

10 smarte tips

til alle småbarnsforeldre





Kjære småbarnsforeldre

Denne lille boken er en del av Stine Sofie Foreldrepakke
– et informasjonsprogram som skal støtte deg i
foreldrerollen. De 10 smarte tipsene skal hjelpe deg å
håndtere krevende situasjoner, og hindre hendelser som
kan bli utrygge og farlige for barnet.

Vi håper du vil gå inn på 10smartetips.no, og ha nytte av
filmene, Oh shit-planen og informasjonen du finner der.
Bruk samtalene med helsepersonell godt. De er der for å
gi deg og barnet en god og trygg start på livet.

Husk at du er den viktigste personen i barnets liv.
Vi heier på deg!

Hilsen oss i Stine Sofies Stiftelse



TIPS 1

Snakk om barndommen din

Din egen barndom har mye å si for hvordan du blir som forelder. Tenk gjennom og snakk om oppveksten din, og hva du vil, og ikke vil gi videre til ditt eget barn.

Råd

- Tenk gjennom din egen barndom.
- Skriv ned hva du vil gi videre, og hva du ikke vil gi videre til ditt barn.
- Del det du har skrevet med partneren din, jordmor, lege eller noen på helsestasjonen.

Husk

Barn trenger trygghet og omsorg. Manglet du det i egen oppvekst, kan dette være vanskelig å gi videre til egne barn. Snakk om det, så blir det lettere å forstå hvordan barndommen har påvirket deg.



Snakk om forventningene dine

Et nytt barn gir mange nye tanker, følelser og forventninger. Snakk om det med kjæresten din, helsepersonell eller andre du stoler på.

Råd

- Snakk om hva du gleder deg til, og hva du gruer deg til.
- Tenk gjennom hvordan du vil fordele tiden mellom jobb, familietid og egentid.
- Er dere to som skal bli foreldre? Snakk om forventningene for å bli bedre samkjørt.

Husk

Tiden som småbarnsforeldre er spennende, men også hektisk og krevende. Det er helt vanlig å både glede og grue seg. Det finnes ingen fasit, men å snakke om forventninger kan gjøre deg mer forberedt.

**Trenger du noen
å snakke med?**

Ring eller chat,
- gratis, anonym og
døgnåpen tjeneste.



116 123
Foreldresupport



TIPS 3

Si fra hvis du ikke har det bra

Det er normalt å ha både positive og negative tanker om det å få barn. Vær åpen og bruk tid på tankene og følelsene dine for å bli tryggere og mer forberedt på foreldrerollen.

Råd

- Synes du livet er ekstra slitsomt, så fortell noen om det.
- Det viser styrke å be om hjelp.
- Du kan få god hjelp og veiledning av helsepersonell.

Husk

Hvordan du har det påvirker hele familien. Det er naturlig å svinge litt i humøret. Opplever du å mangle glede i livet, eller føler du deg nedstemt, trist, engstelig eller irritert over tid, kan du trenge hjelp. Både menn og kvinner kan bli deprimerte både før og etter at barnet er født. Du er aldri alene!



Lag din
Oh shit-plan
på side 26

TIPS 4

Lag en Oh shit-plan

Livet som småbarnsforeldre byr på utfordringer. Lag en plan som forbereder deg på hva du kan gjøre i krevende situasjoner, og hvem du kan spørre om hjelp.

Råd

- Bli bevisst på hva som kan gjøre deg stresset, for eksempel lite mat eller lite søvn.
- Lag og bruk en Oh shit-plan som sier hva det er smart å gjøre i krevende situasjoner, og hvem som kan avlaste deg om du trenger det.

Husk

Hvis du kjenner igjen signalene for når du blir stresset, er det lettere å ta riktige valg før følelsene tar kontroll over deg.



TIPS 5

Barn gråter for å få hjelp

Gråt er en av barnets måter å kommunisere på. De gråter for å fortelle at de trenger hjelp. Prøv deg frem – etterhvert blir du ekspert på hva barnet ditt trenger.

