tidigare fynd där man exempelvis sett att i föräldrapar som delade ansvaret att trösta spädbarnet upplevde sig papporna mer kompetenta och självsäkra i omvårdnaden om barnet (Dayton et al., 2015). Mammor påverkades dessutom mindre negativt av spädbarnets gråt i dessa familjer. Det kan därmed finnas flera fördelar med att motarbeta en diskrepans eller den "fälla" som deltagare i föreliggande studie beskrivit, och att försöka hitta egna rutiner för att exempelvis trösta sitt barn. Att ensamtid med barnet enligt många deltagare ansågs viktigt för att stärka den egna relationen till barnet och för att bli stärkt i sin roll som pappa är därför begripligt. Även i tidigare studier har pappor lyft ensamtid som betydelsefullt (Holm, 2021; Premberg, 2008), där bandet till barnet upplevts starkare när pappan exempelvis varit ensam föräldraledig, och inte behövt dela barnets uppmärksamhet med modern. I dessa situationer kände sig pappan som förstahandsförälder.

Samarbete med partnern och socialt stöd

Det är tydligt att flera faktorer, däribland sociokulturella faktorer, påverkar pappor i relationen till barnet. Det egna ansvaret att främja sin relation till barnet bör inte förbises, men partnern och omgivningen kan underlätta denna process. Partnern framhölls av flera deltagare i föreliggande studie som viktig för den egna relationen till barnet. Deltagarna lyfte vikten av gott samarbete och att vara ett team med sin partner som essentiell för relationen till barnet. Detta går i linje med tidigare fynd, där gott samarbete och kommunikation med partnern har upplevts bidra till en mer positiv upplevelse av faderskap (Baldwin et al., 2018). Lamb (2003) menar att harmonin mellan föräldrarna är en viktig prediktor av pappa-barn relationen och Florsheim et al., (2003) såg att relationen till partnern predicerade unga pappors anpassning till föräldraskapet och relationen till barnet, men inte unga mammors. Även Johns och Belsky (2007) lyfte relationen till partnern som en faktor som kan försvåra övergången till att bli pappa för just män. Pappors samarbete och relation med partnern kan alltså vara viktiga förutsättningar för relationen med barnet.

McHale et al., (2008) menar att det växande fokuset på pappa-barn relationen inom forskningen har avlett uppmärksamhet från ett koncept kallat coparenting. Det innefattar föräldrars samarbete och samspel i föräldraskapet, och har visat sig vara viktigt för barns psykologiska anpassning och utveckling (Teubert & Pinquart, 2010). Det handlar inte nödvändigtvis om kvalitén i relationen mellan föräldrarna, utan om deras samarbete i

omvårdnaden om barnet. En god coparenting-relation är dessutom ömsesidigt associerat med bättre psykisk hälsa hos föräldrarna (Price-Robertson et al., 2017) vilket i sig kan gynna relationen till barnet. Man har sett samband mellan hög grad av coparenting i heterosexuella föräldrapar och barnets anknytning till specifikt pappan (Brown et al., 2010). Detta samband modererades dock av barnets kön, och gällde endast om föräldrarna hade en son. Likväl verkar det som att en god relation till partnern är extra viktigt för just pappors fungerande som förälder (Florsheim et al., 2003; Florsheim et al., 2012; Johns & Belsky, 2007). Detta kan enligt Florsheim et al., (2012) tänkas bero på att män tenderar ha mindre tillgång till socialt stöd från sin omgivning. I föreliggande studie uttrycks till viss del en avsaknad av forum att möta andra föräldrar, vilket i kombination med brist på socialt stöd lyfts i flera tidigare nämnda studier (Baldwin et al., 2018; Deave et al., 2008; Holm, 2021). För att bemöta detta finns på vissa orter i Sverige särskilda pappagrupper eller pappaverksamheter (Axelsson, 2019). Deltagare i pappagrupper har bland annat uttryckt att de känt sig mindre ensamma i sitt föräldraskap, att de fått en arena för att prata om sina upplevelser, mindre konflikter med partnern samt att relationen till barnet blivit stärkt (Holm, 2021). De förmedlar även en upplevelse av att ha kommit i kapp "omsorgsförspänget", som beskrivits.

Metoddiskussion

Kvalitativ design med tematisk analys upplevdes vara rätt metodval för att öppet utforska deltagares upplevelser. Deltagarna fick också möjlighet att delge sina upplevelser relativt fritt tack vare det semistrukturerade intervjuupplägget. Uppsatsen har lästs av flera personer, både insatta i ämne och metod och icke insatta, för att stärka kvalitén.

