



### **Gunilla Lönnberg**

Med. Dr., folkhälsovetare, mindfulness- & yogalärare  
 Socialmedicin/CHAP - Child Health and Parenting  
 Inst. för folkhälso- och vårdvetenskap, Uppsala universitet

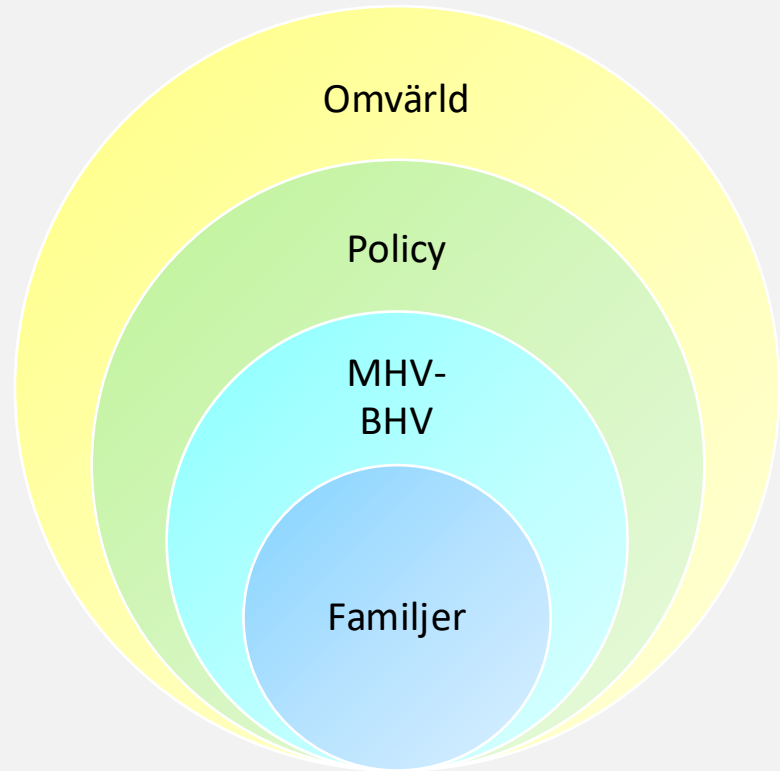
### **Karin Fängström**

Docent medicinsk psykologi, med. dr., leg. psykolog  
 Bitr. avdelningschef för MBHV-psykologerna, Region Uppsala  
 Socialmedicin/CHAP - Child Health and Parenting  
 Inst. för folkhälso- och vårdvetenskap, Uppsala universitet





Samhälls-  
spaning



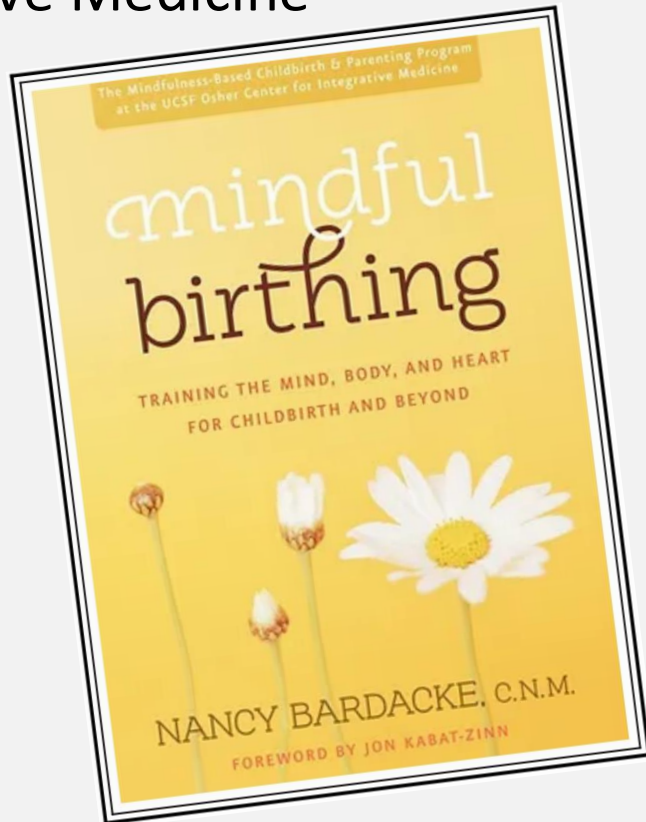
Utmaningar

Motvikt



# Mindfulness-Based Childbirth and Parenting Program (MBCP)

Nancy Bardacke, UCSF Center for Integrative Medicine



# Mindfulness Based Childbirth and Parenting Program – Supporting a good beginning

THESIS FOR DOCTORAL DEGREE (Ph.D.)

By **Gunilla Lönnberg** Supervisors Maria Niemi, Eva Nissen & Richard Bränström



**Karolinska  
Institutet**

RCT

N = 197 gravida med risk för perinatal stress och depression

Intervention: MBCP  
8 x 2h 15min gruppträffar

Kontroll: profylax  
3 x 3h gruppträffar



ELSEVIER

Research paper

Effects of a  
pregnant wo  
from a rand

Gunilla Lönnberg<sup>d,e</sup>  
Maria Niemi<sup>d,e</sup>

<sup>a</sup> Department of Women's and Child Health  
<sup>b</sup> Department of Psychology  
<sup>c</sup> Department of Clinical Neuroscience  
<sup>d</sup> Department of Public Health and Clinical Medicine  
<sup>e</sup> Center for Social Sustainability

ARTICLE INFO

Keywords:  
Antenatal  
Depression  
Mindfulness  
Parenting  
Pregnant  
Stress

Mindfulness (2021)  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.01.011>

ORIGINAL PAPER

Long-term  
Program—

Gunilla Lönnberg

Published online: 13  
© The Author(s) 2021

**Abstract**

**Objectives** The aim of the study was to evaluate the effects of the Mindfulness-Based Childbirth and Parenting (MBCP) program during pregnancy and postpartum. **Methods** Women with a high risk of perinatal stress and depression were randomized to the MBCP or an active control group. **Results** Linear mixed-effects models showed that the MBCP group had significantly lower levels of perceived stress and depression at postintervention and follow-up compared to the control group.

