

Stine Sofie
Foreldrepakke

Slik bruker du informasjonsprogrammet





Kjære fagfolk

Det kan være vondt og vanskelig å tenke på, men sped- og småbarn utsettes for vold. Og når det skjer, så er det oftest i affekt og som en konsekvens av mye stress, lite søvn og mye barnegråt. Men volden kan forebygges. Å ta i bruk konkrete strategier for krevende situasjoner er en god start. Derfor har vi utviklet Stine Sofie Foreldrepakke.

Stine Sofie Foreldrepakke er et gratis informasjonsprogram til alle blivende og nybakte foreldre.

Fundamentet er ti viktige tema som er utformet som ti smarte tips til småbarnsforeldre. Det skal brukes til viktige samtaler før, under og etter fødsel. Målet er at programmet skal styrke foreldrene, gi støtte og verktøy til å håndtere det som er krevende, og forebygge situasjoner som er utrygge og farlige for barnet.

Stine Sofie Foreldrepakke bygger på forskning og er utviklet i samarbeid med foreldre, helsepersonell og andre fagpersoner. Tiltaket skal hjelpe fagfolk til å ta opp viktige temaer som allerede er nedfelt i retningslinjene for svangerskapsomsorgen, barselomsorgen og helsestasjonsprogrammet. Jordmødre, leger, sykepleiere, barnepleiere, helsesykepleiere og fysioterapeuter er i en unik posisjon til å bruke programmet som et nyttig verktøy i de viktige samtalene de har med alle foreldre. Andre fagfolk som veileder og følger opp blivende og nybakte foreldre kan selvsagt også bruke materialet.

Følger nasjonale retningslinjer

De nasjonale retningslinjene skal sikre god og lik kvalitet i omsorgen som blir tilbudt blivende og nybakte familier. Uansett hvor familiene bor, eller hvem som er ansvarlig for oppfølgingen i hver enkelt kommune, viser retningslinjene hva som er god praksis.

Det er spesielt innenfor feltene psykisk helse og vold at Stine Sofie Foreldrepakke tar opp temaer som allerede er nedfelt i de nasjonale retningslinjene fra Helsedirektoratet – både for svangerskap, barsel og helsestasjon. Ved å bruke verktøyene og materialet fra foreldrepakken aktivt vil man svare ut mange av anbefalingene.

Fars/partners/medmors rolle

Far/partner/medmor er en viktig ressurs for barnet og familien. Derfor bør man etterstrebe at han/hun også blir inkludert i oppfølgingen, både før og etter fødsel, da det gir begge foreldre bedre forutsetning for å møte barnets behov på en trygg og god måte. En tidlig involvering av far/partner/medmor vil kunne avdekke om det er behov for tverrfaglig oppfølging av familien allerede i svangerskapet.

Ulike verktøy til både fagfolk og foreldre

Foreldreboka og nettsiden 10smartetips.no er hovedelementene i Stine Sofie Foreldrepakke. Her finner foreldrene praktiske løsninger på typiske utfordringer før og etter fødsel. I tillegg til denne veilederen, inneholder programmet også en egen forklaringsfilm, en rekke tema- og veiledningsfilmer, en plakater, et invitasjonskort og en dukke som kan brukes i samtale med blivende og nybakte foreldre. Alt materiell, inkludert filmer, er tilgjengelig og kan lastes ned fra nettsiden foreldrepakke.no. Her kan du også bestille påfyll av materiell – helt kostnadsfritt.

Bli kjent med alt materialet før oppstart

Helsepersonell i svangerskapsomsorgen (del 1), på sykehuset (del 2) og på helsestasjonen (del 3) kan ta opp ulike tema og tips i sine samtaler med blivende og nybakte foreldre. I denne veilederen vil du få forslag til hvordan du kan legge opp samtaler med foreldre. En kortfattet sjekkliste finner du på side 11. Den røde tråden i programmet sikrer at det er mulig å benytte materialet i sin helhet også etter fødsel – selv om foreldre ikke har fått presentert Stine Sofie Foreldrepakke tidligere. Deler av Stine Sofie Foreldrepakke kan også brukes på foreldreforberedende kurs.