Då flera deltagare gjorde intervjun i hemmet var partnern i vissa fall i närheten. Vid en intervju rörde sig även partnern i bakgrunden. Värdet av att sitta på en ostörd plats poängterades troligen inte tillräckligt för deltagarna, vilket är en brist då det kan ha påverkat deras öppenhet och uppriktighet. Detta kan ses som en nackdel med valet av digitala intervjuer. Samtidigt var det nödvändigt då alla pappor främst hade möjlighet att ses digitalt.

Det går även att reflektera över min roll som intervjuare i detta sammanhang. Som kvinnlig psykologstudent kan deltagarna möjligen ha haft föreställningar om mig eller om vad som förväntas av dem, vilket kan ha format deras berättelser. Det är möjligt att intervjuerna hade fått en annan karaktär om jag exempelvis hade varit småbarnspappa själv. Samtidigt upplevdes inte intervjudeltagarna som återhållsamma, utan genuina och uppriktiga med en positiv inställning till ämnesvalet.

Under intervjuerna pratade deltagarna mycket om föräldraskap i allmänhet. Vissa frågor om relationen till barnet upplevdes svåra att svara på, då deltagare inte alltid funderat så mycket kring ämnet sedan tidigare. Det gjorde det stundtals svårt att avgöra vad som yttrats knutet till relationen till barnet, och vad som yttrats som något mer allmänt. Detta skulle kunna påverka studiens trovärdighet. Emellertid har jag enligt metodens principer väglett av frågeställningen i vad som ansetts relevant för arbetet. Citat och tolkningar har därtill diskuterats med handledaren för trovärdighetskontroll (Elliot et al., 1999).

Samtliga deltagare var lämpliga för studiens syfte då de uppfyllde urvalskriterierna och var motiverade att delta. I och med svårigheterna att rekrytera via BVC och öppna förskolor bestod deltagarna dock slutligen av personer i vänners bekantskapskrets. Alla utom en var personer jag aldrig träffat tidigare. Då jag troligen kommer träffa mycket få av deltagarna igen bedömdes detta fungera för studien. Det är däremot möjligt att personer med ett visst budskap, eller mer jämställda ideal var mer motiverade till att delta. Jag strävade efter variation i yrkesbakgrund och utbildningsnivå, men samtliga intresserade var högskoleutbildade vilket är en begränsning med studien. Det smala deltagarurvalet, bestående

av främst urban medelklass med svensk etnisk tillhörighet, påverkar studiens överförbarhet och trovärdighet (Elliot et al., 1999). Detta då det kan finnas både klasskillnader och kulturella skillnader i hur föräldraskap och faderskap uppfattas. Faktorer såsom en grups ekonomiska och sociala historia influerar exempelvis familjestrukturer och relationen mellan pappa och barn (Lamb, 2010). Det kan därtill anses mindre intressant att undersöka högskoleutbildade mäns upplevelser, då de redan är överrepresenterade i forskning. Samtidigt anser Smith (2015) att det lämpar sig med ett mer homogent urval när det rör sig om tematisk analys i mindre studier, som denna.

Enligt Yardley (2000) är det viktigt att försätta sin studie i rätt teoretiskt och empiriskt sammanhang. Som ensam författare med begränsad tid är det svårt att till fullo sätta sig in i fältet. Däremot har arbetet utifrån denna aspekt diskuterats med handledaren som är insatt i forskningsfältet, vilket skulle kunna öka legitimiteten för detta kriterium.

Pappor och relationsskapande – modernt eller omodernt att studera?

Det kan på ett sätt anses bakåtsträvande att studera pappors upplevelser utifrån ett heteronormativt perspektiv. Samtidigt är denna familjekonstellation fortfarande allra vanligast. Man kan också påstå att pappors erfarenheter inte bör undersökas som något unikt, då ett särartstänkande där män och kvinnor framställs som olika inte främjar ett jämställt föräldraskap (Elvin-Nowak, 2011) och det trots allt finns mycket i processen att bli förälder som är likt oavsett könsidentitet (Lamb, 2010). Att känna sig ensam, otillräcklig eller dålig är något som alla föräldrar kan uppleva ibland (Johnsson Wennerdal & Zellerroth, 2018). Det är samtidigt märkbart, både i tidigare forskning och i detta arbete, att normer såväl som rent biologiska skillnader leder till att pappor som lever tillsammans med en kvinnlig medförälder får en specifik position att skapa relation till sitt barn ifrån. Det unika i dessa pappors känslor och upplevelser kan därför vara relevant att särskilja. Det kan också vara viktigt att skapa utrymme för dessa upplevelser, även om alla föräldrars upplevelser oavsett könstillhörighet bör ses som viktiga, där flera faktorer samspelar med varandra.