Lönnberg et al. BMC Psychiatry  
<https://doi.org/10.1186/s12916-021-02165-8>

RESEARCH

What is  
Childbirth  
– Particip

Gunilla Lönnberg<sup>a</sup>

**Abstract**

**Background:** In the

Mindfulness  
<https://doi.org/10.1007/s12671-021-01658-w>

ORIGINAL PAPER

Exploring the Effects of Mindfulness-Based Childbirth and Parenting on Infant Social-Emotional Development

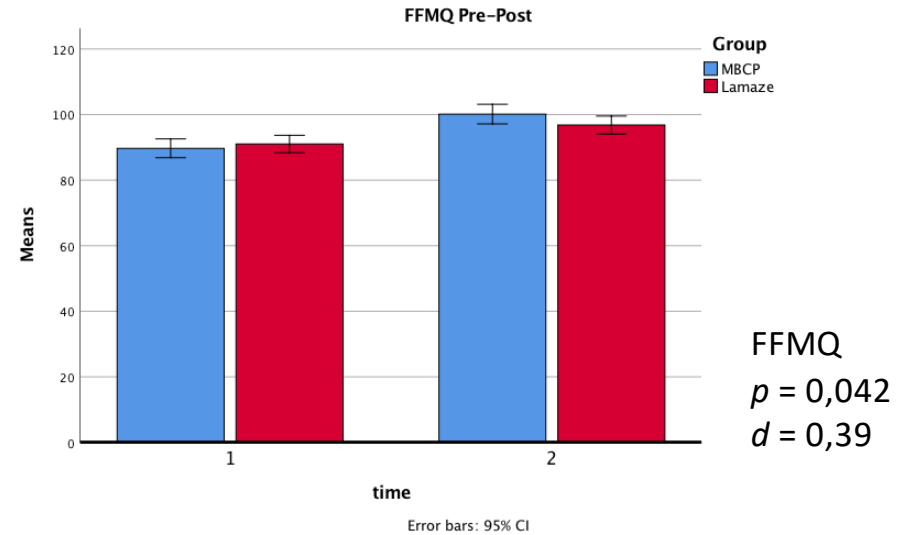
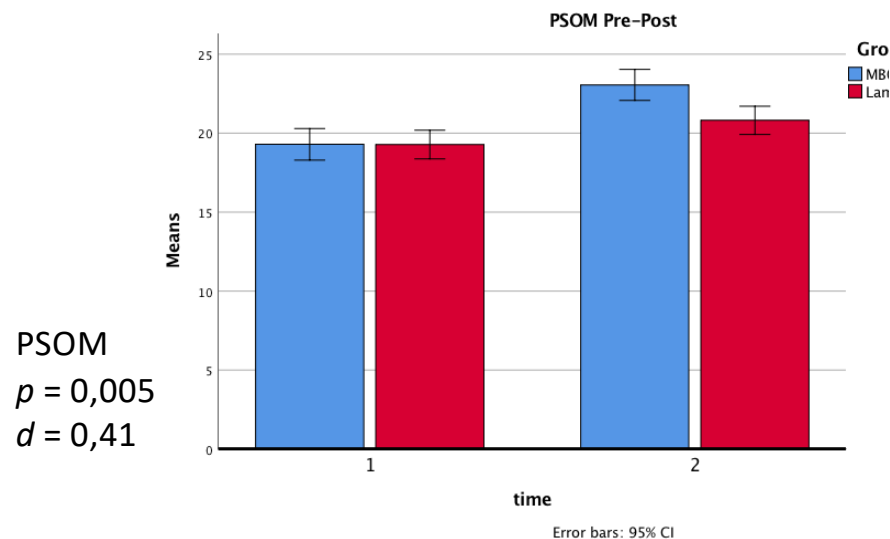
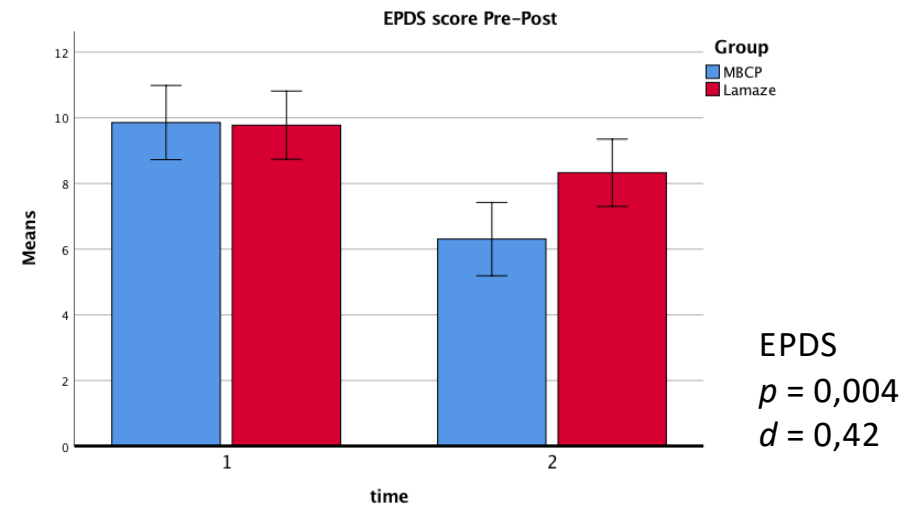
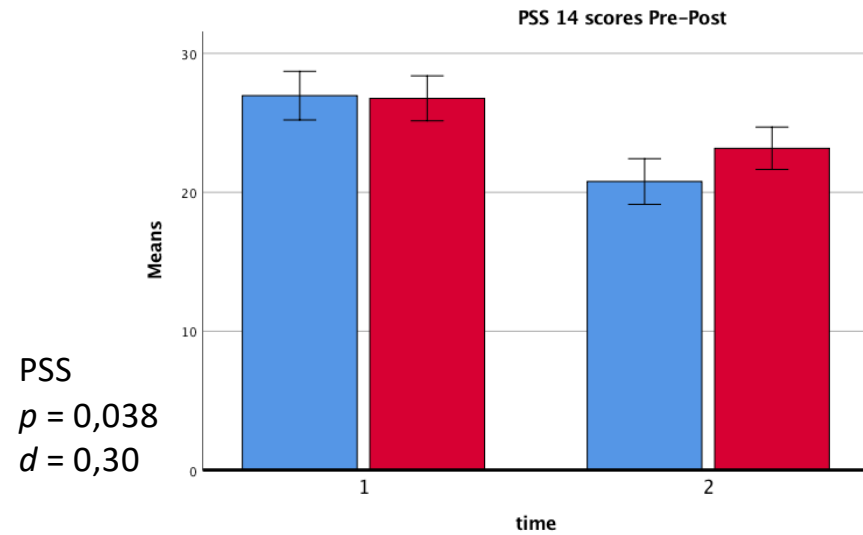
Gunilla Lönnberg<sup>1</sup> · Maria Niemi<sup>2</sup> · Björn Salomonsson<sup>1</sup> · Richard Bränström<sup>3</sup> · Eva Nissen<sup>1</sup> · Wibke Jonas<sup>1</sup>