Råd

- Dersom barnegråten gjør deg så sint og stresset at det er vanskelig å tenke klart, legg barnet ned på et trygt sted.
- Gå vekk fra barnet og ta en kort pause for å få kontroll.
- Be om veiledning på helsestasjonen dersom det skjer flere ganger.

Husk

Barn gråter vanligvis mest sine seks første leveuker. Etter tolv uker gråter de fleste mye mindre. Noen ganger gråter barnet selv om du har gjort alt for å trøste. Da er det normalt å kjenne på fortvilelse og frustrasjon. Det betyr ikke at du er en dårlig forelder, eller at du har et vanskelig barn.

Sjekkliste når barnet ditt gråter

Sulten?

Barn under 4 måneder trenger mat hver 2. til 4. time hele døgnet. Alle barn har økedøgnet.

Skitten bleie?

Sjekk og skift ved behov.

Luft smerter?

Luft i magen kan gi smerter. Hjelp barnet med å få ut luften. Det er en egen film om dette på nettsiden.

Behov for nærhet?

Barnet må føle seg trygg. For å forstå at du er i nærheten trenger barnet å se eller føle deg.

Trøtt, stresset eller overstimulert?

Nyfødte har gjerne et søvnbehov på 13 til 17 timer i døgnet, og kan bli slitne etter 1 til 2 timer våkentid.

Smerter?

Sjekk om barnet virker ukomfortabelt. Er du redd gråten kan skyldes sykdom eller skade, kontakt lege eller legevakt.

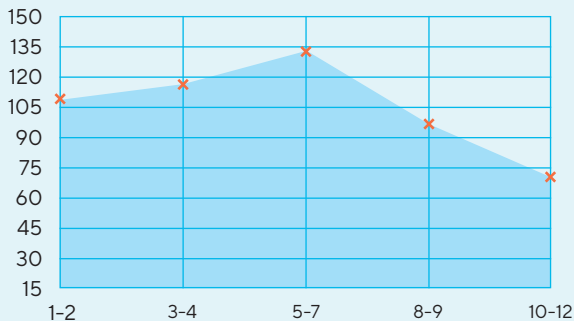
Matintoleranse eller allergi?

Nikotin, koffein og reaksjoner på enkelte matvarer kan forsterke gråtingen. Kontakt lege eller helsestasjon og spør om råd.

*Er du usikker eller bekymret for barnets gråt eller uro,
må du snakke med helsepersonell.*

Minutter med gråt

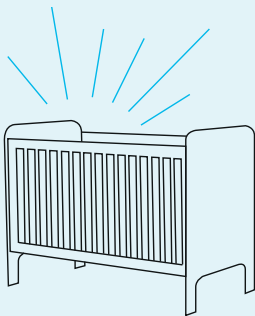
Det finnes ingen standarddefinisjon på normalt gråtemønster, men det er normalt at gråten øker frem mot seks uker. Ved seks uker gråter barnet i gjennomsnitt 2 timer og 15 minutter hver dag. Etter seks uker avtar gråten gradvis, og ved tolv uker gråter barn i snitt 1 time og 10 minutter hver dag.



Alder i uker

Referanse: Wolke et. al. 2017

*På 10smartetips.no kan du lese om «Trøstetrappa»
- en trinnvis måte å gi trøst etter behov.*



**Trenger du noen
å snakke med?**

Ring eller chat,
- gratis, anonym og
døgnet rundt.



116 123
Foreldresupport



Frustrasjon og avmakt er normalt

Sinne, frustrasjon og avmakt er normale følelser, og noe alle foreldre kjenner på. Mister du kontrollen kan det bli utrygt eller farlig for barnet, deg selv eller andre.

Råd

- Tenk at du har et kamera som filmer deg hjemme.
- Følelsene som du viser barnet skal bli sett av andre voksne, og av barnet selv når det blir større.
- Spør deg selv: Hva ville de tenkt om de så filmen?

Husk

Pusteøvelser kan gjøre deg roligere, og dempe negative tanker og bekymringer. Er det vanskelig å få kontroll på følelsene dine? Fortell det til noen, det er mye god hjelp å få.



TIPS 7

Sov når du kan

God søvn er viktig for barnets utvikling og for din omsorgsevne. Det blir mindre søvn med en baby i huset. Hvil når barnet sover, og sørg for avlastning når du trenger det.

