



JÖNKÖPING UNIVERSITY  
*School of Health and Welfare*

# Förstföderskors upplevelser av delaktighet i aktiviteter

- En kvalitativ innehållsanalys av sju poddavsnitt

**HUVUDOMRÅDE:** *Arbetsterapi*

**FÖRFATTARE:** *Tyra Valkegård & Lovisa Winskog*

**HANDLEDARE:** *Ida Adolfsson, Universitetsadjunkt, Hälsohögskolan Jönköping*

**EXAMINATOR:** *Susanne Gustafsson, docent i arbetsterapi, Hälsohögskolan Jönköping*

**JÖNKÖPING** 2026 Maj

## Abstrakt

**Bakgrund:** Att bli mamma för första gången medför en ny roll som innebär en stor omställning i vardagen. Rutiner påverkas och anpassas efter barnets behov. **Syfte:** Syftet med examensarbetet var att belysa förstföderskors upplevelse av delaktighet i aktiviteter. **Metod:** Designen var en kvalitativ metod med ett strategiskt urval. Kvalitativ innehållsanalys användes för att analysera sju poddavsnitt som innehöll förstföderskors berättelser om livet som mamma. **Resultat:** Omställningen att bli mamma påverkade upplevelsen av delaktighet i aktiviteter vilket resulterade i fyra huvudkategorier och nio subkategorier. De fyra huvudkategorierna var; *Att vara mamma*, *En vardag i ständig förändring*, *Fysisk smärta som hinder* och *Vikten av stödjande relationer*. **Slutsats:** En stark vilja bidrog till en upplevelse av hög delaktighet i aktiviteter som utfördes tillsammans med barnet och i självvalda aktiviteter. Upplevelsen av delaktighet begränsades av smärta och trötthet. Familj och mammagrupper utgjorde ett betydelsefullt stöd och möjliggjorde för delaktighet i aktiviteter. **Implikationer:** Arbetsterapeuter rekommenderas vara en del i ett team inom mödravården för att främja delaktighet hos förstföderskor och nyblivna mammor.

## Nyckelord

Aktiviteter i vardagen, Arbetsterapi, Delaktighet, Förstagångsmamma, Poddavsnitt, Subjektiva upplevelser.

# First time mothers experience of participation in activities

## Abstract

**Background:** To become a first time mother results in a new role that leads to a significant change in everyday life. Routines and habituations are affected and adapted to the child's needs. **Aim:** The aim of the study was to acknowledge the first time mothers' experiences of participation in activities. **Method:** The design was a qualitative method with strategic sampling. Qualitative content analysis was used to analyze seven podcast episodes, in which first time mothers described their lives as mothers. **Results:** The significant change in becoming a mother affected the experience of participation in activities which resulted in four main categories and nine subcategories. The four main categories were; *Being a mom*, *A daily life in constant change*, *Physical pain as a barrier* and *The importance of supportive relationships*. **Conclusions:** A strong will contributed to a strong feeling of participation in activities together with the child and in self-selected activities. The experience of participation was limited due to pain and tiredness. Family and mom groups were meaningful support and enabled participation in activities. **Implications:** Occupational therapists are recommended to be a part of a team in maternity care to enable participation for first time mothers and new mothers.

## Keywords

Activities in daily living, First time mothers, Individual experiences, Occupational therapy, Participation, Podcast episodes.

## Bakgrund

Vardagen består av olika aktiviteter och dessa kan förändras under tidens gång. Att bli mamma för första gången innebär stora förändringar i vardagen. Horne et al. (2005) påvisar förändringar i aktivitetsmönster och engagemang i samband med rollförändringen som sker när en kvinna blir mamma för första gången. Som förstföderska behöver individen ofta skapa nya vanor eller förändra redan befintliga vanor i vardagen för att tillgodose barnets behov. Denna omställning tar tid och flertalet mammor upplever en period av obalans i vardagliga aktiviteter som behöver utföras för att kunna uppfylla rollen som mamma, snarare än aktiviteter som utförs utifrån eget intresse (Horne et al., 2005).

Upplevelsen av aktiviteter kan utifrån the Model Of Human Occupation [MOHO] förklaras som delaktighet, där samspelet mellan delaktighetskomponenterna; *viljekraft*, *vanebildning*, *utförandekapacitet* och *miljö* är i balans (De Las Heras De Pablo et al., 2020). Delaktighet definieras som möjligheten att vara med i och delta i aktiviteter utifrån personens egna förutsättningar och omgivningen som personen befinner sig i. Delaktighet är subjektivt där känslor och tankar färgar upplevelsen. Viljekraften påverkar i hög grad upplevelser av det individen gör och hur livet upplevs (Wook Lee & Kielhofner, 2020). En aktivitet definieras som en handling en individ utför (Taylor & Kielhofner, 2020). För förstföderskor innebär rollen som nybliven mamma en livsstilsförändring som påverkar vardagen och dess aktiviteter.

I MOHO beskrivs att roller i stor utsträckning påverkar hur vardagens aktiviteter organiseras. En roll innefattar föreställningar samt krav om hur individen förväntas att agera i olika sammanhang och aktiviteter. Förändrade roller och aktivitetskrav kan försvåra möjligheten att etablera nya, fungerande vanor i vardagen. Att etablera nya vanor kräver tid, energi och motivation (Yamada et al., 2020; Wook Lee & Kielhofner, 2020). Baker et al. (2024) beskriver att förstföderskorna kan uppleva svårigheter med att etablera nya vanor och detta kan påverka upplevelsen av delaktighet i aktiviteter.

Enligt Baker et al. (2024) kan förstföderskor uppleva aktiviteter som sömn, personlig hygien, måltider och vila som svåra att planera där vardagen i hög grad styrs av barnets behov. Tidigare betydelsefulla aktiviteter minskar eller försvinner, vilket bidrar till upplevelser av förlust av identitet och minskat välbefinnande. Moderskapet och tillhörande aktivitetskrav blir dominerande i vardagen samtidigt som delaktighet i sociala aktiviteter minskar. Vidare beskriver kvinnorna kroppsliga och psykiska symtom såsom smärta, trötthet, oro och stress begränsade rörelseförmåga, aktivitetstempo och uthålligheten i vardagen (Baker et al., 2024).

Vardagen består av olika aktiviteter som kan delas in i kategorier och påverkas av rollen som mamma vilket Taylor och Kielhofner (2020) beskriver, att aktiviteter enligt MOHO kan delas in i tre aktivitetskategorier; aktiviteter i dagligt liv, produktiva- och lekaktiviteter. Aktiviteter i dagliga livet innefattar aktiviteter som individen ägnar sig åt för att ta hand om sig själv. Produktiva aktiviteter innefattar både betalt och obetalt arbete som syftar till att förmedla tjänster eller produkter till andra. Lekaktiviteter benämns som aktiviteter individen utför

frivilligt och med glädje (Taylor & Kielhofner, 2020). Aktiviteter delas således in i aktivitetskategorier och skapar en vardag med olika aktiviteter. Däremot är definitionen av aktiviteter som ingår i de olika kategorierna subjektiv och i vilken utsträckning aktiviteter utförs påverkas av personens förutsättningar och miljö.

