



Co-funded by  
the European Union

*Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.*

## Effektiv Kommunikation Tekniker med Mödrar och Familjer i de Perioden efter förlossningen (ANMÄRKNINGAR FÖR PERSONAL, VÄRDGIVARE OCH FAMILJEMEDLEMMER)

### 1. Hälsning och Värma upp

"God [morgon/eftermiddag] allihopa! Välkomna till dagens session om *effektiva kommunikationstekniker*." i *de Efter förlossningen Punkt*. Jag är upphetsad till utforska detta viktiga ämne med du därför att Postpartumperioden är en kritisk tid för mödrar, barn och deras familjer. Hur vi kommunicerar under denna tid kan ha en betydande inverkan på deras välbefinnande.

**Fråga: Vad slag av utmaningar gjorde du ha i de efterlossning period? Matning, sömnbrist och känslomässiga fluktuationer ?**

### 2. Miljö de Scen

"Låt oss ta en stund och fundera över vad som händer under postpartumperioden. Det kallas ofta 'fjärde trimestern', en tid av djupgående förändringar, både fysiskt och känslomässigt, för modern. Familjer anpassar sig till deras nya roller, lärande till vård för en nyfödd, och navigerande utmaningar som matning, sömnbrist och känslomässiga fluktuationer."

Hälsovård leverantörer eller stöd yrkesverksamma är ofta de första punkten av kontakt för dessa familjer. Det sätt de kommunicerar på – vad de säger, hur de säger det och hur väl de lyssnar – kan ge trygghet, bygga förtroende och identifiera behov som de kanske inte ens vet hur de ska uttrycka. Dålig kommunikation kan å andra sidan leda till missförstånd, känslor av isolering eller till och med förvärrade orosmoment efter förlossningen, som ångest eller depression.

### 3. De Roll av Effektiv Kommunikation

"Nu, du makt be, 'Vad gör effektiv kommunikation titt som i detta sammanhang?' Dess inte precis om att ge information eller instruktioner. Det handlar om:

1. Aktivt lyssnande till vad de mor och familj är säger–och vad de är inte säger.
2. Validerar deras känslor, om dess glädje, rädsla, utmattning, eller frustration.
3. Tillhandahåller rensa, enkel förklaringar och lösningar att resonera med deras specifik situation.
4. Respektera deras kulturell praxis och övertygelser, även om de skilja sig från vår professionella rekommendationer."

"Genom att bemästra dessa färdigheter kan vi hjälpa mödrar att känna sig sedda, hörda och stöttade under denna omvälvande process." tid. Det också stärker de familj enhet, säkerställande alla känner inkluderad och värderad i vårdprocessen."

### 4. Övergång till Tekniker

"Nu väl dyka djupare till specifik tekniker för effektiv kommunikation, och du kommer få en chans att öva dessa färdigheter genom en scenaribaserad aktivitet. Vid slutet av dagens session kommer du att känna dig mer säker på din förmåga att engagera dig med mödrar och familjer under perioden efter

förlossningen.”

## Introduktion till Kommunikation Tekniker

"Nu att vi förstå de betydelse av kommunikation i de efterlossning punkt slut, låt oss fokus på sex viktiga tekniker som kan göra våra interaktioner mer effektiva och meningsfulla. Dessa tekniker kommer att hjälpa oss att få bättre kontakt med mödrar och familjer, så att de känner sig stödda, förstådda och stärkta.

## Förklaring av tekniker Teknik 1: Aktiv

### Lyssnande

"Aktiv lyssnande är de grund av effektiv kommunikation. Dess mer än precis hörsel vad säger någon - det handlar om att verkligen förstå dem. För att öva aktivt lyssnande:

- Upprätthålla öga kontakta till visa du är fokuserad på de högtalare.
- Undvika avbrytande, även om du tänka du veta de lösning. Låta dem avsluta deras tanke.
- Parafraas eller sammanfatta vad de har sa till bekräfta din förståelse. För exempel: 'Så, Om jag förstår det rätt känner du dig osäker på amningen eftersom det har varit smärtsamt. Stämmer det?  
Detta inte endast visar att du är lyssnande men också uppmuntrar dem till utveckla."