Råd

- Skap et skille mellom dag og natt – det kan bidra til god søvnkvalitet.
- Aktivitet og dagslys på dagen vil bedre søvnkvaliteten på natta.
- Bruk gjerne «Trøstetrappa» og veiledningsfilmen «Trøst» som ligger på 10smartetips.no.

Husk

Nyfødte har et søvnbehov på 13 til 17 timer i døgnet, og kan bli slitne etter 1 til 2 timer våkentid. Blir våkentiden for lang kan barnet bli overtrøtt og overstimulert.

Les mer om tips nr. 7 og se temafilmen «Hjernebygging og relasjoner» på 10smartetips.no.



TIPS 8

Bygg hjernen til barnet

Se, snakk, syng og lek med babyen. Da bygger du barnets hjerne. Gjør de dagligdagse gjøremålene, som måltider og bleieskift, om til hjernebyggende aktiviteter.

Råd

- Følg barnets blikk og snakk om det dere ser («den klossen var fin – vil du ha den?»).
- Sett ord på og aksepter følelsene til babyen («det er lov å bli utålmodig når det er lenge å vente»).
- Be om hjelp på helsestasjonen dersom samspillet er vanskelig.

Husk

Tiden fra unnfangelse til barnet blir 2 år er særlig viktige for barnets utvikling. I den perioden trenger barnet gode og stabile voksne rundt seg for å utvikle seg best mulig. Du er barnets viktigste hjernebygger.

Les mer om tips nr. 8 og se temafilmen «Hjernebygging og relasjoner» på 10smartetips.no.



TIPS 9

Gjør hverandre gode

Noe av det beste dere kan gi til barnet, er at de voksne har det fint sammen. Hvis du er alene, er det smart både for barnet og deg selv å slippe andre mennesker til.

Råd

- Ha barnevakt av og til.
- Et par timer sammen på kafé, i skogen, eller på soverommet kan gjøre underverker.
- Slipp andre mennesker til. Skap et nettverk av folk du liker å være sammen med.

Husk

Å være foreldre er ingen konkurranse om å være best, eller gjøre like mye av det samme. Det er verdens viktigste samarbeid! Vis takknemlighet for hverandres innsats – da gjør dere hverandre gode.

Til deg som er alene med barnet

Både for barnet og deg selv er det viktig å slippe andre mennesker til. Barnet trenger å se deg i samspill med andre for lære samspill selv.



Vær en trygg og god omsorgsperson

Du er det viktigste mennesket i barnets liv. Det du gjør og sier setter spor – på godt og vondt. Du må vite hva som kan skade barnet, og hvordan du kan håndtere krevende situasjoner.

Råd

- Tenk over hvordan du reagerer når du blir sint, stresset eller frustrert.
- Gjør eller sier du noe som ikke er bra for deg eller barnet ditt?
- Husk at det er hjelp å få.

Husk

I Norge er de ikke lov å skade eller misbruke barn. Det står i grunnloven og i FNs barnekonvensjon. Alle typer vold i barndommen kan føre til fysiske og psykiske helseproblemer og utfordringer senere i livet.

oh shit!

PLAN FOR STRESSA SITUASJONER

Babyen slutter ikke å gråte

Prøv å ...

- skifte bleie
- sjekke om barnet er for varmt eller kaldt
- gi mat
- holde og bysse
- sjekke om barnet er trøtt

Dette kan jeg gjøre for å trøste:

.....

.....

.....

.....

Her kan jeg legge barnet trygt ned:

.....

.....

.....

.....