Accepted: 17 May 2021  
© The Author(s) 2021

**Abstract**



# Förändring över tid mellan grupper



## Intervjuer med 16 föräldrar 3 månader postpartum

Förhålla sig till  
sig själv med mer  
insikt och medkänsla

*Man blir bättre på att sälla  
bland tankarna.*

*Jag fick bra verktyg för att  
hejda orosspiralen.*

*Jag tyckte väl att man inte  
stressade upp sig ... att på nåt  
sätt toleransen ökade mot  
omgivningen.*

*Jag lärde mig att vara snällare  
mot mig själv.*

Hjälpsamt för  
att hantera smärta  
och rädsla vid  
förlossningen

*Det här fixar jag!*

*Jag tog bara varje stund som  
den kom.*

*Jag kunde vara det här bra,  
det här riktigt riktigt bra  
stödet.*

Förhålla sig till  
varandra med mer  
närvaro och tålamod

*Jag tycker att det stannar upp  
min närvaro, min värld. Så att  
jag kan vara mer med honom  
[sin bebis].*

*Jag väntar och blir inte irriterad.  
Han [partner] fick lite lättare att  
prata om hur han kände och vad  
han gick igenom.*

*Jag behöver inte driva allting åt  
mitt håll.*

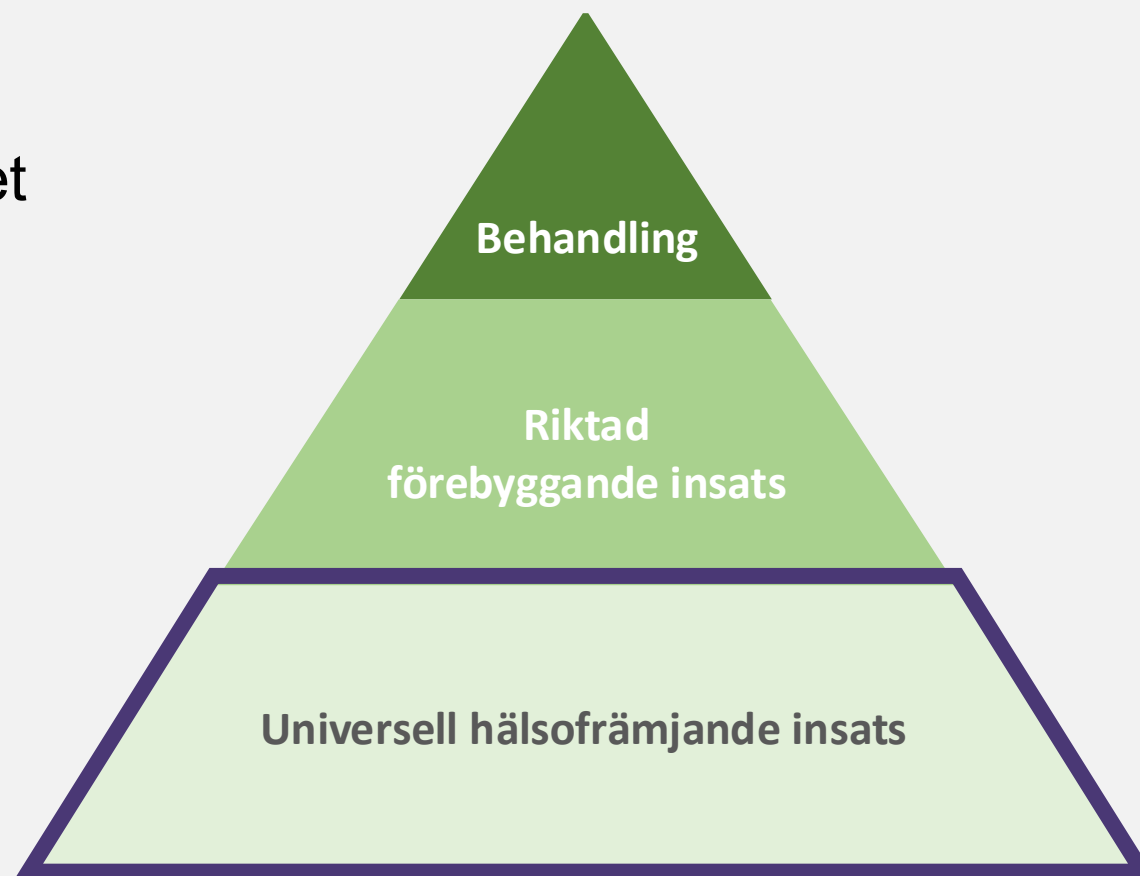
# Föräldraskap med medvetenhet och medkänsla

Stärkt föräldraskapsstöd för blivande föräldrar – utveckling, genomförbarhet och preliminära utfall

Gunilla Lönnberg, Anna Akselsson, Emma Fransson, Karin Fängström m fl.