Husk at det viktigste er å snakke om temaene, hva foreldrene kan gjøre i ulike situasjoner og hvor de eventuelt kan søke hjelp. Tips 10 handler om å være en trygg og god omsorgsperson, og gir informasjon om ulike typer vold og hvilke konsekvenser det kan gi. Dette tipset kan være fint å ha med seg i alle deler av programmet. Vurder i hvert enkelt tilfelle om temaer skal gjentas flere ganger.

Vi anbefaler at jordmor/fastlege setter den gravide og partner i kontakt med helsesykepleier som skal følge familien opp etter fødsel allerede i svangerskapet dersom det er behov for ekstra oppfølging. Dette kan bidra til trygghet og god samhandling rundt familien.

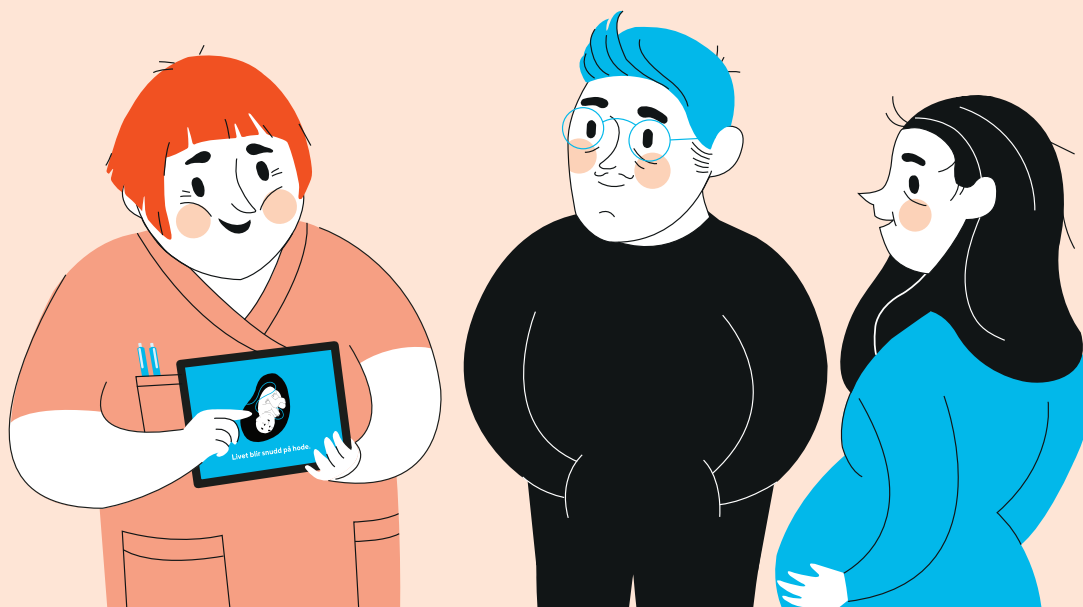
Øvelse gjør som kjent mester. Jo mer erfaring du får med å bruke foreldrepakken, desto lettere går samtaler. Ta gjerne kontakt på foreldrepakke@stinesofiestiftelse.no dersom du trenger mer informasjon.

Lykke til med oppstart!

Hilsen Stine Sofies Stiftelse

Del 1: For helsepersonell i svangerskapsomsorgen

I svangerskapet forbereder både mor og far/partner/medmor seg til det nye livet med en liten baby. Svangerskapsomsorgen kan bidra til å gjøre de blivende foreldrene bedre rustet til oppgavene og utfordringene som venter.



