

Utdelingsmateriell og kjøleskapsnotater Å bli foreldre og bli kjent med spedbarnet



MERK: Evalueringer og skjemaer i denne delen skal dere beholde som masterkopier, og kopiere dem for bruk i kommende foreldregrupper. Alt materialet er beskyttet av eiendomsretten og dette må respekteres. Materialet kan ikke endres uten særskilt tillatelse fra programutvikler.

Utdelingsmaterialet er også tilgjengelige på følgende nettsted; www.incredibleyears.com (under Group Leader Resources (Gruppelederressurser)).



Ukens hjemmeaktiviteter



Dette skal du gjøre:

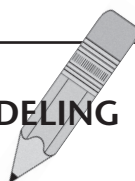
- **Lag en babydagbok.** Skriv ned gleder og oppdagelser du gjør angående barnet ditt hver uke. Ha boken lett tilgjengelig, slik at du kan skrive i ledige stunder. Lag fot- og håndavtrykk med en stempelpute eller med vannfarger (se side 44 i boken Utrolige spedbarn).
- Beskriv en vanlig dag med barnet ditt. (Side 36–40 i boken Utrolige spedbarn.)

Les / gå gjennom

- Les kapittel 1: Å bli foreldre og bli kjent med spedbarnet, og kapittel 2: Foreldrenes kommunikasjon og respons og spedbarnets tidlige evne til språklæring. Merk av for babyens milepæler på skjemaene «Dette kan jeg gjøre (0-3 måneder)», side 41-43.



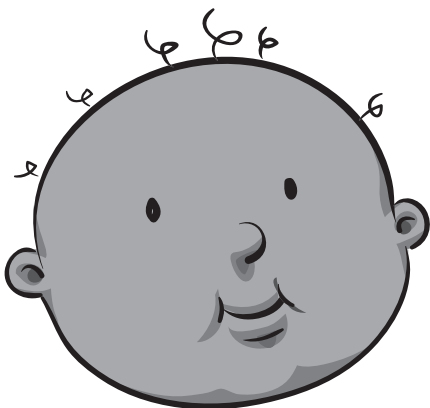
MATERIELL TIL UTDELING



LAG EN BABYDAGBOK



Skriv ned gleder og oppdagelser du gjør angående barnet ditt hver uke. Ha boken lett tilgjengelig, slik at du kan skrive i ledige stunder. Lag fot- og håndavtrykk med en stempelpute eller vannfarger.





MATERIELL TIL UTDELING



EN VANLIG DAG MED _____

SOVETIDER



MÅLTIDER



LEKE- OG VÅKENTIDER



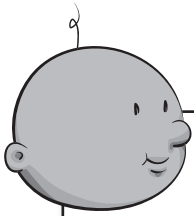
TIDER DA BARNET ER UROLIG



AVFØRING



*Selv om ingen dager er like, kan dette skjemaet gjøre det lettere for deg å se generelle mønstre.



MATERIELL TIL UTDELING
DETTE KAN JEG GJØRE (0–3 måneder)

Aktivitet	Dato/sjekk	Dato/sjekk
Jeg følger gjenstander med blikket		
Jeg lager gurglelyder og sier "åhh" og "ahh"		
Jeg smiler, ler og hviner		
I dag fant jeg hendene mine		
Jeg ser på ansiktet til mor eller far		
Jeg har en yndlingsleke eller yndlingsaktivitet		
Jeg gjenkjenner mors og fars stemme		
Jeg klarer å løfte hodet mitt		
Jeg gjenkjenner navnet mitt		
Jeg kan si "baba"		
Jeg liker at du leser for meg		
Jeg har oppdaget føttene mine		
Jeg reagerer når jeg vet at du er glad		
Jeg elsker å bli sunget for		
Jeg etterligner lyder		
Jeg er klar over det når det er andre enn du som passer på meg		
Jeg elsker å bruke munnen til å utforske saker og ting		



KJØLESKAPSNOTATER

Å BLI KJENT MED SPEDBARNET DITT

Alle barn er forskjellige. Bruk litt tid på å observere barnet ditt og bli kjent med temperamentet hans/hennes og måten han/hun reagerer på kommunikasjonen din.

- Se på og smil til barnet ditt – ansiktet ditt bør holdes cirka 30 cm fra spedbarnets ansikt.
- Observer barnets reaksjon på smil og samspill.
- Lytt til barnets gråt for å lære og høre forskjell på ulike typer gråt, som kan komme av sult, våt bleie, trøtthet, sykdom, kjedsomhet, overstimulering eller behov for oppmerksomhet.
- Observer hvordan babyen reagerer på kos, vugging og kjærlig berøring.
- Observer hvordan barnet reagerer på musikk.
- Syng for barnet ditt.
- Snakk for å se om han/hun snur hodet mot stemmen din.
- Snakk til barnet ditt når han/hun tar en pause i spisingen.
- Observer hvordan barnet ditt reagerer på svarte og hvite gjenstander, fargede gjenstander, gjenstander som lager lyd og lys, etc.
- Bær babyen i en bæresele på brystet og se hvordan han/hun reagerer på det.
- Reager på barnets signaler ved å prøve ut ulike tilbakemeldinger når han/hun prøver å fortelle deg noe.
- Se etter hva barnet ditt gjør for å regulere seg selv, for eksempel suge på hendene sine.
- Spør ektefellen-/samboeren-/kjæresten din om hva han/hun legger spesielt merke til ved barnet deres.
- Før dagbok og skriv ned hva babyen er interessert i, - og de ulike utviklingsstadiene etter hvert som de blir synlige.

Barnet mitt
og jeg lærer
av hverandre



KJØLESKAPSNOTATER TA VARE PÅ DEG SELV

Jeg gjør
hverdagen
enklest mulig



- Sørg for å hvile mest mulig.
- Ta en høneblund innimellom – forsøk å sove når barnet sover.
- Tillat deg å ta en pause – og be noen andre passe barnet slik at du kan sove litt.
- Gjør noe hyggelig for deg selv, for eksempel ta et deilig bad eller en tur i nærområdet med en venn.
- Del gleder og bekymringer med en som også er forelder.
- Si til deg selv at du er flink til å lære av barnet ditt.
- Skriv ned morsomme øyeblikk.
- Ikke vær bekymret hvis huset er rotete eller at du ikke lager avanserte middager.
- Ta imot invitasjon til å spise hos venner.
- Tillat deg å bestille middag som catering eller ferdigmat av og til.
- Gjør dagliglivet enkelt.
- Hvis du ammer, kan du pumpe en flaske melk hver dag slik at en venn, ektefelle/samboer/kjæreste eller et annet familiemedlem inn imellom kan ivareta matingen i stedet for deg.

Skriv ned yndlingsaktivitetene dine her for å ta vare på deg selv:



Jeg hjelper
barnet mitt
til å føle
seg ivaretatt
og trygg



KJØLESKAPSNOTATER Å TAKLE LANGVARIG GRÅT

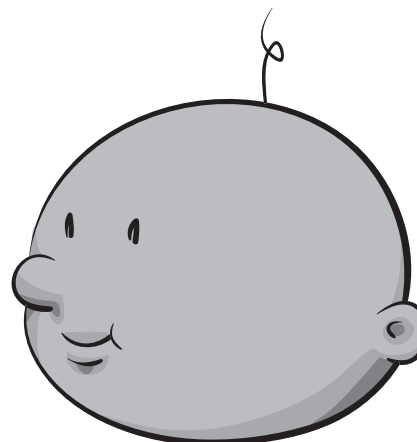
Hvis du vet at barnet ditt verken er sulten eller trenger ny bleie, du har prøvd å trøste og kose, men han/hun gråter fremdeles og er utrøstelig, er det på tide å ta vare på deg selv for å unngå å bli mer og mer frustrert. Ta en 5 minutters pause for å roe deg ned.

- Legg barnet på et trygt sted, og la ham/henne gråte i 5 minutter.

Hold deg i nærheten, og ro deg selv ned:

- Sett på rolig musikk for å avlede deg selv.
- Pust dypt og rolig.
- Si til deg selv at det ikke er noe i veien med barnet ditt – det er normalt å gråte, det gir babyen utløp for frustrasjon og hjelper ham/henne til å samle seg.
- Si til deg selv: «Om noen måneder blir det bedre.»
- Si til deg selv: «Dette tåler jeg.»
- Unngå å la frustrasjonen din gå ut over barnet ved for eksempel å rister i ham/henne.
- Ring etter hjelp hvis du kjenner at frustrasjonen bygger seg opp.
- Husk at gråten eller sutringen som oftest slutter etter 1–2 timer.

Etter å ha slappet av i 5 minutter, går du til barnet igjen og vugger og trøster ham/henne en stund. Deretter legger du det ned igjen og gjentar samme prosedyren en gang til. Det er som oftest ikke nødvendig å gjenta dette mer enn 3 eller 4 ganger før barnet roer seg igjen.

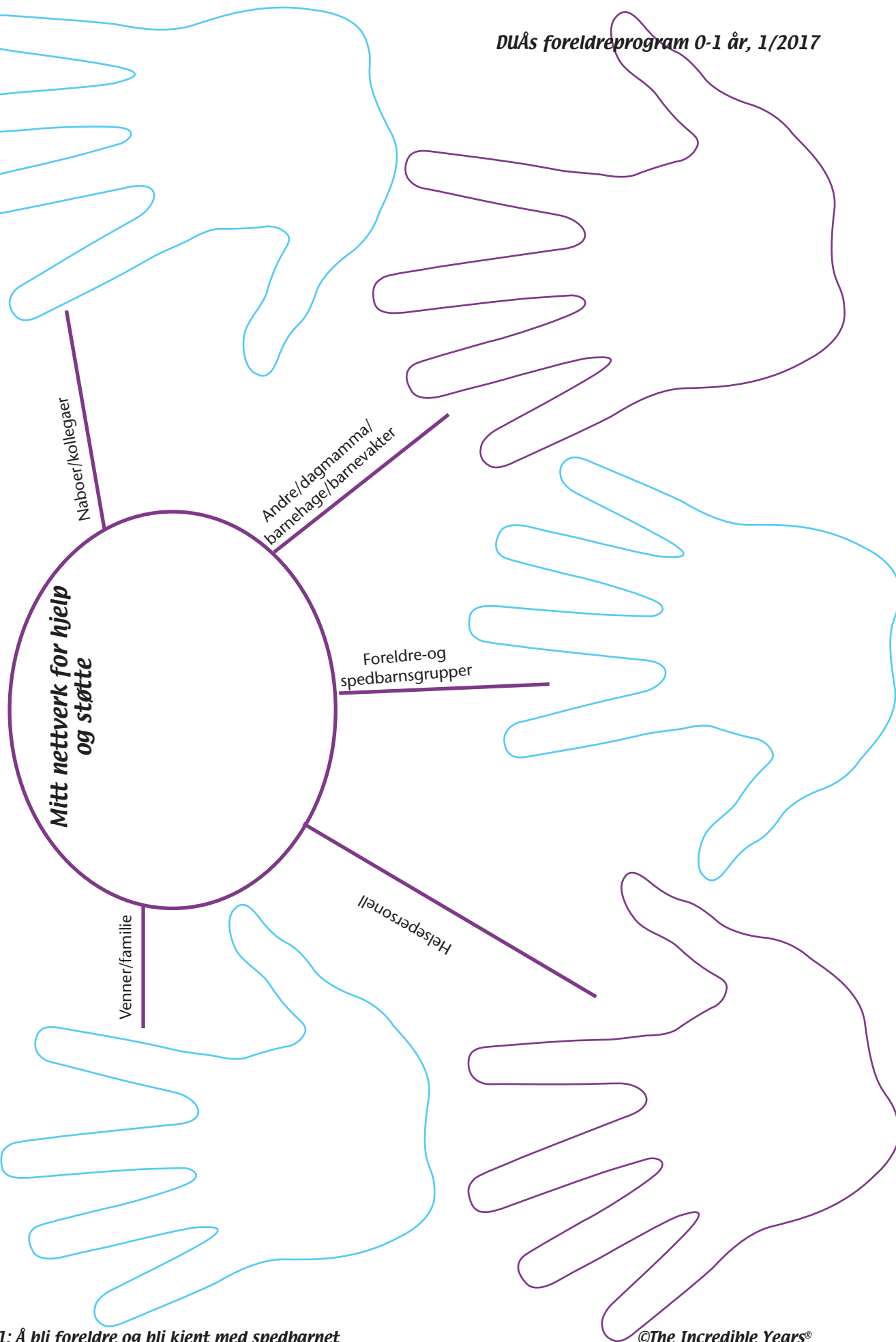


Nettverk for hjelp og støtte til foreldre



Hvem kan gi deg en hjelpende hånd?