Slutsatser och implikationer

Trots ett litet och begränsat urval går mycket av deltagarnas berättelser i linje med tidigare forskning, vilket indikerar att dessa upplevelser sannolikt är vanligt förekommande. De teman som framkommit har åskådliggjort aspekter som kan vara relevanta att ha med sig i insatser riktade mot pappor eller i samtal med pappor, och kan vara underlag för framtida forskning. Pappor i denna studie hade huvudsakligen goda upplevelser av föräldraskap, men vittnar om hur det ibland kan vara svårt att hitta sin position, eller de bästa förutsättningarna, i relationsskapandet med spädbarnet. Detta kan därmed tänkas bli än mer utmanande för pappor som haft en svår övergång till föräldraskapet. Bakermans-Kranenburg et al. (2019) föreslår att sociokulturella, beteendemässiga, hormonella och neurala faktorer utvecklas och interagerar under den första tiden av faderskapet och att många faktorer därmed är inblandade i processen, men det finns kunskap och åtgärder som möjligen skulle kunna underlätta den.

Exempelvis har det framgått att pappors föräldraskap kan komma att gå ”genom kvinnan” till barnet. Utrymme för egna reflektioner inför barnets födsel kan tänkas vara en faktor som påverkar detta, och den prenatala anknytningen till barnet. Trombetta et al. (2021) såg att en starkare prenatal anknytning hos föräldern leder till bättre bindning till barnet. Att hjälpa pappor påbörja denna process tidigare skulle därmed kunna vara relevant. Exempelvis genom att fortsätta försöka inkludera pappor tidigt i graviditeten och bemöta pappor som jämbördiga blivande föräldrar. Bakermans-Kranenburg et al. (2019) föreslår en intervention

där pappors interaktioner med fostret videofilmas och diskuteras, för att tidigt stödja dem i den egna processen att bli förälder, och med den egna relationen till barnet.

Något annat som belysts är vikten av ett gott samarbete med partnern och dess betydelse för fungerandet som pappa, relationen till barnet samt föräldrarnas psykiska hälsa. Ett fokus på partnerrelationen och hur paret samarbetar i föräldraskapet kan vara relevant att inkludera i insatser till nyblivna, eller blivande föräldrar för att främja pappors relationsskapande till sina barn (Florsheim, 2003).

En ytterligare åtgärd som kan vara av betydelse är att prata med pappor om känslor som kan uppstå i relationsskapandet, för att normalisera dessa känslor. Detta i kombination med att ge mer kunskap om hur ett känslomässigt band mellan förälder och barn faktiskt formas, och vad som gynnar utvecklingen av denna relation. Pappor till barn som ammat har uttryckt att de hade kunnat bli hjälpta av att få stöd och tips på andra sätt eller aktiviteter att skapa band till sitt spädbarn, än att exempelvis mata barnet (Kulikov Ramirez, 2020). Detta uttrycktes inte i direkt mening av papporna i föreliggande studie, men kan tänkas vara kunskap som kan hjälpa spädbarnspappor. I en studie där pappor blev erbjudna webbaserad information kring olika ämnen var råd och tips kring bandet och interaktionen med spädbarnet det mest populära informationsavsnittet (Fletcher et al., 2008), vilket kan peka på ett behov av sådan information. Vad gäller de känslor av att inte kunna trösta sitt barn som framkommit såg Dayton et al. (2015) att pappor generellt hade en snävare repertoar av tröstnings-tekniker än mammor, och menar att pappor kan gynnas av uppmuntran till att delta i tröstande, samt i att hitta olika sätt att trösta sitt barn. Det skulle enligt författarna förbättra både moderns och faderns relation till barnet. Mer delaktighet i tröstande av barnet var även relaterat till högre känsla av kompetens i föräldraskapet (Dayton et al., 2015).