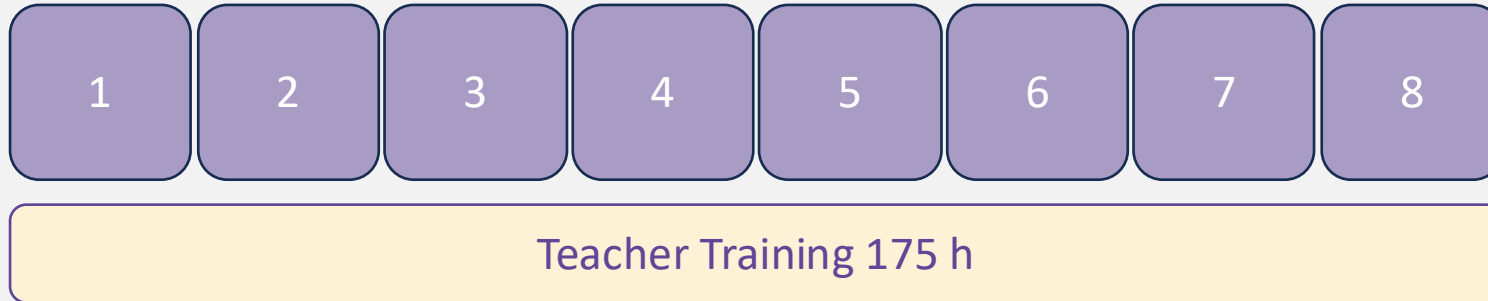


Föräldraskap med  
Medvetenhet och Medkänsla



## Mindfulness-Based Childbirth and Parenting Program

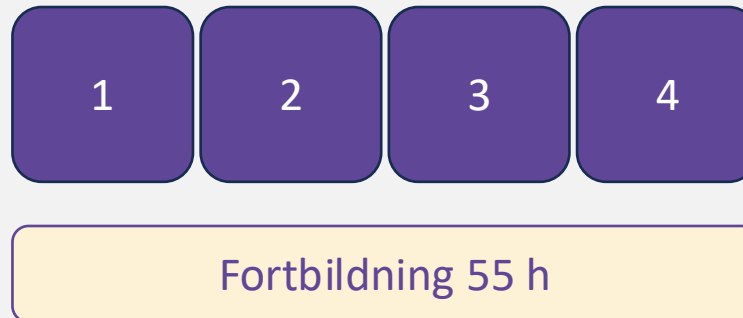
<https://www.mindfulbirthing.org>

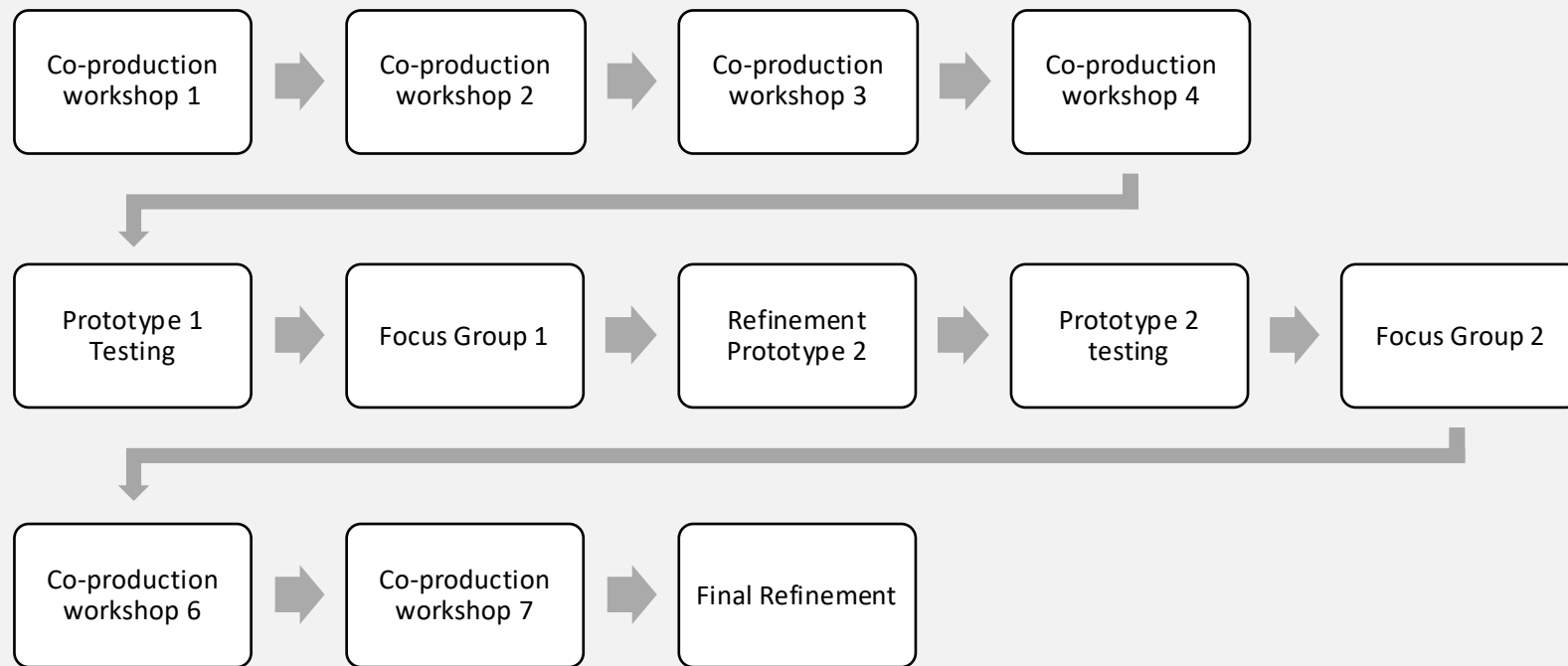


### Nyckelkomponenter:

- Att ses i grupp
- Hemövningar
- Information varvad med upplevelsebaserad inläring.
- Medveten närvaro och yoga:
  - Metakognition
  - Emotionell självreglering
  - Interoception
  - Relationell lyhördhet
  - Medkänsla

## Föräldraskap med medvetenhet och Medkänsla







## Föräldraskap med medvetenhet och medkänsla

Det är en stor omställning i livet att få barn. Den här kursen hjälper dig att bygga mental styrka inför det. Den är för alla som väntar barn: Blivande pappor, mammor, singlar, par, regnbågs- stjärn- och kärnfamiljer. Det är fyra träffar och material här, som du får inloggning till om du ska gå kursen.

[Starta kurs](#)

Träff 1.

Mental styrka genom  
graviditet, förlossning och  