## Exempel 1: Aktiv Lyssnande

- En mor säger, "*Jag känsla som Jag är inte producerande tillräckligt mjölk, och dess tillverkning mig så stressad.*"
- Din svar använder aktiv lyssnande:  
*"Det ljud som du är orolig om din mjölk förse, och det är lägga till en massa av stress för dig. Låt oss prata om vad du har upplevt och vad vi kan göra för att hjälpa till."*
- Detta bekräftar att du har förstått hennes oro och öppnar de dörr till att hitta lösningar.

## Teknik 2: Empati

"Empati är om erkännande och validering känslor. Efter förlossningen burk vara en emotionell tid, och mödrar behöver känna att deras känslor är normala. Använd empatiskt språk som:

- 'Dess helt begriplig till känsla trött med alla de förändringar happening.'
- 'Många mödrar uppleva liknande utmaningar; du är inte ensam i detta.'  
Även om du kan inte personligen relatera till deras uppleva, uttrycka empati hjälper bygga förtroende och trygghet."

## Exempel 2: Empati

- En mor aktier: "*Jag är så trött, och det känner som Sjuk aldrig sova igen. Jag gör inte veta hur Jag ska klara mig.*"
- Din svar använder empati:  
*"Dess helt normal till känsla utmattad på detta etapp. Du är gående genom så många förändringar,*

*och det burk känsla överväldigande. Låt oss utforska några små steg till hjälp du vila och hantera din energi."*

- Detta validerar hennes känslor och visar förståelse utan dom.

### **Teknik 3: Öppen Frågor**

"Öppen slutgiltig frågor uppmuntra de mor och familj till dela mer fritt. Istället att fråga, "Mår du bra?" vilket kan leda till ett enkelt ja eller nej, försök:

- 'Hur är du känsla i dag?'
- 'Burk du berätta mig mer om hur saker är gående på hem?'  
Dessa typer av frågor ge dem utrymme till uttrycka deras känslor och bekymmer, tillverkning det är lättare för dig att identifiera deras behov."

### **Teknik 4: Klarhet och Enkelhet**

"Medicinsk jargong kan vara skrämmande och förvirrande, särskilt för nyblivna föräldrar. Använd alltid ett enkelt språk." till förklara begrepp. För exempel, i stället av säger, 'Din bebisens spärr behov förbättring,' kan du säga, 'Låt oss arbeta med att hjälpa ditt barn fäst mer bekvämt till göra amningen enklare.' Tydlig kommunikation gör att de känner sig mer självsäkra och mindre överväldigade.

### **Teknik 5: Icke-verbal Kommunikation**

"Icke-verbal ledtrådar burk ofta säga mer än ord. Betala uppmärksamhet till din kropp språk:

- Använda öppna, välkomnande gester.
- Nicka ibland till visa förståelse.
- Upprätthålla en lugna och lättillgänglig tona av röst.  
Dessa små handlingar burk göra mödrar och familjer känsla säker och stödda, till och med när ord är begränsade."

### **Teknik 6: Kulturell Känslighet**

"Varje familj har unik kulturell praxis och övertygelser, särskilt när det kommer till efterlossning omsorg. Visa respekt för deras traditioner och preferenser genom att ställa frågor som:

- Är det några specifik praxis du skulle som till följa under den här gången?
- 'Hur burk vi stöd din familjens behov medan följande de vård plan?' Att erkänna deras kulturella värderingar främjar förtroende och samarbete.

### **Exempel 6: Kulturell Känslighet**

- En familj medlem nämner: "*I vår kultur, de mormor vanligtvis tar vård av de barnet under den första månaden, och mamman fokuserar på vila och återhämtning."*
- Din svar använder kulturell känslighet:  
*"Det är en vacker tradition. Vila är så viktigt för nyblivna mammor. Hur kan vi se till att du får de återhämtning tid du behov medan också adressering några bekymmer du makt ha om ditt barns vård?"*
- Detta visar respektera för deras kulturell praxis medan försiktigt öppning en konversation om behovet av vård efter förlossningen.