Mål

Forbered mor og far/partner/medmor på den første tiden med en liten baby. Snakk om forventninger, hva man gleder og gruer seg til, og om egen barndom – hva man vil og ikke vil videreføre til egne barn. Anbefal at de lager en personlig Oh shit- plan for stressende og krevende situasjoner man kan oppleve når man har en liten baby i hus.

Husk

Hvis foreldrene blir godt kjent med Stine Sofie Foreldrepakke allerede i svangerskapet er det lettere å gjenta viktig informasjon og ha gode samtaler på sykehuset og helsestasjonen etter fødsel.

Viktig å vite

Foreldre som får premature eller syke barn trenger god oppfølging i en svært sårbar tid. Når situasjonen rundt barnet er mer avklart, og foreldrene er mottagelige, kan det være fint å gjennomføre samtalen som er satt opp til uke 24 dersom denne ikke er gjennomført tidligere. Inviter foreldrene inn på helsestasjonen eller ta samtalen på sykehuset hvis mulig.

Samtale rundt uke 10

Tips til gjennomføring av samtalen:

1. Fyll inn tidspunktet i invitasjonskortet og del det ut til den gravide.
2. Introduser Stine Sofie Foreldrepakke ved hjelp av kortet.
3. Bruk gjerne forslag til samtalestarter.

Forslag til samtalestarter:

«Vi gir denne informasjonen til alle blivende foreldre, og rundt uke 24 vil vi ta opp temaer som kan styrke deg i foreldrerollen.»

«Gi beskjed om tidspunktet ikke passer.»

Samtale rundt uke 24

Tips til gjennomføring av samtalen:

1. Del ut foreldreboka. Se forslag til samtalestarter.
2. Vis og snakk rundt temafilmen «Tenk og snakk».
3. Vis Oh shit-planen, og oppfordre dem til å fylle den ut.
4. Spør om foreldrene har nettverk som kan støtte og hjelpe.
5. Dokumenter i journalen hvilken informasjon som er gitt og til hvem.

Forslag til samtalestarter:

«Dette er en liten bok med tips og råd jeg gir til alle som skal bli foreldre. På nettsiden 10smartetips.no finner dere mer informasjon og nyttige filmer. I dag skal vi gjennomgå tips 1-4, de andre tipsene vil dere få presentert etter fødsel.»

«Det er lurt å bli godt kjent med innholdet på nettsiden 10smartetips.no allerede nå i svangerskapet. Da er det lettere å bruke tipsene som hjelp i hverdagen som småbarnsforeldre.»

Refleksjonsspørsmål fra «Tenk og snakk»:

- Hvordan tror du barndommen din kan påvirke barnet?
- Er det noe du vil gi videre fra barndommen din? Er det noe du ikke vil gi videre?
- Gruer eller gleder du deg til å bli forelder?

NB!

Det kan være lurt å ta opp tråden fra denne samtalen litt senere i svangerskapet, kanskje rundt uke 32. Spør om det er noe de har tenkt på siden sist. Spør om de har vært inne på nettsiden og fylt ut Oh shit-planen.

Ved behov for ekstra oppfølging anbefaler vi at jordmor/lege setter den gravide i kontakt med helsesykepleieren som skal følge opp familien etter fødsel.

Del 2: For helsepersonell på sykehuset

Informasjon gitt av helsepersonell på sykehuset blir ofte tatt godt imot av nybakte foreldre, og påvirker dem i valgene de tar når de kommer hjem.

Gode samtaler før hjemreise kan gjøre begge foreldrene sterkere i en sårbar og krevende tid.



Mål

Gi de nybakte foreldrene kunnskap om barnegråt, og konkrete strategier for hvordan de kan håndtere egen frustrasjon hvis barnet gråter. Vis dem trøsteteknikker og hvor de kan få hjelp – hele døgnet. Informer om hvilke konsekvenser det kan gi å riste eller skade et lite barn. Gjenta informasjon fra svangerskapet og trygge foreldrene før hjemreise med sitt nyfødte barn.