För att kunna stödja pappor måste man dock nå ut till dem, vilket möjligen kan vara svårt. Vissa pappor kan uppleva att det finns en tröskel till exempelvis öppna förskolor och föräldragrupper, då det ofta främst vistas mammor där (Axelsson, 2019). Behovet av stöd från omgivningen och gemenskap har samtidigt framträtt som viktigt och som något som indirekt påverkar relationen till barnet. Florsheim et al. (2012) såg att relativt blygsamma nivåer av socialt stöd kunde ha en signifikant påverkan på unga pappors fungerande som förälder. Detta kan anses stärka stödet för exempelvis pappagrupper, där pappor får möjlighet att träffa andra pappor såväl som utbildad personal, och där tröskeln till att delta kan tänkas vara lägre. Pappagrupper bör dock enligt Elvin-Nowak (2011) bedrivas utefter vissa premisser, då de främst får ett värde om de främjar ett likhetstänk mellan föräldrar oavsett könsidentitet, uppmuntrar till att bryta beteendenormer samt lyfter relevanta teman. Axelsson (2019) beskriver den kritik som kan riktas mot pappaverksamheter som fenomen, men skriver också att pappaverksamheter exempelvis stimulerar till relationsskapande mellan pappa och barn. Han argumenterar för behovet av denna typ av sörorganisation, bland annat för att främja barns och pappors anknytning till varandra såväl som att motverka isolering.

Vidare kan det vara särskilt relevant att nå ut till de pappor som inte tar ut föräldraledighet i lika stor utsträckning. Detta då pappor verkar uppleva en starkare relation till barnet när de har eget ansvar för det, som vid föräldraledighet (Premberg, 2008), samt verkar bli mer intresserade av föräldraskap ju längre de är hemma med sitt barn (Cederström, 2019). Pappor med högst inkomst, samt de med lägre inkomst och låg utbildning har visat sig vara två av de grupper som tar ut mindre dagar med föräldrapenning (ISF, 2021). ISF menar att detta för vissa kan handla om ekonomiska hinder, men också en avsaknad av kunskap om den ersättning som går att få. Uttag av föräldrapenning är inte nödvändigtvis ett mått på relationen till barnet, men ISF menar att uttaget av tillfällig föräldrapenning i samband med barnets födsel kan vara en indikation på att pappan är tidigt engagerad i sitt föräldraskap. Emellertid får inte relationens kvalitet glömmas bort, vilken exempelvis påverkas av pappans lyhördhet. Brown et al. (2012) menar att pappans lyhördhet kan vara det mest relevanta

fokuset för insatser ämnade att främja pappa-barn relationer. Detta då pappor med bättre lyhörddhet utvecklade tryggare relationer till sina barn trots mindre spenderad tid med barnet. Lyhörddhet kan därmed vara av stor betydelse för pappa-barn relationen, och i vissa fall har det kanske större betydelse än tid.

Slutligen påverkas sannolikt upplevelsen av relationen till barnet också av vilka förväntningar individen själv har på hur en pappa-spädbarnsrelation ska se ut, samt av den egna synen på fadersrollen. Det är inte orimligt att känslor av att exempelvis vara överflödiga eller inkompetent kan vara specifika för kontexter där engagemang som pappa är mer förväntat. Pappor i andra kontexter skulle kanske inte uppleva detta på samma sätt. Individuella faktorer såsom det egna anknytningsmönstret har dessutom stor betydelse för uppfattningen av barnets signaler (Verhage et al., 2016), och kan därmed påverka upplevelsen av relationen till barnet. Pappan, partnern och barnet kan ses som ett system där samtliga påverkar varandra ömsesidigt (Caldera et al., 2006). Det är därmed rimligt att ha en helhetssyn på relationen mellan spädbarn och pappor som inkluderar flera faktorer, såsom barnet som individ, partnerrelationen, pappans nätverk, stöd från samhället, samhällsnormer, eller föräldrarnas egen historia.