Wuytack et al. (2015) beskriver hur kvinnor med bäckensmärta upplever sina dagliga aktiviteter under tiden efter förlossning och menar att smärta kan påverka delaktighet samt förmågan att utföra aktiviteter. Smärta kan kraftigt begränsa förmågan att kunna delta i aktiviteter, som innefattar omhändertagande av barnet samt hushållsarbete (Wuytack et al., 2015). Utöver smärtan beskriver Lesser et al. (2024) hur andra faktorer kan färga upplevelsen av delaktighet. Studien undersökte kvinnors upplevelser av fysisk aktivitet genom bilder efter förlossning. Informanterna ombads att reflektera över självmedkänsla, självtillit och kroppsbilder och hur dessa påverkade engagemanget i fysisk aktivitet. Dessa faktorer kan vara sociala normer, hushållsansvar samt kroppsbild. Vidare beskrivs att psykologiska och externa faktorer kan påverka upplevelsen av delaktighet i aktiviteter efter förlossning. Sämre självmedkänsla och sämre kroppsbild kan påverka och begränsa deltagande i aktiviteter för dessa kvinnor (Lesser et al., 2024).

Utöver fysiska begränsningar kan även sociala faktorer påverka förstföderskor möjligheter till delaktighet i vardagliga aktiviteter vilket Aytac och Yazici (2020) påpekar. Mammor som får socialt stöd av främst partner och människor i sin omgivning anpassar sig snabbare till rollen som mamma. Tiden efter förlossning visar sig också vara mer positivt upplevd om det finns socialt stöd. Det är viktigt för hälsan hos både barnet och mamman att få socialt stöd i tiden efter förlossning, (Aytac & Yazici, 2020). Stödet av den sociala miljön kan möjliggöra delaktighet, vilket beskrivs av Yamada et al. (2020) att även miljön kan begränsa och möjliggöra för aktivitet. MOHO betonar hur individens förutsättningar och omgivningens krav påverkar delaktighet i aktiviteter och hur utförandekapaciteten kan begränsas av fysiska och psykiska faktorer. Dessa begränsningar kan påverka förmågan att delta i nödvändiga och frivilliga aktiviteter, vilket färgar upplevelsen av delaktighet (Yamada et al., 2020). Miljön har också en stor inverkan på upplevelsen av delaktighet och består av fysiska, sociala och kulturella faktorer som påverkar individers aktiviteter (Fisher et al., 2020).

Sammanfattningsvis fokuserar tidigare forskning främst på förändring i aktivitetsmönster och upplevelsen av engagemang i samband med när en kvinna blir mamma för första gången (Horne et al., 2005). Andra studier fokuserar på upplevelsen av delaktighet efter förlossning men har ett avgränsat fokus, exempelvis på delaktigheten relaterade till fysisk aktivitet och smärta (Baker et al., 2024; Lesser et al., 2024; Wuytack et al., 2015). Däremot saknas i stor utsträckning studier som belyser förstföderskors upplevelse av delaktighet i aktiviteter i ett bredare perspektiv. Vidare är studierna av Horne et al. (2005) och Wuytack et al. (2015) som beskriver övergången till att bli mamma, genomförda för mer än tio år sedan, vilket aktualiserar behovet av ny forskning (Horne et al., 2005 & Wuytack et al., 2015). Sammantaget framträder delaktighet i aktiviteter som en viktig faktor för förstföderskors välbefinnande och hälsa, vilket understryker behovet av fördjupad kunskap om deras egna

upplevelser. Denna kunskap skulle kunna bidra till att utveckla arbetsterapeutiska insatser och skapa bättre förutsättningar för delaktighet för förstfödelskor i samhället.

## Syfte

Examensarbetets syfte var att belysa förstfödelskors upplevelse av delaktighet i aktiviteter.

## Metod

Examensarbetet utgick från en kvalitativ forskningsdesign med en induktiv ansats, där metoden utgjorde en induktiv kvalitativ innehållsanalys av transkriberade poddavsnitt. Utifrån syftet ansåg skribenterna att en kvalitativ forskningsansats var lämpligt eftersom de subjektiva upplevelserna av fenomenet skulle belysas. Enligt Henricson och Billhult (2023) utgår kvalitativ forskning från att verklighetsuppfattningar är individuella och unika, vilket innebär att kvalitativ forskning har ett holistiskt perspektiv. Priebe och Landström (2023) beskriver att kvalitativ forskning bygger på ett ontologiskt antagande, att det inte finns en enskild objektiv och observerbar verklighet. Informanternas upplevelse av ett visst fenomen kan undersökas genom en induktiv ansats inom kvalitativ forskning (Priebe & Landström, 2023). I en induktiv ansats utgår inte analysen från förutbestämda teorier eller antaganden som styr studiens utgångspunkt (Isaksson, 2021). Detta anammades i föreliggande analys är materialet fick styra för att erhålla ett holistiskt perspektiv av fenomenet.

## Förförståelse

Skribenterna var arbetsterapeutstudenter, hade inte tidigare erfarenhet av att arbeta inom kvinnohälsovården och inga egna erfarenheter av moderskap. Under utbildningen har arbetsterapeutiska begrepp studerats, varav delaktighetskomponenterna som tidigare benämnts. Skribenterna var medvetna om att de hade tidigare erfarenheter samt kunskap inom arbetsterapi och arbetsterapeutiska begrepp. Under examensarbetet har skribenterna kontinuerligt reflekterat över sin förförståelse och kunskap, detta för att öka medvetenheten i hur den kan ha påverkat tolkningen av materialet.

## Urval

Skribenterna samlade in poddavsnitt utefter ett strategiskt urval, vilket syftade till att materialet som valdes ut bedömdes vara särskilt relevanta för att besvara examensarbetets syfte. Tillvägagångssättet var således ett strategiskt urval, där informanterna valdes för att kunna ge informativa berättelser om fenomenet (Henricsson & Billhult, 2023).

Inklusionskriterier för poddavsnitten var intervjuer, samtal och berättelser i eget namn med godkänd medverkan i offentlig publikation. Poddavsnitten som användes omfattade enbart förstfödelskornas egna subjektiva berättelser. Inklusionskriterier var kvinnor över 18 år som fått sitt första barn inom två års tid från inspelningen. Två år valdes för att förstfödelskorna under denna tid kunde återberätta upplevelserna i realtid, vilket stärkte kvalitén i materialet. Målgruppen användes för att få ett helhetsperspektiv av olika åldrar och livssituationer för att uppnå ett brett och varierat urval. Offentligt publicerade poddavsnitt användes, de var

publicerade de senaste tio åren, för att aktualisera kunskapen till nutid. Exklusionskriterier var poddavsnitt där andrahandsinformation från förstföderskor om hur andra upplevt föräldraskapet och poddavsnitt som hade avgränsat innehåll som inte var kopplat till syftet, exkluderades. Examensarbetet exkluderade även material som var publicerat på annat språk än svenska.