Husk

På nettsiden 10smartetips.no finner foreldrene trøstetrappen og de tre veiledningsfilmene «Promp», «Rap» og «Trøst» som viser svøping og ulike trøsteteknikker i praksis. Det kan være nyttig å vite som nybakte foreldre.

Viktig å vite

Foreldre som får premature eller syke barn, trenger god oppfølging i en svært sårbar tid. Når situasjonen rundt barnet er mer avklart, og foreldrene er mottagelige, kan det være fint å opprette kontakt med fastlege, jordmor eller helsesykepleier i forkant av hjemreise for å kartlegge behov hos familien.

Samtale på barsel eller nyfødtintensiv

Tips til gjennomføring av samtalen:

1. Gjennomfør samtalen i en stellesituasjon eller i gruppeundervisning. Det er viktig at både mor og far/partner/medmor får samme informasjon.
2. Vis foreldreboka og si at dette er informasjon dere gir til alle foreldre. Spør om de har sett den før. Hvis nei; gi de boka og si kort hva Stine Sofie Foreldrepakke er. Se forslag til samtalestarter.
3. Gå gjennom tips 5 og 6 hvis foreldrene ikke er kjent med det fra før.
4. Bruk gjerne dukken til å demonstrere trøsteteknikker. Da kommer man naturlig inn på at hodet må støttes og at barnet ikke må utsettes for risting. Fortell at barnet må legges ned på en trygg plass, og at den voksne må ta seg en liten pause om man opplever sinne og frustrasjon med en gråtende baby i armene.
5. Vis og snakk rundt temafilmen «Gråt og trøst», som gir en oppsummering av tips 5 og 6. Foreldrene kan se filmen på egen mobil eller den kan vises på pasientrom eller oppholdsrom.
6. Tips om hjelpetelefonen Foreldresupport 116 123.
7. Dokumenter i barnets journal hvilken informasjon som er gitt og til hvem.

Forslag til samtalestarter:

«Denne boka er en del av Stine Sofie Foreldrepakke og inneholder nyttige og viktige tips til dere som har blitt foreldre.»

«Dere finner også mer informasjon og nyttige veiledningsfilmer på nettsiden 10smartetips.no. Jeg anbefaler dere å bruke den i hverdagen. Dette er informasjon fra fagfolk dere kan stole på.»

NB!

Det er lurt å sjekke om foreldrene har gått gjennom den viktige informasjonen før hjemreise. Spør i utreisesamtalen og gå gjennom samtalepunktene 1 – 7 ved behov.

Del 3: For helsepersonell på helsestasjonen

Det er hjemme de nybakte foreldrene skal bruke det de har lært gjennom svangerskapet og på sykehuset etter fødselen. Helsestasjonsprogrammet i Norge gjør at foreldre jevnlig møter fagfolk som kan følge opp og gi hjelp – særlig til de som sliter i starten av den nye tilværelsen.



Mål

Snakk om barnegråt og trøsteteknikker, og viktigheten av å ikke riste, dunke eller kaste ned babyen hvis man blir sint eller stresset. Anerkjenn og normaliser at frustrasjon oppstår, og forklar hva foreldre kan gjøre i krevende situasjoner med barnet. Snakk om søvn, hva som er god hjernebygging, og hvordan de kan ha fokus på parforholdet og relasjonene i familien. Både de som er to om omsorgsrollen og de som er aleneforeldre trenger gode relasjoner til andre, og oppfordres til å ta imot hjelp og avlastning. Relatere og anvende de 10 smarte tipsene i samtaler med foreldrene.

Husk

Lite søvn, nye roller og barnegråt kan gjøre den nye hverdagen krevende. Høyt konflikt-nivå mellom de voksne påvirker den viktige hjernebyggingen og utviklingen til barnet. Dette trenger nybakte foreldre å vite.

