

***Materiale til udlevering og principper
At blive forældre - at lære dit barn at kende***

Forældre, der tænker som videnskabsfolk



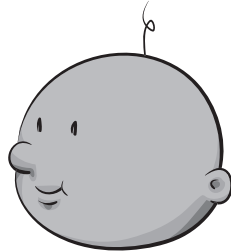
Barnets problemer



Barnets stærke
sider



Målsætning



Ugens Hjemmeaktiviteter



Gøre:

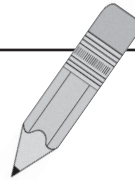
- **Lav en dagbog om dit barn.** Hvad kan du iagttage hos dit barn? Hvilke glæder oplever dit barn? Lav små noter i din dagbog. Det er en god idé at have bogen liggende fremme så du kan skrive, når du har et ledigt øjeblik. Måske kan du også lave fod- og håndaftryk med vandfarve. (Se side 59)
- Beskriv en typisk dag med dit barn. (se side 51-55)

Læs / Genlæs:



Læs kapitel 1: De Utrolige Babyer - Du er blevet mor eller far og skal til at lære dit barn at kende.

Kryds nye udviklingstrin af, som dit barn har opnået på listen: Ting, jeg kan gøre (side 56-58)

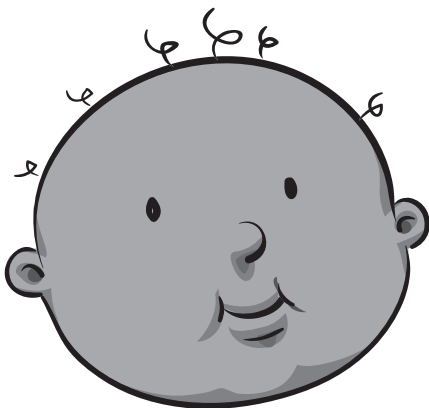


UDLEVERINGSMATERIALE

Lav En Dagbog Om Dit Barn



Hvad kan du iagttage hos dit barn? Hvilke glæder oplever dit barn? Lav små noter i din dagbog. Det er en god idé at have bogen liggende fremme så du kan skrive, når du har et ledigt øjeblik. Måske kan du også lave fod- og håndaftryk med vandfarve.

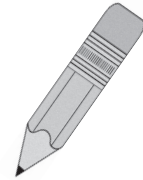




UDLEVERINGSMATERIALE



En Typisk Dag Med _____



SOVETIDER



SPISETIDER



LEGETIDER OG TIDER HVOR DIT BARN ER VÅGEN OG OPMÆRKSOM



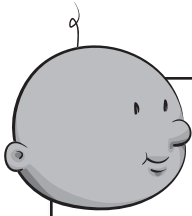
TIDER, HVOR DIT BARN ER PYLRET



AFFØRING



*Da hver dag er forskellig kan denne liste hjælpe dig med at finde et mønster i dagligdagen



UDLEVERINGSMATERIALE

Milepæle I Dit Barns Udvikling (0-3 måneder)

Aktivitet	Dato	Iagttagelser / Kommentarer
Jeg følger genstande med mine øjne		
Jeg laver gurgle lyde og siger uuuhhh og aaahhh		
Jeg smiler		
Jeg klukker og hviner		
Jeg opdager mine hænder		
Jeg kigger på min fars eller mors ansigt		
Jeg har et ynglingslegetøj og en ynglingsaktivitet		
Jeg kan genkende mine forældres stemmer		
Jeg kan holde hovedet i kortere tid		
Jeg kan sige "Agy .."		
Jeg kan godt lide at høre historier		
Jeg reagerer på hvordan far eller mor har det		
Jeg elsker at blive sunget for		
Jeg efterligner lyde		
Jeg ved når det ikke er dig, der passer mig		
Jeg elsker at udforske med min mund		

Mit
spædbarn
og jeg lærer
af hinanden



PRINCIPPER



At Lære Dit Barn At Kende



Alle børn er forskellige. Brug lidt tid på at iagttage dit barn og se, om du kan lære dit barns temperament at kende. Hvordan reagerer dit barn på din kommunikation?

- Kig på dit barn og smil - dit ansigt bør være cirka 30 centimeter fra dit barns ansigt
- Iagttag dit barns svar på jeres samspil og dine smil
- Lyt til dit barns gråd for at skelne mellem forskellige slags gråd: sult gråd, ble skift gråd, gråd ved træthed, gråd ved sygdom, gråd ved kedsomhed, gråd på grund af for mange indtryk.
- Iagttag hvordan dit barn svarer på dine knus og kærtegn og på at blive vugget
- Iagttag hvordan dit barn reagerer på musik
- Tal for at se om dit barn drejer sit hoved efter din stemme
- Tal med dit barn, når det er vågent og opmærksomt
- Iagttag hvordan dit barn reagerer på sorte og hvide genstande, farver, og genstande med lyde
- Bær eventuelt dit barn i en bæresele eller en slynge og se, hvordan hun eller han reagerer
- Reager på dit barns signaler (gråd) ved at prøve at gøre forskellige ting. På den måde kan du finde ud af, hvad hun prøver at fortælle dig.
- Hold øje med hvordan dit barn prøver at trøste sig selv
- Spørg din partner hvad han eller hun lægger mærke til omkring dit barn
- Lav en dagbog og skriv de ting ned, som dit barn er interesseret i. Skriv også udviklingsmæssige milepæle ned



Tag Vare På Dig Selv

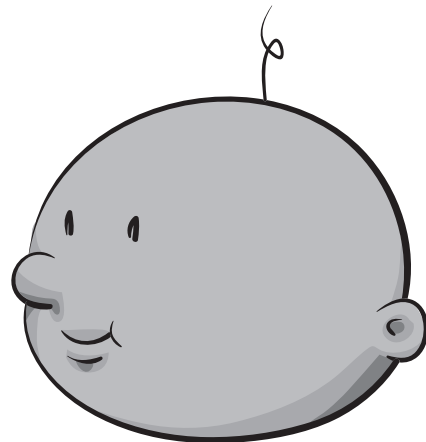
- Få så meget hvile, som du har brug for
- Tag en lur - prøv at sove, når dit spædbarn sover
- Giv dig selv pauser - du kan bede en anden om at se efter dit barn, så at du kan tage en lur
- Gør noget rart for dig selv, som for eksempel at tage et bad eller gå en tur med en ven
- Del dine glæder og vanskeligheder med en anden forælder
- Sig til dig selv, at du gør en stor indsats for at lære af dit barn
- Skriv de sjove øjeblikke ned
- Lad være med at bekymre dig om, at det roder lidt derhjemme
- Tag imod tilbud om et måltid fra en ven
- Bestil eventuelt mad udefra, hvis du vil være rigtig god ved dig selv
- Indret dit liv så enkelt som muligt
- Hvis du ammer, kan du af og til malke ud og lave en flaske, så en ven, en partner eller et familiemedlem kan give dit barn mad
- Skriv hvad du gør for at være god ved dig selv
- Når det går godt med amningen, kan du eventuelt overveje, at malke ud og lave en flaske engang i mellem, så en ven, partner, andre familiemedlemmer eller en babysitter også har mulighed for at give barnet mad.





Hvordan håndterer jeg, at mit barn græder

- Hvis du ved, at dit barn hverken er sulten eller trænger til at blive skiftet, og hvis du har prøvet at berolige og nusse dit barn uden at kunne trøste det, kan det være, at du føler dig frustreret og vred. Så er det nu, at du skal bruge nogle få minutter på at berolige dig selv.
- Anbring dit barn et sikkert sted og lad ham / hende græde i nogle få minutter. Bliv i nærheden og berolig dig selv:
- Lyt til noget stille musik for at aflede dig selv
- Tag dybe indåndinger
- Sig til dig selv, at der ikke er noget i vejen med dit barn - gråd er normal, og det er dit barns måde at få afløb og koble fra på
- Sig til dig selv: "Om få måneder bliver det bedre"
- Sig til dig selv: "Jeg kan godt klare det her"
- Lad være med at afreagere på dit barn ved at ruske eller råbe. Du kan komme til at skade dit barn alvorligt ved at ruske det og barnet forstår ikke, hvorfor du råber ad det og bliver utrygt.
- Få fat i hjælp, hvis du føler at din frustration vokser
- Husk at denne periode med gråd eller pyldren vil ende om 1-2 timer
- Hvis barnet stadigvæk græder efter få minutter, så vug og trøst det en tid, og hvis det ikke hjælper, så gentag ovenstående. Fortsætter barnet med at græde, så søg hjælp.

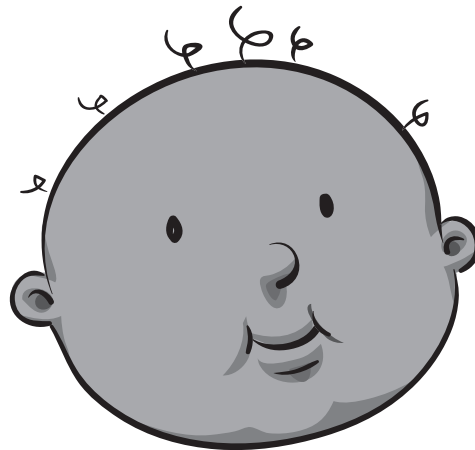




TING JEG SKAL HUSKE

For at sikre, at mit barn sover sikkert:

- Læg dit barn til at sove på ryggen.
- Udsæt ikke dit barn for tobaksrøg.
- Sørg for at dit barn ikke får det for varmt, når det sover.
- Lad ikke barnet sove mellem jer i sengen. Det sikreste sted for et spædbarn at sove er i egen seng i samme rum som sine forældre.
- Sørg for at der ikke er andet end barnets dyne i vuggen/babysengen.
- Brug en fast madrads og tilhørende lagen, der passer til sengen.
- Sikre at sengen lever op til officielle sikkerhedsstandarder.