Tenk på personer i nettverket ditt som kan gi hjelp og støtte. Hver av hendene representerer ulike grupper av personer. Skriv inn i hver hånd hvem i nettverket ditt som kan hjelpe deg med barnet! Du kan tegne eller lime inn et bilde av familien din i sirkelen «Mitt nettverk for hjelp og støtte»! Bruk dette hjelpearket gjennom hele perioden for foreldreprogrammet.

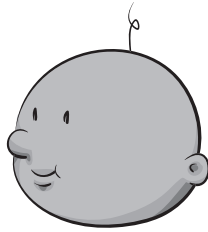


Utdelingsmateriell og kjøleskapsnotater ***Foreldrenes kommunikasjon og respons***



MERK: Evalueringer og skjemaer i denne delen skal dere beholde som masterkopier, og kopiere dem for bruk i kommende foreldregrupper. Alt materialet er beskyttet av eiendomsretten og dette må respekteres. Materialet kan ikke endres uten særskilt tillatelse fra programutvikler.

Utdelingsmaterialet er også tilgjengelige på følgende nettsted; www.incredibleyears.com (under Group Leader Resources (Gruppelederressurser)).



Ukens hjemmeaktiviteter



Dette skal du gjøre:

- Fortsett med babydagboken (side 61–62).
- Snakk «foreldrespråket» til barnet ditt under bading, lek, bleieskift og spising.
- Syng for barnet ditt – prøv en ny sang.
- Se om barnet etterligner handlingene dine.
- Etterligne babyens lyder, - skift på hvilke lyder du etterligner.
- Skriv inn barnets milepæler på arket «Dette kan jeg gjøre (3-6 måneder)».

Les gjennom



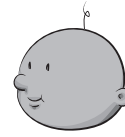
- Les kapittel 3: *Utrolige spedbarn: Å stimulere spedbarnet fysisk, visuelt og gjennom berøring.*

Merk: Antallet ord som spedbarnet hører hver dag er en viktig pekepinn på hvor godt barnet vil motta ny læring når det begynner på skolen.



KJØLESKAPSNOTATER

Å STYRKE SPEDBARNETS SOSIALE- OG SPRÅKLIGE UTVIKLING



- Bad barnet i ord og sosial samhandling hele dagen – bruk «foreldrespråket».
- Lytt til barnet og etterlign eller gjenta barnets lyder.
- Syng for barnet ditt.
- Legg merke til hva barnet er interessert i å gjøre, og beskriv hva det gjør – la barnet styre “samtaalen”.
- Sett navn på gjenstander og farger på lekene som barnet leker med.
- Plasser barnet på sentrale steder i rommet, slik at han/hun kan se hva familien holder på med og der dere kan snakke til ham/henne.
- Beskriv det du gjør for barnet ditt – beskriv det barnet gjør samt dine egne handlinger og aktiviteter.
- Beskriv det du ser, hører og lukter rundt omkring i huset eller utendørs – bruk enkle ord.
- Gjør hverdagslige oppgaver, som bleieskift, spising og bading, til morsomme rutiner og snakk mye.
- Si til barnet at du er glad i ham/henne, og vis når du er glad.
- Legg merke til når barnet er urolig, ulykkelig, lei seg, glad eller nysgjerrig, og sett ord på- og gjenspeil disse følelsene.
- Les for barnet ditt, – han/hun vil ikke forstå handlingen, men lesing utvikler småbarns evne til å snakke og tenke.
- Ta deg tid til å kose med barnet ditt. Skap en balanse mellom stimulering og ro. Forsiktige kyss kan få babyen til å føle seg trygg og elsket.
- Vær glad i barnet ditt og vis glede.
- Smil til barnet og se at det smiler tilbake.
- Reager på en forutsigbar måte.

Jeg synger
og leser for
babyen min



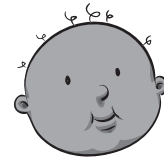
Å SNAKKE «FORELDRESPRÅKET»

- Skap kontakt ansikt til ansikt (ca. 30 cm fra ansikt)
- Melodiøs stemme med høyt toneleie
- Sakte rytme
- Korte uttrykk
- Tydelig uttale
- Gjentakelser
- Overdriv ansiktsuttrykk (store smil)
- Lange vokaler ("åååå", "såååå")
- Lengre pauser mellom ordene (vent på barnets svar)
- Ros og gi positiv tilbakemelding ("sånn ja!")
- Snakk med tydelig stemme



KJØLESKAPSNOTATER

STADIER I DEN SOSIALE- OG EMOSJONELLE UTVIKLINGEN (1–6 MÅNEDER)

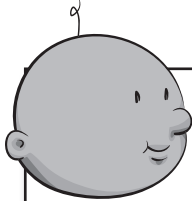


Ha gjerne disse generelle utviklingsstadiene i bakhodet, men husk at barn utvikler seg i sitt eget tempo.

- Stirrer på ansikter (1 måned)
- Følger gjenstander med blikket (1–2 måneder)
- Sier "ååh", "aah", lager gurglelyder (1–2 måneder)
- Smiler og ler (2 måneder)
- Legger merke til hendene sine (2 måneder)
- Gjenkjenner mors og fars ansikt (3 måneder)
- Hviner, gurgler, pludrer (3–4 måneder)
- Følger gjenstander med blikket (3 måneder)
- Kjenner igjen foreldrenes stemme (3–4 måneder)
- Kjenner igjen sitt eget navn (5–6 måneder)
- Pludrer ved tiltale (4 måneder)
- Begynner å si «ba-ba» (5 måneder)
- Er klar for fast føde (6 måneder)
- Leker med hendene og føttene sine (5 måneder)
- Babyen gjenkjenner glede, tristhet eller sinne i mors eller fars stemme (6 måneder)
- Spedbarn liker kjente ord, begreper, sanger, rim, hilsener, leker som gjentas, etc (alle måneder)
- Gjenkjenner noen få ord utenom sitt eget navn (for eksempel «ferdig») (6 måneder)
- Etterligner lyder (6 måneder)
- Begynner å bable (5–6 måneder)
- Putter ting i munnen (6 måneder)
- Kan begynne å vise separasjonsangst (5–6 måneder)



Smiler og ler

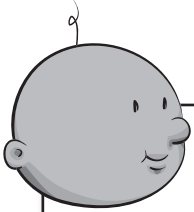


MILEPÆLER I DEN FYSISKE UTVIKLINGEN (1–6 MÅNEDER)

- Løfter hodet (1 måned)
- Stirrer på ansikter (1 måned)
- Følger gjenstander med blikket (1–2 måneder)
- Kan se svarte og hvite gjenstander (1–2 måneder)
- Kan holder hodet oppe (2–3 måneder)
- Følger gjenstander med blikket (3 måneder)
- Holder hodet stødig (3 måneder)
- Barnet kan rulle fra mage til rygg (4–5 måneder)
- Kan gripe en leke (4–5 måneder)
- Kan bære vekt på begge føttene med støtte fra en voksen (4–5 måneder)
- Er klar for fast føde (6 måneder)
- Skiller mellom sterke farger (5 måneder)
- Ruller rundt i begge retninger (5–6 måneder)
- Barnet begynner å sitte en kort stund uten støtte (5–6 måneder)
- Gjenkjenner noen få ord utenom sitt eget navn (for eksempel «ferdig»)
(6 måneder)
- Koordinasjon mellom øyne og hender forbedres
- Barnet trekker gjenstander nærmere inntil seg og begynner å bruke hendene sammen og overføre gjenstander
- Putter gjenstander i munnen (6 måneder)
- Synet er fullt utviklet (innen 6 måneder)
- Overfører gjenstander mellom hendene (6–7 måneder)

**Koordinering
mellom øynene
og hendene**





Utdelingsmateriell

DETTE KAN JEG GJØRE (3–6 måneder)

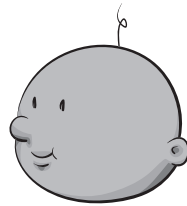
Aktivitet	Dato/sjekk	Observasjon/kommentarer
Jeg smiler og ler		
Jeg har funnet hendene mine		
Jeg klarer å følge gjenstander med blikket		
Jeg klarer å holde hodet stødig		
Jeg kjenner igjen stemmen til mor og far		
Jeg kan navnet mitt		
Jeg kan si «ba-ba»		
Jeg har begynt å utforske fast føde med munnen min		
Jeg har funnet føttene mine		
Jeg reagerer når du er glad		
Jeg elsker å bli sunget for		
Jeg etterligner lyder		
Jeg vet det når andre enn du tar seg av meg		
Jeg elsker å utforske med munnen min		
Jeg har en yndlingsleke		

Utdelingsmateriell og kjøleskapsnotater Å stimulere spedbarnet



MERK: Evalueringer og skjemaer i denne delen skal dere beholde som masterkopier, og kopiere dem for bruk i kommende foreldregrupper. Alt materialet er beskyttet av eiendomsretten og dette må respekteres. Materialet kan ikke endres uten særskilt tillatelse fra programutvikler.

Utdelingsmaterialet er også tilgjengelige på følgende nettsted; www.incredibleyears.com (under Group Leader Resources (Gruppelederressurser)).



Å stimulere spedbarnet Ukens hjemmeaktiviteter



Dette skal du gjøre:

- Gjør fysiske aktiviteter med barnet – dra det forsiktig opp etter hendene, ligge på magen, sykling, armøvelser, etc.
- Lek "titt-tei" med barnet ditt.
- Involver søsken i babyens lekestunder.
- Prøv baby massasje.
- Skriv inn barnets milepæler på registreringsarket «Dette kan jeg gjøre (3-6 måneder)» (side 82–84) i boken *Utrolige spedbarn*.

Ring / send e-post:

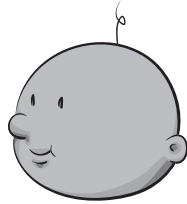


- Ring, send SMS eller e-post til ringekameraten din og fortell om yndlingsleken eller yndlingsaktiviteten du har med barnet ditt.

Les / gå gjennom



- Les det resterende av kapittel 3 "Å stimulere spedbarnet fysisk, visuelt og gjennom berøring", dersom noe gjenstår.
- og hold babydagboken oppdatert (side 81–88).



Fysisk-, taktil- og visuell stimulering Ukens hjemmeaktiviteter



Dette skal du gjøre:

- Les for barnet ditt, og legg merke til reaksjonene hans/hennes.
- Fortsett å gjør fysiske aktiviteter med barnet – dra opp i sittende stilling, ligge på magen, sykling, armøvelser, etc.
- Gi visuell stimulering i en babygym eller ved å henge en uro over sprinkelsengen, eller lek med et speil.
- Prøv ut en ny aktivitet med barnet ditt.
- Prøv babymassasje.

Ring / send e-post:

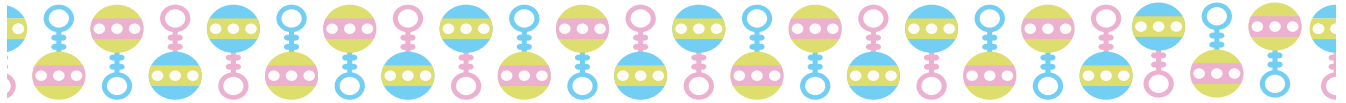


- Ring, send SMS eller e-post til ringekameraten din og fortell hvordan du har gitt barnet visuell stimulering.