föräldraskap



Träff 2.

Att föda och ge stöd till den  
som föder



Träff 3.

Föräldrarollen, relationer,  
kommunikation



Träff 4.

En nyföddts behov och  
kompetens · Amning ·  
Framtiden

## Träff 1

Mental styrka genom graviditet,  
förlossning och föräldraskap



### Filmer:

1. "En kurs för blivande föräldrar" 3 minuter
2. "Hur man kan träna sitt nervsystem" 4:30 minuter
3. "Låt oxytocinet flöda" 4 minuter

### Hemuppgifter:

1. Övningsserien, fokus på Kroppskänning
2. Behagliga upplevelser
3. Mindfetalness

## Träff 2

Att föda och ge stöd till  
den som föder



Film:

4. "Trygghet och stöd gynnar förloppet" 3:40 minuter

Hemuppgifter:

1. Övningsserien
2. Obehagliga upplevelser

### Träff 3

Föräldrarollen, relationer,  
kommunikation



#### Filmer:

5. "En nyföddss magiska första tid!" 3 minuter
6. "Hur vill du vara som förälder?" 3 minuter

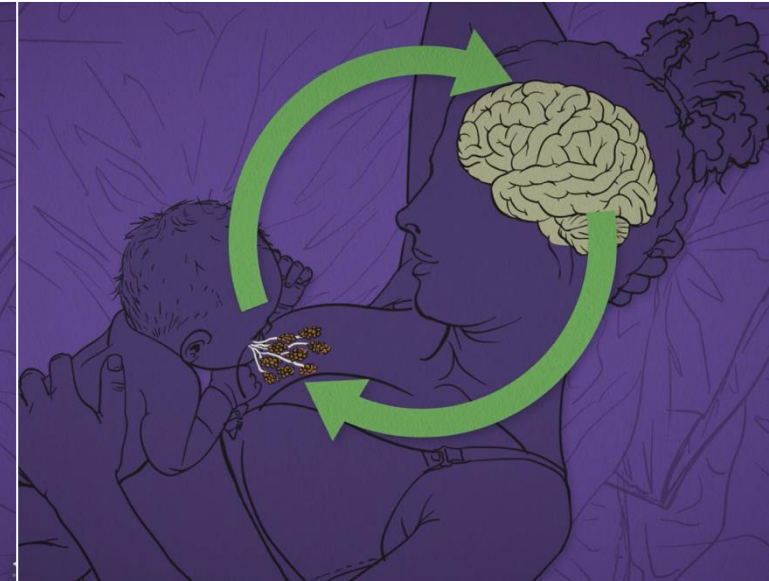
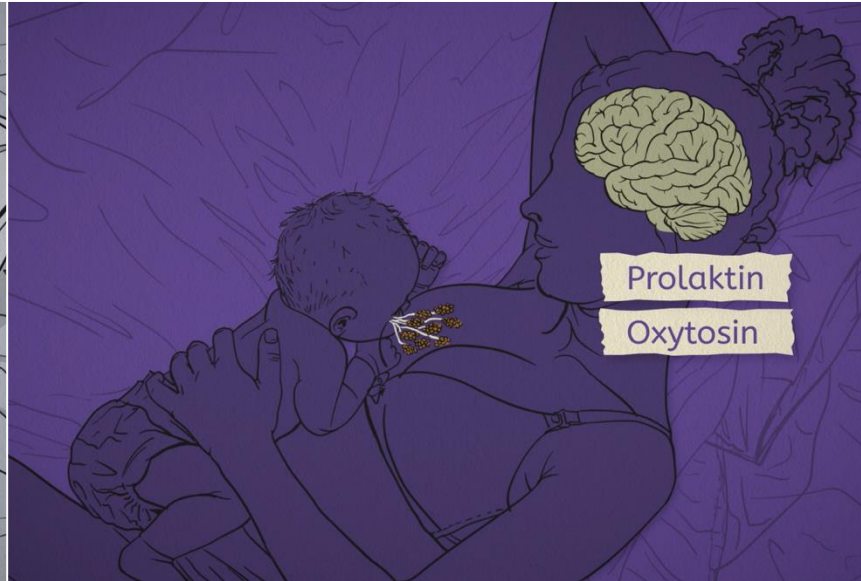
#### Hemuppgifter:

1. Övningsserien, sittande meditation
2. Andningsutrymme
3. Samtal med närvaro, fortsatt reflektion

## Träff 4

### En nyföddss behov och kompetens

### Amning Framtiden



Film:

7. "Lugn och ro underlättar amningen!" 4 minuter

Uppmuntran att fortsätta:

1. Välj de övningar som kändes bäst
2. Medveten närvaro med barnet
3. Håll kontakten med de andra

## Livet med en bebis

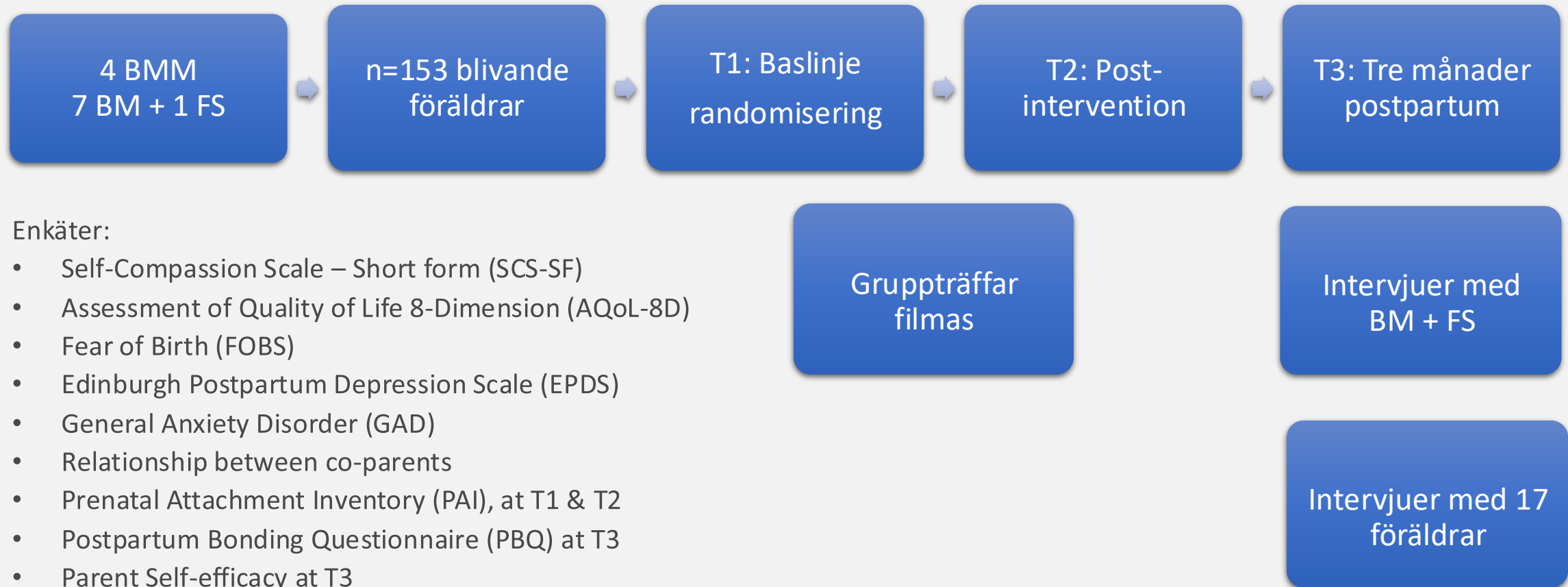
Teman:

- Du själv
- Du och barnet
- Föräldrar tillsammans
- Kärlek och sex



# Pilot RCT

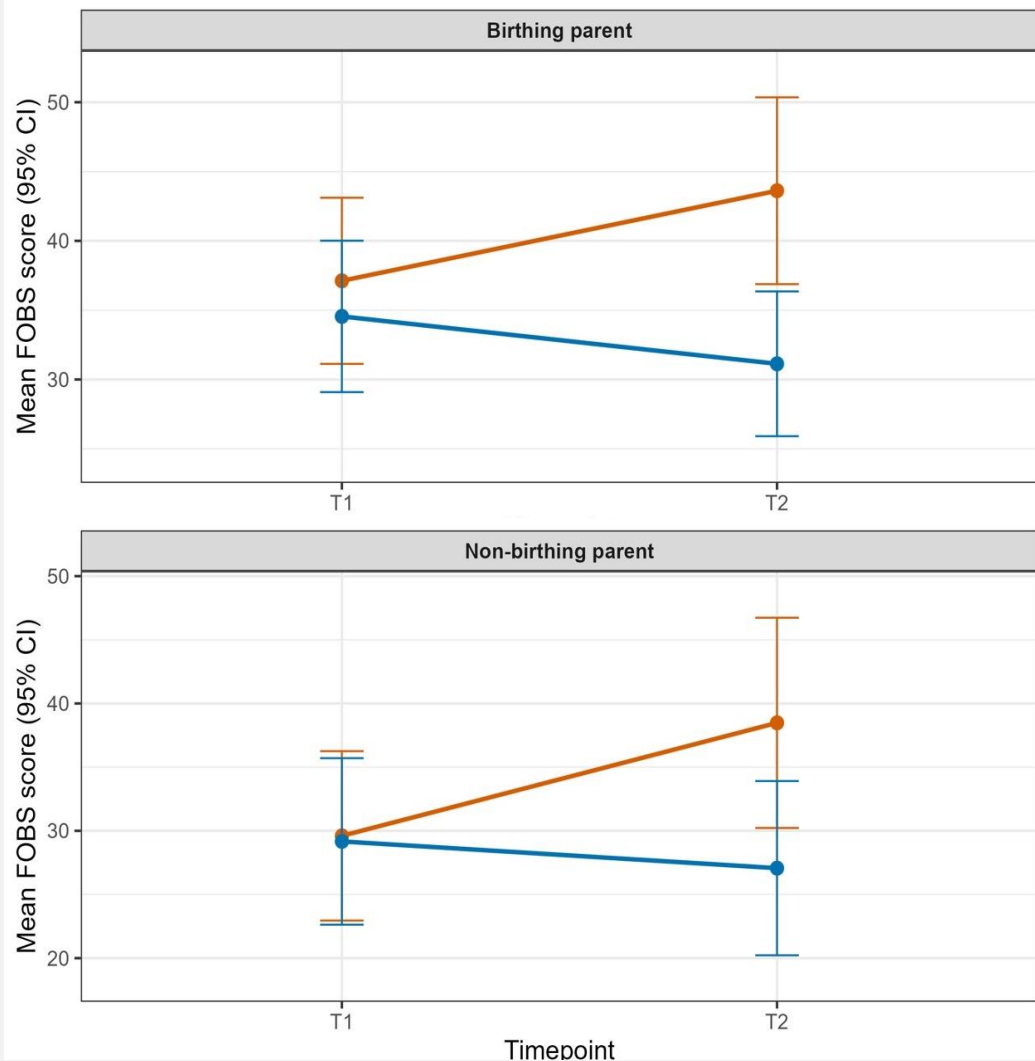
*Syfte:* Utvärdera genomförbarheten av större effektutvärdering.