Viktig å vite

Mye gråt og særskilte behov hos barnet kan føre til økt risiko for å bli utsatt for vold. Det er derfor viktig med god oppfølging av slitne foreldre som du vet har høy belastning i familien.

Samtale på hjemmebesøk

Tips til gjennomføring av samtalen:

1. Spør hvilken informasjon de har fått tidligere om gråt og trygg trøst. Vis foreldreboka. Se forslag til samtalestarter
2. Gå gjennom tips 5 og 6 ved behov. Se side 7 i denne veilederen.
3. Vis hvor de finner filmene «Promp», «Rap» og «Trøst» på 10smartetips.no.
4. Spør om de har en Oh shit-plan.
5. Dokumenter i barnets journal hvilken informasjon som er gitt og til hvem.

Forslag til samtalestarter:

«Har dere gjennomgått noe fra denne boka i svangerskapet eller på sykehuset?»

Samtale på 6-ukers konsultasjon

Tips til gjennomføring av samtalen:

1. Spør hvordan det går hjemme. Se forslag til samtalestarter.
2. Tips om veiledningsfilmene, trøstetrappen og Foreldresupport 116 123.
3. Bruk døgnklokken ved mye gråt og uro.
4. Spør om de har brukt Oh shit-planen.
5. Dokumenter i barnets journal hvilken informasjon som er gitt og til hvem.

Forslag til samtalestarter:

«Hvordan er det for deg når barnet gråter? Er det noen av dine reaksjoner som har overrasket deg?»

NB! Det er viktig å invitere far/partner/medmor til 3 eller 4-måneders konsultasjonen. Finn et tidspunkt som passer for begge.

Samtale på 3 eller 4-måneders konsultasjon

Tips til gjennomføring av samtalen:

1. Vis og snakk rundt temafilmen «Hjernebygging og relasjoner». Se forslag til samtalestarter.
2. Snakk om tips 7: Spør hvordan det går med søvnen. Snakk om hvordan de som er to fordeler foreldreansvaret, og hvilke erfaringer de har med å kombinere nattevåk og jobb.
3. Snakk om tips 8: Spør etter situasjoner der de har bygget hjernen til barnet eller kan bli bedre på det.
4. Snakk om tips 9 og 10: Spør hvordan de har det som par og om foreldrerollen er som forventet. Tilby hjelp eller veiledning hvis det er vanskelig. Vis på nettsiden hvor de kan oppsøke hjelp.
5. Dokumenter i barnets journal hvilken informasjon som er gitt og til hvem.

Forslag til samtalestarter:

«Hva betyr hjernebygging for dere, og er det noe dere tenker over i hverdagen?»

NB!

Bruk de 10 tipsene i veiledning på helsestasjonen også etter denne samtalen. Alle tipsene er aktuelle både før og etter fødsel.

Spørsmål til refleksjon

Her er noen forslag til spørsmål som kan åpne for refleksjon
i samtaler med blivende og nybakte foreldre

Samtaler i svangerskapet:

*Er det noe du er spesielt opptatt av,
nå som du skal bli forelder?*

*Hvilke tanker har du rundt fødsel og tiden
etter at barnet er blitt født? Er det noe du
gruer eller gleder deg spesielt til?*

*Hvordan tenker du at barnet vil
påvirke livet ditt?*

*Når du tenker tilbake på egen oppvekst,
er det noen opplevelser du selv har hatt som
du ønsker at ditt barn skal få? Er det noen
opplevelser du absolutt ikke vil at
ditt barn skal få?*

*Hvordan var det å være barn
hjemme hos deg?*

*Når du var lei deg eller redd som liten,
hvem var det som møtte følelsene dine?
Følte du deg forstått?*

*Har du gjort deg noen tanker om
hvordan din barndom har påvirket måten
du er på i dag?*

*På hvilken måte tror du din barndom
vil ha betydning på hvordan du blir som
mamma eller pappa?*