Les / gå gjennom



- Les kapittel 4 i boken *Utrolige spedbarn – Å lære "å lese" spedbarnet* – og oppdater dagboksiden.



KJØLESKAPSNOTATER

Gi babyen fysisk-, visuell- og taktil stimulering for å styrke hjernens utvikling

- Bad barnet i språk hele dagen – bruk «foreldrespråket».
- Gi visuell og taktil stimulering, for eksempel ved å bruke rangler, uroer og leker med tekstur, farge og lyd.
- Gjør fysiske aktiviteter med barnet, for eksempel ligge på magen, sykle, strekke, massere, dra seg opp og gå-bevegelser.
- Gi barnet massasje.
- Trøst alltid barnet når han/hun er lei seg.
- Lek ofte med barnet ditt, for eksempel "titt-tei-leken".
- Syng for barnet.
- Reguler mengden stimulering som babyen får.
- Bær barnet i bæresele, slik at han/hun kan se verden høyt oppefra og kan føle bevegelsesrytmen og hjerteslagene dine.
- Løft barnet og hold ham/henne høyt oppe.
- Se i bøker sammen, og snakk om bildene.
- La babyen se i et speil.
- Si til barnet ditt at du er glad i ham/henne, og vis når du er glad.
- Når babyen er blitt fire måneder gammel, kan du gradvis begynne å strukturere dagen ved å etablere faste rutiner for spising, bleieskift og soving.
- Si til barnet ditt hvor mye han/hun betyr for deg.
- Berør barnet på en kjærlig måte.
- Gi babyen muligheter til å utforske (babygym).
- Involver andre familiemedlemmer i leker og fysiske aktiviteter.
- Fortell andre som passer barnet hvilke aktiviteter det liker, og hva han/hun er interessert i.



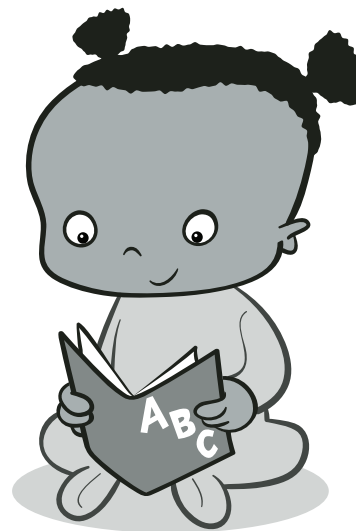
Jeg klemmer
og koser med
barnet mitt



KJØLESKAPSNOTATER

Lese sammen med barnet ditt

- Les for barnet ditt når det er ro rundt deg og du er avslappet, og TV og musikk er avslått (hindrer overstimulering).
- Hold og kos med barnet mens du leser.
- Les noen minutter hver dag når barnet har spist og er oppmerksom.
- Hvis du har flere barn, kan du lese for dem mens du holder eller ammer babyen.
- Pek på bilder i boken og snakk om dem, eller finn på historier selv.
- Bruk «foreldrespråket» når du leser – ansikt til ansikt, melodios stemme, høyt tonefall, snakk sakte.
- For spedbarn i alderen 2–6 måneder kan du lese bøker med rim og sanger, bilder med sterke farger, eller billedbøker i svart og hvitt. Bruk stoffbøker som babyen kan ta på og smake på.
- For barn i alderen 6–9 måneder kan du lese bøker som stimulerer sansene, for eksempel «følebøker», bøker med stive permer, stoffbøker, bøker som babyen kan tygge på, bøker om hverdagsrutiner som bading, spising og soving, og bøker som setter navn på ulike gjenstander og kroppsdelar.
- For barn i alderen 9–12 måneder kan du lese bøker som oppfordrer barnet til å delta og gjenta ord (barnet kan ikke snakke ennå, men er interessert i mønstrene), bøker som setter navn på gjenstander og kroppsdelar, bøker som illustrerer handlingsord som å gå og løpe, og bøker med klaffer eller lyd, etc. Dette er et godt tidspunkt for å innarbeide bøker i barnets rutiner for leggetid på dag- eller kveldstid.
- Husk at barns oppmerksomhetsspenn når det gjelder bøker kan variere ganske mye. Noen barn klarer kanskje å være oppmerksom i 10–15 minutter, mens andre begynner å kjede seg etter noen få minutter. Mist ikke motet om barnet ditt blir lett avledet i begynnelsen. Les i noen minutter, la deretter barnet ta initiativ til en annen aktivitet. Introduser leseaktiviteter igjen og igjen. Barnets oppmerksomhetsspenn vil øke gradvis. Flere korte lesestunder er like nyttige som én lang





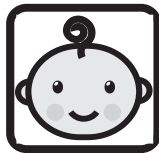
KJØLESKAPSNOTATER

Faremomenter for spedbarn: Å sikre barnet under bading

- La aldri et spedbarn være uten tilsyn, ikke engang et øyeblikk.
- Barn kan drukne i svært små vannmengder.
- Finn frem alt du trenger (såpe, vaskeklut, bleie, håndkle osv.) på forhånd.
- Sørg for at baderommet er varmt.
- Slå av lyden på mobilen mens babyen er i badekaret og unngå å svare hvis det ringer på døren.
- Bruk et egnet babybadekar frem til barnet kan sitte uten støtte.
- Når barnet kan sitte alene uten støtte og hvis du begynner å bruke det vanlige badekaret, bør du bruke en antisklimatte av gummi i bunnen.
- Fyll i kaldt vann først.
- Plasser barnet bort fra vannkranen.
- Det er lurt å bruke en kranbeskytter slik at barnet ikke slår hodet sitt.
- Ikke sett barnet i badekaret mens vannet fremdeles renner fra kranen.
- Påse at badevannet er varmt, men ikke for varmt – spedbarn foretrekker som oftest mye kjøligere vann enn du. Sørg for å sjekke temperaturen.
- Fyll ikke mer enn 5–7 cm vann i badekaret for spedbarn.
- Bruk lite såpe og sjampo. Hvis dere skal leke i badekaret, har du i såpe helt til slutt.
- Gjør badingen morsom.



Jeg hjelper
barnet mitt
til å føle seg trygg
og ivaretatt



FAREMOMENTER FOR SPEDBARN

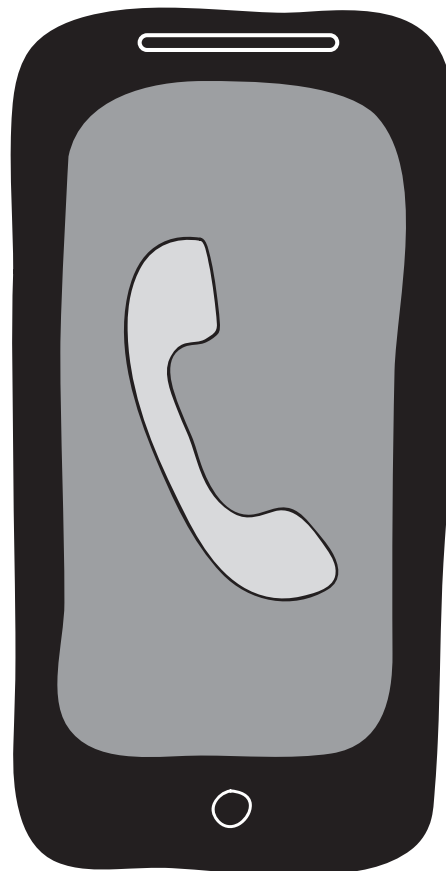
- Spedbarn under seks måneder kan legges i en babygym eller matte på gulvet mens du tar en kort pause, ettersom de ikke kan krabbe ennå. Du kan ikke la dem være uten tilsyn på gulvet et øyeblikk engang hvis andre småbarn eller kjæledyr er i nærheten. La aldri et spedbarn ligge alene på gulvet i mer enn ett - to minutter. Du skal alltid være i nærheten for å passe på. Man kan aldri vite – dette kan være dagen da barnet klarer å rulle seg over på magen for første gang, eller lærer å dra seg forover.
- Det frarådes å bruke en gåstol av den typen der barnet henger over gulvet og kan suse rundt ved å bevege føttene, ettersom denne typen gåstol gjør at det blir mer mobil enn han/hun er utviklingsmessig klar for. Barn med god styrke i overkroppen, vil sannsynligvis trives i en stasjonær «aktivitetsstol», som også er mye tryggere.
- Hvis du har en vippestol, skal du aldri sette den på et bord eller annet høyt sted, da barnet kan vippe seg ned fra bordet.

Ring kameraten din

Fra nå av og frem til den siste uken av babygruppen vil du bli bedt om å ringe, sende en SMS eller e-post til en person fra gruppen. Hensikten med disse samtalene er å utveksle idéer og tips om hvordan det går med hjemmeaktivitetene.

Når du ringer, behøver ikke samtalen å vare i mer enn fem minutter, og tidspunktet kan avtales mellom deg og ringekameraten din.

Foreldre som utveksler tanker og idéer med hverandre, vil få tilgang til mange kreative løsninger, samtidig som de kan støtte hverandre!





UTDELINGSMATERIELL



Babydagbok Barnets stimuleringsdagbok – 3–6 måneder



Her skriver du ned aktiviteter som barnet liker, for eksempel å se på en uro, få ryggmassasje, høre på musikk eller bli pakket inn i et teppe. Legg merke til hvordan barnet reagerer på deg, andre familiemedlemmer og venner når de snakker til og samhandler med det.

Yndlingsleketøy

Yndlingssted for massasje eller berøring

Yndlingssted på kroppen min hvor barnet liker å bli plassert

Yndlingsaktiviteten (sykling, gåing, dra seg opp etter armene, skyve seg opp med armene, ligge på magen, sitte, etc.)

Reaksjon på å bade

Yndlingssang

Yndlingslek

Yndlingsform for visuell stimulering

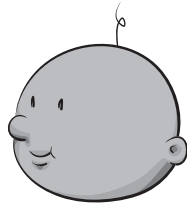
Utdelingsmateriell og kjøleskapsnotater

Å lære "å lese" spedbarnet



MERK: Evalueringer og skjemaer i denne delen skal dere beholde som masterkopier, og kopiere dem for bruk i kommende foreldregupper. Alt materialet er beskyttet av eiendomsretten og dette må respekteres. Materialet kan ikke endres uten særskilt tillatelse fra programutvikler.

Utdelingsmaterialet er også tilgjengelige på følgende nettsted; www.incredibleyears.com (under Group Leader Resources (Gruppelederressurser)).



Foreldre leser spedbarnets tanker og følelser Ukens hjemmeaktiviteter



Dette skal du gjøre:

- Skriv ned barnets leggerutine (se boken *Utrolige småbarn* side 108).
- Skriv ned barnets dagsrutiner (se side 109–113).
- Fortsett å snakke og leke med barnet ditt og gi ham/henne fysisk, visuell og auditiv stimulering.
- Gjør noe spesielt for deg selv – gå en tur, gå ut og spis, ta et bad eller la en venn hjelpe deg mens du går på kino.
- Fyll ut spørreskjemaet om ditt eget og barnets temperament (side 114–117).

Ring / send e-post:



- Ring, send en e-post eller SMS til ringekameraten din og fortell om hverdagsrutinene hjemme hos dere.

Les



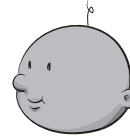
- Les kapittel 5 i boken *Utrolige spedbarn: Hjelp og støtte for foreldrene*

**Vi har gode
legge-
rutier**



KJØLESKAPSNOTATER

Tips for å etablere sunne og selvstendige søvnvaner for barnet ditt



Husk at ulike foreldre har ulike mål og tanker omkring barnets soving. Hvis du liker den rutinen du har, er det ingen grunn til å forandre på den! Hvis du vil oppmuntre barnet til å sove alene, vil følgende tips være til hjelp.

