

Trøstetrappa

Det er ulikt hvor mye støtte og trøst babyen trenger for å finne roen. Prøv deg frem og se hvor mye barnet ditt trenger i ulike situasjoner.

Trinnene går fra 1 til 8. Start med trinn 1 og legg til neste trinn ved behov. Gi barnet tid (10 -15 sekunder) mellom hvert trinn på å reagere, da ser du om den støtten du har gitt er nok.



TRINN 1

Vis ansiktet ditt og se om barnet roer seg.



TRINN 2

Snakk til barnet med rolig stemme.



TRINN 3

Hold en fast og rolig hånd på babyens mage.



TRINN 4

Fortsett å snakke rolig. Samle babyens hender.



TRINN 5

Løft barnet opp og hold det inntil deg.



TRINN 6

Byss barnet (gyng forsiktig).



TRINN 7

Svøp barnet og fortsett å bysse og snakke rolig.



TRINN 8

Gi barnet en ren finger eller smokk mens du fortsetter å bysse.