## Datainsamling

Materialet som samlades in var poddavsnitt med subjektiva berättelser från individer (Kulkov et al., 2024). För att hitta poddavsnitt genomfördes en sökning på Google. Sökordet som användes var [poddplattformar] och då identifierades Spotify och Apple Podcasts. Sedan genomfördes sökningarna på dessa poddplattformar. Vid identifiering av relevanta poddkanaler lästes avsnittens rubriker, vid intresse av rubriken kopplat till syftet genomfördes läsning av sammanfattning av avsnittet. Fyra materialsökningar genomfördes på Spotify med kategorisk filtrering "poddar". Nedan följer en sammanfattning av dessa sökningar:

- Första sökningen genomfördes med sökorden [tiden efter förlossning]. Detta resulterade i två poddavsnitt som uppfyllde inklusionskriterierna efter genomläsning av avsnittens sammanfattningar. Sökningen genomfördes 2026-02-24.
- Andra sökningen använde sökorden [mamma och förälder]. Detta resulterade i två relevanta poddkanaler. Efter genomläsning av poddkanalernas avsnittsrubriker och vid relevans avsnittens sammanfattningar, bedömdes ett avsnitt från varje poddkanal vara särskilt relevant för att besvara examensarbetets syfte. Sökningen genomfördes 2026-02-24.
- Tredje sökningen genomfördes med sökordet [mammapodd], varav en poddkanal ansågs relevant. Efter genomläsning av podd-kanalens avsnittsrubriker samt sammanfattningar, bedömdes ett avsnitt vara aktuell för examensarbetet. Sökningen genomfördes 2026-02-24.
- Fjärde sökningen med sökorden [intervju mamma] identifierade en poddkanal. Efter genomläsning av relevanta poddavschnittsrubriker lästes sammanfattningarna, vilket identifierade ett poddavsnitt. Vid samma sökning identifierades också ett annat poddavsnitt och efter genomläsning av sammanfattningen bedömdes detta vara relevant. Sökningen genomfördes 2026-02-26.

Materialsökningar genomfördes även på Apple Podcasts 2026-02-24 med sökordet [mammaliv]. Sökningen resulterade i en poddkanal. Efter genomläsning av avsnittens rubriker och sammanfattningar, identifierades två poddavsnitt som var relevanta för examensarbetets syfte.

Sökorden som användes vid sökningarna på Spotify användes även på Apple Podcasts men gav inga ytterligare träffar. Totalt identifierades nio poddavsnitt från sex olika poddkanaler med fokus på förstföderskors upplevelse av delaktighet i aktiviteter som var aktuella för att besvara examensarbetets syfte. Efter genomlysning uteslöts två poddavsnitt på grund av att

informanterna inte hade fött barn inom två år och att innehållet hade ett avgränsat fokus som inte berörde syftet. De sju poddavsnitt som återstod var publicerade mellan åren 2016-2025 och inkluderade nio förstföderskor. Dessa benämns i examensarbetet som informant 1-9, åldrarna varierade från 24 till 38 år där medelåldern var 33 år. Två av informanternas ålder kunde inte säkerställas, se tabell 1. Ett informationsbrev skickades ut på mejl till utvalda poddavsnittens utgivare med information om examensarbetet, syftet och bearbetning av det insamlade materialet.

**Tabell 1.** Översikt av sökning för att identifiera poddavsnitt.

Sökning	Podplattform	Sökord	Antal identifierade poddavsnitt	Antal inkluderade poddavsnitt
Sökning 1	Spotify	[tiden efter förlossning]	2	2
Sökning 2	Spotify	[mamma och förälder]	2	1
Sökning 3	Spotify	[mammapodd]	1	1
Sökning 4	Spotify	[intervju mamma]	2	1
Sökning 5	Apple Podcasts	[mammaliv]	2	2
Totalt			9	7

### Dataanalys

Den induktiva kvalitativa innehållsanalysen inleddes med att skribenterna först enskilt och sedan gemensamt lyssnade på de sju utvalda poddavsnitten. Skribenterna transkriberade noggrant de sju relevanta poddavsnitten som innehöll citat, pauser, skratt och samtal som avbryts av annan person, vilket transkriberades noggrant i enlighet med instruktioner av Wibeck (2023). Vid första transkriberingen transkriberades poddavsnittets första tjugo minuter gemensamt för att säkerställa samstämmighet. Resterande transkribering genomfördes enskilt men genomlästes gemensamt för att säkerställa korrekt överensstämmelse. Vid benämning av namn i poddavsnitten avidentifierade skribenterna dessa med, (partner) och (benämner sig själv). Fem poddavsnitt transkriberades i sin helhet efter genomlyssning. Dessa fem transkriberingarna var inte tidseffektiva i förhållande till tidsplanen och delar av materialet besvarade inte syftet, varför beslut togs att de två kvarvarande poddavsnitten transkriberades selektivt utifrån relevant information kopplat till examensarbetets syfte. Vid osäkerhet av relevans diskuterades materialet för att säkerställa kopplingen till syftet.

Transkriberingen resulterade i totalt 167 A4 sidor med 60 057 ord. Efter genomförd transkribering läste skribenterna materialet flertal gånger och skrev ner reflektioner som uppkom. Skribenterna påbörjade sedan gemensam analysprocess av materialet, utifrån att enskilt först ha identifierat meningsenheter och sedan diskuterat tillsammans. Kondensering genomfördes gemensamt, däremot bevarades vissa meningsbärande enheter i sin helhet i enlighet med vad Lindgren et al. (2020) beskriver som att kondensering inte alltid är nödvändigt om citatet i sig utgör relevant information.

Efter genomförd kondensering påbörjade skribenterna gemensam kodning, där koden beskrev den meningsbärande enheten. Enligt Lindgren et al. (2020) delas koderna som liknar varandra in i subkategorier och dessa subkategorier delas sedan in i mer omfattande kategorier och skapar huvudkategorier (Lindgren et al., 2020). Skribenterna skrev ut innehållsanalysen och klippte ut fysiska koder och gemensamt delade gemensamt in koder med samma innehåll i subkategorier. Skribenterna jämförde sedan subkategorierna med varandra för att sedan sorteras in i de större huvudkategorierna, se Tabell 2.

**Tabell 2.** Exempel på hur en meningsbärande enhet har kondenserats, kodats och sorterats in i sub- och huvudkategorier.

<b>Meningsbärande enhet</b>	<b>Kondensering</b>	<b>Kod</b>	<b>Subkategorier</b>	<b>Huvudkategorier</b>
<i>Jag kommer ihåg att vi hade problem med sömnen ett tag, det var riktigt riktigt riktigt tufft. Det varade en vecka.</i>	Vi hade problem med sömnen i en vecka, det var riktigt tufft.	Tufft med sömnproblem.	Känsla av trötthet	En vardag i ständig förändring
<i>Men jag tycker inte så himla mycket om att va förälder.</i>		Jag tycker inte så mycket om att vara förälder.	Nya känslor som uppstår i vardagen	Att vara mamma

### **Etiska överväganden**

Det finns fyra forskningsetiska huvudkrav; informations-, samtyckes-, konfidentialitets- och nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, 2002). Vid offentligt publicerat material där informanterna är passiva uteblir informationskravet. Skribenterna skickade ut ett informationsbrev trots att samtyckeskravet inte behövdes efterfrågas vid offentlig publikation. Informationsbrevet skickades till de som medverkade i respektive poddavsnitt där kontaktuppgifterna var tillgängliga. Brevet innehöll kontaktuppgifter till skribenterna och information om examensarbetet syfte samt om hur materialet skulle avidentifieras. Detta gjordes för att informanterna skulle ha möjlighet att avböja medverkan i examensarbetet och för att beakta informationskravet. Skribenterna fick svar från två av skaparna av poddavsnitten. Konfidentialitetskravet beaktades och skribenterna förvarade personliga uppgifter från obehöriga. Informanternas upplevelser avidentifierades och mammorna benämns i examensarbetet som informanter. Vid transkribering avidentifierades alla namn som framkom i poddavsnitten. Nyttjandekravet beaktades och uppgifterna som skribenterna tillhandahöll användes enbart till examensarbetets ändamål, efter avslutat examensarbete kasserades

insamlat material och utskrivna papper. Skribenterna genomförde även en etisk egengranskning enligt riktlinjer på Jönköping University inför examensarbetet.