- Etabler faste leggetider på dag- og kveldstid for å regulere søvnmønsteret (begynn når barnet er 4–5 måneder gammelt).
- Hvis barnet er under 6 måneder gammelt, skal du la barnet selv styre etableringen av rutinene.
- Velg en leggetid som passer med familiens rutiner, og forsøk å overholde denne så langt som mulig. Prøv å få til en rolig periode tidligere på kvelden.
- Etabler en leggerutine, som for eksempel består av: bading, bleieskift, pyjamas, eventyr, sang og godnatkyss.
- Utfør leggerutinen i samme rekkefølge hver kveld.
- Etabler en mindre detaljert, men forutsigbar rutine for soving på dagtid.
- Forsøk å legge barnet i sengen når han/hun er søvnig, men likevel ikke har sovnet ennå.
- Hvis barnet er gammelt nok til å løfte hodet selv, kan du la ham/henne ha et koseteppe eller kosedyr.
- Legg til rette for at barnet kan sovne på egen hånd uten at du behøver å gi flaske, vugge eller sove sammen med ham/henne.
- Husk at barn av og til trenger å gråte i noen minutter etter at de er lagt ned i sengen.
- Hvis barnet våkner midt på natten, skal du gi ham/henne mulighet til å sovne igjen på egen hånd.
- De fleste barn som er blitt 6 måneder gamle, behøver ikke lenger å spise midt på natten for å få nok næring, men la barnet styre dette selv. Mange har lært seg å amme eller bruke flaske som trøst ved denne tiden. Disse måltidene kan gradvis gjøres kortere, før de stanses helt.

Husk at spedbarn veksler mellom dyp og lett søvn hver 3.–4. time. Når de sover lett, kan de gråte litt og være urolige. Gi barnet muligheten til å roe seg selv, før du går inn til ham/henne. Husk at alle har forskjellige rutiner– la barnet selv styre etableringen av sunne søvnvaner.



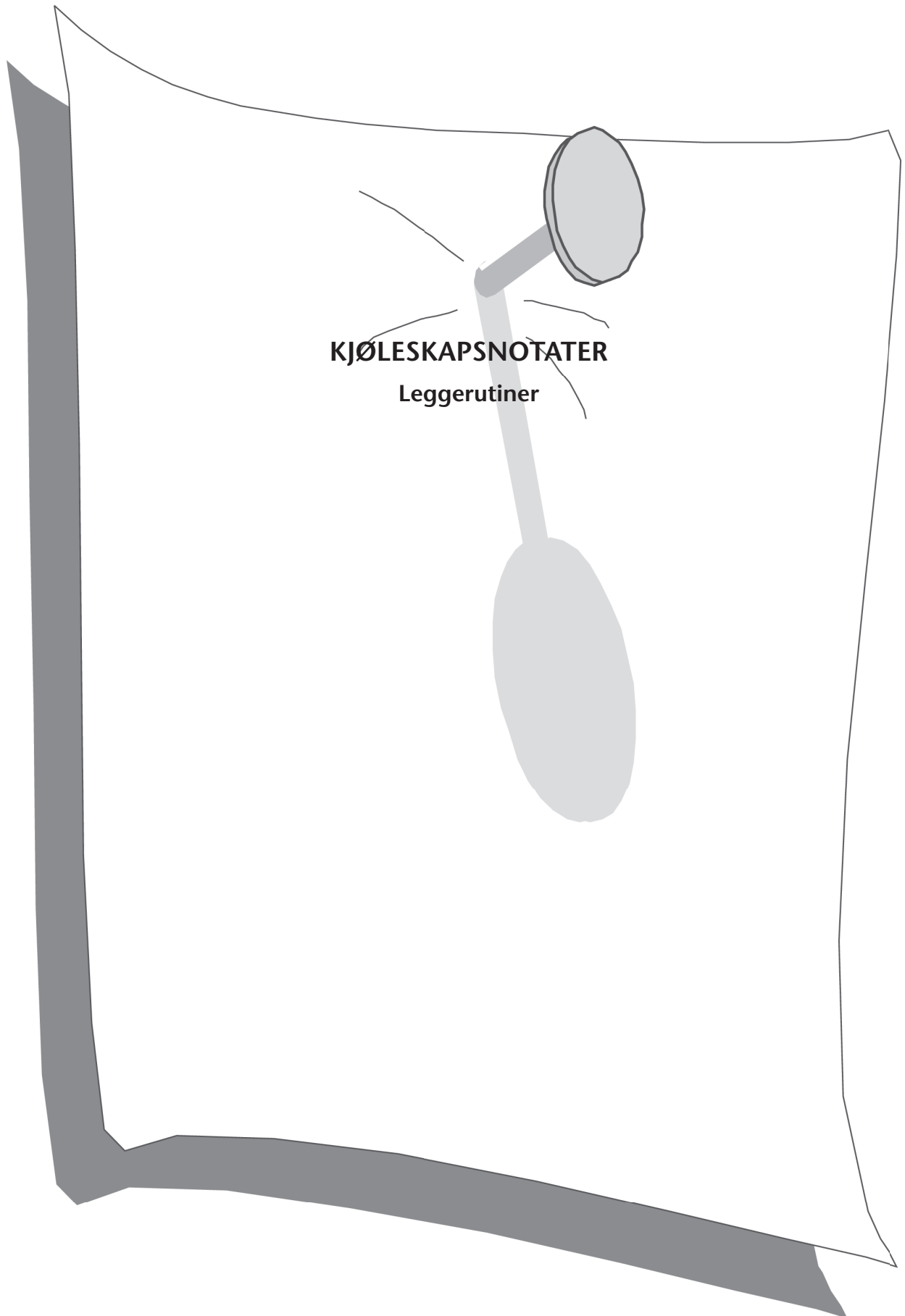
Jeg hjelper barnet
mitt til å føle
seg trygg
og ivaretatt



KJØLESKAPSNOTATER

Slik får jeg barnet mitt til å føle seg trygt og elsket

- Gi ofte kos, vugging, kyss og klem til barnet.
- Snakk «foreldrespråket» til barnet ditt.
- Prøv å finne ut hva barnets signaler og gråt betyr, ved å sjekke behovet for ny bleie, mat eller kos.
- Prøv å se verden fra barnets perspektiv, og sett ord på opplevelsene.
- Gi trøst på en forutsigbar måte når barnet er lei seg.
- Bruk barnets navn ofte.
- Gjør hverdagslige oppgaver, som bleieskift, spising og bading, til morsomme og kjærlige ritualer for å gjøre dem til noe kjent og kjært.
- Si til barnet ditt at du er glad i ham/henne, og vis når du er glad.
- Legg merke til det når barnet er urolig, ulykkelig, lei seg eller glad, og sett navn på og gjenspeil disse følelsene.
- Strukturér barnets dag ved hjelp av forutsigbare rutiner og reaksjonsmåter.
- Reguler mengden av stimulering til barnet.
- Berør barnet på en kjærlig måte.
- Forsøk å være forutsigbar, og begrenset antallet aktivitetsendringer per dag.
- Vær rolig med barnet ditt når det er lei seg.
- "Les" barnets tanker og følelser, og tilpass stimuleringen deretter.





UTDELINGSMATERIELL



EN VANLIG DAG FOR _____

SOVETIDER



MÅLTIDER



LEKE- OG VÅKENTIDER



TIDER DA BARNET ER UROLIG



AVFØRING



*Selv om ingen dager er like, kan dette skjemaet gjøre det lettere for deg å se generelle mønstre.



Barnets temperament

Temperament er en væremåte som kan defineres som den naturlige måten en person reagerer eller opptrer på, som respons på omgivelsene. Forskerne Thomas, Chess, Birch, Hertzog og Korn identifiserte sent på 1950-tallet ni karaktertrekk eller egenskaper en person blir født med, som ser ut til å påvirke utviklingen på viktige måter opp gjennom livet. Selv om miljøet til en viss grad kan modifisere disse trekkene, er det en rådende oppfatningen at en persons karaktertrekk er iboende og stabile og ikke et resultat av måten barnet er oppdratt på.

Her er ni karaktertrekk som, ifølge Thomas m.fl., beskriver et spedbarns eller et barns reaksjoner på sine omgivelser. Tenk over hvor din baby befinner seg i forhold til hvert av disse karaktertrekkene. Spedbarn kan ha ulike grader av et karaktertrekk og kan derfor falle tydelig inn under ett av karaktertrekkene, eller befinne seg midt imellom:

Barnets temperament

Spedbarnets aktivitetsnivå:

Med dette menes hvor mye hun/han beveger seg, spreller eller er aktiv, kontra hvor mye han/hun slapper av, sitter stille eller foretrekker rolige aktiviteter.

Svært aktiv

1

2

3

4

5

Rolig og avslappet

Regelmessigheten av kroppslige funksjoner hos spedbarnet:

Med dette menes hvor forutsigbare barnets sovetider, matlyst og avføringsrutiner er.

Stort sett regelmessige / Forutsigbare

1

2

3

4

5

Stort sett uregelmessige / Uforutsigbare

Spedbarnets tilpasningsevne:

Med dette menes hvor raskt han/hun tilpasser seg endringer i rutiner, ny mat, nye mennesker eller nye steder.

Tilpasser seg raskt

1

2

3

4

5

Tilpasser seg sakte

Spedbarnets tilnærming:

Med dette menes hvor ivrig han/hun er til å prøve noe nytt, kontra hvor engstelig eller sjenert han/hun er i nye situasjoner eller med nye mennesker.

Ivrig med en gang

1

2

3

4

5

Trekker seg tilbake eller viser motvilje i begynnelsen

Spedbarnets følsomhet:

Med dette menes hvor følsom han/hun er for lyder, smaker, konsistenser, skarpt lys, berøring eller temperatur.

Ikke følsom

1

2

3

4

5

Svært følsom

Spedbarnets intensitet:

Med dette menes hvor intenst han/hun reagerer emosjonelt på ting, også mindre hendelser.

Høy følelsesmessig intensitet

Milde, rolige reaksjoner

1

2

3

4

5

Hvor lett spedbarnet lar seg distrahere:

Med dette menes i hvilken grad han/hun lar seg distrahere av hendelser han/hun hører eller ser i omgivelsene, kontra i hvilken grad han/hun klarer å stenge eksterne stimuli ute og å konsentrere seg.

Svært lett å distrahere

Lar seg ikke distrahere

1

2

3

4

5

Spedbarnets humør:

Med dette menes i hvilken grad han/hun er glad og i positiv, kontra irritabel.

Positiv

Irritabel

1

2

3

4

5

Spedbarnets utholdenhet:

Med dette menes i hvilken grad han/hun viser utholdenhet eller klarer å holde fokus, kontra hvor lett han/hun gir opp ved motstand.

Langt oppmerksomhetsspenn

Kort oppmerksomhetsspenn

1

2

3

4

5

Spedbarn med et lett og fleksibelt temperament

Hvis barnet ditt stort sett er forutsigbart, tilpasningsdyktig, i positivt samspill og rolig og har et moderat aktivitetsnivå, har du et barn med et lett temperament. Cirka 40 % av alle barn faller inn under denne kategorien.

Spedbarn som er forsiktig og trenger tid til å bli varm i trøya

Hvis barnet ditt bruker lang tid på å tilpasse seg, trekker seg tilbake i begynnelsen og har moderat aktivitetsnivå og intensitet, har barnet et temperament som tilsier at det trenger tid til å bli varm i trøya. Cirka 15 % av alle barn faller inn under denne kategorien.

Spedbarn med et utfordrende temperament

Hvis barnet ditt har et høyt aktivitetsnivå, er uforutsigbar, har dårlig tilpasningsevne og er intens og ofte utilpass, har du et barn med et mer utfordrende temperament. Cirka 10 % av alle barn faller inn under denne kategorien.

Cirka 35 % av barna har en kombinasjon av disse mønstrene.



Foreldretilnærminger: Fokus på temperament

Ettersom foreldre ikke har muligheten til å endre barnets temperament, må de vise aksept og reagere ut fra det unike temperamentet eller signalene til det enkelte barnet. Det er viktig at foreldre forsøker å finne et rimelig kompromiss mellom barnets temperament og sin egen foreldrestil. Dette kan oppnås ved at foreldrene observerer og lærer om barnets indre tilstand og væremåte, for senere å endre eller tilpasse egne forventninger, oppmuntring og grenser ut fra barnets unike behov.

