

10 smarte tips

til alle småbarnsforeldre



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.



2 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.



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.



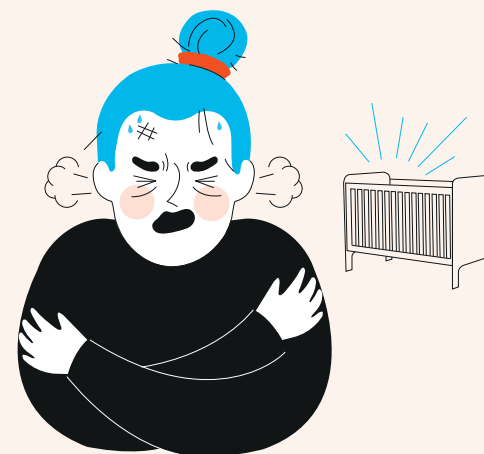
4 Lag en Oh shit-plan

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.



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.



6 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.



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 babyen sover, og sørg for nok avlastning når du trenger det.



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.



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.



10 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.