Referenser

- Alvehus, J. (2019). *Skriva uppsats med kvalitativ metod: en handbok*. (2. uppl.). Liber AB.
- Axelsson, T. (2019). *När män möts som pappor: Fadrandets politik och praktik i det jämställda och pappavänliga Sverige*. [Doktorsavhandling, Örebro Universitet]. DiVA. <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:oru:diva-73254>
- Bakermans-Kranenburg, M., Lotz, A., Alyousefi-van Dijk, K., & Van IJzendoorn, M. (2019). Birth of a father: Fathering in the first 1,000 Days. *Child Development Perspectives*, 13(4), 247–253. <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1111/cdep.12347>
- Baldwin, S., Malone, M., Sandall, J., & Bick, D. (2018). Mental health and wellbeing during the transition to fatherhood: A systematic review of first time fathers' experiences. *JBIR Database of Systematic Reviews and Implementation Reports*, 16(11), 2118–2191. doi: 10.11124/JBISRIR-2017-003773.
- Brady, M., Stevens, E., Coles, L., Zadoroznyj, M., & Martin, B. (2017). 'You can spend time...but not necessarily be bonding with them': Australian fathers' constructions and enactments of infant bonding. *Journal of Social Policy*, 46(1), 69–90. <https://doi.org/10.1017/S0047279416000374>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. DOI:10.1191/1478088706qp063oa.
- Brinkmann, S., & Kvale, S. (2018). Epistemological issues of interviewing. I Brinkmann, S., & Kvale, S (Red.) *Doing Interviews* (s. 13–26). SAGE Publications Ltd, <https://dx.doi.org/10.4135/9781529716665>
- Broberg, A. (2006). *Anknytningsteori: Betydelsen av nära känslomässiga relationer*. (1. Uppl.). Natur & kultur.
- Brown, G., Mangelsdorf, S., & Neff, C. (2012). Father involvement, paternal sensitivity, and father-child attachment security in the first 3 Years. *Journal of Family Psychology*, 26(3), 421–430. <https://doi.org/10.1037/a0027836>
- Brown, G., Schoppe-Sullivan, S., Mangelsdorf, S., & Neff, C. (2010). Observed and reported supportive coparenting as predictors of infant-mother and infant-father attachment security. *Early Child Development and Care*, 180(1–2), 121–137. <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1080/03004430903415015>
- Bäck-Wiklund, M., & Bergsten, B. (2010). *Det moderna föräldraskapet: En studie av familj och kön i förändring*. (2. uppl.). Natur & kultur.

- Caldera, Y. M., & Lindsey, E. W. (2006). Coparenting, mother-infant interaction, and infant-parent attachment relationships in two-parent families. *Journal of Family Psychology, 20*(2), 275–283. <http://dx.doi.org/10.1037/0893-3200.20.2.275>
- Cederström, C. (2019). *State of nordic fathers*. (Rapport 2019:044). Nordic Council of Ministers. <https://www.norden.org/en/publication/state-nordic-fathers>
- Chin, R., Hall, P., & Daiches, A. (2011). Fathers' experiences of their transition to fatherhood: A metasynthesis. *Journal of Reproductive and Infant Psychology, 29*(1), 4–18. <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1080/02646838.2010.513044>
- Costelloe, J. (2016). *Fathers experiences of developing a relationship with their infant, within the first year: considering an attachment perspective*. [Doktorsavhandling, University of Limerick]. ULIR. <http://hdl.handle.net/10344/9713>
- Condon, J., Corkindale, C. Boyce, P., & Gamble, E. (2013). A longitudinal study of father-to-infant attachment: antecedents and correlates. *Journal of Reproductive and Infant Psychology, 31*(1), 15–30. <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1080/02646838.2012.757694>
- Dayton, C. J., Walsh, T. B., Oh, W., & Volling, B. (2015). Hush now baby: Mothers' and fathers' strategies for soothing their infants and associated parenting outcomes. *Journal of Pediatric Health Care, 29*(2), 145–155. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2014.09.001>
- Deave, T., & Johnson, D. (2008). The transition to parenthood: What does it mean for fathers? *Journal of Advanced Nursing, 63*(6), 626–633. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2008.04748.x>
- Deave, T., Johnson, D., & Ingram, J. (2008). Transition to parenthood: The needs of parents in pregnancy and early parenthood. *BMC Pregnancy and Childbirth, 8*(1), 30. <https://doi.org/10.1186/1471-2393-8-30>
- Elliott, R., Fischer, C., & Rennie, D. (1999). Evolving guidelines for publication of qualitative research studies in psychology and related fields. *British Journal of Clinical Psychology, 38*(3), 215–229. <https://doi.org/10.1348/014466599162782>
- Elvin-Nowak, Y. (2011). *Finns det några pappor i din mammagrupp?: Att prata jämställt föräldraskap* (1. uppl.). Studentlitteratur.
- Fletcher, R., Vimpani, G., Russell, G., & Keatinge, D. (2008). The evaluation of tailored and web-based information for new fathers. *Child: Care, Health and Development, 34*(4), 439–446. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1365-2214.2008.00811.x>
- Florsheim, P., Sumida, E., McCann, C., Winstanley, M., Fukui, R., Seefeldt, T., & Moore, D. (2003). The transition to parenthood among young African American and Latino couples. *Journal of Family Psychology, 17*(1), 65–79. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.17.1.65>
- Florsheim, P., Burrow-Sanchez, J., Minami, T., McArthur, L., Heavin, S., & Hudak, C. (2012). Young parenthood program: Supporting positive paternal engagement through coparenting counseling. *American Journal of Public Health (1971), 102*(10), 1886–1892. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2012.300902>
- Fägerskiöld, A. (2008). A change in life as experienced by first-time fathers. *Scandinavian Journal of Caring Sciences, 22*(1), 64–71. <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1111/j.1471-6712.2007.00585.x>
- Försäkringskassan (u.å). *Föräldräpennning*. Hämtad 22 december, 2021, från https://www.forsakringskassan.se/privatpers/foralder/nar_barnet_ar_fott/foraldrapennning
- Gamble, D., & Morse, J. (1993). Fathers of breastfed infants: Postponing and types of involvement. *Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing, 22*(4), 358–369. <https://doi.org/10.1111/j.1552-6909.1993.tb01816.x>