Opbyg en positiv relation med din baby



En
gensidig
tango



Øjenkontakt
- 30 cm



Kærlighed,
omsorg og
nærhed



Se på, og lyt
til dit barn



Jeg sørger
for, at mit liv
er enkelt



Børnestyret
interaktioner



Ros dit
barn



Smiler
og ler



Krop
mod
krop



Knus og
kram



Spejl dit
barns
handlinger



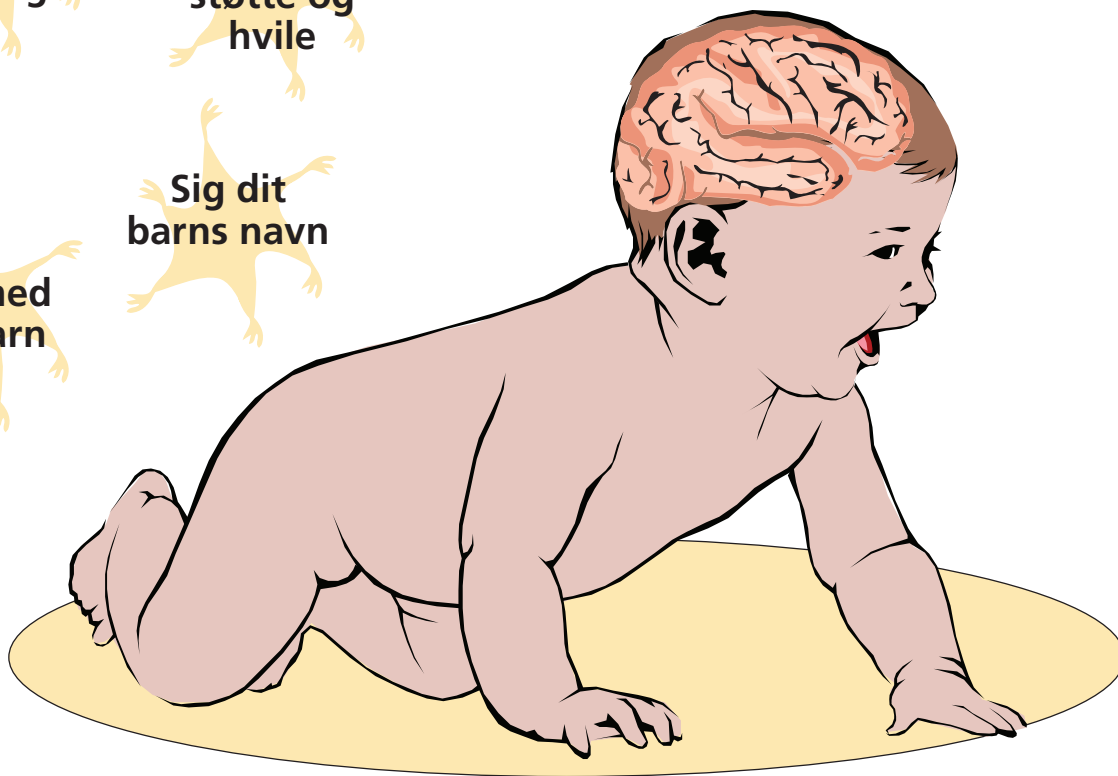
Forældre
skal have
støtte og
hvile



Sig dit
barns navn



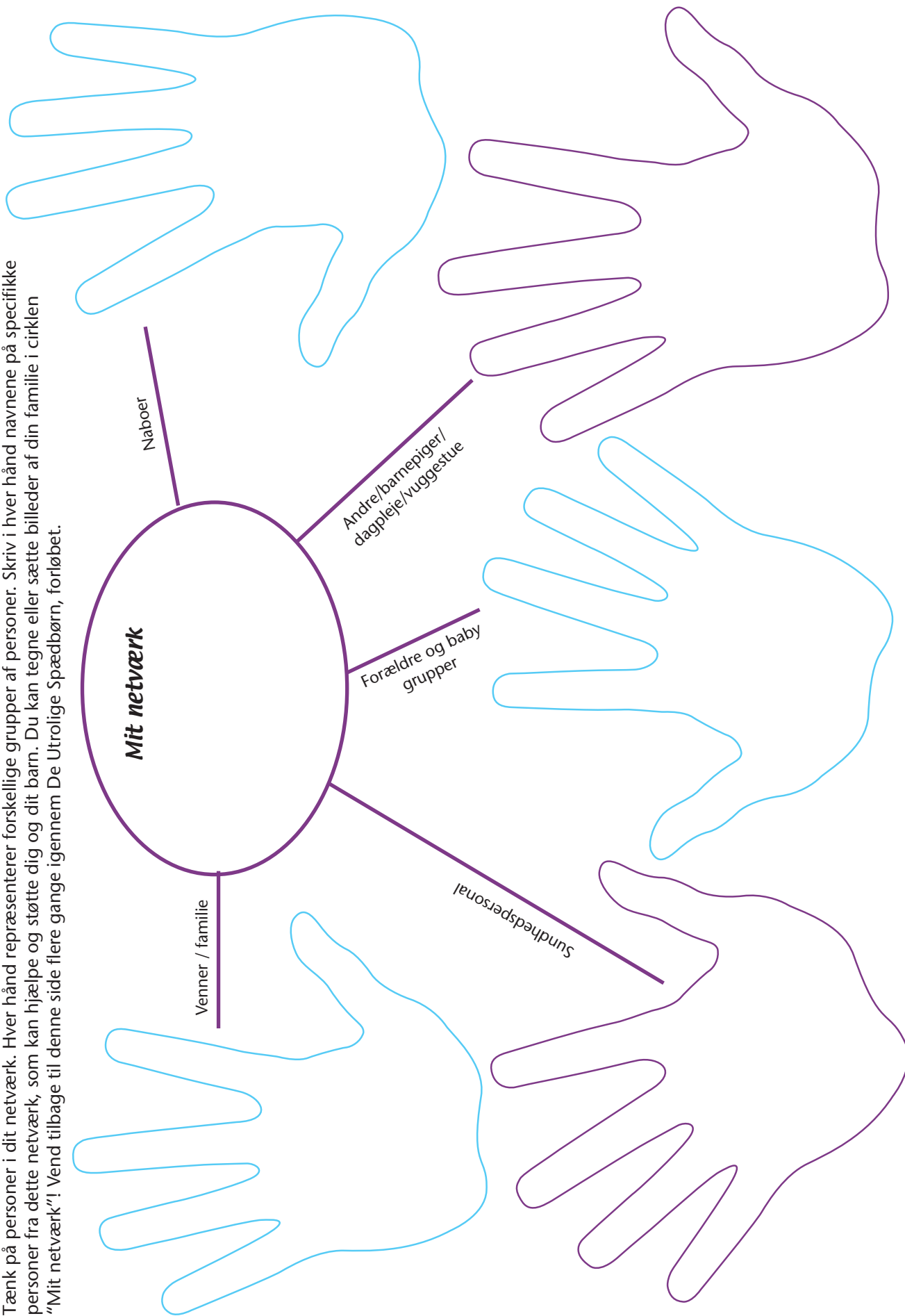
Leg med
dit barn



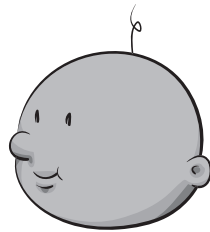
Forældre netværk

Hvem kan give en hjælpende hånd?

Tænk på personer i dit netværk. Hver hånd repræsenterer forskellige grupper af personer. Skriv i hver hånd navnene på specifikke personer fra dette netværk, som kan hjælpe og støtte dig og dit barn. Du kan tegne eller sætte billeder af din familie i cirklen "Mit netværk"! Vend tilbage til denne side flere gange igennem De Utrolige Spædbørn, forløbet.



***Materiale til udlevering og principper
At kommunikere med dit spædbarn***



UGENS HJEMMEAKTIVITETER



Gøre:

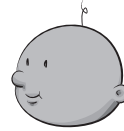
- Fortsæt med at føre dagbog (side 84-85)
- Tal til dit barn ved at bruge "baby-sprog" mens du bader dit barn eller leger med det, mens I skifter ble og under måltiderne
- Syng for dit barn - prøv forskellige sange, eller dén, som du ved beroliger dit barn
- Iagttag, hvordan dit barn efterligner dig
- Efterlign dit barns lyde og skiftes til at komme med lyde
- Kryds nye udviklingstrin af, som dit barn har opnået på listen "Milepæle i dit barns udvikling"

Læs/ genlæs:

Læs kapitel 2 – De Utrolige Babyer: Forældre som sproglærere - og spædbørn som dygtige elever

Bemærk: Antallet af ord, som et barn hører hver dag, har betydning for dit barns sprogudvikling og øger muligheden for gode resultater i skolen.





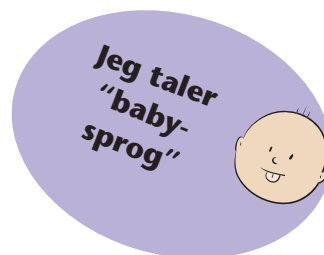
Om At Fremme Dit Barns Sociale Og Sproglige Udvikling

- Fortæl dit barn, hvad du foretager dig sammen med det
- Lyt til dit barn og prøv at efterligne eller spejle dit barns lyde
- Syng for dit barn
- Læg mærke til, hvad dit barn godt kan lide at lave, og beskriv barnets handlinger – vær nærværende og fokuseret
- Benævn genstande og farverne på de legesager, som dit barn leger med
- Anbring dit barn et centralt sted i hjemmet, hvor han eller hun kan følge med i familiens aktiviteter, og hvor du kan tale med ham eller hende
- Beskriv for dit barn, hvad du er i gang med at lave - beskriv både dit barns handlinger og dine egne
- Beskriv, hvad du ser, hører og lugter både inde og ude - brug enkle ord
- Gør daglige gøremål som bleskift, måltider og badningen til sjove ritualer og brug masser af ord
- Fortæl dit barn, at du elsker hende eller ham og del dine følelser af glæde
- Læg mærke til, hvornår dit barn er forpint, ulykkelig, ked af det, glad eller nysgerrig og benævn og genspejl barnets følelser
- Læs højt for dit barn. Selvom barnet endnu ikke forstår handlingen, hjælper højtlesning dit barn med at udvikle sprog og tanker
- Giv dig tid til at kæle med dit barn. Find en passende balance mellem aktive og rolige stunder. Blide kys får dit barn til at føle sig tryk og elsket
- Vis dit barn kærlighed og glæde
- Vær forudsigelig i dine handlinger og reaktioner



At Tale "BABY-SPROG"

- Øjenkontakt - ansigt til ansigt med cirka 30 centimeters afstand
- syngende stemme i højt toneleje
- langsom rytme
- korte sætninger
- tydelig udtale
- mange gentagelser
- overdrevne ansigtsudtryk (store smil)
- lange vokaler (ooooh--nåååååå - iiihhh)
- længere pauser mellem udtrykkene (vent på barnets reaktion)
- ros og positiv anerkendelse (ja, det er rigtig!)