Husk at det er viktig å unngå å sette merkelapper på barnet av typen «lett å ha med å gjøre», «sjenert» eller «vanskelig». Slike merkelapper kan skade barnets selvfølelse og kanskje bli selvoppyllende, idet barnet hindres i å utvide sitt repertoar av væremåter. Barnets temperament vil kanskje utvikle seg annerledes i årene som kommer, og dette kan påvirkes av omgivelsenes reaksjoner.

På den annen side er det greit å vite hva slags temperament barnet har, da dette kan utgjøre forskjellen mellom et fornøyd eller misfornøyd barn og en aksepterende eller frustrert forelder. Hvis du forstår spedbarnets temperament, kan du justere forholdet ditt til barnet, fordi du lærer hvordan du skal få frem det beste i ham/henne sett i forhold til temperamentet. Som forelder har du alle muligheter til å hjelpe barnet med å håndtere temperamentet sitt, for å styrke dets selvfølelse og etter hvert selvinnsikt.

Det krever for eksempel mindre tid og oppmerksomhet fra foreldrene å samspille med et barn med et lett eller fleksibelt temperament, fordi barnet lett tilpasser seg endringer i rutiner og kanskje ikke gir uttrykk for individuelle ønsker. Den lette væremåten medfører at foreldre må anstrenge seg ekstra for å finne ut om barnet er frustrert eller lei seg og hva han/hun er interessert i, og vurdere hva det tenker og føler, og hvorfor. Ellers kan et slikt barn bli usynlig i familien, bli usikker og ikke få hjelp til å utvikle sin egen personlige væremåte.

Et spedbarn som er lite fleksibelt, svært aktivt, uoppmerksomt eller uforutsigbart eller som lett blir frustrert, kan derimot se ut til å ha et umettelig behov for oppmerksomhet. Barn med et slikt utfordrende temperament kan slite foreldrene fullstendig ut, fordi de krever så mye tilsyn og oppmerksomhet. Disse barna trenger forutsigbare rutiner i hjemmet, hjelp med å forberede seg til overganger, og utløp for det høye energinivået. Foreldre kan forsøke å forstå signaler og faktorer som utløser spedbarnets intense følelser, og komme barnet i forkjøpet ved å hjelpe ham/henne til å roe seg selv med en aktivitet, eller gå over til en rolig aktivitet, for eksempel lese eventyr eller ta et varmt bad. Foreldre med aktive barn bør forsøke å være tolerante og tålmodige og modellere gode og støttende handlemåter. Det er viktig å fjerne konkurrerende og forstyrrende elementer hvis det er mulig, sørge for at barnet ikke stimuleres for mye slik at han/hun ikke klarer å regulere seg selv, gi hyppige pauser, og forsøker å reagere rolig på barnets sterke reaksjoner. Foreldre med aktive barn trenger støtte, slik at de med jevne mellomrom kan hvile og lade batteriene.



Spedbarn som er forsiktige og bruker lang tid på å bli varme i trøya, vil derimot kunne være relativt inaktive, lite modige til å utforske og kan trekke seg tilbake eller reagere negativt på nye situasjoner. Disse barna trenger også gode forberedelser til endringer i rutiner og oppmuntring til å prøve nye aktiviteter. De trenger dessuten god tid til å bli varme i trøya når de møter eller skal løftes/bæres/veiledes av nye personer, eller i nye situasjoner, for eksempel i barnehage og etter hvert på skolen.





Forelderens temperament i forhold til barnets temperament

Foreldre har sitt eget temperament og trenger å forstå forholdet mellom dette og sitt barns temperament. Av og til har barnet et temperament som ligner på foreldrenes, andre ganger er de svært forskjellige. Enten foreldrene og barnet har ulikt temperament eller ikke, kan det oppstå vanskelige situasjoner, eller de kan passe helt fint sammen.

Fyll ut det samme spørreskjemaet for deg selv, som du fylte ut for barnet ditt. Finn ut hvor godt temperamentet ditt samsvarer med barnets på dette stadiet i utviklingen.

Mitt temperament

Mitt aktivitetsnivå:

Med dette menes hvor mye jeg er i bevegelse, kontra hvor mye jeg slapper av. Jeg er:

Svært aktiv					Rolig/avslappet
1	2	3	4	5	

Regelmessigheten i mine kroppslige funksjoner:

Regelmessigheten i mine kroppslige funksjoner: Med dette menes hvor forutsigbare mine sovetider, min matlyst og mine toalett rutiner er. De er:

Stort sett regelmessige / Forutsigbare					Stort sett uregelmessige / Uforutsigbare
1	2	3	4	5	

Min tilpasningsevne:

Med dette menes hvor raskt jeg tilpasser meg endringer i rutiner, ny mat, nye mennesker eller nye steder. Jeg vil som oftest:

Tilpasse meg raskt					Tilpasse meg sakte
1	2	3	4	5	

Min utadvendthet/ innadvendthet:

Med dette menes hvor ivrig jeg er til å prøve noe nytt, kontra hvor engstelig eller sjenert jeg er. Jeg er vanligvis:

Ivrig med en gang					Trekker meg tilbake eller viser motvilje i begynnelsen
1	2	3	4	5	

Min følsomhet:

Med dette menes hvor følsom jeg er for lyder, fast struktur, skarpt lys, temperatur, etc:

Ikke følsom					Svært følsom
1	2	3	4	5	



Mine reaksjonsmåter:

Med dette menes hvor kraftige mine reaksjoner eller følelser er:

Høy følelsesmessig intensitet

Mild, rolig reaksjon

1 2 3 4 5

Hvor lett jeg lar meg distrahere:

Med dette menes hvor lett jeg lar meg distrahere og legger merke til alt rundt meg, kontra i hvilken grad jeg klarer å stenge eksterne stimuli ute. Jeg er vanligvis:

Svært lett å ditrahere

Lar meg ikke distrahere

1 2 3 4 5

Mitt humør:

Med dette menes i hvilken grad jeg er glad og positiv, kontra negativ. Jeg er vanligvis:

Positiv

Negativ

1 2 3 4 5

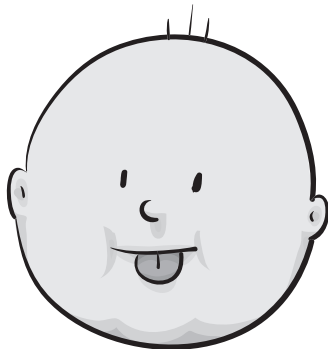
Min utholdenhet:

Med dette menes i hvilken grad jeg klarer å opprettholde oppmerksomheten min eller klarer å konsentrere meg, kontra hvor lett jeg gir opp. Jeg har vanligvis:

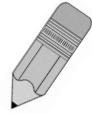
Langt oppmerksomhetsspenn

Kort oppmerksomhetsspenn

1 2 3 4 5



Idémyldring/summing ***Gjør noe hyggelig for deg selv***



Det er krevende og slitsomt å ta vare på et spedbarn, og jobben er aldri fullført. Det er viktig at du innimellom innvilger deg en avslappende, hyggelig stund for deg selv.

Lag en liste over ting du liker å holde på med.

Ting jeg liker å holde på med

Gå en tur.

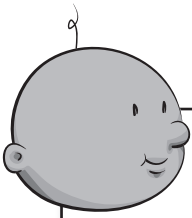
Ta en prat med en venn over en kopp te.

Å trene.

Høre på musikk.

Gå ut og plukke blomster.

Mål: Jeg skal gjøre noe morsomt og avslappende for meg selv denne uken. Dette skal omfatte: _____



Kjøleskapsnotater

Tilpasning - Å håndtere spedbarnets temperament

Selv om foreldre har et annet temperament enn sine barn, bør de forsøke å tilpasse seg spedbarnets- og barnas temperament. En god tilpasning er oppnådd når foreldrenes krav og forventninger er tilpasset barnas temperament, forutsetninger og karaktertrekk. Målet er alltid å håndtere temperamentet og ikke kvele eller endre det.

Her er noen tips for å oppnå en god tilpasning og derved håndtere barnets temperament.

- Minn deg selv på at barnets temperament ikke er din «feil» – temperament er biologisk betinget og medfødt, ikke noe man lærer av foreldrene. Spedbarn er neppe urolige eller gjør deg frustrert med vilje. Unngå å klandre barnet eller deg selv.
- Respekter barnets væremåte uten å sammenligne med andre søsken eller å forsøke og endre hans/hennes grunnleggende temperament.
- Vurder ditt eget grunnleggende temperament og væremåte, og tilpass dine reaksjoner hvis de ikke samsvarer med barnets reaksjoner, slik at du oppnår en god tilpasning.
- Husk at det du modellerer for barna er det de lærer av deg.
- Prøv å ta hensyn til og forutsi barnets tilpasningsevne, aktivitetsnivå, følsomhet, biologiske rytme og oppmerksomhetsspenn når du skal planlegge aktiviteter som skal passe best mulig.
- Prøv å fokusere på det som skjer i øyeblikket. Unngå å tenke for langt fremover.
- Tenk gjennom hvilke forventninger du har til barnet ditt, dine ønsker og dine verdier. Er de realistiske og tilpasset barnets utviklingsnivå og væremåte?
- Forutse situasjoner med høy risiko, og forsøk å unngå eller redusere dem til et minimum.
- Verdsatt det unike samspillet og ulikhetene hos barna.
- Unngå å sette merkelapper på barnet ditt, som «slem» eller «vanskelig», da dette kan gi dårlig selvbilde og forsterke barnets utfordringer.
- La barnet ditt føle at han/hun har en helt spesiell plass i hjertet ditt.
- Sørg for at du og barnet ditt innimellom får litt tid borte fra hverandre.

Husk at egenskaper som har med temperament å gjøre, kan formes til fordel for barnet ditt fremt de håndteres på en fornuftig måte.

Jeg får barnet mitt
til å føle at det har
en helt spesiell
plass i hjertet mitt

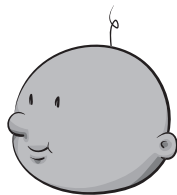


Utdelingsmateriell og kjøleskapsnotater ***Hjelp og støtte for foreldrene***



MERK: Evalueringer og skjemaer i denne delen skal dere beholde som masterkopier, og kopiere dem for bruk i kommende foreldregupper. Alt materialet er beskyttet av eiendomsretten og dette må respekteres. Materialet kan ikke endres uten særskilt tillatelse fra programutvikler.

Utdelingsmaterialet er også tilgjengelige på følgende nettsted; www.incredibleyears.com (under Group Leader Resources (Gruppelederressurser)).



Hjelp og støtte for foreldrene



Dette skal du gjøre:

- Skriv ned de lekeaktivitetene som barnet ditt liker aller best, for deretter å dele dette med de som passer barnet ditt.
- Tilpass hvor mye stimulering spedbarnet får
- Prøv å finne en støtteperson som kan hjelpe til å passe barnet ditt når du trenger en pause
- Skriv inn barnets nye utviklingstrinn på notatarket «Dette kan jeg gjøre (6-12 måneder)»

Telefon/e-post:



- Ring, send tekstmelding eller e-post til ringekameraten din for å støtte vedkommende og del litt fra ditt barns dagbok.

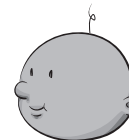
Les:



- Les kapittel 6. i boken *Utrolige spedbarn: Spedbarnets gryende selvopplevelse*. Husk også å oppdatere dagboksiden.