## Resultat

Analysen resulterade i fyra huvudkategorier; *Att vara mamma*, *En vardag i ständig förändring*, *Fysisk smärta som hinder* och *Vikten av stödjande relationer*. Dessa fyra huvudkategorier innefattade nio subkategorier, se tabell 3.

**Tabell 3.** Översikt av resultatets sub- och huvudkategorier.

Huvudkategori: <b>Att vara mamma</b> Subkategorier: Nya känslor och tankar som uppstår Växa in i mammarollen
Huvudkategori: <b>En vardag i ständig förändring</b> Subkategorier: Barnets behov dominerar Vikten av att hitta tid för sig själv Känsla av trötthet
Huvudkategori: <b>Fysisk smärta som hinder</b> Subkategorier: Smärtans närvaro i aktiviteter När smärtan avtar
Huvudkategori: <b>Vikten av stödjande relationer</b> Subkategorier: Betydelsen av familjens närvaro Andra mammor skapar gemenskap

### Att vara mamma

Förstfödern beskrev upplevelsorna av att komma hem med barnet, första tiden som mamma och allt vad mammarollen innebar. Detta kunde innebära nya känslor, att leva upp till rollen som mamma och kraven som rollen medförde. Mammarollen förklarade förstfödern till stor del att uppfylla barnets behov.

#### Nya känslor och tankar som uppstår

Att bli mamma för första gången innefattade många känslor och tankar om föräldraskapet. En stor del av att vara mamma innebar en känsla av stor kärlek för barnet och strävan efter att vara den bästa möjliga mamman. Om förstfödern inte kunde uppnå barnets behov beskrev de att detta kunde skapa oroskänslor och känslor av misslyckande. Dessa känslor kunde medföra att förstfödern upplevde sig otillräckliga som mamma samt leda till

funderingar kring vad som var rätt och fel i den nya rollen. Nya uppgifter kopplade till barnet, vilka tidigare inte hade utförts, så som blöjbyte, nya sovrutiner och amning medförde att förstföderna kunde uppleva en oro över om de utförde mammauppgifterna rätt. Mammarollen skapade nya tankar och funderingar på livet framåt och om man skulle klara av dessa uppgifter. Vissa upplevde en tuffare tid än andra i att navigera i känslorna. *”Alla känslor i denna tid är ju så normalt, även om du typ känner att du är onormal, så är ju allting helt okej, för att det är en sån ny roll. Framför allt om det är första gången”* (Informant 2).

Några av förstföderna beskrev “babyblues” där känslorna var många och tudelade. I alla känslor fanns det också jobbiga tankar som påverkade det dagliga livet med barnet, tankar som förstföderna inte kände igen sig själva i förekom. Upplevelsen av att inte känna sig som sig själv medförde rädsla. Obehagliga tankar och rädslan kunde påverka viljan av att vara med barnet. I samband med babyblues, när överväldigande tankar uppstod upplevde förstföderna en rädsla för sig själv. *“Tänkt om jag blir så arg nu på grund av sömnbristen att jag liksom skadar mitt barn, att jag inte kan kontrollera mig själv. Sådana rädsla var det.”* (Informant 4).

#### Växa in i mammarollen

Att växa in i mammarollen beskrev förstföderna innebar en stor förändring med nya uppgifter och en ny familjemedlem som förlitade sig på mamman. Upplevelsen av en ny vardag med nya uppgifter och ansvar för barnet beskrevs vara tufft och utmanande. Omställningen att bli mamma för första gången var något nytt för förstföderna och det fanns ingen erfarenhet sedan tidigare av mammarollen. *“Det här med att bli mamma, det har varit absolut det svåraste jag varit med om”* (Informant 5).

Förstföderna beskrev att rollen som mamma inte alltid infann sig naturligt, då kraven som nybliven mamma ständigt förändrades utefter barnets behov. Den upplevda omställningen att bli mamma för första gången och komma in i mammasysslor kunde variera i tid och upplevas olika svårt, vilket medförde förvirring i vad man skulle prioritera och vad som ingår i den nya vardagen. Frågor om vad som är rätt eller fel uppstod i flera fall och beskrivs av förstföderna. *“Så här förvirrad tror jag och att man är lite så här, vad är rätt och vad är fel.”* (Informant 1).

Däremot upplevdes även att med tiden fann man sig i att vara mamma och dess uppgifter, vilket medförde uppgifterna föll sig naturligt i mammarollen. *“Ska jag vara mamma nu, hur gör jag som mamma och sen bara helt plötsligt gör man mamma grejer, alltså föräldragrejer grejerna”* (Informant 2).

#### En vardag i ständig förändring

Upplevelsen av att komma hem till en ny vardag innebar nya rutiner och att anpassa sig efter vad som fungerade för familjen. Vardagen med en ny familjemedlem anpassades i stor

utsträckning efter barnets behov. Upplevelsen av brist på tid för sig själv var påtaglig då barnet krävde ständig närhet till mamman.

### Barnets behov dominerar

Förstföderskorna upplevde att vardagen styrdes av barnets behov. Detta kunde innebära förändring av barnets rutiner så som sömn, mat och blöjbyten, vilket också påverkade förstföderskornas rutiner eftersom de styrs utifrån barnets behov. Planer och bestyr som förstföderskorna ville uträtta blev i många fall uteslutna eller påverkade eftersom barnets behov prioriterades framför mammans behov och vilja. Förstföderskorna upplevde att dagarna inte gick att planera i förväg utan behövde vara anpassningsbara för att barnets behov inte kunde förutses och förändrades kontinuerligt med tiden samt prioriterades. Barnets utveckling och förändrade behov medförde att förstföderskans upplevde att vardagen ständigt förändrades, vilket påverkade att vanor och rutiner i vardagen var svåra att upprätthålla.

*“Det var väl kanske när hon började vända på sig ordentligt, när man inte kunde lägga ner henne utan att ligga kvar, för då kunde man gå iväg och laga mat eller gå en sväng till tvättstugan och strata en maskin eller aaa så”*  
(Informant 9).

Många förstföderskor upplevde svårigheter att hinna med vardagens bestyr och allt runt omkring så som träning, matlagning och att ta hand om sig själv. De beskrev att de upplevde att rutiner under dagen som tidigare var etablerade påverkades av barnets ankomst. Tiden som fanns utöver barnets behov räckte inte till för att upprätthålla tidigare vanor och rutiner som varit betydelsefulla.

*”Jag försökte göra liksom (paus) allt samtidigt. Att typ jag skulle ta hand om baby, jag skulle ta hand om mina två hundar, jag ville, liksom träna, jag skulle göra det, jag skulle, du vet att såhär, (inandning) man ba försökte på alla fronter samtidigt.”* (Informant 6).

Förstföderskorna upplevde att det utvecklades nya rutiner som styrdes utifrån barnets behov och detta skedde kontinuerligt över tid. Det uttrycktes även en känsla av att behöva åsidosätta sina egna behov och vara tillgänglig för barnet dygnet runt. *“Alltså, man slutar ju inte amma, för att det finns liksom inget av mina behov som går före längre”* (Informant 8).