## Enkäter:

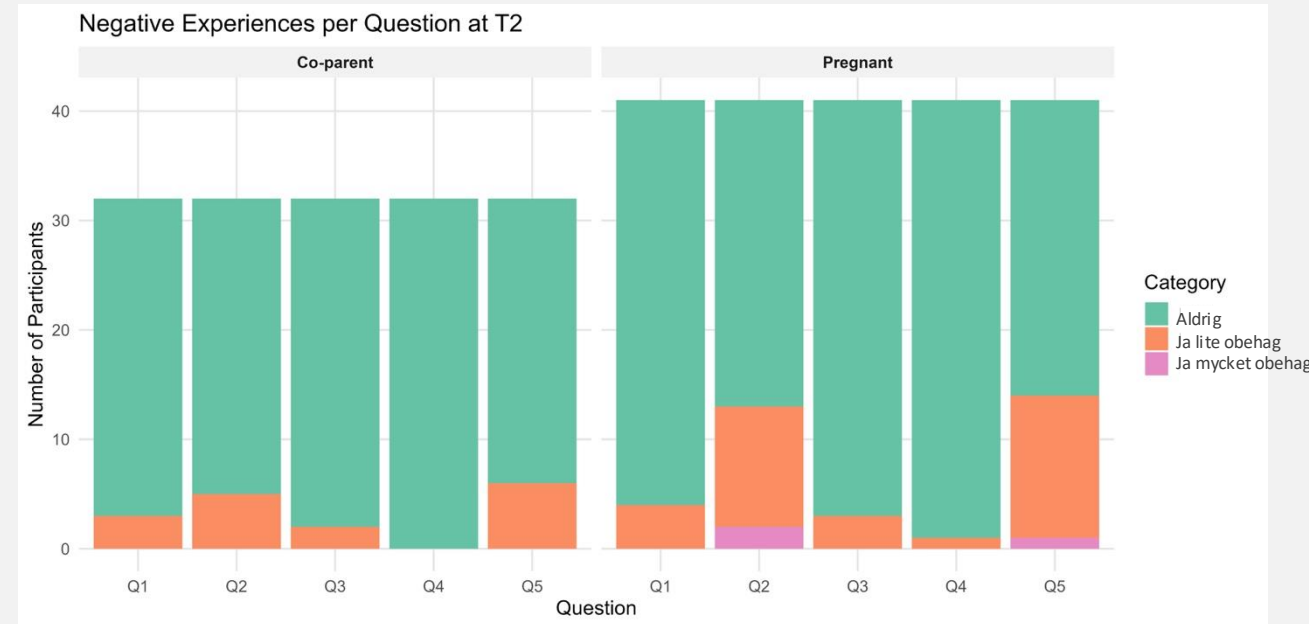
- Self-Compassion Scale – Short form (SCS-SF)
- Assessment of Quality of Life 8-Dimension (AQoL-8D)
- Fear of Birth (FOBS)
- Edinburgh Postpartum Depression Scale (EPDS)
- General Anxiety Disorder (GAD)
- Relationship between co-parents
- Prenatal Attachment Inventory (PAI), at T1 & T2
- Postpartum Bonding Questionnaire (PBQ) at T3
- Parent Self-efficacy at T3
- Co-parenting at T3.

T1, T2 & T3



### Genomförbarhet RCT:

- Rekrytering varierade mellan BMM
- Homogen grupp.
- Hög närvaro på gruppträffar, få avhopp.
- Hög svarsfrekvens.



Q1: Ångest

Q2: Emotionellt känslig

Q3: Återupplevande av trauma

Q4: Svårt att sova

Q5: Värk i kroppen



*Man kan förklara meditation som en omfamning  
– att man vänligt omfamnar sin upplevelse som människa,  
snarare än att försöka koppla bort sig från den  
eller försöka lyfta sig över den.*