- Grossmann, K., Grossmann, K., Fremmer-Bombik, E., Kindler, H., Scheuerer-Englisch, H., & Zimmermann, P. (2002). The uniqueness of the child-father attachment relationship: Fathers' sensitive and challenging play as a pivotal variable in a 16-year longitudinal study. *Social Development, Oxford, 11*(3), 301–337. <https://doi.org/10.1111/1467-9507.00202>
- Havnesköld, L., & Risholm Mothander, P. (2009). *Utvecklingspsykologi* (3. Uppl.)
- Henwood, K., & Procter, J. (2003). The 'good father': Reading men's accounts of paternal involvement during the transition to first-time fatherhood. *British Journal of Social Psychology, 42*(3), 337–355. <https://doi.org/10.1348/014466603322438198>
- Holm, M. (2021). *Tidigt Föräldrastöd -Pappor Och Bebisar I Grupp*. [Specialistarbete]. Göteborgs Universitet.
- Inspektionen för socialförsäkringen, ISF (2021) *Pappor som inte använder föräldrapenningen*. (Rapport 2021:12)<https://isf.se/publikationer/rapporter/2021/2021-12-20-pappor-som-inte-anvander-foraldrapenningen>
- Johansson, M. (2012). *Becoming a father: sources of information, birth preference, and experiences of childbirth and postnatal care*. [Doktorsavhandling, Mittuniversitetet]. DiVA. <http://miun.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A479713>
- Johnsson Wennerdal, H., & Zelleroth, C. (2018). *Må bra som förälder*. Norstedts Förlagsgrupp AB.
- Johnston, C., & Mash, E. (1989). A measure of parenting satisfaction and efficacy. *Journal of Clinical Child Psychology, 18*, 167–175. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp1802_8
- Johns, S., & Belsky, J. (2007). Life transitions: Becoming a parent. I C. Salmon & T. Shackelford (Red.), *Family Relationships: An Evolutionary Perspective*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195320510.001.0001>
- Kulikow-Ramirez, B. (2020). *Fathers' perception of bonding with their exclusively breastfed baby from 0–12 weeks*. [Doktorsavhandling]. Fielding Graduate University.
- Lamb, M. (2003). *The role of the father in child development* (4. Uppl.). Hoboken, NJ: Wiley.
- Lamb, M. (2010). *The role of the father in child development* (5. Uppl.). Hoboken, N.J.: Wiley.
- Lewis, C., & Lamb, M. (2003). Fathers' influences on children's development: The evidence from two-parent families. *European Journal of Psychology of Education, 18*(2), 211–228. <https://doi.org/10.1007/BF03173485>
- Mascaro, J., Hackett, P., & Rilling, J. (2014). Differential neural responses to child and sexual stimuli in human fathers and non-fathers and their hormonal correlates. *Psychoneuroendocrinology, 46*, 153–163. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2014.04.014>
- May, C., & Fletcher, R. (2013). Preparing fathers for the transition to parenthood: Recommendations for the content of antenatal education. *Midwifery, 29*(5), 474–478. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2012.03.005>
- McHale, J., Fivaz-Depeursinge, E., Dickstein, S., Robertson, J., & Daley, M. (2008). New evidence for the social embeddedness of infants' early triangular capacities. *Family Process, 47*(4), 445–463. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2008.00265.x>
- Michaels, G., & Goldberg, W. (1988). *The transition to parenthood: Current theory and research*. Cambridge University Press.
- Nystrom, K., & Ohrling, K. (2004). Parenthood experiences during the child's first year: Literature review. *Journal of Advanced Nursing, 46*(3), 319–330. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2004.02991.x>