### Vikten av att hitta tid för sig själv

Förstföderskorna upplevde att de var tillgängliga för barnet dygnet runt, vilket påverkade deras möjlighet att hitta tid för sig själv. De uttryckte behov av egentid, men upplevde att de inte hade möjlighet för detta i vardagen, då barnet var i behov av närhet och mammans tillgänglighet. *”För att hon sover också på mig på kvällarna, så det betyder att jag har typ ingen egentid alls. Egentid, om det nu ens finns längre.”* (Informant 8).

Förstföderskorna beskrev vad de ville göra men inte hade tid för, eftersom de upplevde att barnet var i ständigt behov av mammans närhet och att mamman skulle uppfylla barnets behov före sina egna. Det förstföderskorna ville utföra under sin egentid kunde vara allt från att ta hand om sig själv, dammsuga, tvätta, diska och till att göra det de tyckte var viktigt och roligt. Deras vilja och behov av egentid var stor, trots detta beskrivs stora svårigheter i att hitta tid för detta. *”Kan inte allt pausas lite så kan jag bara ta en dusch och så kan jag bara få sminka mig, vara mig själv en sekund.”* (Informant 2).

### Känsla av trötthet

Förstföderskorna betonade tröttheten de upplevde under dagarna och att tröttheten var en del av att vara mamma och accepterade detta. De förklarade att barnet vaknade på nätterna och att sömnen stördes, vilket de upplevde påverkade deras energi på dagarna och i aktiviteterna. Sömnstörningar bidrog till att förstföderskorna upplevde en påtaglig trötthet som påverkade vardagen, vilket resulterade i att de enbart utförde det nödvändigaste under dagen. De fann sig däremot i tröttheten eftersom de ansåg att detta var en del av det nya livet och de nya sömnrutinerna. Att bli mamma för första gången innebar att upprätthålla vardagens bestyr parallellt med barnets omvårdnad, trots tröttheten som kan vara påtaglig. *“Man får vara en trött morsa tycker jag just nu. Det är lite jobbigt just nu”* (Informant 3).

### Fysisk smärta som hinder

Tiden efter förlossningen upplevde förstföderskorna smärta och obehag i underlivet. Smärtan begränsade aktiviteter i vardagen och kunde utesluta aktiviteter som innebar fysisk rörelse. I kombination med fysisk rörelse upplevde förstföderskorna att smärtan ökade vilket bidrog till att de undvek fysiska aktiviteter. När smärtan succesivt avtog kunde förstföderskorna i högre utsträckning delta i fysiska aktiviteter.

### Smärtans närvaro i aktiviteter

Smärtan förstföderskorna upplevde var i samband med fysisk rörelse som promenader eller träning men även vid personlig hygien så som toabesök och dusch. Intensiteten av smärtan varierade hos förstföderskorna och begränsade deras dagliga liv, något som påverkade valet av aktiviteter som utfördes. Förstföderskorna uppgav att de upplevde svårigheter att gå och röra sig, vilket medförde att de begränsades i vad de kunde göra under dagen. Flera uttryckte obehag vid personlig hygien vilket påverkade i vilken utsträckning detta kunde genomföras och tillfredsställelse av aktiviteten. *”Jag vet det här när jag hade blivit sydd och så, jag tyckte det var så obehagligt, när man skulle duscha”* (Informant 1).

### När smärtan avtar

När den fysiska smärtan avtog uttryckte förstföderskorna friheten i att kunna röra sig, däremot med lägre tempo än innan förlossningen. Med tiden upplevdes att möjligheterna att kunna

röra sig fritt och obegränsat ökade samt att de kunde utföra de fysiska aktiviteterna som de tidigare inte kunnat. Detta öppnade upp möjligheter för att kunna vara aktiv under dagen och utföra de aktiviteter de velat men inte tidigare kunnat, så som egna promenader och med barnet, träning och att röra sig fritt utan begränsningar. När smärtan avtog upplevde förstföderskorna eufori. *”Shit, jag bara kan gå, jag bara fortsatte gå ut, jag bara fortsatte gå, det var sån frihet på något vis”* (Informant 3).

### **Vikten av stödjande relationer**

Betydelsen av sociala relationer framkom hos förstföderskorna och upplevdes ha en stor betydelse. Detta för möjlighet med avlastning, vilket öppnade upp möjligheten för förstföderskorna för att utföra självvalda aktiviteter och få möjlighet till egentid. Mammagrupper upplevdes också ha betydelse för att förstföderskorna skulle känna en känsla av samhörighet.

### **Betydelsen av familjens närvaro**

Förstföderskorna upplevde att stödet från partner och familj var betydelsefullt och skapade trygghet i mammarollen. När partnern var stöttande och bekräftande i föräldraskapet upplevdes det vara till stor hjälp. Stödet och avlastningen av personer i förstföderskornas närhet kunde bidra till möjligheter att ta pauser från mammalivet och få tid utan barnet, vilket de påpekade var betydelsefullt. I en tid med överväldigande känslor var tvåsamheten ett stöd för båda parter i föräldraskapet eftersom de kunde dela tankar och känslor. *”Jaa, jag kände att bara, jag var så deppig, jag var så ledsen och jag kände bara allting var så jobbigt och då var man så tacksam över [partner], alltså min kille”* (Informant 1).

Tillgänglighet till att kunna umgås och få stöttning av familjen upplevdes som en viktig del i vardagen för förstföderskor, de uttryckte tacksamhet för möjligheten att få hjälp med att få egentid. Tacksamheten för avlastningen var stor och möjliggjorde tid för både förstföderskan och partner att få egentid och kunna utföra självvalda aktiviteter. *”Och därför blir jag så glad och tacksam när jag kan få hjälp och när jag kan få möjlighet att kunna faktiskt få va mig en liten stund också”* (Informant 7).

### **Andra mammor skapar gemenskap**

Förstföderskorna som har deltagit i mammagrupp betonade betydelsen av att få träffa andra i samma situation och få uppleva gemenskap. De upplevde att de kunde ge varandra tips och råd för att navigera i mammarollen och det nya livet. Förstföderskorna påtalade att de kunnat uttrycka sig till personer som har en förståelse för vad de gått genom och detta upplevdes skapa en känsla av trygghet eftersom de var i samma livssituation. Genom träffarna och gemenskapen med de andra mammorna upplevde förstföderskorna att de inte var ensamma i vad de gått genom och tipsen de mottog från varandra hjälpte i vardagen.

*”Nee men absolut, men ändå man har gemenskapen om att barnen är i samma ålder, så att alla barnen är ju i ungefär i samma fas. Och det var det som var så skönt, för man kunde reflektera och kolla om andra hade det likadan, vad hade då dom gjort och vad gör jag. Kan jag ändra något för att det ska bli bättre, eller kan jag ge någon annan tips på vad som har funkat för oss.” (Informant 9).*

## **Diskussion**

Resultatet påvisar fem huvudfynd; att växa in i mammarollen, att barnets behov dominerar, känslan av trötthet, smärtans närvaro i aktiviteter och betydelsen av familjens närvaro. Dessa diskuteras nedan för att och skapa en djupare förståelse av hur förstföderskor upplevde sin delaktighet i aktiviteter.