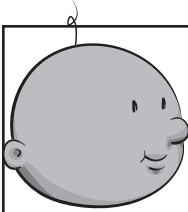


Sociale Og Følelsesmæssige Udviklingstrin (1-6 MÅNEDER)

Husk at dit barn udvikler sig i sit eget tempo. Se disse udviklingsmæssige milepæle som almene

- Kigger intens på ansigter (1 måned)
- Følger en genstand med øjnene (1-2 måneder)
- Siger gurgle-lyde og oooh og aaahhh (1-2 måneder)
- Smiler og ler (2 måneder)
- Lægger mærke til sine hænder og leger med dem (2 måneder)
- Genkender forældres ansigt (3 måneder)
- Hviner, klukker og laver lyde (3-4 måneder)
- Følger genstande med øjnene (3 måneder)
- Genkender forældres stemme (2-4 måneder)
- Genkender sit eget navn (5-6 måneder)
- Pludrer i dialog (4 måneder)
- Siger da-da (5 måneder)
- Klar til fast føde (6 måneder)
- Leger med hænder og fødder (5 måneder)
- Barnet kan genkende glad, trist eller vredt toneleje i forældres stemmer (6 måneder)
- Barnet kan lide genkendeligt sprog og genkendelige sange, rim og remser, hilsener, lege (alle måneder)
- Kan genkende enkle ord og rutiner (f.eks. "hue på" eller "ud at sove") (6 måneder)
- Efterligner lyde (6 måneder)
- Pludrer varieret (5-6 måneder)
- Undersøger genstande med munden (6 måneder)
- Begynder måske at blive bange, når far eller mor går (separationsangst) (6-7 måneder)

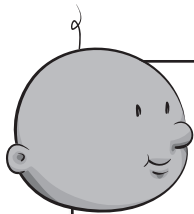




Fysiske Udviklingsmæssige Milepæle (1-6 MÅNEDER)

- Løfter hovedet i maveleje (1 måned)
- Kigger intenst på ansigter (0-1 måned)
- Vender hovedet efter lys (0-2 måneder)
- Ser tydeligst sorte og hvide genstande (0-2 måneder)
- Begynder selv at holde hovedet oppe i maveleje (3-4 måneder)
- Får øje på ting (3 måneder)
- Stabilt hovedløft i maveleje (3 måneder)
- Kan rulle fra mave på ryg (4-5 måneder)
- Kan gribe om et stykke legetøj (4-5 måneder)
- Støtter med vægtbæring (4-5 måneder)
- Klar til fast føde (5-6 måneder)
- Kan skelne klare farver (5 måneder)
- Kan rulle fra mave til ryg og omvendt (6 -7 måneder)
- Begynder kortvarigt at sidde uden støtte (5-6 måneder)
- Kan genkende få ord og sit eget navn (6 måneder)
- Øget koordinering mellem hånd og øje
- Barnet griber efter genstande og samler hænderne omkring en genstand
- Undersøger legetøj med munden (6 måneder)
- Flytter genstande fra én hånd til en anden (6-7 måneder)





UDLEVERINGSMATERIALE

Milepæle I Dit Barns Udvikling (3-6 måneder)

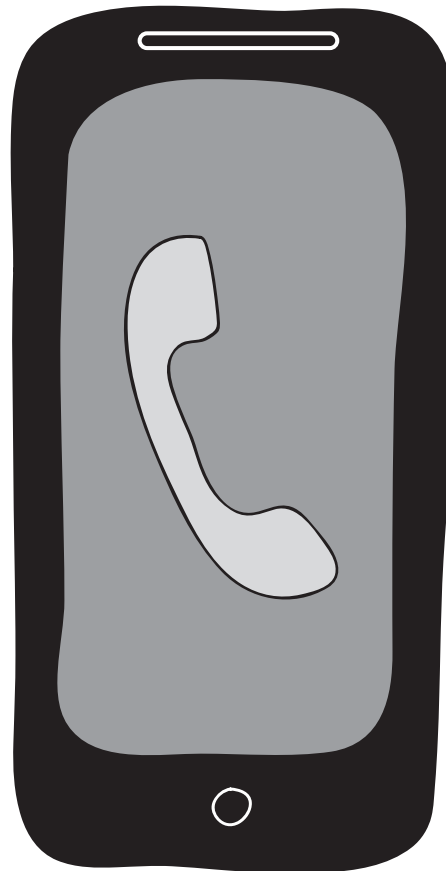
Aktivitet	Dato	lagttagelser / Kommentarer
Jeg kan ligge på maven og støtte på underarmene		
Jeg laver gurgle-lyde, siger ooh og aahh og hviner		
Jeg smiler og klukker		
Jeg får øje på mine hænder		
Jeg kan følge genstande med øjnene		
Jeg kan genkende mine forældres stemmer		
Jeg vender hovedet efter lyde		
Jeg kan sige b-lyde		
Jeg fik mit første faste føde		
Jeg opdagede mine fødder		
Jeg reagerer på dit humør		
Jeg elsker at blive sunget for		
Jeg efterligner lyde		
Jeg ved, når det ikke er dig, der passer mig		
Jeg elsker at udforske med min mund		
Jeg elsker at høre historier		
Jeg har et yndlings legetøj		

Om at ringe til din makker

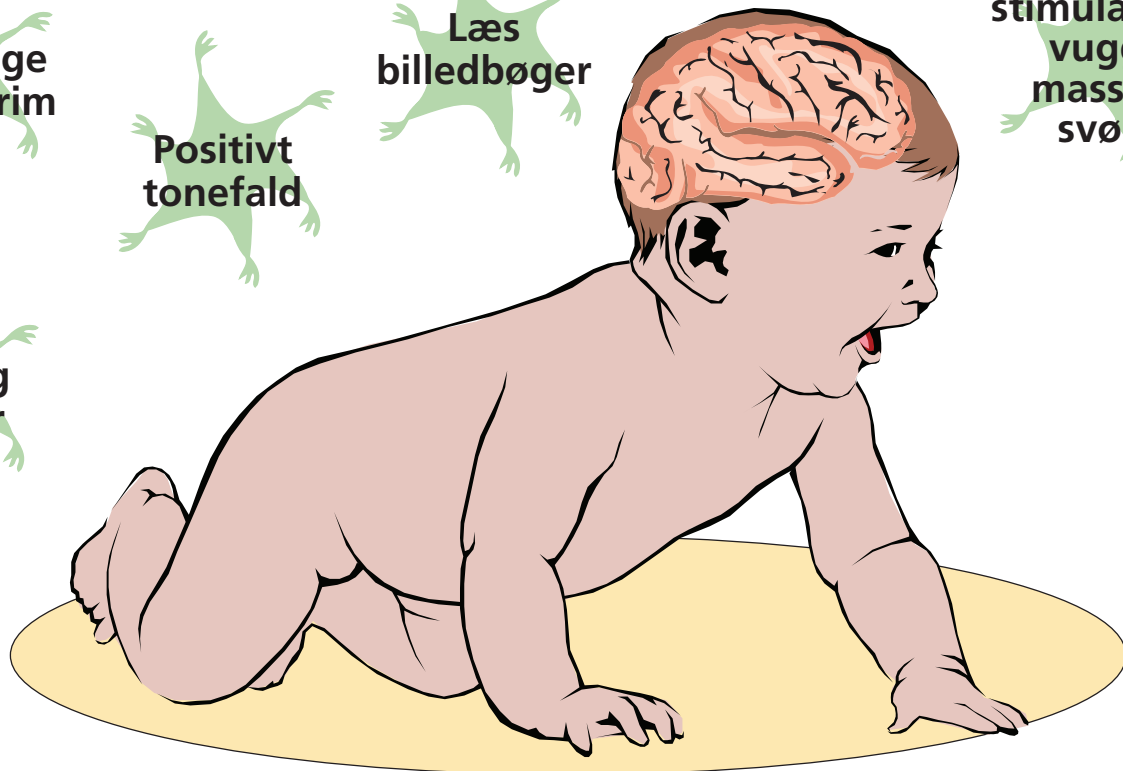
Fra nu af og indtil slutningen af forældrekurset vil du hver uge blive bedt om at ringe, sms eller mail til en person fra gruppen. Formålet med disse opkald er at fortælle hinanden om gode ideer og give tips om hjemmeaktiviteterne.

Disse opkald behøver ikke at tage mere end 5 minutter, og de kan lægges dør, hvor det passer din makker og dig bedst. Du kan også vælge at bruge e-mail eller sms frem for telefon.

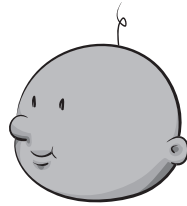
Forældre, der deler deres erfaringer med hinanden, hjælper hinanden med kreative løsninger og bakker samtidig hinande op!



Styrk din babys kognitive og sproglige udvikling



***Materiale til udlevering og principper
At sørge for barnets fysiske, visuelle og
motoriske stimulering***



Fysisk, motorisk og visuel stimulering ***Ugens Hjemmeaktiviteter***

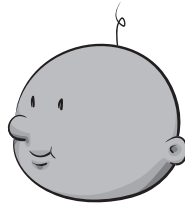


Gøre:

- Lav fysiske øvelser med dit barn. Lad dit barn lave "mavebøjninger", cykle med benene, ligge lidt på maven eller lave gymnastik med armene
- Leg "borte-tit-tit" med dit barn
- Inddrag dit barns søskende i legen
- Prøv baby massage
- Kryds nye udviklingstrin af, som dit barn har opnået på listen "Ting, jeg kan gøre" (side 115-117)
- Ring eller e-mail: Ring, sms eller mail til din makker og fortæl om din favorit leg eller aktivitet med dit barn

Læs / genlæs:

Læs kapitel 3 – De Utrolige Babyer: At stimulere barnets krop, føle- og synssans og opdatere barnets bog (side 113,114 og 118)



Fysisk, motorisk og visuel stimulering ***Ugens Hjemmeaktiviteter***

Gøre:

- Læs højt for dit barn og læg mærke til dit barns reaktioner
- Fortsæt med at lave fysiske øvelser med dit barn. Lad dit barn lave "mavebøjninger", cykle med benene, ligge lidt på maven eller lave gymnastik med armene
- Sørg for at stimulere dit barns synssans, når dit barn ligger og leger på gulvet og ved at placere en uro over sengen, eller ved at lege spejl-legen
- Afprøv en ny leg, som du har lært sammen med dit barn
- Prøv baby massage
- Ring eller e-mail: Ring, sms eller mail til din makker og fortæl om din favorit leg og aktivitet med dit barn

Læs / genlæs:

Læs kapitel 3 – De Utrolige Babyer: At stimulere barnets krop, føle- og synssans og opdatere barnets bog



PRINCIPPER



At sørge for fysisk, visuel og motorisk stimulering for at fremme udviklingen af dit barns hjerne

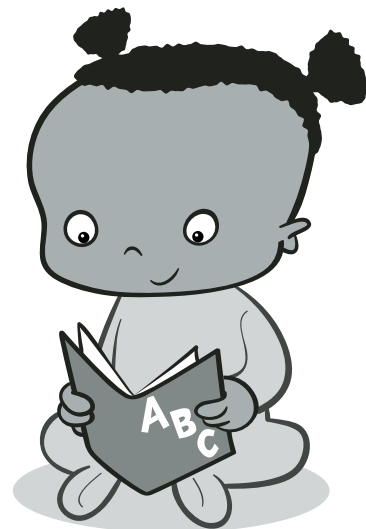
- Tal med dit barn gennem hele dagen - tal "forældre-sprog"
- Sørg for visuel og motorisk stimulering, som for eksempel rangler, uroer, legesager med forskellige strukturer, farver og lyde
- Sørg for fysisk aktivitet ved at lade dit barn ligge lidt på maven og ved at lave cykle-øvelser, strække-øvelser, "mavebøjninger", gå-øvelser og ved at give massage
- Massér dit barn
- Trøst dit barn på en forudsigelig og ensartet måde, hver gang det er ked af det
- Leg ofte lege som "borte-tit-tit" sammen med dit barn
- Syng for dit barn
- Stimulér dit barn i passende mængder - ikke for meget og ikke for lidt
- Løft dit barn højt over dit hoved
- Kig i bøger sammen og tal om billederne
- Lad dit barn kigge i spejlet
- Fortæl dit barn, at du elsker hende eller ham - og vis din glæde
- Når dit barn er omkring 4 måneder kan du begynde at indføre regelmæssige rutiner for måltider, bleskift og sengetider
- Fortæl dit barn hvor enestående hun eller han er
- Kærtegn dit barn
- Giv dit barn muligheder for at udforske
- Inddrag andre familiemedlemmer i lege og fysiske øvelser
- Fortæl dit barns omsorgspersoner, hvilke øvelser dit barn kan lide og hvad der interesserer dit barn





