



oh shit!

PLAN FOR STRESSA SITUASJONER

BABYEN SLUTTER IKKE Å GRÅTE

- » Skift bleie.
- » Sjekk om barnet er for varmt eller kaldt.
- » Hold og byss.
- » Kan barnet ha smerter?
- » Kan barnet være trøtt eller overstimulert?

Dette kan jeg gjøre for å trøste:

Her kan jeg legge barnet trygt ned:

JEG BLIR SINT OG FRUSTRETT

- » Legg barnet trygt ned.
- » Ikke skrik til barnet.
- » Gå rolig ut av rommet.
- » Trekk pusten og kjenn at du puster med magen.

Jeg roer meg ned hvis:

JEG TRENGER HJELP

- » Ring og snakk med noen om du er stressa eller frustrert.
- » Avtal at andre kan passe barnet slik at du får en pause.

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



FORELDRESUPPORT 116 123

Telefon- og chattetjeneste.
Åpen hver dag hele døgnet

POLITIET 112

Ring politiet hvis
du eller barnet
ditt er i fare.

LEGE

Kontakt lege
dersom du er
bekymret for
barnet ditt.