### 3. Övergång till Diskussion

"Dessa sex tekniker – aktivt lyssnande, empati, öppna frågor, tydlighet, icke-verbal kommunikation, och kulturell känslighet – är grundläggande verktyg för effektiv kommunikation. Nu, Jag skulle som att höra från dig. Vilka av dessa tekniker kan användas? Vilka tror du kan vara de svåraste att tillämpa?"

### Hur gjorde du få stöd från några andra familj medlemmar, vänner eller sjukvård leverantörer?

-----2.slayt

bitare.....

### Scenario Aktivitet: Rollspel

**Mål:** Tillämpas de kommunikation tekniker i en simulerad efterlossning scenario.

#### Installation:

- Dela deltagare till små grupper av 3-4 .
- Tilldela roller inom varje grupp:
  - En som de mor.
  - En som en familj medlem (t.ex. partner, mormor).
  - En eller två som sjukvård leverantörer.

#### Scenario:

- **Bakgrund Information:**

En mamma som 3 dagar efter förlossningen får besök i hemmet av en vårdgivare. Hon upplever amning utmaningar, känsla trött, och är orolig om bindning med hennes bebis. Hennes partner är stöttande men också överväldigad av hushållsskyldigheter. Mormodern är närvarande och föreslår att man kompletterar med ersättning, vilket skapar spänning.

#### Uppgift för Deltagare:

1. **Hälsovård Leverantörer:** Använda de kommunikation tekniker diskuterade till adress de följande:
  - Emmas amning bekymmer.
  - Emotionell välbefinnande .
  - Relation dynamik med hennes familj.
2. **Mor och Familj Medlem(ar):** Rollspel realistisk känslor och bekymmer till utmaning vårdgivarens kommunikationsförmåga.

#### Tid Tilldelning:

- 10 minuter för rollspel .
- 5 minuter för varje grupp till avrapportering (självvärdering och få feed-back).

### Scenario Konfigurera

#### roller:

- **Mor (Emma):** 3-dagars efterlossning, upplever amning utmaningar och känner sig känslomässigt sårbar.
- **Partner:** Stödjande men överväldigad med hushåll ansvarsområden.
- **Mormor:** Föreslår formel, skapande spänning.

- **Hälsovård Leverantör:** Adresser amning, emotionell välbefinnande, och familj dynamik.

## Exempel

### Dialogmamma

#### (Emma):

"Jag är inte säker om min baby är få tillräckligt mjölk. Det gör ont så mycket till amma, och han är alltid gråt. Jag känsla som Jag är inte bra på detta."

#### Partner:

"Jag är gör min bäst, men mellan arbete och allt annan, dess en massa. Jag precis brist hennes till känsla bättre."

#### Mormor:

"Vi alltid begagnad formel i vår familj; det arbetad precis bra. Jag ser inte varför du är kämpande med så mycket amning."

#### Hälsovård Leverantör:

"Emma, dess helt normal till känsla detta sätt, men det gör inte betyda du är inte gör en stor jobb. Låt oss utforska sätt att göra amningen bekvämare för dig."

(Till de partner): "Du är gör en massa till stötta Emma. Låt oss tala om hur till göra saker enklare för er båda."

(Till de mormor): "Jag förstå att formel har arbetad väl i din familjens uppleva. Låt oss överväg också hur vi kan stödja Emma med amning samtidigt som vi respekterar hennes val."\*

## F: Skulle du som till dela upplevelser eller be frågor om verkliga livet applikationer?

3. slayt

biter.....

.....

.....

**Fråga: Vad burk föräldrar do till öka bindning i de efterlossning period? Gå till**

**Modul 4, Video 3:**

**Fråga: VAD SLAG AV SAKER SKALL VI DO FÖRE VI BESÖK DE NY MAMMARS? BESÖK: GÅ**

**TILL MODUL 4 VIDEO 4**

**FRÅGOR: Har du hört några ord att du gjorde inte brist till höra från de besökare under besöken efter förlossningen?**

**FÖRBJUDEN ORD: GÅ TILL MODUL 4 VIDEO 5**