Det första huvudfyndet var att förstföderskorna upplevde sig ha en stark vilja att vara och uppfylla rollen som mamma i aktiviteter med barnet. Förstföderskornas starka vilja kan förstås i enlighet med De Las Heras De Pablo et al. (2020) som definierar viljekraft som motivation till att utföra en viss aktivitet. Viljekraften kan vara stark eller svag, vilket påverkar upplevelsen av hög eller låg delaktighet. Förstföderskornas starka vilja att växa in i mammarollen och uppfylla barnets behov kan förstås som en stark upplevd känsla av delaktighet i aktiviteter med barnet som De Las Heras De Pablo et al. (2020) beskriver skapas delaktighet i sambandet mellan viljekraft, utförandekapacitet, vanor, roller och miljö.

Mammarollen som förstföderskorna upplevde innebar att ta hand om barnet och uppmärksamma barnets behov så som vid aktiviteterna blöjbyten och amning. Tanken på att inte uppfylla rollen som mamma och inte uppfylla barnets behov kan förstås som en försvagad viljekraft. Detta kan ha bidragit till en upplevd känsla av minskad delaktighet i aktiviteter med barnet, i enlighet med Wook Lee och Kielhofner (2020) som beskriver att roller kan påverka och förändra vardagen och dess aktiviteter. En roll innefattar krav som förväntas i olika aktiviteter. När mammarollens krav som var att tillgodose barnets behov upplevdes som uppfyllda, kan det ha bidragit till en stark viljekraft och en ökad upplevelse av delaktighet i aktiviteter tillsammans med barnet. Om mammarollens krav inte uppfylldes och barnets behov inte tillgodosågs, tycktes viljekraften och upplevelsen av delaktighet minska i aktiviteter tillsammans med barnet.

Andra huvudfyndet var att barnets behov i stor utsträckning dominerar vardagen. Nya rutiner och vanor var svåra att etablera då barnets behov i stor utsträckning upplevdes dominera vardagen. Detta fynd överensstämmer med Baker et al. (2024) som beskriver hur förstföderskor upplever att barnets behov styr vardagen och detta medför att tidigare betydelsefulla aktiviteter minskar och kan försvinna. Förstföderskorna beskrev att det var svårt att få en strukturerad vardag i sin nya roll, vilket styrks av Yamada et al. (2020) som betonar att en ny roll kan försvåra möjligheten att etablera nya vanor och rutiner.

Förstföderskorna anpassade sina rutiner och vanor efter barnets behov. När nya rutiner och vanor i vardagen kunde etableras tycktes förstföderskorna uppleva en ökad känsla av

delaktighet, vilket överensstämmer med vad De Las Heras De Pablo et al. (2020) menar, att delaktighet påverkas av samspelet mellan viljekraft samt vanor och rutiner. Den nya vardagen som etableras tillsammans med barnet upplevdes inte inkludera tidigare betydelsefulla vanor och rutiner. Förstföderskorna upplevde att aktiviteter de tidigare utfört rutinmässigt och vill fortsätta utföra, så som att laga mat, tvätta, diska och sova hade påverkats av den nya vardagens vanor och rutiner som styrdes av barnets behov. Detta kan förstås som att förstföderskornas upplevelse av delaktighet minskade i dessa tidigare rutinmässiga aktiviteter och som att vissa uteslöts trots att viljan fanns. Detta motiverar att nyblivna mammor kan vara i behov av arbetsterapi, till exempel genom stöd i att etablera rutiner och strukturera vardagen.

Det tredje huvudfyndet var upplevelsen av att sömnen påverkades av många uppvaknanden nattetid, något som bidrog till en känsla av trötthet för förstföderskorna. Tröttheten tycks ha påverkat dagarna, vilket Baker et al. (2024) tar upp som en faktor som kan påverka vardagen. Förstföderskorna upplevde att tröttheten påverkade dagens aktiviteter men fick ändå vardagen att fungera, vilket styrks av De Las Heras De Pablo et al. (2020) som betonar att fysiska förmågor är en del av utförandekapaciteten som kan påverka aktiviteter och upplevelsen av delaktighet. Tröttheten utgör en fysisk aspekt som påverkar att utförandekapaciteten blir lägre i aktiviteter. Förstföderskornas upplevelse av trötthet, kan förstås som att ha lett till en lägre utförandekapacitet och bidragit till en upplevelse av minskad delaktighet i aktiviteter. Examensarbetets resultat, att tröttheten påverkade utförandekapaciteten styrks även av Botha et al. (2020) som menar att mammors tilltro på den egna förmågan i föräldrarollen påverkas av tröttheten som också kunde bidra till stress.

Examensarbetets resultat kunde inte visa att förstföderskorna upplevde stress kopplat till tröttheten. Däremot upplevde förstföderskorna att de fortfarande utförde aktiviteter i vardagen men att tröttheten var påtaglig. Sammanfattningsvis tycks detta ha bidragit till en upplevelse av minskad delaktighet i aktiviteter eftersom det förstods vara en lägre utförandekapacitet i form av trötthet, något som även De Las Heras De Pablo et al. (2020) betonar, att utförandekapacitet påverkar upplevelsen av delaktighet. Arbetsterapeuten har en roll i att främja god sömn som kan öka upplevelse av delaktighet i aktiviteter. Utifrån detta resonemang skulle vidare forskning kunna undersöka hur trötthet påverkar upplevelser av delaktighet i aktiviteter över tid.

Det fjärde huvudfyndet var att smärta efter förlossning upplevdes begränsa vardagen och dess aktiviteter. Förstföderskorna upplevde att smärtans närvaro i vardagen begränsade och uteslöt vissa aktiviteter, vilket styrks av De Las Heras De Pablo et al. (2020) som påvisar att en lägre utförandekapacitet kan bidra till en känsla av lägre delaktighet. Utförandekapaciteten blev lägre hos förstföderskorna på grund av smärtan vilket kunde bidra till en upplevelse av minskad delaktighet. I aktiviteter där smärtan var närvarande tycktes det påverka upplevelsen av delaktighet, vilket även Wuytack et al. (2015) beskriver, att smärta efter förlossning kan påverka förmågan att utföra aktiviteter och känslan av delaktighet. Smärta efter förlossning begränsade förstföderskorna, vilket kan ha bidragit till en minskad upplevelse av delaktighet i aktiviteter. Detta indikerar ett behov av arbetsterapeutiska insatser där anpassning av

aktiviteter kan möjliggöra och främja utförandet av aktiviteter, minska smärta och öka känslan av delaktighet. Vidare forskning skulle därför kunna undersöka hur smärta påverkar upplevelsen av delaktighet i aktiviteter över längre tid.

Betydelsen av närvaro från familjen var det femte huvudfyndet. Stödet från familj och partner upplevdes ha skapat tid för förstföderskorna att utföra aktiviteter utan barnet. Även det känslomässiga stödet av partner och familj upplevdes betydelsefullt enligt förstföderskorna, något även Botha et al. (2020) menar är viktigt för att den nyblivna mamman ska kunna känna sig trygg i föräldrarollen. Partner och familj utgör enligt Fisher et al. (2020) en av miljökomponenterna, den sociala miljön som kan stödja delaktighet i aktiviteter (Fisher et al., 2020). Förstföderskorna upplevde en stark vilja i att utföra självvalda aktiviteter, så som träning och träffa vänner, varav den sociala miljön möjliggjorde att kunna utföra dessa aktiviteter. Viljan kan förstås som viljekraft, något som De Las Heras De Pablo et al. (2020) påtalar påverkar delaktigheten.

