

Sjekkliste for helsepersonell

Tips 1-4

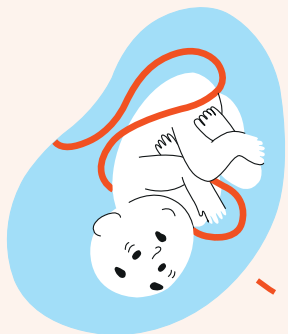
Før fødsel - Forberede

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.