At kigge i bøger med dit barn

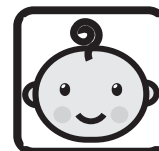
- Kig i bøger sammen på et tidspunkt, hvor I er afslappede og veltilpasse - sluk for fjernsyn og musik (for at undgå over-stimulering)
- Hold om dit barn, mens I kigger i bøger
- Kig i bøger sammen hver dag, når dit barn er oplagt og mæt
- Hvis du har flere børn, så læs for dem, mens du holder eller ammer dit spædbarn
- Peg på billederne og tal om dem, eller digt din egen historie
- Brug "forældre-sprog", når du læser: ansigt til ansigt, højt og syngende toneleje, langsom stemmeføring
- For børn i 2-6 måneders alderen: Kig i bøger med rim og sange, med tydelige billeder, eller med sort / hvide billeder. Brug stofbøger, som dit barn kan røre ved og smage på
- For børn i 6-9 måneders alderen: Kig i bøger som stimulerer sanserne, som for eksempel "røre-og-føle" bøger, stof bøger, bøger om daglige rutiner som at bade, at spise og at sove, og bøger som benævner genstande eller kropsdele.
- For børn i 9-12 måneders alderen: Læs bøger som opmuntrer børn til at stemme i og gentage ordene; bøger som benævner genstande og kropsdele; bøger som viser handle-ord (at gå, at løbe); folde-ud bøger og bøger med lyde. På dette tidspunkt er det en god idé at gøre bøger til en del af dit barns putte-ritualer.
- Husk at et lille barn kun er opmærksomt kort tid ad gangen
- Husk, at der er forskel på, hvor længe børn kan koncentrere sig om noget. Nogle børn er måske opmærksomme i 10-15 minutter, mens andre kan begynde at kede sig efter 5 minutter. Du skal ikke miste modet, hvis dit barn virker lidt fraværende til at begynde med. Læs et par minutter, og lad så dit barn bestemme, hvad der skal ske. Vend tilbage til læsningen igen og igen. Lidt efter lidt vil dit barn blive mere opmærksomt. Mange korte læserunder er lige så meget værd som én lang.

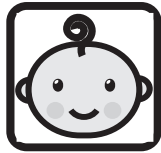




Baby-sikkerhed: Om At Sørge For Barnets Sikkerhed I Badet

- Lad aldrig dit barn være uden opsyn, end ikke i et lille øjeblik
- Børn kan drukne i en meget lille mængde vand
- Find alt hvad du skal bruge, før du starter med at bade: klud, ble, håndklæde, osv)
- Sørg for at badeværelset er varmt
- Reager ikke på dørklokken eller telefonen, når dit barn er i bad
- Brug et baby-badekar, indtil dit barn kan sidde uden støtte
- Når dit barn kan sidde selv, kan du bruge badekarret med en gummimåtte i
- Lad ikke dit barn være i badekarret mens vandhanen løber
- Vær sikker på at vandet har den rette temperatur - spædbørn foretrækker vandet lidt mindre varmt, end du selv gør
- Hvis du vælger at bruge sæbe og shampoo skal denne være uparfumeret og kun bruges i moderate mængder
- Gør badet til en sjov aktivitet





BABY-SIKKERHED

- Hvis dit barn ligger og leger på gulvet, så sørg for at der ikke er andre småbørn eller dyr, som kan nå dit barn. Hvis der er småbørn eller dyr til stede, så lad ikke dit barn være uden opsyn.
- Det er ikke en god idé at bruge en gå-stol eller en hoppe-sele, da disse giver dit barn flere bevægelsesmuligheder, end barnets udvikling er klar til.
- Hvis du har en skråstol, så sæt den ikke på et bord eller andre steder hvor den kan falde ned. Dit barns bevægelser kan få den til at falde ned.



UDLEVERINGSMATERIALE

***Barnets bog - stimulering
3-6 måneder***

Hold styr på hvilke aktiviteter dit barn nyder. Lige fra at kigge på mobilen, blive nusset på ryggen, at lytte til musik eller at blive svøbt.

Ynglings legetøj

Kan bedst lide at blive masseret og rørt på

Foretrukne stilling at være i

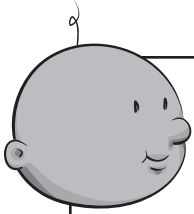
Yndlingsøvelser (cykle, trækker sig selv med fra liggende til siddende, trille og at ligge på maven)

Reaktion på at komme i bad

Yndlingsange

Yndlingsleg

Kan bedst lide at kigge på

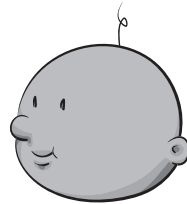


UDLEVERINGSMATERIALE

Milepæle I Dit Barns Udvikling (3-6 måneder)

Aktivitet	Dato	lagttagelser / Kommentarer
Jeg kan ligge på maven og støtte på underarmene		
Jeg laver gurgle-lyde, siger ooh og aahh og hviner		
Jeg smiler og klukker		
Jeg får øje på mine hænder		
Jeg kan følge genstande med øjnene		
Jeg kan genkende mine forældres stemmer		
Jeg vender hovedet efter lyde		
Jeg kan sige b-lyde		
Jeg fik mit første faste føde		
Jeg opdagede mine fødder		
Jeg reagerer på dit humør		
Jeg elsker at blive sunget for		
Jeg efterligner lyde		
Jeg ved, når det ikke er dig, der passer mig		
Jeg elsker at udforske med min mund		
Jeg elsker at høre historier		
Jeg har et yndlings legetøj		

***Materiale til udlevering og principper
Forældre der lærer at læse deres barn***



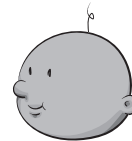
Om at læse dit barn Ugens hjemmeaktiviteter

Gøre:

- Skriv dit barns sove-rutiner ned (se side 150)
- Skriv dit barns døgnrytme ned (se side 151-155)
- Fortsæt med at tale og lege med dit barn og med at sørge for syns-, høre- og krops-stimulering
- Gør noget godt for dig selv - gå en tur, gå ud at spise, tag et skumbad, få en ven til at passe dit barn mens du tager i biografen
- Udfyld temperament-spørgeskemaet, både for dig selv og dit barn (side 156-159)
- Ring eller E-mail: Ring, sms eller mail din makker og fortæl om dit daglige program

Læs:

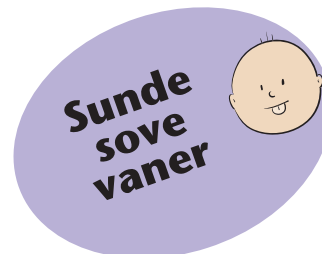
Læs kapitel 4 – De Utrolige Babyer: Lær at læse dit barns tanker.



Ideer til at skabe sunde sovevaner for dit barn

- Faste sovetider hjælper med at regulere dit barns søvnmønster (begynd i 4-5 måneders alderen)
- Husk at forældre kan have forskellige mål og filosofier for deres barns søvn. Hvis du er tilfreds med din nuværende rutiner behøver du ikke ændre dem! Hvis du ønsker at dit barn skal lære at falde i søvn af sig selv er her nogle ideer, som kan hjælpe dig og dit barn.
- Vælg sovetider, som passer til familiens program, og overhold tiderne så ofte som muligt
- Lav en fast rutine omkring sengetid:
 - badning, bleskift, nattøj, historie, sang, godnat-kys
- Følg rutinen i samme rækkefølge hver aften
- Prøv at opmuntre dit barn til at falde i søvn uafhængigt af hjælpemidler, som for eksempel sutteflasker eller at barnet skal vugges eller falde i søvn sammen med dig.
- Hav en nem men konsekvent rutine når du putter dit barn
- Læg dit barn i sin egen seng når han/hun er træt og endnu ikke sover
- Husk at spædbørn ofte lige græder lidt, når de er blevet lagt i seng.
- Giv dit spædbarn en chance for at falde i søvn på egen hånd, hvis han eller hun vågner midt om natten.
- Efter 6 måneder er det ikke hensigtsmæssigt, at barnets ernæringsbehov dækkes om natten, så barnet ikke har appetit til anden kost om dagen.

Husk at spædbørn veksler mellem dyb og let søvn hver tredje eller fjerde time. Når de befinder sig i en periode med let søvn, kan de af og til græde eller ligge uroligt. Opgaven er at undgå at lade sit spædbarn græde i længere tid og samtidig finde en måde at støtte barnet på. Hvis barnet ikke selv falder i søvn eller til ro, så trøst og berolig barnet. Trøst giver tillid og tryghed. Bliv i værelset, mens du trøster. Det drejer sig om at udvikle en støttende rutine, så dit barn har en chance for at berolige sig selv og sove videre.