SJEKKLISTE FOR GOD BARNESIKRING



Ta en titt på denne sjekklisten og merk av alt du har gjort til nå

- Jeg har undersøkt at det ikke finnes små gjenstander (mynter, sikkerhetsnåler, klinkekuler, druer, peanøtter, popcorn, nøkler, osv.) og plastposer i barnets nærhet som det kan få tak i. Gjenstander som kan gå gjennom en toalett papirrull, utgjør en kvelningsfare.
- Alle giftige stoffer, inkludert rengjøringsmidler, sjampo, osv. er innelåst i et skap.
- Giftige stueplanter er fjernet eller hengt opp.
- Jeg vasker rangler og leker i oppvaskmaskinen.
- Jeg har festet en stropp til TV-en for å sikre at flatskjermen ikke velter.
- Babykurven/-sengen står med god avstand fra vinduer eller persiennesorer.
- Jeg har skrudd fast eller festet skapene i soverommet med stropper for å hindre at de velter.
- Barnesetet er offentlig godkjent og montert på riktig måte i bakovervendt stilling i baksetet. Spedbarnet sitter alltid i dette setet når jeg kjører bil.
- Jeg holder til enhver tid øye med barnet.
- Jeg forlater aldri spedbarnet alene i badekaret, på sengen, på stellebordet eller i bilen, eller lar det være alene i bilen, selv bare for en kort stund.
- Det er plassert en babygrind både øverst og nederst i trappen.
- Det er plassert skjermer rundt ildsteder eller varmeovner, og stikkontaktene er barnesikret.
- Barnesengen er fri for små gjenstander, og begrenset mengde tepper, puter eller stoppede leker. Sprinklene i sengen skal ikke være tettere enn 6 cm fra hverandre.
- Jeg legger barnet på ryggen når det skal sove.
- Det er montert røykvarslere i huset/leiligheten.
- Varmtvannsbereder er innstilt på 50 grader eller lavere.
- Barnet blir aldri forlatt alene med et kjæledyr.
- Liste over nødtelefonnumre er hent opp ved siden av telefonen/ lagt inn på mobilen.

**Jeg sørger for
at barnet
mitt er trygt**

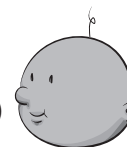




UTDELINGSMATERIELL



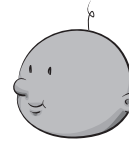
DETTE KAN JEG GJØRE! (6–12 måneder)



Aktivitet	Dato/sjekk	Observasjon/kommentarer
Jeg kan sitte uten støtte nå		
Jeg prøver å krabbe med armene, men ikke med bena ennå		
Jeg kan vinke farvel		
Jeg kan si mamma og pappa		
Jeg kan strekke meg etter noe jeg vil ha		
Jeg kan vise med tegn hva jeg vil ha		
Jeg forstår «nei»		
Jeg forstår hva du sier til meg		
Jeg kan lete etter skjulte ting eller etter ting utenfor rekkevidde		
Jeg er nysgjerrig og vil undersøke ting		
Jeg kan spise selv ved å plukke opp små matbiter med fingrene		
Jeg eksperimenterer med hvilken mat jeg liker og misliker		
Jeg kan bla om i en bok		
Jeg liker å bli lest for		
Jeg drikker av tutekopp		
Jeg liker «klappe, klappe søte» og «titt-tei-leker»		
Jeg krabber uten at magen berører gulvet		
Jeg kan legge gjenstander i en boks		
Jeg prøver å heise meg opp til stående stilling		
Jeg etterligner andre som bruker skje og gaffel		



Støttepunkter for foreldre



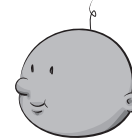
Jeg utvikler mitt team av gode hjelpere

- Jeg kan ha litt alenetid innimellom for å samle krefter.
- Jeg kan gjøre noe hyggelig for meg selv som å trene, få massasje eller gå en tur med en venn. Når jeg oppfyller noen av mine egne behov, vil også barna ha fordeler av det.
- Jeg kan overlate barnet mitt til en annen person som jeg stoler på.
- Jeg bruker å informere andre omsorgspersoner om barnets vaner, vanlige rutiner og hvilke aktiviteter det liker aller best.
- Jeg bruker å spørre etter barnets aktiviteter og rutiner hos andre omsorgspersoner etter at jeg har vært borte fra barnet mitt.
- Jeg bruker å støtte barnevakten ved å verdsette hans eller hennes oppmerksomhet og innsats sammen med barnet mitt.
- Jeg bruker å oppmuntre til at barnet mitt utvikler nære relasjoner til andre omsorgspersoner – og tenker at det er et sunt tegn som ikke vil forringe mine spesielle bånd til barnet.
- Jeg bruker å legge til rette for spesielle bånd mellom barnet og familie og venner, ved å dele dets utviklingsstadier og særskilte interesser selv om familie/venner kanskje ikke bor i nærheten. Dette kan gjøres via telefon, e-post, tekstmelding, skype, etc.
- Jeg fører dagbok over morsomme øyeblikk som kan deles med venner.
- Jeg er sammen med andre foreldre for å dele og motta tips om omsorg og samspill, erfaringer og frustrasjoner.
- Gjør livet enkelt.





Noen punkter å tenke over **FORBEREDELSE TIL BARNEVAKTEN**



Ting du kan informere barnevakten om:

- Hvor han/hun finner informasjon i tilfelle det skulle oppstå en nødsituasjon (fyll ut vedlagte utdelingsmateriell, og heng den opp på kjøleskapet).
- Hvor du er og når du kommer hjem
- Barnets rutiner for den tiden du er borte: informer om spising, bleieskift og aktiviteter som barnet liker. Det kan være nyttig å skrive ned dette for barnevakten.
- Vis barnevakten hvor alt er og hva han/hun skal gjøre: stellebordet og hvor de skitne bleiene skal legges, hvor flaskene finnes, hvordan melken skal varmes og hvor barnet vanligvis sitter eller leker.
- Hvis barnevakten skal ta med barnet i bil, må du kontrollere at barnesetet er riktig montert, og vise ham/henne hvordan du sikrer barnet i bilen.
- Gå gjennom nødvendig barnesikring, og gjør barnevakten spesielt oppmerksom på situasjoner der barnet trenger tilsyn (beskyttelse mot familiens hund, småsøsken, hvor barnet kan og ikke kan plasseres trygt, etc.). Dette vil variere, avhengig av barnets utviklingsstadium og følelsesmessige regulering.
- Hvis barnevakten er ung, må du snakke spesielt om hva du forventer av hans eller hennes væremåte i rollen som barnevakt: snakk om besøk, telefonsamtaler, chatting og om han eller hun kan forlate huset med barnet, osv.
- Finn ut hvor mye erfaring barnevakten har med barn på samme alder som barnet ditt. Hvis barnevakten er uerfaren, bør du tenke nøye gjennom ulike situasjoner som kan oppstå, og gi nok veiledning, slik at barnet er i trygge hender. Hvis for eksempel en tenåringsbarnevakt aldri har badet et spedbarn før, skal du ikke la dem bade babyen mens du er borte. Vær tydelig angående hva barnet kan og ikke kan spise.
- Avtal når tid barnevakten bør ringe deg. Dette vil også variere, avhengig av barnevaktens erfaring. Du kan for eksempel la en erfaren omsorgsperson bruke sin egen vurderingsevne, mens du kanskje vil at en lite erfaren barnevakt skal ringe deg hvis barnet har grått i mer enn 5–10 minutter.
- Det beste er om barnevakten kan være sammen med deg på forhånd for å observere og lære rutiner for spising og bleieskift og hvordan du leker med barnet.

Etter å ha gjennomgått dette med barnevakten, kan du slappe av og nyte tiden du er borte fra barnet ditt!

Jeg sørger for
at barnet
mitt er trygt



INFORMASJON FOR EN EVENTUELL NØDSITUASJONER

Kan henges på kjøleskapet

FORELDERENS MOBILNR _____

HVEM SOM SKAL KONTAKTES HVIS DU IKKE NÅR MEG

Navn _____ Telefonnummer _____

Navn _____ Telefonnummer _____

I TILFELLE EN NØDSITUASJON

Vår utrykningsadresse er _____

Vårt nærmeste gatekryss er _____

VÅR NÆRMESTE NABO DU KAN KONTAKTE I EN NØDSITUASJON

Navn _____

Adresse _____

Telefonnummer _____

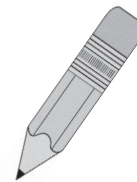
LEGENS NAVN/ADRESSE/TELEFONNR. _____

SIGNATUR FRA FORELDER ELLER FORESATTE

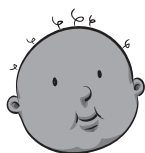
DATO

NOTATER FRA BARNEVAKTEN

Til barnevakt/ omsorgsperson: Skriv hendelser eller annet du har lagt merke til angående barnets daglige rutiner, hva det liker og misliker og eventuelt noe nytt som har skjedd i utviklingen hans/hennes mens du har vært sammen med ham/henne.



RUTINER



BARNET LIKER



BARNET MISLIKER



NYE
UTVIKLINGSSTADIER



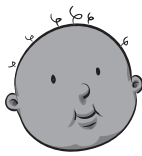
NYTT SOM
ER UTPRØVD

HVA BARNET LIKER OG MISLIKER

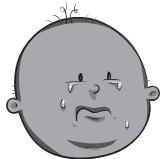
Her noterer foreldrene hva de har lagt merke til angående barnets daglige rutiner, hva det liker og misliker, samt nye utviklingsstadier.



RUTINER



BARNET LIKER



BARNET MISLIKER



**NYE
UTVIKLINGSSTADIER**



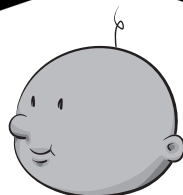
**NYTT SOM
ER UTPRØVD**

Utdelingsmateriell og kjøleskapsnotater Spedbarnets gryende selvopplevelse



MERK: Evalueringer og skjemaer i denne delen skal dere beholde som masterkopier, og kopiere dem for bruk i kommende foreldregrupper. Alt materialet er beskyttet av eiendomsretten og dette må respekteres. Materialet kan ikke endres uten særskilt tillatelse fra programutvikler.

Utdelingsmaterialet er også tilgjengelige på følgende nettsted; www.incredibleyears.com (under Group Leader Resources (Gruppelederressurser)).



Spedbarnets gryende selvopplevelse Ukens hjemmeaktiviteter



Dette skal du gjøre:

- Gi barnet muligheter til å utforske
- Gjøre måltidene hyggelige – la barnet styre og gi tilbakemelding på hans/hennes tegn
- Gi barnet mulighet til selvstendighet under måltidene
- Lære barnet ditt noen enkle håndtegn
- Fulle ut skjemaet for en eventuell nødsituasjon (side 167 og utdelt ark)

Telefon/e-post:

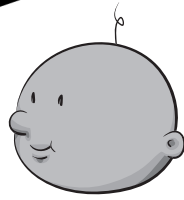


- Ring, send tekstmelding eller e-post til ringekameraten din, for å snakke om barnas nye utviklingsstadier

Les:



Les det resterende av boken *Utrolige spedbarn* hvis noe gjenstår: *Kapittel 6 Spedbarnets gryende selvopplevelse*



Spedbarnets gryende selvopplevelse Ukens hjemmeaktiviteter

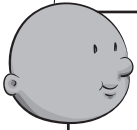


Dette skal du gjøre:

- Prioriter å ha det morsomt sammen med barnet ditt
- Gi barnet mulighet til litt selvstendighet under måltidene
- Tenk gjennom og skriv ned hvilke nye utviklingsstadier barnet har nådd
- Leke ofte lekene «titt-tei» og «klappe, klappe søte»
- Fulle ut sjekklisten om barnesikring av hjemmet

Les:

Les kapittel 6 i boken *Utrolige spedbarn*, hvis noe gjenstår. Fyll ut dagboksiden med gode minner, s.166 og skriv et brev til barnet ditt, s.174.



