

forts



Helena Friberg, 39 år, jobbar på reklambyrå.
Familj: Mattias Holm, 38 år, enhetschef på byggbolag, Ellie, 3 år, och Ville, 1 år. Bor i Bromma.

"Och där gick vattnet..."

Helena, varför twittrade du?

– Jag hade twittrat en hel del innan, och när jag blev gravid med **Ville** började jag följa andra gravida. Flera av dem twittrade under sin förlossning, och det var väldigt kul att följa, så jag började fundera på om jag också skulle göra det. Det som är så roligt är att man får respons direkt, det peppade mig.

Vad twittrade du om?

– Det hela startade med att vattnet gick hemma och jag twittrade "Och där gick vattnet...". Förlossningen gick väldigt smidigt, den tog bara några timmar, och det blev sju eller åtta tweets innan jag kunde skriva att vår lille son var född. Men jag skrev inget när det var som mest intensivt.

Vad sa din partner om att du twittrade?

– **Mattias** var helt med på det, hans enda invändning var att det inte skulle störa förlossningen. Han är själv inte ett dugg intresserad av sociala medier.

Vad är ditt råd till den som tänker twittra under sin förlossning?

– Att jag twittrade var egentligen en bisak, det var något jag gjorde när jag orkade. Mitt råd är att se det som en kul grej – men låt det inte påverka förlossningen, som ju är det största du är med om i ditt liv.

Skulle du göra det igen?

– Ja, om vi får fler barn och jag fortsätter vara aktiv på sociala medier. ■

NÅGRA TWEETS:

"Tack för alla hälsningar! Bebisen är konstaterat på g nu, öppen 3 cm och täta värkar. Nu ska jag bara få ut den!"

"Lustgas – my best friend :)"

"Det gick undan och klockan 12.21 fick vi en son. Trött men vid gott mod :) Ett samlat tack till alla som följt oss!"

Först uppdatera – sedan klippa navelsträngen?

Är det rätt att blogga, twittra eller facebooka om sin förlossning? Nja, säger psykolog Margit Ekenbark. Absolut, säger Sofia Mirjamsdotter, expert på sociala medier.

Den som fött barn vill gärna att hela världen ska få veta det, och numera finns den möjligheten, bokstavligen, genom bloggar, twitter och Facebook. Först uppdatera, sedan klippa navelsträngen. Eller?

– Det är självklart spännande med alla nya medier som finns idag, men de kan också förföra personer att göra sådant som kanske inte är så genomtänkt. Visst är det ett aktivt och fritt val att till exempel twittra om sin förlossning, men alla har kanske inte omdömet att sätta de gränser de egentligen vill ha, säger **Margit Ekenbark**, barnpsykolog och psykoterapeut.



Hon ser en viss fara med trenden att lägga ut detaljer och tankar kring det mest privata och intima i livet i sociala medier. Inte minst om förlossningen, som hon liknar vid en kris.

– När en kris uppstår finns speciella känslor och tankar. Man är helt uppfylld av det som händer och befinner sig i ett slags chock – och när man är i chock är det inte säkert att man agerar adekvat. Det är kanske inte de reaktioner man har just

då som man vill att hela världen ska få ta del av sedan.

Tänka på barnet

Dessutom kan man fundera på om det är så kul för bebisens att senare i livet få läsa om sin egen förlossning, fortsätter Margit Ekenbark.

– Vill man som vuxen skriva om sitt liv så varsågod, men det är ett barn det handlar om. Det kräver lite eftertanke tycker jag.



◀ **Sofia Mirjamsdotter** är expert inom sociala medier och vinnare av Stora Journalistpriset 2011 (tillsammans med Johanna Koljonen) i klassen *Årets Förnyare* för twitterkampanjen "#prataomdet" (om sexuella kränkningar, reds anm). Hon har sett att allt fler använder sig av Facebook och twitter när de ska föda barn, och hon har själv följt många förlossningar på twitter.

– Jag tycker att det har gått så långt att man blir orolig och nästan lite irriterad om

– Jag tycker att det har gått så långt att man blir orolig och nästan lite irriterad om

"Man spär ut djupare upplevelser genom att exploatera dem" – vänd ▶▶



"Trodde jag hade ätit något dåligt, men magknip gör inte ont var fjärde minut..."

YURI ARCLUIS/SHUTTERSTOCK.COM