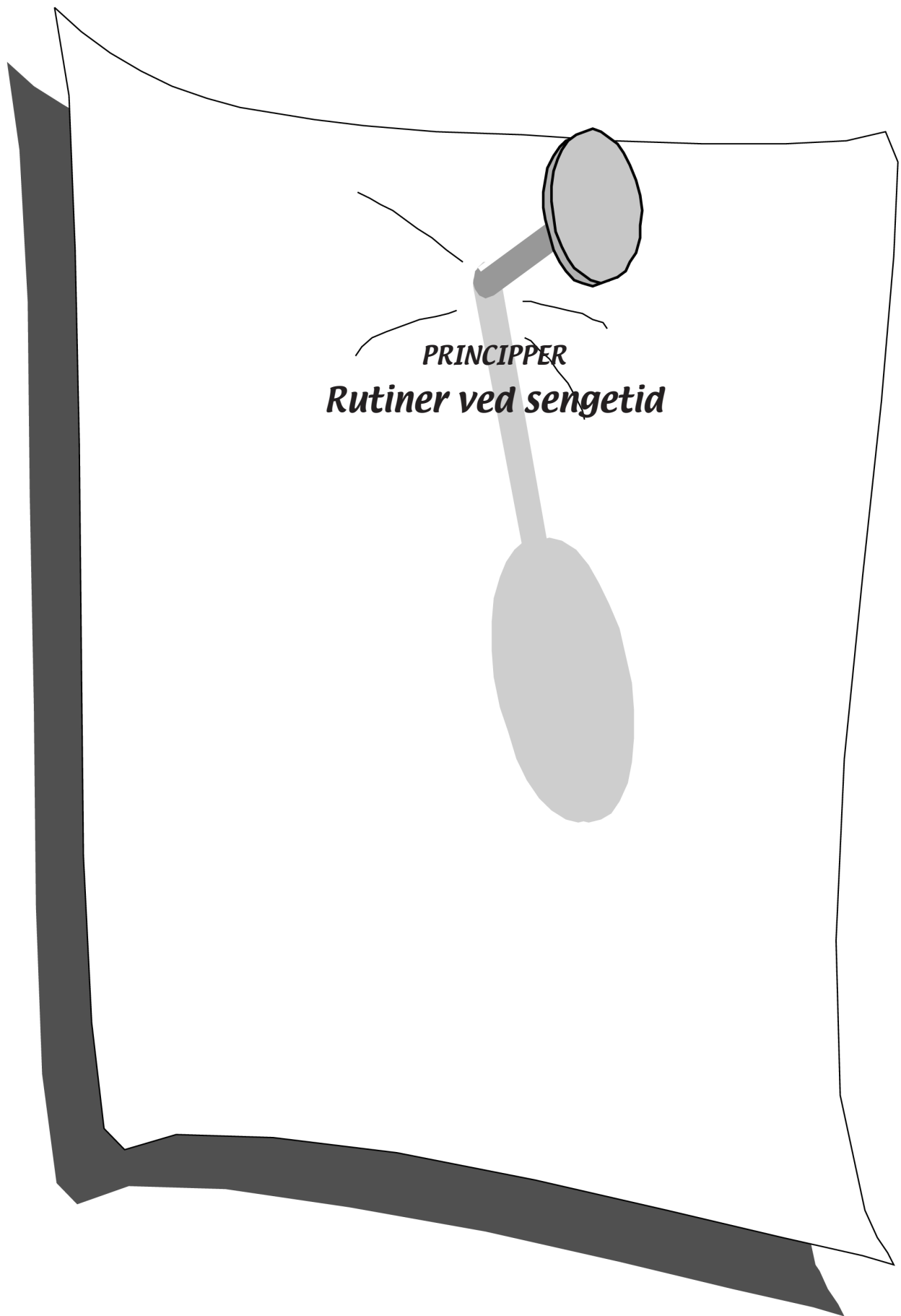
PRINCIPPER

Sådan får jeg mit barn til at føle sig elsket og tryk

- Jeg kæler ofte med mit barn og giver mit barn knus, kys og kram
- Jeg taler "baby-sprog" med mit barn
- Jeg prøver at forstå mit barns signaler og gråd ved at være opmærksom på behov for bleskift, mad eller kropskontakt
- Jeg prøver at se og forstå tingene fra mit barns synsvinkel og taler med ham eller hende om det
- Når mit barn er ked af det, trøster jeg på en forudsigelig måde
- Jeg siger ofte mit barns navn
- Jeg gør de daglige gøremål som bleskift, spisning og badetid til sjove og kærlige ritualer, som virker fortrolige og genkendelige
- Jeg udtrykker ofte min kærlighed og min glæde for mit barn
- Når mit barn er forpint, ulykkelig, ked af det eller glad, bemærker jeg følelserne og benævner og genspejler dem for barnet
- Mit barns dagligdag er struktureret med forudsigelige rutiner og reaktioner
- Jeg afpasser mængden af den stimulering, som mit barn modtager - ikke for meget og ikke for lidt
- Jeg giver mit barn kærlig kropskontakt og berøring
- Jeg prøver på at være forudsigelig og begrænser antallet af skift mellem aktiviteterne i hverdagen
- Når mit barn er urolig, bevarer jeg roen
- Jeg læser mit barn og svarer ved at tilpasse og regulere tingene



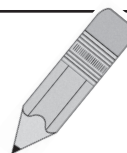
**Jeg hjælper
mit barn
med at føle
sig tryk og
sikker**



PRINCIPPER
Rutiner ved sengetid



UDLEVERINGSMATERIALE



En Typisk Dag Med _____

SOVETIDER



SPISETIDER



LEGETIDER OG TIDER HVOR DIT BARN ER VÅGEN OG OPMÆRKSOM



TIDER, HVOR DIT BARN ER PYLRET



AFFØRING



*Da hver dag er forskellig kan denne liste hjælpe dig med at finde et mønster i dagligdagen



Dit barns temperament

Temperament er en adfærdsmæssig stil, der henviser til den naturlige måde, en person reagerer på eller opfører sig som en reaktion på sine omgivelser. Sidst i 1950'erne identificerede forskerne Thomas, Chess, Birch, Hertzog og Korn ni træk eller karakteristika, der er til stede ved fødslen og menes at have en vigtig indflydelse på udviklingen livet igennem. Selvom omgivelserne kan ændre disse fysiske træk i en vis udstrækning, menes de basale træk at være medfødte og stabile og ikke et udslag af, hvordan et barn bliver opdraget.

Her er de ni træk foreslået af Thomas m.fl., der beskriver en babys eller et barns reaktionsmønster i forhold til omgivelserne. Overvej, hvor dit barn befinder sig i forhold til hvert af disse træk. Hvert træk er et sammenhængende hele, så dit barn kan være meget udtalt i forhold til et enkelt af trækkene, men kan også befinde sig et sted i midten.

Mit barns temperament

Mit barns aktivitetsniveau:

Er barnet meget aktivt og nysgerrigt, eller er barnet roligt og afslappet og kan bedst lide stilfærdige aktiviteter?

Meget aktiv Rolig og afslappet
1 2 3 4 5

Hvor regelmæssigt er mit barns kropsfunktioner:

Hvor forudsigelig er barnets sovetider, appetit og afføring?

For det meste regelmæssig/forudsigelig For det meste uregelmæssig/uforudsigelig
1 2 3 4 5

Mit barns evne til at tilpasse sig:

Hvordan vænner barnet sig til ændringer i rutiner, ny slags mad, nye mennesker og nye steder?

Tilpasser sig hurtigt Tilpasser sig langsomt
1 2 3 4 5

Mit barns måde at takle tingene på:

Hvor ivrig er barnet efter at prøve noget nyt, bliver han lidt utryg eller genert når han bliver præsenteret for en ny person eller en ny situation?

Ivrig med det samme Tilbageholdende eller modvillig i begyndelsen
1 2 3 4 5

Mit barns fysiske følsomhed:

Hvor følsom er barnet over for støj, madens smag og struktur, skarpt lys?

Ikke følsom Meget følsom
1 2 3 4 5

Mit barns intensitet:

Hvor intenst reagerer barnet følelsesmæssigt over for ting, selv små begivenheder?

Høj følelsesmæssig intensitet Blid, rolig reaktion
1 2 3 4 5

Bliver mit barn distraheret:

Bliver barnet distraheret af lyde, synsindtryk eller andre ting omkring ham, eller kan han lukke disse ydre indtryk ude og tager sig ikke af det?

Meget let at distrahere

1

2

3

Lader sig ikke distrahere

4

5

Mit barns humør:

Hvor ofte er barnet glad eller i godt humør i forhold til hvor ofte, det pylrer eller er ked af det?

Positivt humør

1

2

3

4

Negativt humør

5

Mit barns vedholdenhed:

I hvilken grad kan barnet blive ved med at fastholde opmærksomheden eller giver han op, så snart han møder modstand?

Meget vedholdende

1

2

3

4

Ikke vedholdende

5

Et barn med et let og fleksibelt temperament

Hvis dit barn for det meste er regelmæssig, har let ved at tilpasse sig, er positiv og rolig og har et moderat aktivitetsniveau, har du et barn med et let temperament; omkring 40% af alle børn tilhører denne kategori.

Et forsigtigt barn, der er længe om at varme op

Hvis dit barn er længe om at omstille sig, er tilbageholdende i begyndelsen og har et moderat aktivitets- og intensitetsniveau, har du et barn, hvis temperament er længe om at varme op; omkring 15% af alle børn tilhører denne kategori.

Et barn med et udfordrende temperament

Hvis dit barn har et højt aktivitetsniveau, er uforudsigeligt, har svært ved at omstille sig og er intenst og negativt, har du et barn med et mere udfordrende temperament; omkring 10% af alle børn tilhører denne kategori.

Omkring 35% af alle børn har et temperament, der er en kombination af disse tre mønstre.



Opdragelsesmetoder: Fokus på temperamentet

Forældre må vælge de opdragelsesmetoder, som bedst harmonerer med netop deres barns unikke temperament og særlige signaler. Det er vigtigt, at forældre forsøger at få deres opdragelsesstil til at "passe" til deres barns temperament. Det kan gøres ved, at forældrene iagttager og lærer om deres børns adfærdsmæssige stil og efterfølgende ændrer eller tilpasser deres opdragelsesmæssige forventninger, opmuntring og grænsesætning, så de passer til deres barns behov.

Vær opmærksom på ikke at sætte dit barn i bås som nemt, genert eller vanskeligt. Disse betegnelser kan ødelægge dit barns selvværd og måske skabe en selvopfyldende profeti, der afholder dit barn fra at udvide sit adfærdsmæssige repertoire. På den anden side kan det, at du kender dit barns temperament, afgøre forskellen mellem et glad og et uroligt barn eller mellem en lydhør og en frustreret forælder. At du forstår dit barns temperament, kan forbedre dit forhold til dit barn, fordi du lærer at få det bedste frem i barnet. Det ligger inden for dine beføjelser som forælder at hjælpe dit barn med at håndtere hans/hendes temperament, opbygge hans/hendes selvværd og i sidste ende at forstå ham/ hende selv bedre.

Der skal f.eks. ikke bruges nær så meget tid og opmærksomhed på opdragelse af barnet med det nemme og fleksible temperament, fordi barnet lettere tilpasser sig ændrede rutiner og måske ikke giver udtryk for sine individuelle behov. På grund af denne nemme stil vil forældre skulle gøre en særlig indsats for at gennemskue, hvad der gør deres barn frustreret og krænker det, hvad det interesserer sig for, og hvad det tænker og føler. I modsat fald vil et sådant barn blive usynligt i familien, usikkert og ikke få hjælp til at udvikle sine enestående sider.

På den anden side synes det uflexible, hyperaktive, uopmærksomme eller uforudsigelige barn, der let bliver frustreret, at have et umætteligt behov for opmærksomhed. Børn med den slags udfordrende temperamenter udmatter tit deres forældre totalt, fordi de kræver en høj grad af overvågning og opmærksomhed. Disse børn har brug for forudsigelige rutiner i hjemmet, hjælp til at forberede sig på forandringer og afløb for deres enorme energi. Forældre kan øve sig i at genkende signaler og faktorer, der udløser deres barns intense følelser, og være proaktive ved at bruge humor for at opløse intensitet, foranledige en selvberoligende aktivitet eller gå over til en mere beroligende aktivitet som en historie eller et varmt bad. Forældre til intense børn skal bestræbe sig på at være tolerante, tålmodige og vise gode eksempler på hensigtsmæssige reaktioner. Hvis barnet er negativt, må de forsøge at understøtte positive reaktionsmønstre. Hvis barnet har svært ved at koncentrere sig, bør forældrene forsøge at give klare anvisninger og enkle opgaver. Det er vigtigt at fjerne det, der konkurrerer om barnets opmærksomhed, sørge for mange pauser og skubbe barnet tilbage på sporet igen uden at føle skam eller vrede. Disse børn har brug for hyppig ros og opmuntring, når de har udført ganske små trin af en opgave. Tilsvarende har forældre til den slags børn selv brug for ekstra støtte, så de kan få mulighed for hvile eller aflastning, så de kan hente ny energi.