Samtaler i spedbarnsperioden:

*Nå som du er blitt forelder, er det noe
du er spesielt opptatt av?*

*Hvordan var det å være barn
hjemme hos deg?
Er det helt forskjellig fra hvordan
det er for ditt barn?*

*Er det noen av dine reaksjoner
som har overrasket deg?*

*Er det noe som bekymrer deg
ved det å være forelder?*

*Hvordan er det for deg, når ditt barn gråter?
Hvordan påvirker gråten deg?*

*Hvilke rolle tenker du at du
har ovenfor barnet ditt?
Hvilke ord vil du velge for å beskrive
deg selv som mamma eller pappa?*

*Hvis du skal beskrive barnet ditt
med fem ord, hvilke ord vil du bruke?*

*Er det noe i livet ditt som er blitt bedre
etter at du ble forelder?*

Spørsmålene er blitt til etter inspirasjon fra
Svend Aage Madsens «Guide til behandling af fædre
med fødselsdepresjon», 2018.

Sjekkliste for helsepersonell

Tips 1-4

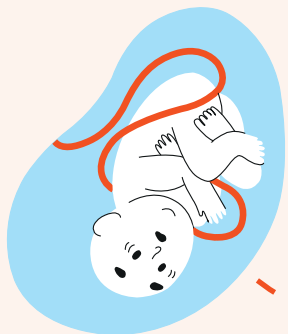
Før fødsel - Forberede

Mål: Forberede mor og far/partner/medmor på den første tiden med en liten baby. Reflektere over egen barndom.

Sjekkpunkter for helsepersonell i svangerskapsomsorgen:

- ✓ Uke 10: Del ut invitasjonskort til samtale i uke 24.
- ✓ Uke 24: Vis temafilmen: «Tenk og snakk» og snakk rundt denne.
- ✓ Introduser Oh shit-planen.

Se side 4-5 i denne veilederen for utfyllende informasjon om gjennomføring.



På sykehuset - Gjenta og trygge

Mål: Trygge foreldrene før hjemreise fra sykehuset.

Sjekkpunkter for helsepersonell på sykehuset:

- ✓ Del ut foreldreboka hvis ikke de har fått den i svangerskapet.
- ✓ Tips foreldrene om nettsiden www.10smartetips.no.
- ✓ Snakk om gråt og trøst, og hva de kan gjøre ved frustrasjon.
- ✓ Snakk om farene ved å riste et barn.
- ✓ Bruk temafilmen «Gråt og trøst» som en oppsummering.
- ✓ Tips om Foreldresupport 116 123.

Se side 6 - 7 i denne veilederen for utfyllende informasjon om gjennomføring.

Tips 5-6



Tips 5-10

Hjemme igjen - Relatere og anvende

Mål: Relatere og anvende de 10 smarte tipsene i samtaler med foreldrene.

Sjekkpunkter for helsepersonell på helsestasjonen:

- ✓ Hjemmebesøk: Snakk om gråt og trygg trøst – ta avsjekk mot samtalen på sykehuset. Bruk veiledningsfilmene «Promp», «Rap» og «Trøst».
- ✓ 6-ukers konsultasjon: Hvordan påvirker gråt og mindre søvn familien? Bruk trøstetrappen.
- ✓ 3 eller 4-måneders konsultasjon: Se temafilm «Hjernebygging og relasjoner». Snakk rundt denne.

Se side 8 - 9 i denne veilederen for utfyllende informasjon om gjennomføring.



10 smarte tips

til alle småbarnsforeldre



1 Snakk om barndommen din



2 Snakk om forventningene dine



3 Si fra hvis du ikke har det bra



4 Lag en Oh shit-plan



5 Barn gråter for å få hjelp



6 Frustrasjon og avmakt er normalt



7 Sov når du kan



8 Bygg hjernen til barnet



9 Gjør hverandre gode



10 Vær en trygg og god omsorgsperson