- Premberg, &, Hellström, A., & Berg, M. (2008). Experiences of the first year as father. *Scandinavian Journal Of Caring Sciences*, 2008, 22(1), 56–63. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1471-6712.2007.00584.x>
- Price-Robertson, R., Baxter, J., & Mathews, S. (2017). Longitudinal associations between fathers' mental health and the quality of their coparenting relationships. *Clinical Psychologist (Australian Psychological Society)*, 21(3), 215-226. <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1111/cp.12072>
- Rempel, L., Rempel, J., Khuc, T., & Vui, L. (2017). Influence of father-infant relationship on infant development: A father-involvement intervention in Vietnam. *Developmental Psychology*, 53(10), 1844–1858. <https://doi.org/10.1037/dev0000390>
- Svenska Akademien. (2015). Relation. I *Svenska Akademiens ordlista över svenska språket*. <https://svenska.se/saol/?id=2445021&pz=7>
- Scott, J., & Alwin, D. (1989). Gender differences in parental strain: Parental role or gender role? *Journal of Family Issues*, 10(4), 482–503. <https://doi.org/10.1177/019251389010004004>
- Shirani, F., & Henwood, K. (2011). Continuity and change in a qualitative longitudinal study of fatherhood: Relevance without responsibility. *International Journal of Social Research Methodology*, 14(1) 17–29, <https://doi.org/10.1080/13645571003690876>
- Sihota, H., Oliffe, J., Kelly, M., & McCuaig, F. (2019). Fathers' experiences and perspectives of breastfeeding: A scoping review. *American Journal of Men's Health*, 13(3), <https://doi.org/1557988319851616>
- Smith, J. (2015). *Qualitative psychology a practical guide to research methods* (3. Upp.). Statistikmyndigheten SCB (2020, maj), *Fler biologiska mammor än pappor*. <https://www.scb.se/hitta-statistik/artiklar/2020/fler-biologiska-mammor-an-pappor/?kallor=open#kallor>
- Storey, A., Walsh, C., Quinton, R., & Wynne-Edwards, K. (2000). Hormonal correlates of paternal responsiveness in new and expectant fathers. *Evolution and Human Behavior*, 21(2), 79–95. [https://doi.org/10.1016/S1090-5138\(99\)00042-2](https://doi.org/10.1016/S1090-5138(99)00042-2)
- Sveriges Kommuner och Regioner, SKR, (2018). *Maskulinitet och jämställt föräldraskap. Arbete för pappors ökade delaktighet* <https://skr.se/skr/tjanster/rapporterochskrifter/publikationer/maskulinitetochjamstalltforaldraskap.27712.html>
- Teubert, D., & Pinquart, M. (2010). The association between coparenting and child adjustment: A Meta-Analysis. *Parenting, Science and Practice*, 10(4), 286-307. <https://doi.org/10.1080/15295192.2010.492040>
- Trombetta, T., Giordano, M., Santoniccolo, F., Vismara, L., Della Vedova, A., & Rollè, L. (2021). Pre-natal attachment and parent-to-infant attachment: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 12(620942). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.620942>.
- Verhage, M. L., Schuengel, C., Madigan, S., Fearon, R. M. P., Oosterman, M., Cassibba, R., Bakermans-Kranenburg, M. J., & van IJzendoorn, M. H. (2016). Narrowing the transmission gap: A synthesis of three decades of research on intergenerational transmission of attachment. *Psychological Bulletin*, 142(4), 337–366. <https://doi.org/10.1037/bul0000038>
- Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. https://www.vr.se/download/18.68c009f71769c7698a41df/1610103120390/Forskning_setiska_principer_VR_2002.pdf
- Yardley, L. (2000) Dilemmas in qualitative health research, *Psychology and Health*, 15(2), 215–228, <https://doi.org/10.1080/08870440008400302>

Bilaga A: Intervjuguide

Presentation, information om bl.a. studiens syfte samt innebörden av deltagandet såsom upprepning av information om ljudinspelning, hantering av data, att deltagandet är frivilligt.

Bakgrundsfrågor: Ålder, barnets ålder, yrke, är du född i Sverige, har du varit föräldraledig och i så fall hur länge, hur mycket har du kunnat vara hemma, ammar barnet, lever du tillsammans med barnets biologiska mamma?

- 1. När ni väntade XX, hur tänkte du att det skulle vara att skapa en relation/band?**
 - Vad såg du framför dig?
 - Vad hade du för förväntningar?