KJØLESKAPSNOTATER

Måltider med spedbarnet – la barnet styre

Tegn på at barnet er klar for fast føde (ved omtrent 6-månedersalderen)

- Barnet kan selv holde hodet oppe og kan sitte i en høy barnestol
- Fødselsvekten er fordoblet
- Barnet viser interesse for fast føde
- Barnet ser ut til å være sulten etter 118 cl med melk i løpet av en dag, eller etter 8 måltider
- Barnet kan holde en skje

Ting du bør huske på når du begynner med fast føde

- Gi barnet mulighet til å utforske hvordan maten smaker, føles og la det oppleve ulike konsistenser (ved å ta i maten, smøre den utover og lukte på den)
- Det neste er at barnet lærer tyggebevegelser og å svelge maten
- Barn vil ofte ikke svelge nye typer mat ved første forsøk (og ofte ikke etter andre eller tredje forsøk heller)
- Gi barnet mulighet til selvstendighet som å holde skjeen eller koppen, la det spise selv med et utvalg av myk fingermat, etc.
- Gjør måltidene morsomme ved å leke litt (f.eks. «titt-tei-leker»)
- Vis gode spisevaner til barnet ditt (la barnet mate deg)
- Ros barnet under og etter et hyggelig og sosialt måltid og vær en god rollemodell (si f.eks. "tusen takk for at du deler")
- Snakk "foreldrespråket" med barnet mens du gir ham/henne mat
- Fortell hva de ulike typene mat heter mens barnet spiser
- Vis at du er glad og fornøyd
- Gi barnet mat og prat annenhver gang
- Forhold deg til barnets signaler, og unngå å tvinge det til å spise – la ham/henne angi tempoet og bestemme når tid han/hun er ferdig
- Vær "barnestyrte" når du introduserer nye typer mat, - og la barnet få spise selv og velge hvilken mat han/hun vil smake på
- Kombiner non-verbale tegn for å hjelpe barnet til å uttrykke begrepene «mer» eller «ferdig»
- Gjør måltidet til en hyggelig familiestund – og la barnet delta i familiens måltider ved bordet, slik at han/hun kan etterligne det som foregår der
- Legg gjerne en ren plastduk eller et stolunderlag under stolen for å fange opp mat som faller ned

Jeg har en barnestyrte tilnærming til måltidene



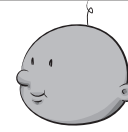
Faremomenter for spedbarnet

Morsmelk eller morsmelkerstatning skal fremdeles være barnets viktigste næringskilde i flere måneder fremover, - så ikke vær bekymret selv om barnet spiser ganske lite. På dette stadiet har han/hun nettopp lært seg å tygge, kjenne hvordan ulike typer mat føles i munnen, hvordan den smaker og har lært seg å svelge.

Unngå svært bearbeidet mat og mat med tilsatt sukker og salt. Unngå nøtter inntil fylte fem år.



KJØLESKAPSNOTATER



Introduksjon av fast føde (6 måneder)

- Introduser fast føde ved 6-månedersalderen, og begynn med bare litt mat én gang om dagen. Fram til da er morsmelk eller morsmelkerstatning det eneste barnet trenger. Å vente med fast føde til 6-månedersalderen har vist seg å redusere risikoen for at barn utvikler allergier. Hvis du ammer, vil dette også øke barnets immunforsvar i resten av det første leveåret.
- Barnet vil være klar til å begynne med fast føde når han/hun kan holde hodet stabilt, viser interesse for maten, kan sitte oppreist, har doblet fødselsvekten og kan koordinere hånd-, øye- og munnbevegelser.
- La barnet sitte og spise i en høy barnestol sammen med resten av familien så ofte som mulig – ikke foran TV-en eller mens du holder på med noe annet. Husk å fester barnet i stolen med sikkerhetsselet.
- Begynn med myk frukt, grønnsaker eller risgrøt tilsatt jern (som er glutenfri og mindre allergifremkallende enn annen type mat). La gjerne barnet spise med fingrene.
- Du bør først amme eller gi flaske og deretter gi barnet 1–2 teskjeer med myk fingermat eller grøtpulver blandet med morsmelk eller morsmelkerstatning.
- Det anbefales ikke å benytte tåteflaske til fast føde, siden det da kan bli vanskelig å motivere barnet til å spise med skje.
- Begynn med fast føde først én gang om dagen, og på et tidspunkt da både du og barnet er opplagt.
- Hvis du bruker en skje, bør du bruke en med gummitupp for å unngå irritasjon i gommene til barnet.
- Ikke bli bekymret selv om barnet er lite interessert i å spise av skje. Det er også bra å la barnet spise med fingrene og lukte, smake, berøre og utforske maten selv og lære gjennom dette.
- La ham/henne utforske med fingrene og ha sin egen skje, og vis hvordan du selv spiser med skje. Du kan velge å mate barnet med skje i begynnelsen, men snart vil det også kunne gjøre dette selv.
- Ikke vær så bekymret for at barnet setter noe i halsen når det spiser selv. Årsaken til at han/hun spytter maten ut igjen er gjerne at han/hun ikke får maten bak i halsen for å svelge. Det er helt vanlig i denne alderen!
- Hvis barnet lener seg bakover eller snur hodet vekk fra maten, har det sannsynligvis fått nok og interessen for måltidet begynner å bli oppbrukt for denne gang.
- Husk at spedbarn må lære hvordan de skal tygge og svelge. Det kan ta flere måneder før de klarer dette så godt at den faste føden utgjør en reell næringsverdi for dem. Barnet vil i flere måneder fremover fortsatt få mesteparten av næringen sin via morsmelk eller morsmelkerstatning. Den første faste føden kan du introdusere som en lekpreget aktivitet, der hovedpoenget er at barnet får øve på å spise i en hyggelig setting.

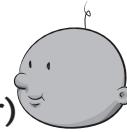
**Å fremme
gode
spisevaner**





KJØLESKAPSNOTATER

Introduksjon av fast føde (9–12 måneder)



- Barnet vil fremdeles trenge morsmelk eller morsmelkerstatning til de er ett år gamle, og mange foreldre velger å amme dem lenger enn det også.
- Begynn med myk eller moset frukt og grønnsaker, og fortsett med finhakket mat.
- Øk konsistensen, teksturen og typer mat gradvis. Gi varierte typer mat.
- La barnet få velge hva slags mat hun/han vil smake på og spise. La ham/henne få flere valg.
- Vær forberedt på søl ved å legge en plastduk, et stolunderlag eller et rent tøystykke under den høye barnestolen, og ta gjerne på ham/henne et kortermet klesplagg som tåler litt søl. Husk at å kaste mat og skje på gulvet og smøre mat utover, er en del av læringsprosessen.
- Velg mat uten tilsatt salt og sukker. Unngå lett-produkter og fiberrik mat. Gi tykke, avlange biter med mat (grønnsaker, frukt, kylling, etc.) som barnet kan holde selv. Myke, litt faste, lettkokte grønnsaker er utmerket mat som spebarn kan gnage og smake på. Ristet brød er lettere å spise enn mykt brød, og brødpinner er fine for å dyppe i kraft etc.
- Vær sammen med barnet når han/hun spiser. Det beste er at hele familien spiser sammen, for å være gode rollemodeller for hvordan måltidene foregår.
- Vær først og fremst "barnestyrt" under måltidet, og la barnet få bestemme hvordan det selv vil spise. Gjør dette til en hyggelig stund med utforskning og oppdagelse av maten. Dette kan forhindre problemer med spising også i fremtiden. Respekter hva barnet foretrekker, men fortsett å tilby ulike typer mat fra tid til annen, selv om barnet har avvist en type mat tidligere.

MERK: Det er ikke nødvendig å male eller mose maten, selv ikke for å mate med skje. Når barnet får spise selv, vil det utforske smak, konsistens og lukt. Dette fremmer barnets nysgjerrighet for mat, samtidig som det er god trening i koordinering mellom hånd og øye.

Kjøleskapsnotater

Ivareta spedbarnets sikkerhet: Del 1

Spedbarn har trang til å utforske og er nysgjerrige på alt. De kjenner ingen naturlige grenser, og forstår ikke faremomentene! Én av de største utfordringene spedbarnsforeldre står overfor, er å barnesikre huset så godt at de små til enhver tid er helt trygge. Gå gjennom denne sjekklisten og se hvor godt huset ditt er sikret i forhold til ditt barns alder.

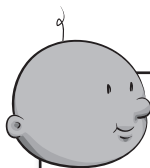
Ulike situasjoner	Ja	Nei
Jeg passer på og har barnet under oppsikt til enhver tid. Dette er jeg påpasselig med hele tiden.		
Jeg har sikret alle rommene i huset med tanke på barnets sikkerhet.		
Jeg har hengt opp nødtelefonnumre ved siden av telefonen (inkludert nummeret til giftsentralen), samt lagt inn på mobilen.		
Jeg holder gardin- og persiennesorner utenfor rekkevidde.		
Jeg har sørget for at alle vinduer kan stenges, og jeg bruker vindussikring		
Jeg har satt plastdeksler over elektriske stikkontakter.		
Jeg trekker ut elektriske apparater når de ikke er i bruk.		
Jeg har satt barnesikring på kjøkkenskap og -skuffer.		
Stoler og barnesenger står i god avstand fra vinduene.		
Jeg sørger for at små gjenstander som mynter, klinkekuler, batterier og åpne håndvesker er utenfor rekkevidden til de minste barna.		
Jeg passer på at toalettlokket alltid er lukket. Hvis barnet mitt liker å leke med vann, må badedøren holdes lukket/låst eller en bør bruke en sikring på toalettsetet.		
Når barnet skal bade, forlater jeg ikke det uten tilsyn når badekaret fylles eller er fylt. Jeg forlater aldri barnet mitt i badekaret, selv ikke et lite sekund. Jeg tømmer ut vannet så fort barnet er tatt opp av badekaret.		
Jeg forlater ikke barnet alene med kjæledyr, og har eventuell kattesand på et avlukket sted.		
Jeg har kontrollert at plantene i huset ikke er farlige og eventuelt fjernet de som er det (ringt til giftsentralen).		
Jeg har montert trappegrind både øverst og nederst i trappen.		
Jeg har skrudd ned temperaturen på varmtvannstanken.		
Jeg har låst inne alle medisiner (inkludert vitaminer) i et låsbart medisinskap eller skrin som kan settes på et trygt sted.		
Jeg holder alle produkter som shampo, kosmetikk, neglelakkfjerner, rengjøringsmidler, sakser og barberblader, etc utenfor barnets rekkevidde.		
Jeg holder elektrisk hårtørker utenfor barnets rekkevidde.		
Jeg holder stoppede kosedyr borte fra der vi lager mat.		
Jeg snur kjelehåndtak bakover på komfyren, og sikrer komfyrdøren.		

Kjøleskapsnotater

Ivareta barnets sikkerhet: Del 2

Spedbarn har trang til å utforske og er nysgjerrige på alt. De har ingen naturlige hemninger, og forstår ikke hva som kan være farlig for dem! Én av de største utfordringene foreldre derfor står overfor, er å barnesikre huset så godt at barna kan være trygge hele tiden. Fyll ut denne sjekklisten for å se hvor godt huset ditt er barnesikret.

Ulike situasjoner	Ja	Nei
Jeg lar aldri spebarnet mitt være uten tilsyn mens det spiser – jeg gir det ikke popkorn eller peanøtter.		
Jeg har et lekeområde på kjøkkenet – barnet har sitt eget skap eller skuffe med plastbokser, tresleiver, osv.		
Jeg holder gummiballonger borte fra barnet – og ser til at myke plastleker er godkjente for spedbarn.		
Jeg har skjermet varmeovner og eventuell peis.		
Jeg holder øye med barnet mitt når det bruker et bevegelig leketøy (gåvogn, etc.).		
Jeg passer på at barnet mitt bruker hjelm når det leker med trehjulssykkle (for å opparbeide gode vaner til senere).		
Jeg har barnet mitt fastspent i et barnesete som vender bakover når vi kjører bil. (Barn bør sitte bakovervendt til de veier minst 9 kg OG er minst ett år gamle.)		
Jeg bruker et offentlig godkjent barnesete i bilen. Jeg holder aldri barnet mitt på fanget mens bilen er i fart. Barnet mitt skal sitte i barnesetet til det veier minst 18 kg, og deretter i et bilsete for større barn til det passerer kroppshøyde på 145 cm.		
Jeg forlater aldri barnet mitt i bilen, selv om det bare er et kort ærend i butikken.		
Jeg smører barna mine med solkrem og setter på dem solhatter når de er i solen.		
Jeg har tatt et førstehjelpskurs og HRL-kurs med fokus på spedbarn/småbarn.		
Jeg vil holde barnet mitt i hånden i trafikken, nær vann eller i andre farlige situasjoner.		
Jeg vil lære barnet mitt å «stoppe» for trafikk og holde meg i hånden når vi går over gaten.		
I farlige situasjoner eller i store folkemengder (nær vann, nær trafikk, på en travel flyplass, etc) har jeg barnet mitt trygt plassert i en bæremeis, i barnevogn eller bruker bæresele.		