På den anden side vil det forsigtige barn, der er længe om at varme op, være relativt inaktivt og måske være tilbageholdende eller reagere negativt over for nye situationer. Disse børn har også behov for klare rutiner såvel som opmuntring til at forsøge nye aktiviteter og rigelig med opvarmningstid, når de skal møde nye mennesker eller prøve noget nyt, f.eks. daginstitution eller børnehaveklasse. Disse børn har brug for, at deres forældre taler med dem, så de bliver forberedt på ændrede rutiner, og for advarsler nogle få minutter før de skal skifte til nye aktiviteter. De har brug for tid til at slutte en aktivitet, før de kan gå videre med den næste. Det er også nyttigt at holde antallet af skift nede på et minimum. De har muligvis brug for ekstra tid til at afslutte opgaver. Undgå at kritisere deres langsomme tempo eller modvilje.



Forældrenes temperament passer sammen med deres spædbarns temperament

Forældre har også deres eget temperament og behov for at forstå, hvordan deres eget temperament spiller sammen med deres barns. Nogle gange ligner forældres og børns temperament hinanden meget; andre gange er de meget forskellige. Både sammenfaldende og forskellige forældre- barn-temperamenter kan være årsag til sammenstød.

Udfyld det spørgeskema, du tidligere har udfyldt for dit barn, men denne gang handler det om dig selv. Prøv at se, hvad du finder ud af om dit eget temperament.

Mit temperament

Mit aktivitetsniveau:

Det omfang, jeg bevæger mig sat i forhold til, hvor meget jeg slapper af. Jeg er:

Meget aktiv					Rolig og afslappet
1	2	3	4	5	

Hvor regelmæssige er mine kropsfunktioner:

Hvor forudsigelige er mine sovetider, appetit og afføring. Jeg er:

For det meste regelmæssig/forudsigelig					For det meste uregelmæssig/uforudsigelig
1	2	3	4	5	

Min evne til at tilpasse mig:

Hvordan jeg omstiller mig til forandrede rutiner, nye madvarer, nye mennesker eller nye omgivelser. Som regel:

Omstiller jeg mig hurtigt					Omstiller jeg mig langsomt
1	2	3	4	5	

Min måde at takle tingene på:

Hvor ivrig er jeg efter at prøve noget nyt, bliver jeg lidt utryg eller genert når jeg bliver præsenteret for en ny person eller en ny situation? Som regel er jeg:

Ivrig med det samme					Tilbageholdende eller modvillig i begyndelsen
1	2	3	4	5	

Min fysiske følsomhed:

Hvor følsom er jeg over for støj, madens smag og struktur, skarpt lys og temperatur:

Ikke følsom					Meget følsom
1	2	3	4	5	

Min intensitet:

Hvor intenst reagerer jeg følelsesmæssigt over for ting, selv små begivenheder?

Høj følelsesmæssig intensitet					Blid, rolig reaktion
1	2	3	4	5	

Bliver jeg distraheret:

I hvilket omfang bliver jeg distraheret og bemærker alt omkring mig i forhold til, hvor meget jeg kan lukke ydre påvirkninger ude. Som regel er jeg:

Meget let at distrahere

1

2

3

4

5

Ikke let at distrahere

Mit humør:

Hvor glad eller positiv jeg er set i forhold til, hvor trist og negativ jeg er.

Positivt humør

1

2

3

4

5

Negativt humør

Min vedholdenhed

I hvilket omfang jeg kan holde ud eller fastholde opmærksomheden i forhold til, hvor let jeg giver op. Som regel er jeg:

Meget vedholdende

1

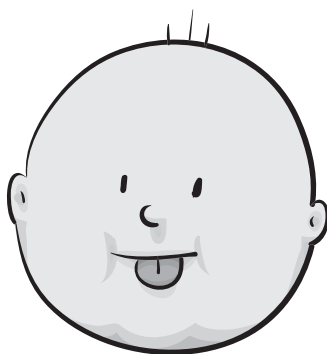
2

3

4

5

Ikke vedholdende



Brainstorm / tid til at summe **Gør noget særligt for dig selv**

At tage sig af et spædbarn er hårdt arbejde. Det er trættende, og man er aldrig færdig. Det er vigtigt, at du planlægger tidspunkter, hvor du kan slappe af og være god ved dig selv.



Lav en liste over ting som du nyder

Ting som jeg nyder:

En gåtur

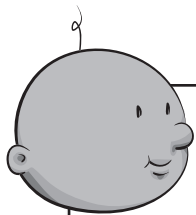
Te/ kaffe med en god ven

Dyrke motion

Lytte til musik

Dufte til en blomst

Målsætning: Jeg forpligter mig til at gøre noget godt og afslappende for mig selv i denne uge. Jeg vil blandt andet: _____



Find melodien - sådan lærer du dit barn at regulere sine følelser

Selvom forældre ikke har det samme temperament som deres børn, kan de stadig gøre sig umage for at "finde melodien" med deres barn. Når forældre formår at finde melodien, svarer deres krav og forventninger til deres barns temperament, færdigheder og karaktertræk. Målet er at styre, ikke undertrykke eller forandre barnets temperament.

Her er nogle tips til, hvordan du finder melodien og styrer dit barns temperament.

- Erkend, at temperament er noget biologisk og medfødt, ikke noget, man har lært af sine forældre. Dit barn prøver sikkert ikke med vilje at være besværlig eller irriterende. Bebrejd hverken dig selv eller dit barn.
- Repektér dit barns temperament uden at sammenligne med andre søskende eller forsøge at forandre hans eller hendes grundlæggende temperament.
- Overvej, hvordan dit eget grundlæggende temperament og adfærdsmønster er, og tilpas dine opdragelsesmæssige reaktioner, når de støder sammen med dit barns reaktioner, for at opmuntre til bedre samspil.
- Husk, at du er rollemodel for dine børn, og at det, du viser dem, lærer de af dig.
- Prøv at overveje og forudse dit barns tilpasningsevne, aktivitetsniveau, følsomhed, biologiske rytme og evne til at koncentrere sig, når du planlægger aktiviteter, så de passer bedst muligt til dit barn.
- Prøv at fokusere på det, der sker lige nu. Lad være med at spekulere på fremtiden.
- Gennemgå dine forventninger i forhold til dit barn, dine præferencer og værdier. Er de realistiske og hensigtsmæssige?
- Forudse højrisiko-situationer, og forsøg at undgå dem eller få dem til at fylde mindst muligt.
- Glæd dig over samspillet med hvert af dine børn og deres respektive forskelle.
- Undgå at sætte etiketter på dit barn som dårligt eller besværligt, da det kan føre til negativ selvforståelse og en yderligere forværring af dets vanskeligheder.
- Forsøg at skelne mellem et raserianfald, der skyldes temperamentet (reaktion på grund af skuffelse) sammenlignet med et, der er manipulerende (beregnet til at få forældre til at give efter).
- Hjælp dit barn med at udvikle et positivt selvværd - det vil sige at have en rimelig fornemmelse for sine styrker og svagheder.
- Find en måde, så både du og dit barn får et pusterum, ved at sætte tid af til tid hver for sig.

Husk først og fremmest, at temperamentets kvaliteter kan formes, så de arbejder til barnets fordel, hvis de styres med indføling.

Jeg får mit barn til at føle sig som noget ganske særligt



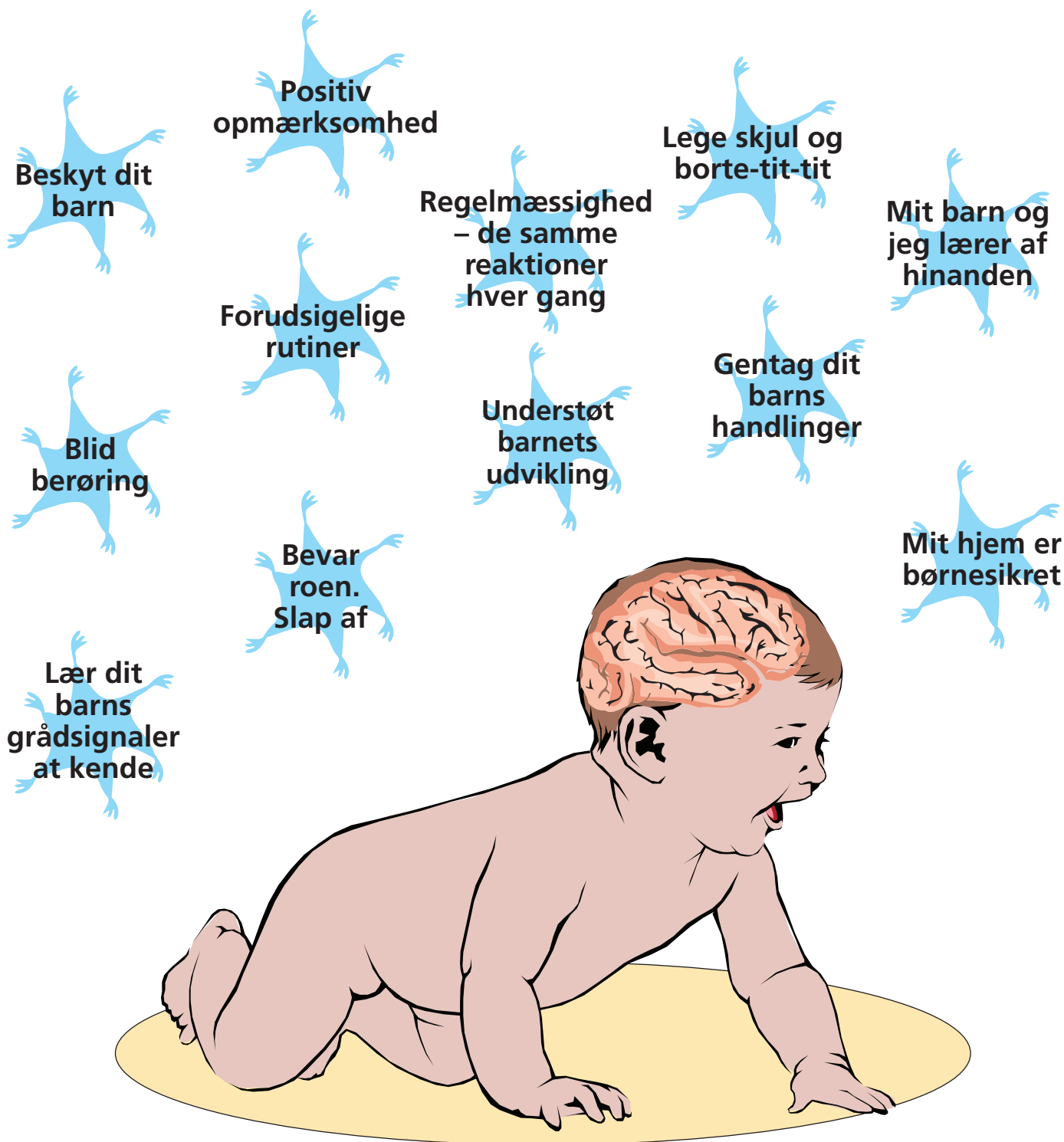


Udleveringsmateriale

Milepæle I Mit Barns Udvikling (6-9 mdr.)