- 2. Hur blev det sen att börja skapa en relation?**
 - **den första tiden?**
 - Blev det som du hade tänkt?

 - **Och nu?**
 - Är det som du hade tänkt?

- 3. Vad innebär det att ha en nära relation till sitt barn enligt dig?**
 - Hur långt tycker du att ni har kommit i den processen?
 - Ev: Vad finns på plats redan nu, och vad ser du framför dig som nästa steg?

- 4. Om du skulle beskriva hur det har varit att skapa ett band till ditt barn vad skulle du säga då?**
 - Vad har varit utmaningar? Hur var det för dig?
 - Vad har gynnat er relation?
 - Finns det saker du gjort tillsammans med ditt barn som har varit positivt för er relation?
 - Finns något som hade kunnat underlätta ännu mer för ert relationsskapande? (som du saknat?)
 - Finns det personer som har försvårat eller underlättat för dig?

- 5. När känner du dig viktig för ditt barn?**
 - vilka situationer, vad gör ni då?
 - har dessa stunder alltid funnits med från början?
 - När känner du dig oviktig för ditt barn?

- 6a. Om du jämför med hur det har varit för din partner att utveckla en relation till barnet, vad tror du har varit annorlunda för dig i relationsskapandet?**
 - Blir något svårare/lättare för dig?
 - Har du något exempel?

- 6b. Vad tror du har varit likt?**
 - Har du något exempel?

- 7. Finns det något du vill tillägga?**

Sammanfatta, tacka. Har du några frågor? Hur har detta känts?

Bilaga B: Informationsblad

Information till dig som intervjudeltagare

Du har tillfrågats om du vill delta i en studie i form av ett examensarbete på psykologprogrammet vid Psykologiska institutionen, Göteborgs Universitet.

Vad är det för ett projekt och varför vill du att jag ska delta?

Förfrågan om att delta i studien gäller dig som blivit pappa för första gången under det senaste året och nu har ett barn mellan 5 månader och 1 år. Syftet med detta projekt är att undersöka förstagångspappors upplevelser, uppfattningar och erfarenheter av att skapa relation till sitt barn. En stor del av tidigare forskning på relationen mellan förälder och barn har främst inkluderat mammor. Med denna studie ämnar jag att få ökad inblick i pappors upplevelser av att utveckla en relation till sitt barn under det första året. Relationsskapande kan innebära mycket och syftar till ert personliga band till ert barn. Eftersom du har visat intresse för studien och kontaktat mig efter att ha läst min annons tillfrågas du att delta.

Hur går projektet till?

Du kommer att få delta i en intervju som beräknas vara 40–60 minuter lång. Du kan välja själv om du vill genomföra intervjun fysiskt eller digitalt. Det finns exempelvis möjlighet att vara i lokaler på Psykologiska Institutionen i Göteborg, såväl som att använda en digital mötesplattform som Zoom eller Teams. Under intervjun kommer du att få berätta om din upplevelse utifrån de frågor som jag ställer. Det finns inget rätt eller fel svar på någon fråga, och du kan själv välja om du inte vill svara på någon fråga. Efter intervjun får du möjlighet att tillägga eller ändra saker såväl som att ställa frågor.

Deltagandet är frivilligt

Ditt deltagande är frivilligt och du kan när som helst välja att avbryta deltagandet och få din intervju eller annan information om dig raderad. Om du väljer att inte delta eller vill avbryta ditt deltagande behöver du inte uppge varför.

Vad händer med mina uppgifter?

Intervjun kommer att spelas in via ljudupptagning på dator och mobiltelefon för att därefter transkriberas. Allt material kommer att avidentifieras så att inga uppgifter som kan kopplas till dig finns med. Din intervju kommer att behandlas så att inte obehöriga kan ta del av den. Alla inspelningar och annan data kommer att raderas efter att arbetet blivit godkänt. Alla intervjuer kommer att analyseras på gruppnivå men delar av det du berättar kan komma att presenteras som citat i det slutgiltiga arbetet, utan namn eller annan personlig information. Insamlat material kommer bara att användas inom ramen för denna studie.

Om du vill avbryta ditt deltagande ska du kontakta den ansvarige för projektet (se nedan).

Ansvarig för projektet

Ansvarig för projektet är Linn Yaffe, psykologstudent på Göteborgs Universitet, under handledning av Pamela Massoudi, fil dr, leg. psykolog.

Kontaktuppgifter:

Linn Yaffe: gusyafli@student.gu.se

Pamela Massoudi: pamela.massoudi@psy.gu.se