



**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.

Kulturell influenser på efterlossning opplevelser

A. Stefanowicz-Kocol, doktorsexamen



NURTURING BEGINNINGS

De Omvårdande Början projekt:

<https://nurturingbeginnings.eu/>



NURTURING BEGINNINGS

Introduktion till efterlossning upplevelser

Detta seminarium utforskar hur olika kulturella traditioner formar postpartum-metoder och återhämtning, och främjar en djupare förståelse för deras betydelse. Genom en kombination av miniföreläsningar, personliga berättelser och interaktiva diskussioner kommer deltagarna att utforska globala postpartum-metoder, inklusive asiatiska förlossningstraditioner, västerländsk betoning på självständighet och afrikansk samhällsbaserad vård. Praktiska strategier för att skapa stödjande postpartum-miljöer, såsom planering, näring, vila och utnyttjande av resurser, kommer att belysas. Seminariet kommer att betona kulturell känslighet och erbjuda handlingsbara insikter för att integrera användbara metoder i individuella postpartum-resor, och avslutas med resurser för vidare lärande och stöd.



Co-funded by the
European Union

NURTURING BEGINNINGS

Introduktion till efterlossning upplevelser

Av de avsluta av de seminarium, du vilja vara kapabel till:
Erkänn mångfalden av postpartum-praxis mellan olika kulturer och förstå deras betydelse i stödjande nyblivna mödrar.

Analysera roll av kulturell normer och familj dynamik i att forma upplevelser efter förlossningen, återhämtning och anknytning till barnet.

Reflektera på personlig efterlossning upplevelser och utforska hur kulturell traditioner justera eller kontrast med individuella behov **Anpassa användbara metoder från andra kulturer** för att skapa stödjande miljöer efter förlossningen som tillgodoser fysiska, emotionella och sociala behov.

Främja kulturell känslighet i postpartumvård och identifiera handlingsbara strategier för sjukvård leverantörer



Co-funded by the
European Union

NURTURING BEGINNINGS

och familjemedlemmar att respektera olika traditioner.

Introduktion till efterlossning upplevelser

Känsla gratis till delta som mycket eller som liten som du känsla bekväm. Om du välja att dela din berättelse, ställa frågor eller helt enkelt lyssna, bidrar du till detta utrymme på ditt eget värdefulla sätt."



NURTURING BEGINNINGS

Introduktion till efterlossning upplevelser - nyckel villkor

- De efterlossning period, känd som de 'fjärde trimestern varar 6-8 veckor efter förlossning.
- Det involverar signifikant fysisk återhämtning och emotionell justeringar för mödrar.
- Detta tid är avgörande för bindning med de bebis och att etablera amning.



NURTURING BEGINNINGS

Betydelse av efterlossning vård

- Rätt efterlossning vård stöder långsiktig fysisk och emotionell hälsa.
- Försumma efterlossning behov burk leda till komplikationer som efterlossning depression.
- Att förstå kulturella influenser kan förbättra vård och stöd för ny mödrar.



NURTURING BEGINNINGS

1. Kulturell praxis i efterlossning vård

- Olika kulturer ha unik efterlossning praxis rotad i övertygelser om återhämtning.
- Exempel inkluderar **asiatiska isoleringstraditioner** , **västerländska självständighet** , och **afrikansk samhällsstöd** .
- Varje öva reflekterar kulturell värden angående moderskap och återhämtning.



NURTURING BEGINNINGS

Kulturell praxis i efterlossning vård

- Efter förlossningen dieter variera i stor utsträckning Latinamerikansk kulturer, för exempel, mödrar ofta konsumera buljonger, eller 'kaldos' att är trodde till återställa styrka och balans efter förlossningen.
- afrikansk kulturer betona näringsrika livsmedel, som till exempel som gröt eller fermenterad drycker, till stödja amning och återhämtning.
- Västra kulturer tendera till brist en definierad kost efter måltid, där mödrar ofta förlitar sig på färdigmat eller sina personliga preferenser.



NURTURING BEGINNINGS

Asiatisk efterlossning praxis

- I många Asiatisk kulturer, efterlossning förlossning (till exempel, 'zuo yuezi') betonar vila.
- Ny mödrar ofta vistelse inomhus för 30-40 dagar, fokusering på återhämtning och näring.
- Under detta tid, de fokus på vila och återhämtning, undvika aktiviteter som bad eller hushållsarbete.
- Särskild uppvärmande livsmedel, som soppor och ört- teer, konsumeras för att återställa balansen.



NURTURING BEGINNINGS

Cultural Influences on Postpartum Experiences

Interview with
a mother from
China
Part 1



Co-funded by the
European Union



NURTURING BEGINNINGS

Cultural Influences on Postpartum Experiences

Interview with
a mother from
China
Part 2



Co-funded by the
European Union



NURTURING BEGINNINGS

Västra efterlossning praxis

- Västra kulturer ofta prioritera snabbt återhämtning och oberoende för mödrar.
- Mödrar maj känsla pressad till 'studsas tillbaka' fysiskt och känslomässigt.
- Detta närma sig burk leda till känslor av isolering och brist på stöd.



NURTURING BEGINNINGS

Cultural Influences on Postpartum Experiences

Interview with
a Mother from
Poland
Part 1



Co-funded by the
European Union



NURTURING BEGINNINGS

Cultural Influences on Postpartum Experiences

Interview with
a Mother from
Poland
Part 2



Co-funded by the
European Union



NURTURING BEGINNINGS

afrikansk efterlossning praxis

- afrikansk kulturer betona samhällsbaserat stöd för nyblivna mödrar.
- Utökad familj ofta tar över hushållsansvar för att möjliggöra återhämtning.
- Ceremoniell praxis fira moderskap och integrera barnet i samhället ("namngivning").