KJØLESKAPSNOTATER

Sosiale- og følelsesmessige utviklingsstadier 6–12 måneder

- Redsel for fremmede begynner (begynner i 7–8-månedersalderen og når toppen i 10–18-månedersalderen)
- Vinker "ha-det" (8 måneder)
- Begynner å forstå objektpermanens (7–8 måneder)
- Kan si mamma og pappa uten helt å forstå meningen (8 måneder)
- Begynner å forstå meningen bak ordene (9 måneder)
- Leter etter skjulte gjenstander (8–9 måneder)
- Strekke seg etter ulike gjenstander og signalisere hva de ønsker med håndbevegelser (8–9 måneder)
- Pludrer (9 måneder)
- Leker «bake-bake-kake» og «titt-tei» (10–11 måneder)
- Sier mamma og pappa til foreldrene sine (10–11 måneder)
- Forstår ca. 50 ord, men kan ikke si dem (ved 12-månedersalderen) (handlingsverb, "spise", "badetid", o.l.)
- Gjenkjenner seg selv i speilet

**Vi leker
titt-tei**

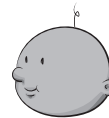




UTDELINGSMATERIELL



DETTE KAN JEG GJØRE (9–12 måneder)



Aktivitet	Dato/sjekk	Observasjoner/kommentarer
Jeg gjenkjenner forelderen min fra andre voksne		
Jeg gjenkjenner meg selv i speilet		
Jeg kan vinke farvel		
Jeg kan si mamma og pappa til foreldrene mine		
Jeg kan lete etter noe som er skjult		
Jeg kan pludre		
Jeg forstår «nei»		
Jeg forstår hva du forteller meg		
Jeg kan strekke meg etter det jeg vil ha		
Jeg er nysgjerrig og vil undersøke ting		
Jeg kan plukke opp en liten gjenstand med fingrene		
Jeg liker bøker der jeg kan «berøre og føle»		
Jeg gjenkjenner den maten jeg liker best, men prøver også nye smaker		
Jeg drikker av tutekopp, og liker å spise selv med skje		
Jeg liker «klappe-klappe-søte» og «titt-tei»-leker		
Jeg krabber uten at magen berører gulvet		
Jeg kan plukke opp mat med fingrene og hendene		
Jeg kan stå alene en kort stund		
Jeg kommer meg rundt omkring		



KJØLESKAPSNOTATER

Fysiske utviklingsmilepæler (6–12 måneder)

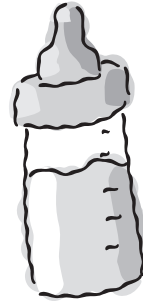
- Begynner å krabbe litt (7–8 måneder)
- Står når det holder seg i noe (8–9 måneder)
- Bruker håndbevegelser og peker på gjenstander (8–9 måneder)
- Vil strekke seg etter objekter og signaliserer hva det ønsker med håndbevegelser (8–9 måneder)
- Plukker opp små gjenstander med tommel og pekefinger og putter dem i munnen (9 måneder)
- Blar om i en bok (9 måneder)
- Driker av en tutekopp, og spiser med fingrene (9 måneder)
- Krabber uten at magen berører gulvet (10 måneder). Men krabbing er svært individuelt, og spedbarn har en rekke måter å mestre denne ferdigheten på. Noen drar én fot etter seg, noen krabber på rumpen mens andre hopper over krabbestadiet og begynner heller å gå omkring med støtte. Så lenge barnet oppfyller andre utviklingsstadier, er variasjoner i barnets krabbestadium og hvordan det krabber, svært vilkårlig.
- Putter gjenstander i en beholder (11 måneder)
- Står alene i korte øyeblikk (11 måneder)
- Begynner å gå (12 måneder)



Kjøleskapsnotater

Anbefalinger i forhold til å trappe ned ammingen

WHO (Verdens helseorganisasjon) anbefaler morsmelk hele barnets første leveår for å bygge et godt immunforsvar, som gir ernæringsmessige- og medisinske fordeler. Morsmelk (eller morsmelkerstatning) er tilstrekkelig mat de første 6 månedene av barnets liv. Deretter kan du gi fast føde kombinert med morsmelk til barnet er minst ett år gammelt. I de første månedene med fast føde, vil barnet fremdeles få mesteparten av næringen sin fra morsmelk eller morsmelkerstatning. Husk at introduksjon av mat på dette stadiet handler mer om at barnet selv lærer å spise- og svelge enn å fylle de ernæringsmessige behovene.



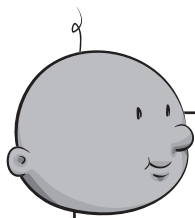
Avgjørelsen om når barnet skal avannes fra ammingen, er en personlig og individuell avgjørelse. Noen familier vil bestemme seg for en tidlig nedtrapping, mens andre vil kanskje amme i mange måneder, og til og med år, utover barnets første gebursdag.

Avgjørelsen om når barnet skal avannes kan påvirkes av hva du selv foretrekker, arbeids- og reiserutiner, din helsetilstand, barnets helse eller med signaler barnet selv gir om at det er klart for avvenning.



Mange mødre tar avgjørelsen om avvenning med blandede følelser. På den ene siden kan det bety mer fleksibilitet og frihet, men på den andre siden kan det også være at daglig nærhet med barnet føles å bli redusert. Uansett når du bestemmer deg for å avvenne barnet fra ammingen, er den beste måten å gjøre dette på; en gradvis og forsiktig prosess som er fleksibel og tar hensyn til både dine og barnets behov. Når dette er gjort, kan avvenning være en positiv opplevelse både for deg og barnet ditt.

Avvenning behøver ikke å være "alt-eller-ingenting-ting". Noen kvinner velger å slutte med amming om dagen og ammer bare om kvelden eller morgenen. Brystavvenningen går lettere hvis barnet har brukt tåteflaske (eller tutekopp hvis barnet er over 12 måneder gammelt) før ammingen opphører. Derfor er det lurt å gi barnet flaske av og til fra rundt 4–6-månedersalderen (eller tidligere hvis du bestemmer deg for en tidligere avvenning). Selv om du velger fortsatt å amme, kan du gi flaske med morsmelk av og til. Da gjøre du det mulig for andre å ta del i barnets spiserutiner og gir samtidig deg selv litt frihet i forhold til barnets måltider.



Kjøleskapsnotater

Tips for å trappe ned ammingen

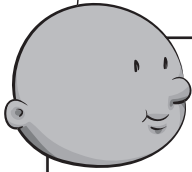
Vurderinger for når tid avvenningen kan starte

- Husk at mor er den beste til å avgjøre når tid avvenningen skal skje.
- Ikke sett en fast tidsfrist for hvor lenge du vil amme. Husk at spedbarn har ulik utviklingsmessig modenhet og er klar til for avvenning fra morsmelk i ulike aldre.
- Utsett avvenningen hvis det er andre stressende ting som foregår i ditt- eller barnets liv, for eksempel oppstart i barnehage, flytting, at du nylig har begynt å arbeide igjen eller at barnet har vært sykt. Prøv heller på nytt om noen uker.



Ta en gradvis babystyrt tilnærming hvis det er mulig

- Ta avvenningen gradvis. Hopp over én amming om dagen i noen dager til å begynne med (f.eks. ammingen midt på dagen); reduser med én amming om gangen over noen uker – kanskje vent med ammingen om kvelden til slutt for å forlenge det faste nære leggeritualet.
- Unngå en brå avslutning hvis det er mulig, siden dette kan være stressende for barnet og forårsake humørsvingninger, melkespreng og infeksjoner for deg selv.
- Trapp ned ammetiden gradvis og gi morsmelk bare etter-, istedenfor før måltidet (hvis barnet er over 8 måneder og spiser fast føde).
- Du trenger ikke å tilby, men heller ikke nekte barnet å amme i denne fasen. Gi morsmelk når barnet trenger det.
- Utsett og avled. Engasjer barnet i morsomme lekeaktiviteter på den tiden du vanligvis ville ha ammet, og avled med en liten matbit eller en tur ut.
- Hvis ammingen er svært forbundet med et bestemt tidspunkt eller aktivitet (sengetid, når barnet våkner, etc.), kan du få den andre forelderen eller en annen omsorgsperson til å ta seg av dette ritualet med barnet i noen dager. Det kan hjelpe til å bryte det mønsteret, siden barnet ikke forbinder amming med andre voksne.
- Under avvenningsperioden er det lurt å unngå steder som barnet forbinder med ammingen (f.eks. stolen der du vanligvis sitter når du ammer). Kos eller lek isteden med barnet på et annet sted på det tidspunktet du vanligvis ammer.
- Pass på at du overholder vanlige måltider og gir tilstrekkelig med annen drikke, for at barnet ikke skal være sultent eller tørst når det ikke får morsmelk.
- Hvis barnet etablerer en selvregulerende vane, som for eksempel å benytte et spesielt koseteppe eller et spesielt kosedyr, trenger du ikke begrense dette. Du kan heller oppmuntre til det ved å gi barnet en spesiell gjenstand det kan holde mens du ammer.
- Vær fleksibel, følsom og tålmodig. Respekter barnets reaksjoner og vær oppmerksom når de kommer. Hvis barnet har vansker å avslutte ammingen om morgenen, kan du gjerne fortsette litt lenger med dette tidspunktet, fremfor å tvinge barnet til å slutte.
- Vær forberedt på svingende stemningsleie i denne perioden. Det er helt normalt.
- Husk at det er utallige måter du kan vise barnet kjærlighet, nærhet og trygghet på også uten å fortsette ammingen. Brystavvenningen betyr ikke slutten på daglige nærhet til barnet ditt, men sørg heller for at barnet får mange andre anledninger til ekstra kos i denne perioden.



Kjøleskapsnotater

Å avslutte ammingen for eldre barn

I tillegg til nevnte forslag i andre kjøleskapsnotater, finnes det også andre måter du kan forberede et barn på avvenningsprosessen. Dette kan gjøre overgangen lettere både for deg og barnet.

- Du kan for eksempel snakke med barnet om avvenningsprosessen: «Snart skal vi bare amme om morgenen, og ikke når du skal sove på dagen.» Begynn med å fortelle dette cirka en uke før du slutter med en bestemt ammestund, men sørg samtidig for at disse samtalene er korte, -spesielt hvis barnet blir lei seg når du snakker om dette.

Dagen før du tar bort en av ammestundene, sier du fra til barnet hva som er i vente: «I morgen når du skal sove på dagen, skal vi kose oss i den store sengen og lese en fortelling, men amming blir det bare når du skal legge deg for kvelden.»

- Hvis du skal avvenne et eldre barn, kan du ta en tur til butikken og kjøpe en spesiell (tut)kopp for store gutter/jenter, som barnet får velge selv. La deretter barnet hjelpe deg med å helle melk i koppen på det tidspunktet du vanligvis ville ha ammet.
- Det kan være en god idé at en annen person (far, bestemor, favorittbarnevakten, etc.) legger barnet i sengen, eller tar det opp om morgenen i noen dager i denne perioden. Dette kan hjelpe barnet til å bryte assosiasjonen mellom ammingen og det aktuelle tidspunktet på dagen.
- Det er mulig, og til og med sannsynlig, at barnet vil bli lei seg på noen av de tidspunktene da han eller hun vanligvis ammet. Hvis du har bestemt deg for at det er på tide å slutte med en bestemt ammestund, må du være forberedt på å tåle litt gråt og gjerne raseriutbrudd, til tross for at du har forberedt barnet godt i forkant. Gi trøst og avledning, og fortell deg selv at om noen dager vil barnet ditt mest sannsynligvis ha tilpasset seg endringene på en god måte.