Aktivitet	Dato	lagttagelser / kommentarer
Jeg kan sidde uden støtte		
Jeg kan krybe rundt ved hjælp af mine arme		
Jeg kan vinke farvel		
Jeg kan sige enkelte ord med betydning		
Jeg kan række ud efter noget, jeg gerne vil have fat i		
Jeg kan vise, hvad det er jeg vil, ved hjælp af tegn og håndbevægelser		
Jeg forstår "nej"		
Jeg kan forstå simple beskeder		
Jeg kan lede efter skjulte genstande eller efter ting, som er uden for rækkevidde		
Jeg er nysgerrig og vil gerne undersøge ting		
Jeg kan spise selv med fingrene		
Jeg kan bladere i en bog		
Jeg nyder at få læst højt		
Jeg kan drikke af en kop		
Jeg elsker "klappe-kage" og "borte-tit-tit"		
Jeg kan kravle med maven løftet fra gulvet		
Jeg kan putte ting ned i en beholder		
Jeg forsøger at trække mig selv op og stå		
Jeg er nysgerrig og kommer omkring		

Styrk din babys emotionelle udvikling



Beskyt dit barn

Positiv opmærksomhed

Lege skjul og borte-tit-tit

Mit barn og jeg lærer af hinanden

Regelmæssighed - de samme reaktioner hver gang

Forudsigelige rutiner

Gentag dit barns handlinger

Blid berøring

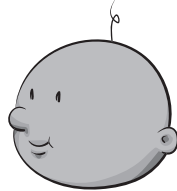
Understøt barnets udvikling

Mit hjem er børnesikret

Bevar roen. Slap af

Lær dit barns grådsignaler at kende

***Materiale til udlevering og principper
At få hjælp og støtte***



At få Hjælp og Støtte Ugens Hjemmeaktiviteter



Gøre:

- Skriv dit barns yndlingslege og yndlingsaktiviteter ned og fortæl om dem til de personer, som hjælper med at passe dit barn
- Sørg for passende stimulering til dit barn - ikke for meget og ikke for lidt
- Find en støtteperson, som kan hjælpe med at passe dit barn, når du har brug for en pause
- Udfyld skemaet "Dit Barns Sikkerhed - Checkliste"
- Ring/E-mail: Ring, sms eller mail til din makker og fortæl om nogle af tingene fra din (side 175, 176 og 179)

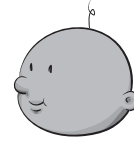


Læs:

Læs kapitel 5 – De Utrolige Babyer: Støtte til forældre og opdatere barnets bog



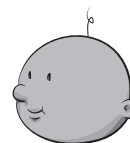
Dit Barns Sikkerhed Checkliste



Kig på listen og kryds alle de ting af du allerede har gjort

- Jeg har fjernet alle små genstande (mønter, sikkerhedsnåle, kugler, vindruer, jordnødder, popcorn, nøgler, osv) og plastikposer fra de områder, hvor mit barn opholder sig. Genstande, som passer gennem en toiletrulle udgør en kvælnings-risiko.
- Alle giftige væsker som rengøringsmidler, shampoo, osv. er i lukkede eller aflåste skabe.
- Giftige planter er fjernet eller sat højt oppe.
- Jeg vasker rangler og andet børnelegetøj i opvaskemaskinen
- Jeg sætter altid mit barn i en lovmæssigt godkendt barnestol i bilen.
- Jeg holder altid øje med mit barn.
- Jeg efterlader aldrig mit barn alene i badekarret, på sengen, på puslebordet eller i bilen - end ikke i et lille øjeblik.
- Der er anbragt børnesikrede låger øverst og nederst på trappen.
- Brændeovn, ovn, komfur og stikdåser er børnesikrede.
- Der ligger ingen små genstande i mit barns seng, og der er højst 4,5-6cm mellemrum mellem tremmerne.
- Mit barn sover på ryggen.
- Jeg har installeret en røgalarm
- Jeg har sørget for at vandet i vandhanen ikke er brandvarmt
- Jeg efterlader aldrig mit barn alene med et kæledyr.
- Jeg har telefonnumrene på vagtlægen og skadestuen til at ligge ved min telefon.
- Jeg bruger barnevognssele





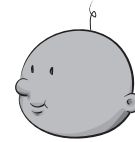
Sådan Får Jeg Støtte I Hverdagen

- Jeg giver mit tid til at lade op og få ny energi.
- Jeg gør noget godt for mig selv - dyrker motion, får massage, går en tur med en god ven. Det er også godt for mit barn, at jeg får opfyldt nogle af mine behov.
- Mit barn bliver kun passet af mennesker, som jeg stoler på.
- Jeg fortæller dem, der passer mit barn om dets rutiner, behov og ynglingsaktiviteter.
- Når jeg har været væk fra mit barn, følger jeg med i, hvad det har oplevet, ved at spørge den person, der har passet barnet.
- Jeg bakker op om dem, der passer mit barn, og viser, at jeg sætter pris på det store arbejde, de udfører.
- Jeg støtter det gode forhold, der opstår mellem mit barn og dem, der passer det – jeg ved godt, at det er et sundhedstegn, og at det ikke ødelægger det helt specielle forhold, jeg selv har til mit barn.
- Jeg støtter også mit barns forhold til andre familiemedlemmer og gode venner ved at dele mit barns store fremskridt og interesser via telefon, e-mails eller Facebook, så de kan være en del af barnets liv, selv om de måske ikke bor lige i nærheden.
- Jeg skriver små, sjove oplevelser med mit barn ned, så jeg kan dele dem med familie og venner.
- Jeg mødes med andre forældre for at udveksle idéer, erfaringer og problemer.
- Jeg sørger for, at mit liv er enkelt.





Forberedelse før dit barn skal passes af andre



Dette skal du tale med din babysitter om:

- Vigtig information, hvis der sker en ulykke (du kan skrive det ned én gang for alle og sætte det op på køleskabet):
- Hvor er du henne, og hvornår du kommer hjem.
- Dit barns behov og rutiner i det tidsrum, du ikke er hjemme – måltider, bleskift, soverytme og aktiviteter, dit barn kan lide. Det kan være en stor hjælp for babysitteren, hvis du skriver det ned.
- Vis babysitteren, hvor alt det nødvendige er, og hvad der skal gøres: puslebordet, skraldespand til brugte bleer, sutteflasker, hvordan mælken skal varmes, hvor barnet plejer at sidde eller lege (skråstol, gulv, kravlegård):
- Hvis babysitteren skal ud at køre med dit barn, skal du sikre dig, at barnets autostol er rigtigt indstillet, og vise, hvordan man spænder barnet fast i den.
- Tjek, at hjemmets børnesikring stadig er i orden, og forklar babysitteren, hvornår han eller hun skal være særlig opmærksom på barnet (for eksempel når hunden eller barnets søskende er i nærheden), og hvor barnet må være eller ikke være, så der ikke sker ulykker. Det vil afhænge af barnets udviklingstrin og derfor ændre sig med tiden.
- Hvis babysitteren er meget ung, er det især vigtigt at opstille regler for, hvad babysitteren må eller ikke må med hensyn til at have venner på besøg, tale i telefon, sende sms'er eller være på nettet, eller om han eller hun må tage barnet med ud på en tur.
- Spørg babysitteren, hvor stor erfaring han eller hun har med børn i den alder. Hvis babysitteren ikke er særlig erfaren, må du overveje, hvilke situationer han eller hun kan komme ud for, og sørge for at forklare, hvad man så skal gøre, så du er sikker på at dit barn ikke kommer noget til. Hvis den unge babysitter for eksempel aldrig har badet et lille barn, skal du ikke lade ham eller hende bade barnet, mens du er væk. Gør meget ud af at forklare babysitteren, hvad barnet må spise, og hvad barnet ikke må få at spise.
- Aftal, hvornår babysitteren skal ringe til dig. Du kan for eksempel aftale med en lidt ældre, erfaren babysitter, at vedkommende ringer, hvis hun/han selv synes, det er nødvendigt. Er babysitteren meget ung eller uerfaren, kan du i stedet aftale, at vedkommende skal ringe, hvis dit barn græder i mere end 5-10 minutter.
- Det bedste er at tale med babysitter på forhånd, så han eller hun kan lære dine og barnets rutiner at kende og se, hvordan I leger sammen.

Når du har talt med babysitteren om alle disse ting, kan du slappe af og nyde at være ude.

Jeg sørger
for mit barns
sikkerhed



Vigtig information i nødstilfælde

Sæt sedlen på køleskabet

FORÆLDRES MOBILNUMMER _____

RING TIL NEDENSTÅENDE, HVIS DU IKKE KAN FÅ FAT I MIG

Navn _____ Telefon _____

Navn _____ Telefon _____

I TILFÆLDE AF EN ULYKKE

Ring 112 vores adresse er _____

Vagtlægen _____

Nærmeste nabo, som kan kontaktes i tilfælde af en ulykke

Navn _____

Adresse _____

Telefon _____

Egen læges navn – adresse- telefon – evt. åbningstid _____

Barnets personlige oplysninger

Barnets navn _____

Personnummer _____

Jeg giver hermed tilladelse til, at autoriserede læger må give mit barn (_____) den nødvendige behandling efter anmodning fra den, der fremviser denne fuldmagt.

FORÆLDRES ELLER VÆRGES UNDERSKRIFT

DATO

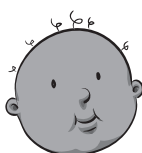
Dagbog Fra Dem Der Passer Mit Barn



Her kan de, der passer dit barn (babysitter, dagplejer eller andre) skrive, hvad de har lavet sammen med barnet, hvad barnet kan lide eller ikke kan lide, og om barnets nye udviklingsmæssige milepæle.



RUTINER



TING, JEG KAN LIDE



TING, JEG IKKE KAN LIDE



**NYE UDVIKLINGSMÆSSIGE
MILEPÆLE**



**NYE TING, JEG HAR
PRØVET**

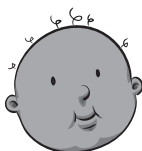
Hvad Kan Mit Barn Lide Og Ikke Lide



Her kan du som forældre skrive, om dit barns dagligdag, hvad dit barn kan lide eller ikke kan lide, og om dit barns nye udviklingsmæssige milepæle.



RUTINER



TING, JEG KAN LIDE



TING, JEG IKKE KAN LIDE

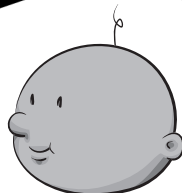


**NYE UDVIKLINGSMÆSSIGE
MILEPÆLE**



**NYE TING, JEG HAR
PRØVET**

***Materiale til udlevering og principper
Barnets gryende fornemmelse for sit selv***



Gryende Fornemmelse for Selvet Ugens hjemmeaktiviteter



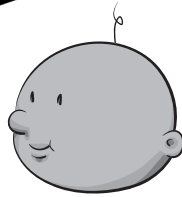
Gøre:

- Giv dit barn lejlighed til at udforske
- Gør måltiderne hyggelige, vær børne-styret og forhold dig til dit barns signaler
- Tillad dit barn lidt selvstændighed under måltidet
- Brug eventuelt Baby-tegn /f.eks. "Tak for mad"
- Udfyld listen "til brug i nødstilfælde" (side 186-187)
- Ring/E-mail: ring, sms eller mail din makker og fortæl om dit barns udviklingsmæssige milepæle (side 183 -185)

Læs:



Læs kapitel 6 – De Utrolige Babyer: Barnets "jeg" bliver til.