Stödet från partner och familj menar Aytac och Yazici (2020) är betydelsefullt och att kvinnor som har ett socialt stöd anpassar sig fortare i föräldrarollen samt upplever tiden efter förlossning som mer harmonisk. Förstföderskorna betonade vikten av att ha socialt stöd efter förlossningen, vilket möjliggjorde delaktighet i aktiviteter. När förstföderskorna hade möjlighet att träffa vänner och träna, ökade upplevelsen av delaktighet i aktiviteter eftersom de hade en social miljö som möjliggjorde för aktiviteter och förstföderskorna hade en stark viljekraft.

## **Metodologiska överväganden**

Fyra trovärdighetsbegrepp har beaktats i examensarbetet; trovärdighet, överförbarhet, bekräftelsebarhet och pålitlighet (Mårtensson & Fridlund, 2023).

En kvalitativ metod är lämplig för att belysa upplevelser och en induktiv ansats utgår inte från en förbestämmd teori (Priebe & Landström 2023; Isaksson, 2021). Skribenterna diskuterade vilken ansats examensarbetet skulle utgå från. Eftersom skribenterna ansåg att arbetet inte utgick från en förbestämmd teori om specifika upplevelser av delaktighet för förstföderskor valdes en induktiv ansats. Skribenterna har utgått från materialet och beaktat förstföderskornas subjektiva upplevelser. Valet av en induktiv ansats ansågs vara lämplig utifrån examensarbetets syfte som var att belysa upplevelser av delaktighet. En styrka i den valda ansatsen var att materialet gav utrymme för oväntat resultat. En begränsning var däremot att skribenternas tolkningar kunde påverka materialet. För att stärka trovärdigheten eftersträvade skribenterna därför transparens i metodbeskrivningen.

Förförståelsen redogjordes tidigt i examensarbetet för att stärka pålitligheten. Skribenterna var medvetna om att kunskapen inom arbetsterapi kunde påverka tolkningarna av datamaterialet och specifikt delaktighetskomponenterna som var kopplade till syftet. Pålitligheten kunde både stärkas och begränsas av skribenternas tidigare erfarenheter. Skribenterna var själva inte mammor och hade inte tidigare erfarenhet av arbete med förstföderskor, vilket kunde bidra till en mer öppen analys av informanternas berättelser. Samtidigt kunde detta begränsa att skribenterna inte fullt ut kunde tolka och förstå berättelserna i sin helhet och i sig påverka resultatet.

Urvalskriterierna i det strategiska urvalet stärker överförbarheten eftersom det var ett varierat urval. Enligt Henricson och Billhult (2023) stärker ett varierat urval både trovärdigheten och överförbarheten. Skribenterna ansåg att åldersspannet gav ett varierat urval, däremot ansågs mammor under arton år inte vara aktuella för examensarbetet, eftersom de inte var myndiga och utgör en sårbar grupp. Ett av urvalskriterierna var att informanterna skulle vara svensktalande, detta stärker överförbarheten i Sverige men kan begränsa överförbarheten i icke-svensktalande kontexter.

Vid datainsamlingen och i sökningen av poddavsnitt kunde inte antalet träffar på poddplattformarna identifieras. Exakt antal träffar hade gett skribenterna en bättre bild av hur mycket material som framkommit av sökorden, vilket hade kunnat stärka pålitligheten. Valet av att använda olika sökord ökade dock pålitligheten och överförbarheten då skribenterna sökte av poddplattformarna efter nya träffar av poddavsnitt. Poddavsnittens innehåll säkerställdes genom läsning av sammanfattning och sedan genomlysning utifrån inklusion- och exklusionskriterierna. På två av informanterna kunde inte ålder säkerställas, vilket ansågs som en begränsning och något som kan ha påverkat resultatets överförbarhet samt variationen i urvalet.

Informanterna medverkade frivilligt i poddavsnitten och de poddavsnitt skribenterna avlyssnat hade inte ett tydligt intervjuformat. Det förekom snarare samtal mellan deltagarna utan specifikt upplägg, detta möjliggjorde för deltagarna att berätta om det de kände sig bekväma med. Informanterna deltar inte anonymt i poddavsnitten, trots detta överensstämde berättelserna i stor utsträckning med varandra, vilket kan tyda på återkommande liknande erfarenheter och upplevelser av mammalivet. Pålitligheten kan ha påverkats av att skribenterna inte hade möjlighet att ställa följdfrågor, detta hade en intervjustudie kunnat möjliggöra.

I dataanalysen kunde pålitligheten stärkas genom att skribenterna gemensamt lyssnade igenom identifierade poddavsnitt, sedan påbörjade transkriberingen gemensamt för att slutligen transkribera självständigt. I poddavsnitten förekom inslag av innehåll som ej var direkt kopplat till syftet. I intervjuer finns det möjlighet att återgå till intervjufokus vid avstick från syftet, vilket inte var möjligt vid användningen av poddavsnitt. Därav valde skribenterna att justera tillvägagångssättet efter fem transkriberade poddavsnitt för att transkribera enbart de delar som kunde kopplas till syftet i de två kvarvarande poddavsnitten. Detta förfarande kan ha påverkat trovärdigheten. Men, för att stärka trovärdigheten diskuterades materialet vid osäkerhet kring koppling till syftet och skribenterna läste gemensamt igenom transkriberingen flera gånger.

Efter avslutad transkribering och genomläsning identifierade skribenterna meningsbärande enheter enskilt poddavsnitt för poddavsnitt, för att sedan diskutera de gemensamt. Denna arbetsmetod stärkte bekräftelsebarheten genom att skribenterna reflekterade och diskuterade gemensamt för att komma fram till välgrundade tolkningar. Detta för att minimera risken för

individuella tolkningar och öka analysens trovärdighet. Under handledningstillfällena fick handledare och kurskamrater möjlighet att granska datainsamlingen samt analysen och ge feedback till skribenterna, vilket bidrog till att stärka arbetets kvalitet och ökade bekräftelsebarheten.

Enligt Vetenskapsrådet (2002) uteblir informationskravet vid offentligt publicerat material. Skribenterna valde trots detta att skicka ett informationsbrev för att informera om examensarbetet och möjliggjorde på så sätt frivilligt deltagande eftersom informanterna hade möjlighet att avböja sin medverkan. Skribenterna fick svar från två informanter. Konfidentialitetskravet följdes och innefattade förvaring av personliga uppgifter från obehöriga, där informanterna benämndes som informant 1 till 9. Uppgifterna användes enbart till examensarbetets ändamål och beaktade nyttjandekravet.

## **Slutsats**

Förstfödorskors subjektiva upplevelser av delaktighet varierar i olika aktiviteter. Resultatet visade att förstfödorskorna upplevde en stark vilja att uppfylla mammarollen och dess uppgifter. Detta ledde till att förstfödorskorna upplevde en ökad delaktighet i aktiviteter kopplade till barnet. Samtidigt upplevdes en minskad delaktighet i aktiviteter som tidigare utförts, detta eftersom den nya rollen innebar en omställning av aktiviteter och vardag. Förstfödorskorna upplevde en minskad delaktighet i fysiska aktiviteter när smärta och trötthet var närvarande. När nya rutiner och vanor uppkom upplevde förstfödorskorna en ökad delaktighet i aktiviteterna. Slutligen påvisades att det sociala stödet från partner, familj och mammagrupper upplevdes ha stor betydelse för att möjliggöra delaktighet i aktiviteter med barnet och i självvalda aktiviteter.