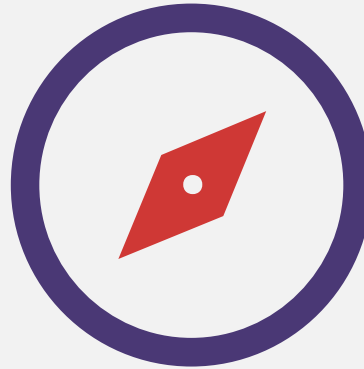
# Så har vi byggt tillsammans

## Utveckla prototyp

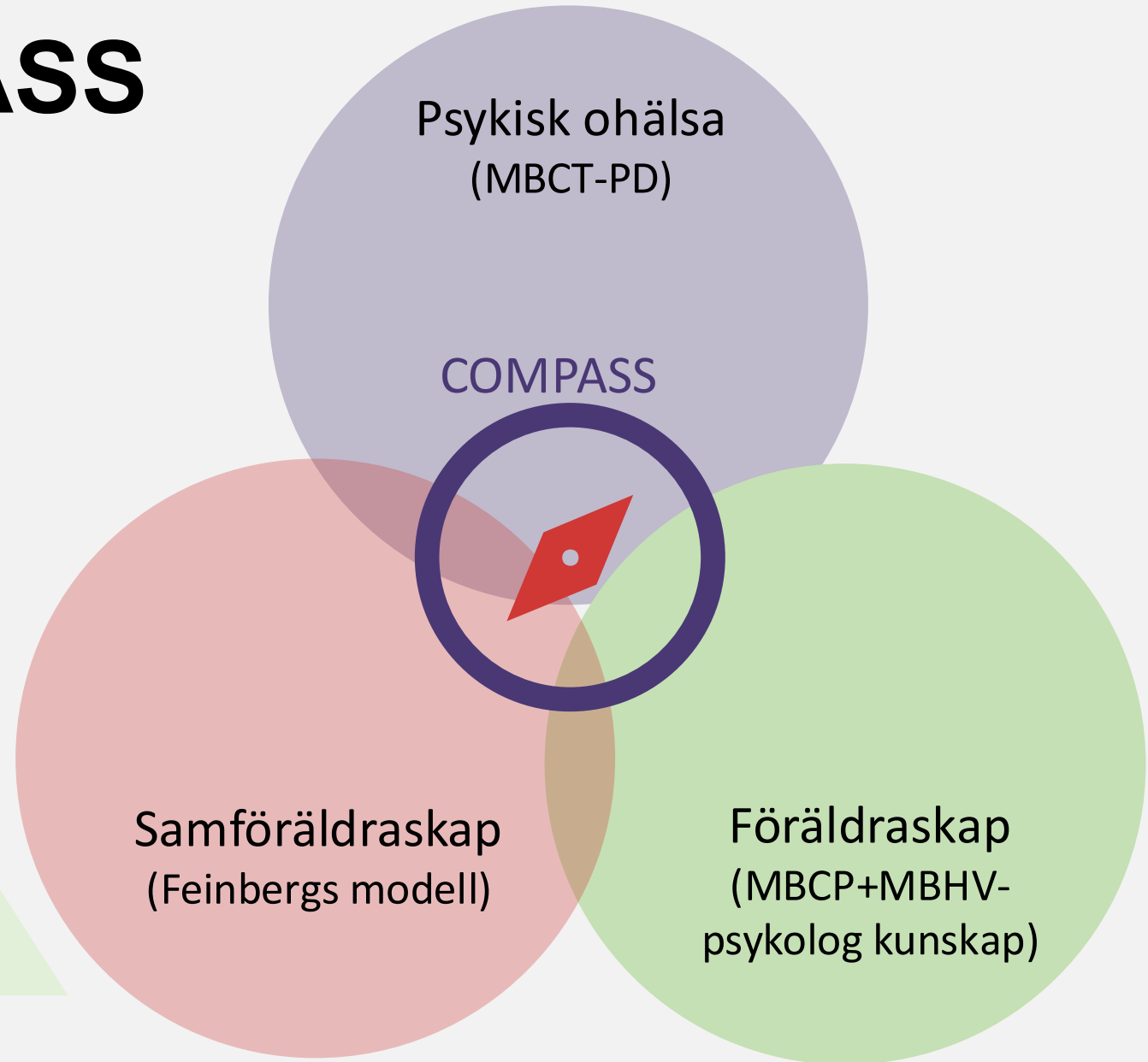
Kartlägga evidensbaserade insatser  
Kontakt med kliniker/forskare i  
Sverige och USA  
Kontakt med mindfulness-kunniga  
psykologer



COMPASS



# Vad är COMPASS





# COMPASS i praktiken

Graviditet

1 2 3 4 5 6 7



Med bebis

8

9

10



# Så har vi byggt tillsammans



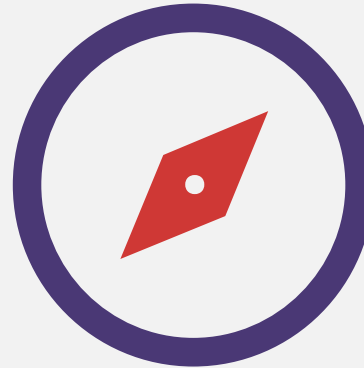
**Ansökan om  
forskningsmedel**



**Utveckla prototyp**

Kartlägga evidensbaserade insatser  
Kontakt med kliniker/forskare i  
Sverige och USA  
Kontakt med mindfulness-kunniga  
psykologer

COMPASS



**Ändringar utifrån input**

Öka antalet träffar m bebis  
Medveten närvaro  
Partner/stödperson måste med  
Förlossningsrädsla  
Psykoedukation  
På plats resp digitalt



**Samskapa med målgruppen**

4 föräldrar med egna  
erfarenheter  
  
Input på upplägg och fokus



**Input från MBHV-psykologer**

Från 5 regioner  
Input på upplägg och fokus

A photograph of a forest path. The path is a narrow, light-colored dirt trail that leads from the bottom center towards the middle of the frame. It is flanked by dense green foliage and tall, slender trees. Sunlight filters through the leaves, creating a dappled light effect on the path and the surrounding forest. The trees have dark trunks and vibrant green leaves. The overall atmosphere is peaceful and natural.

Tack! Kontakt:  
[gunilla.lonnberg@uu.se](mailto:gunilla.lonnberg@uu.se)  
[karin.fangstrom@uu.se](mailto:karin.fangstrom@uu.se)