Jeg blir sint og frustrert

- Legg barnet trygt ned
- Gå bort fra barnet
- Ikke skrik til barnet
- Gå ut av rommet og trekk pusten
- Kjenn at du puster med magen

Jeg roer meg ned hvis:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jeg trenger hjelp

- Jeg har ringt og snakket med noen om at jeg er stressa eller frustrert
- Jeg har avtalt at noen andre kan passe på barnet slik at jeg får en pause

Hvis jeg trenger avlastning eller noen å snakke med har jeg avtalt at jeg kan ringe til:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

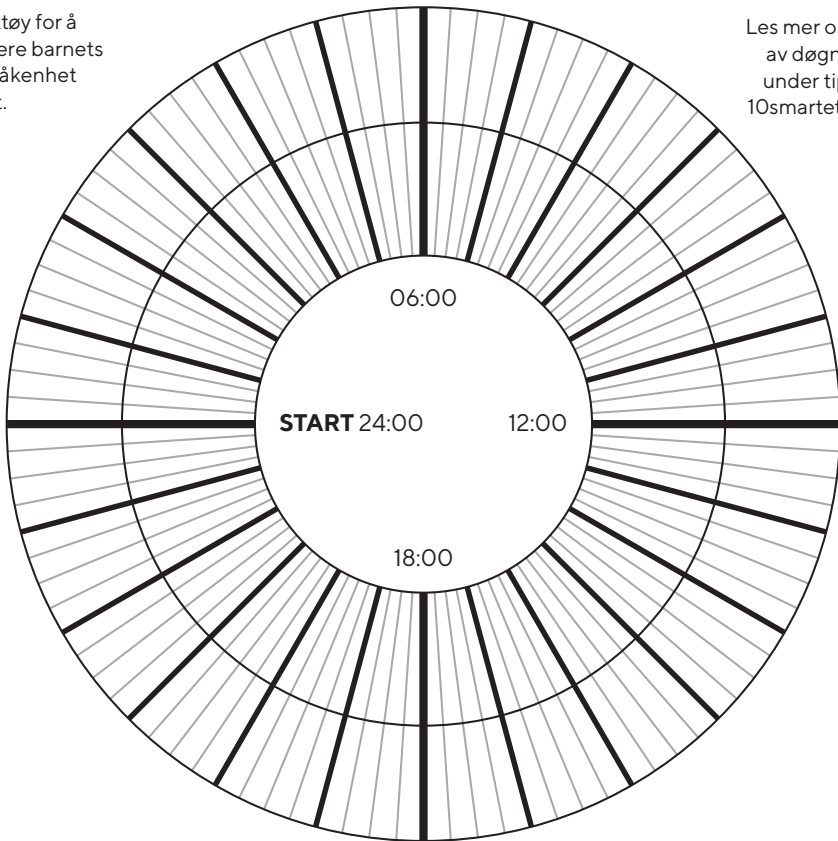
.....

Døgneklokke

Et verktøy for å registrere barnets søvn, våkenhet og gråt.

M = melk/amming
B = bleieskift

Les mer om bruk
av døgnklokka
under tips 5 på
10smartetips.no.



BLÅTT Sover

GRØNT Våken, rolig, fornøyd

GULT Våken, urolig, misfornøyd

RØDT Gråt

Notater

Notater



Utgiver: Stine Sofies Stiftelse

7. opplag på 50.000

Sist revidert mars 2024.

Tipsene er laget i samarbeid med:

Tips 1 og 2 – Anders Dovran, psykolog-spesialist og Stian Tobiassen, psykolog og fagansvarlig, Stine Sofie Senteret.

Tips 3 – Kristin Håland, Blå Kors

Tips 4 og 5 – Tone Emilie Løvjomås
Spinnangr, spesialsykepleier, Bufetat.

Tips 6 – Steinar Sunde, psykologspesialist,
Familievernkontoret Molde.

Tips 7 – Ståle Pallesen, professor,
Universitetet i Bergen.

Tips 8 – Ida Brandtzæg og Stig
Torsteinson, psykologspesialister,
Tilknytningspsykologene.

Tips 9 – Bjørk Matheasdatter, parterapeut,
relasjonspedagog, foredragsholder og
forfatter. Tine Gammelgaard Aaserud,
jordmor, seksjonsleder Nurse – Family
Partnership (NFP), Rbup Øst og Sør.

Tips 10 – Malin Albrechtsen van der Hagen,
spesialrådgiver, Kreftforeningen.
Helene Kløcker, fagrådgiver.

Illustrasjon og design: Innoventi



Stine Sofie
Foreldrepakke

 **Stine Sofies
Stiftelse**