## **Implikationer**

Det här examensarbetet synliggjorde förstfödorskornas upplevelse av delaktighet för att kunna främja en tillfredsställande vardag i rollen som mamma, vilket också påvisar ett behov av arbetsterapeutiska insatser för förstfödorskor och nyblivna mammor. Resultatet har betydelse för arbetsterapi och aktivitetsvetenskap för att kunna främja upplevelsen av delaktighet i aktiviteter för förstfödorskor. Arbetsterapeutens arbete inom mödrahälsovården i Sverige är begränsat men motiverat. Mödrahälsovården kan vara i behov av, och rekommenderas att överväga, en arbetsterapeut med i teamet. I Australien beskrivs hur arbetsterapeuten inom mödrahälsovården har en självklar plats i teamet. Arbetsterapeuten kan stödja förstfödorskor genom att främja aktiviteter och upprätthålla vardagliga rutiner (Slootjes et al., 2016). Målet med arbetsterapi är att främja delaktighet och hälsa (Sveriges Arbetsterapeuter, 2022). Genom att förstå mammornas upplevelse av delaktighet i aktiviteter kan arbetsterapeuter skapa och utveckla insatser som främjar förstfödorskors delaktighet i aktiviteter och deras hälsa.

## Referenser

- Aytac, S. H., & Yazici, S. (2020). The Effect of Social Support on Pregnancy and Postpartum Depression. *International Journal of Caring Sciences*, 13(1), 746–758.
- Baker, H., Cuomo, B., Femia, C., Lin, D., Stobbie, C., McLean, B., & Hatfield, M. (2024). Occupational therapy in maternal health: Exploring the Barkin Index of Maternal Functioning as a potential tool. *Australian Occupational Therapy Journal*, 71(2), 279–290.  
DOI: 10.1111/1440-1630.12926
- Botha, E., Helminen, M., Kaunonen, M., Lubbe, W., & Joronen, K. (2020). Mothers' parenting self-efficacy, satisfaction and perceptions of their infants during the first days postpartum. *Midwifery*, 88, Article 102760.  
DOI: 10.1016/j.midw.2020.102760
- De Las Heras De Pablo, C-G., Fan, C-W., & Kielhofner, G. (2020). Dimensioner av görande. I R. R. Taylor (Red.), *Kielhofners Model Of Human Occupation: Teori och tillämpning*. (2:a uppl., s.145-162). Studentlitteratur AB.
- Fisher, G., Parkinson, S., & Haglund, L. (2020). Miljön och människans aktivitet. I R. R. Taylor (Red.), *Kielhofners Model Of Human Occupation: Teori och tillämpning*. (2:a uppl., s.127-144). Studentlitteratur AB.
- Henricson, M., & Billhult, A. (2023). Kvalitativ metod. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom vård-och hälsovetenskap* (3:e uppl., s. 115-125). Studentlitteratur AB.
- Horne, J., Corr, S., & Earle, S. (2005). *Becoming a Mother: Occupational Change in First Time Motherhood*. *Journal of Occupational Science*, 12(3), 176–183.  
DOI: 10.1080/14427591.2005.9686561
- Isaksson, J. (2021). Riktad kvalitativ innehållsanalys. I G. Klingberg & U. Hallberg (Red.), *KVALITATIVA METODER: helt enkelt!* (1:a uppl., s. 283-301). Studentlitteratur AB.
- Lesser, A., Bean, C., & Ritondo, T. (2024). *Take a minute (or 60) to focus on yourself: Using autophotography to explore postpartum pshysical acitivity and associated psychological constructs*. *Journal of Health Psychology*, 30(8), p.1946-1962.  
DOI: 10.1177/13591053241284032

- Lindgren, B. M., Lundman, B., & Graneheim, U. H. (2020). Abstraction and interpretation during the qualitative content analysis process. *International journal of nursing studies*, 108, 103632.  
DOI: 10.1016/j.ijnurstu.2020.103632
- Kulkov, I., Kulkova, J., Rohrbeck, R., & Menvielle, L. (2024). *Leveraging podcasts as academic resources: a seven-step methodological guide*. *International Journal of Qualitative Methods*, 23.  
DOI: 10.1177/16094069241266197
- Mårtensson, J., & Frilund, B. (2023). Vetenskaplig kvalitet i examensarbetet. I M. Henricsson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom vård- och hälsovetenskap* (3:e uppl., s. 473-489). Studentlitteratur AB.
- Priebe, G., & Landström, C. (2023). Den vetenskapliga kunskapens möjligheter och begränsningar. I M. Henricsson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom vård- och hälsovetenskap* (3:e uppl., s. 27-43). Studentlitteratur AB.
- Slootjes, H., McKinstry, C., & Kenny, A. (2016). *Maternal role transition: Why new mothers need occupational therapists*. *Australian Occupational therapy journal*, 63(2).  
DOI: [10.1111/1440-1630.12225](https://doi.org/10.1111/1440-1630.12225)
- Socialstyrelsen. (u.å.). *Vanliga frågor*. Hämtad 24 april, 2026, från <https://www.socialstyrelsen.se/meranbaramamma/vanliga-fragor/>
- Sveriges arbetsterapeuter. (2022). *Etisk kod för arbetsterapeuter* (2:a uppl.) Sveriges Arbetsterapeuter.
- Taylor, R, R., & Kielhofner, G. (2020). Introduktion till Model Of Human Occupation. I R.R Taylor (Red.), *Kielhofners Model Of Human Occupation: Teori och tillämpning*. (2:a uppl., s.21-29). Studentlitteratur AB.
- Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtad 12 mars, 2026, från [https://www.vr.se/download/18.68c009f71769c7698a41df/1610103120390/Forskningsetiska\\_principer\\_VR\\_2002.pdf](https://www.vr.se/download/18.68c009f71769c7698a41df/1610103120390/Forskningsetiska_principer_VR_2002.pdf)
- Wibeck, V. (2023). Fokusgrupper. I M. Henricsson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom vård- och hälsovetenskap* (3:e uppl., s. 165-183). Studentlitteratur AB.

- Wook Lee, S., & Kielhofner, G. (2020). Vanebildning: Aktivitetsmönster i det dagliga livet. I R.R Taylor (Red.), *Kielhofners Model Of Human Occupation: Teori och tillämpning*. (2:a uppl., s. 87-106). Studentlitteratur AB.
- Wook Lee, S., & Kielhofner, G. (2020). Viljekraft. I R.R Taylor (Red.), *Kielhofners Model Of Human Occupation: Teori och tillämpning*. (2:a uppl., s.65-86). Studentlitteratur AB.
- Wuytack, F., Curtis, E., & Begley, C. (2015). *Experiences of First-Time Mothers With Persistent Pelvic Girdle Pain After Childbirth: Descriptive Qualitative Study*. *Physical Therapy & Rehabilitation Journal*. 95(10), p. 1354-1364. DOI: 10.2522/ptj.20150088
- Yamada, T., Taylor, R. R., & Kielhofner, G. (2020). Personspecifika begrepp för människans görande och aktivitet. I R.R Taylor (Red.), *Kielhofners Model Of Human Occupation: Teori och tillämpning*. (2:a uppl., s. 31-46). Studentlitteratur AB.