NURTURING BEGINNINGS

Globalisering och migration effekter

- Migration influenser efterlossning traditioner, blandning kulturell praxis.
- Mödrar maj anpassa traditionell praxis till färdig ny miljöer och resurser.
- Globalisering tillåter för delning och lära sig om olika postpartum-praxis.



NURTURING BEGINNINGS

Reflexion frågor

Behaga reflektera på de praxis du ha hört om.

- Hur gör din kulturell bakgrund influens din erfarenhet efter förlossningen?
- Vad stöd system är tillgänglig till du, och hur skulle de kunna förbättras?
- Är det några praxis från andra kulturer du hitta välgörande eller intressant?



NURTURING BEGINNINGS

Reflexion tid



Cofunded by the
European Union

NURTURING BEGINNINGS

Fysisk stöd behov

Att läka efter förlossningen, hantera sömnbrist och amma kräver energi och omsorg. Fysiskt stöd innebär portion de mor vila, säkerställande hon har näringsrika måltider och hjälp med grundläggande uppgifter som hushållsarbete eller ärenden.

- Måltid förberedelser - portion mödrar ha och laga mat näringsrika måltider.
- Doulatjänster - utbildning om spädbarnsomsorg och föräldraskap som väl som bistånd med hushåll uppgifter (avgörande för återhämtning och att förebygga utmattning).
- Strumpa - samling frusen eller torkad mat till vara



NURTURING BEGINNINGS

begagnad eller snabbt förberedda under
postpartumperioden

Emotionell stöd behov

De efterlossning period burk vara en emotionell berg-och-dalbana på grund av hormonella förändringar, kraven på att ta hand om en nyfödd och samhällets påtryckningar.

- Emotionell stöd involverar lyssnande, validering känslor, och uppmuntran.
- Stödjande miljöer minska de risk av postpartumdepression och ångest.
- Social anslutningar hjälp minska isolering och ge praktiska råd.
- Stöd burk komma från familj, vänner, eller online -gemenskaper.



NURTURING BEGINNINGS

**Anpassa användbara metoder –
*handlingsbara sätt till skapa en
stödande efter förlossningsmiljön,
med inspiration från metoder runt om i
världen.***

- Skapa en efterlossning planera att inkluderar måltidsberedning och stödsystem.
- Prioritera vila och näring av organisering hjälp före de baby anländer.
- Fokus på dina behov och be för hjälp om det är inte lättillgänglig



NURTURING BEGINNINGS

- Vad praxis från andra kulturer kunde införlivar du det i din plan för efterlossning?

De roll av sjukvård yrkesverksamma

- Hälsovård leverantörer måste förstå och respektera kulturell övertygelser i efterlossning vård.
- Kulturellt känslig vård inkluderar erkännande traditionell praxis medan erbjudande råd.



NURTURING BEGINNINGS

Reflexion på kulturell praxis

- Reflektera på som kulturell efterlossning praxis resonera med du och varför.
- Vad praxis från andra kulturer kunde du införliva till din efterlossning planera?
- Vad steg burk du ta till främja kulturell känslighet i eftervården?
- Hur burk sjukvård leverantörer bättre stöd olika upplevelser efter förlossningen?



NURTURING BEGINNINGS

Reflexion



NURTURING BEGINNINGS

Ytterligare avläsningar och resurser

- Artiklar på global efterlossning praxis och kulturell känslighet i vård.
- Online stöd grupper för mödrar till dela erfarenheter och råd.
- Vad resurser burk du utforska till fördjupa din förståelse av efterlossning vård?



Cofunded by the
European Union

NURTURING BEGINNINGS

Slutsats

- De efterlossning period är en tid av tillväxt och omvandling för mödrar.
- Byggnad en stödjande miljö är avgörande för återhämtning och välbefinnande.
- Uppmuntra pågående samtal om efterlossning upplevelser och stöd.



NURTURING BEGINNINGS

Tacka du!



Cofunded by the
European Union

NURTURING BEGINNINGS

Bibliografi

1. Dennis, C. L., & Svamp, K. (2007). Traditionell efterlossning praxis och ritualer: En kvalitativ systematisk granskning. *Expertgranskning av obstetrik och gynekologi* , 2(5), 581-590. <https://doi.org/10.1586/17474108.2.5.581>
2. Kim Godwin, YS (2003). Efter förlossningen Övertygelser och Praxis Bland Icke-västerländska kulturer. *MCN, The American Journal of Maternal/Child Nursing*, 28 , 74-78.
3. Ris, P. L. (2000). Nyo dua hli - 30 dagar förlossning: traditioner och ändrad Barnafödande föreställningar och praxis bland Hmong-kvinnor i Australien. *Midwifery* , 16(1), 22-34. <https://doi.org/10.1054/midw.1999.0190>
4. Liamputtong, P., & Yimyam, S. (2001). Traditionell övertygelser om graviditet och barn vård bland kvinnor från Chiang Mai, norra Thailand. *Midwifery* , 17(2), 139-153. <https://doi.org/10.1054/midw.2001.0253>
5. Stern, MJ, & Kruckman, L. (1983). Multidisciplinära perspektiv på förlossningsdepression: En antropologisk kritik. *Social Vetenskap & Medicin* , 17(15), 1027-1041. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(83\)90057-3](https://doi.org/10.1016/0277-9536(83)90057-3)
6. Raymond, JE (2009). 'Skapande ett skyddsnet': Kvinnors upplevelser av mödravårdsdepression och deras identifiering av hjälpsam gemenskap stöd och tjänster under graviditet. *Midwifery*, 251 , 39-49. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2007.01.005>



NURTURING BEGINNINGS