Gryende Fornemmelse for Selvet Ugens hjemmeaktiviteter



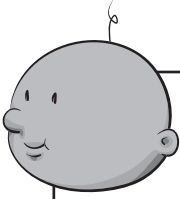
Gøre:

- Vis at du glæder dig over dit barn og nyder samværet
- Tillad dit barn lidt selvstændighed under måltiderne
- Genlæs "Dit barns udviklingsmæssige milepæle" (side 209-211)
- Leg ofte "Borte-tit-tit" og "Klappe-kage"
- Færdiggør checklisten "Dit Barns Sikkerhed" (side 207-208)

Læs:



Læs kapitel 6 – De Utrolige Babyer: og lav en liste med glade minder og skriv et brev til dit barn.



PRINCIPPER

At give dit barn mad

Tegn på at dit barn er klar til skemad (omkring 6 måneder)

- Dit barn kan sidde på dit skød eller med støtte i høj stol
- Dit barn viser interesse i mad
- Dit barn er efterhånden svær at mætte med bryst eller flaske
- Dit barn kan holde en ske

Husk, når du starter på skemad:

- Tillad, at dit barn undersøger maden ved at røre, smage og lugte til den
- Barnet udvikler sin evne til at bruge tungen og føre maden bagud i munden og begynder at tygge på maden.
- Dit barn vil måske blot spise et par skefulde i de første måltider
- Tillad dit barn lidt selvstændighed ved for eksempel at barnet selv kan begynde at tage maden fra bordet med hænderne og forsøge at putte den i munden eller selv holde en ske
- Vis dit barn, at du selv kan lide maden – lav gode lyde som uhhh og ahh
- Gør det tydeligt for dit barn, at nu handler det om at spise. Afslut måltidet tydeligt, så barnet forstår, at I er færdige.
- Tal til dit barn under måltidet, men respektér, at nogle børn bare gerne vil spise i fred
- Benævn den mad, som dit barn spiser
- Vis et glad ansigtsudtryk
- Reager på dit barns signaler. Lad barnet bestemme tempoet og beslutte hvornår han er mæt.
- Undgå magtkampe omkring maden og tving ikke dit barn til at spise.
- Bliv hos barnet, imens han spiser. Gør måltiderne til en hyggelig familiebegivenhed
- Lad dit barn deltage i familiens måltider ved bordet, så han kan se, hvordan I bærer jer ad
- Læg et stykke plastic eller voksdug under barnets stol – så gør det ikke noget, at der bliver spildt



Baby Sikkerhed

Orienter dig på Sundhedsstyrelsens hjemmeside (www.sst.dk) om fødevarer du bør undgå i barnets første leveår eller kontakt sundhedsplejersken i din kommune.



Baby Sikkerhed

Dit barns hovedmåltid vil de næste par måneder fortsat være modermælk eller modermælkserstatning. Så bliv ikke bekymret, hvis dit barn ikke spiser ret meget med ske. Dit barn er først ved at lære at tygge, hvordan fast føde mærkes, smager og at synke.



At indføre skemad (6 måneder)

- Indfør skemad omkring 6 måneders alderen. Begynd med en lille portion én gang om dagen. Indtil da er mælk alt, hvad dit barn behøver. Modermælk kan beskytte barnet mod infektioner og stimulerer barnets eget immunsystem.
- Dit barn er klar til skemad, når han eller hun kan styre sit hoved og sidde oprejst og når tungen ikke længere bruges til at skubbe maden ud af munden. Barnet ser nysgerrigt efter maden og åbner munden for skeen.
- Giv dit barn mad i en høj stol eller siddende på dit skød – undgå måltider foran fjernsynet eller imens I går rundt.
- Begynd med den mad som din sundhedsplejerske anbefaler.
- Begynd med skemad, når dit barn er veltilpas og ikke for sulten
- Vær ikke bekymret, hvis dit barn ikke virker særlig interesseret i at spise af ske. Lad i stedet barnet lugte til, smage på, røre ved maden og selv spise med fingrene.
- Lad dit barn have sin egen ske.
- Du kan hurtigt give grovere mad, i takt med at dit barn spiser større mængder.
- Når dit barn læner sig tilbage eller vender hovedet væk fra maden, har han sandsynligvis fået nok at spise.
- Husk at små børn har brug for at lære at synke maden. I overgangsperioden består størstedelen af barnets ernæring fortsat af mælk. Du kan tænke på skemad som en øvelse i at spise.
- Sørg for, at maden er blød og skåret ud i passende små stykker, så den ikke kan sætte sig fast i og lukke for luftvejene. Hold opsyn med barnet under hele måltidet, så du kan gribe ind, hvis det bliver nødvendigt.

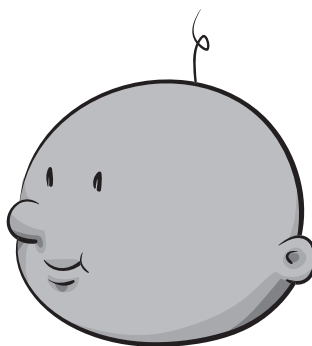


PRINCIPPER



At indføre skemad (9-12 måneder)

- Små børn har fortsat behov for mælk i løbet af det første leveår, og mange mødre vælger at fortsætte amningen ud over 1-års alderen.
- Gør lidt efter lidt maden konsistens og sammensætning mere varieret
- Lad barnet vælge, hvad det vil prøve at spise. sørg for at der er lidt at vælge imellem
- Tving ikke mad i dit barn og lad være med at over-fodre. Husk, at dit barn måske kan lide en slags mad den ene dag, men ikke den næste dag. Respektér, hvad dit barn foretrækker.
- Tag højde for "griseri" ved at lægge en voksdug under den høje stol. Husk at forskellige former for leg med maden er en del af læreprocessen.
- Vælg mad, der ikke er tilsat salt eller sukker. Undgå mad med lavt fedt indhold og mange fibre. Giv barnet mad i bjælker eller små blokke, som det kan holde om. Bløde, men ikke slatne, letkogte grøntsager er herlige at gumle på for barnet. Ristet brød er nemmere at gumle på end blødt brød.
- Bliv hos barnet, mens det spiser. Hvis det kan lade sig gøre, så lad barnet spise aftensmad sammen med jer, så det kan se, hvordan I bærer jer ad.
- Vær frem for alt spædbarns-orienteret, og lad dit barn styre sin egen spisning. Gør det til et sjovt indslag i hverdagen, hvor barnet eksperimenterer og opdager nye ting om mad. Det vil forhindre mange fremtidige madkonflikter.
- Der er ikke behov for at blende eller mose maden. Faktisk kan du begynde, at lade dit barn selv hjælpe med at spise. Når barnet får lov til at spise selv giver det dem mulighed for at undersøge konsistens, duften og smagen. Samtidig styrker det barnets øje-hånd koordination.

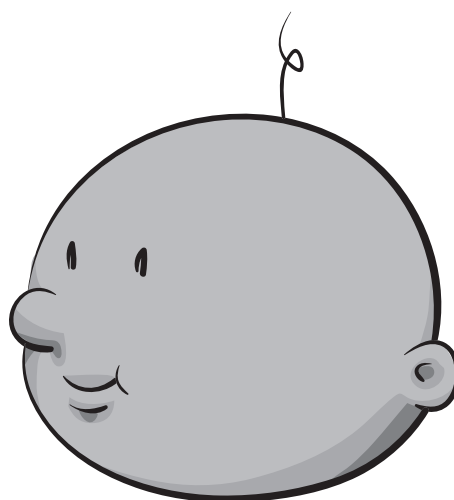




PRINCIPPER

At give flaske i barnets eget tempo

- Giv flaske, når dit barn viser tegn på sult. Hold barnet tæt i favnen, når du giver flaske, og inviter barnet til at drikke af flasken frem for at tvinge sutteflasken ind i barnets mund.
- Tjek, at mælken er 37 grader ved at sprøjte lidt mælk på indersiden af jeres håndled – den skal føles lun og ikke hed.
- Hver sikker på, at hullet ikke er for lille eller for stort. Et lille hul frustrerer barnet, og gør at han/hun sluger luft. Et for stort hul vil resultere i, at barnet gylper mælk op for hurtigt. Hullet i sutten er tilpas stort når mælken løber med adskillige dråber i sekundet.
- Lad dit barn kontrollere den mængde han/hun drikker, og hold pauser, så barnet ikke presses til at drikke hele flasken, og samtidig har mulighed for at bøvs. Hold en pause, når barnet bliver uroligt eller slipper flasken. Det kan være tegn på, at det skal bøvs.
- Stop, når barnet slipper og ikke vil have mere.
- Du skal ikke blive bekymret, hvis barnet ikke bøvs hver gang, højst sandsynlig har han/hun ikke brug for det.
- Bevar roen og minimer distraktioner mens du giver dit barn flaske. Sluk fx fjernsynet. Skab hygge og nærhed omkring måltidet. Tilpas kontakten efter barnet. Når det sutter, kan det have svært at koncentrere sig om andet, men I kan give hud- og øjenkontakt.
- Hvis dit barn har tendens til at gylpe meget efter måltidet, så sørg for, at din baby sidder oprejst 20 minutter efter du har givet ham/hende flaske og undgå for meget aktivitet i denne periode.
- Minimer hvor mange der får lov til at give din baby flaske. Dette sikrer forudsigelighed og styrker en sikker tilknytning mellem dig og dit barn.



PRINCIPPER

Vær opmærksom på dit barns sikkerhed: Del 1

Småbørn har en naturlig trang til at undersøge og udforske, og de er nysgerrige omkring alt - de har ingen hæmninger og kan endnu ikke forstå, at noget kan være farligt ! Derfor er en af de største udfordringer for forældrene at gøre alt hvad der står i deres magt for at sørge for deres barns sikkerhed. Prøv at bruge denne check-liste til at afgøre, hvor småbørns-sikret du er.

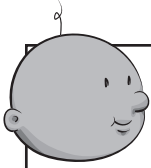
Indsats	ja	nej
Overvåger og holder til hver en tid opsyn med mit småbarn, er altid årvågen omkring dette.		
Har småbørns-sikret alle rum i min bolig		
Har en liste over vigtige telefon-numre i eller ved min telefon (herunder nummeret på vagtlæge og skadestue)		
Holder snore fra rullegardiner eller persienner uden for rækkevidde		
Har sikret alle mine vinduer		
Har sørget for at alle stikkontakter er børnesikrede		
Sørge for at el-apparater ikke er tilsluttede, når de ikke bliver brugt		
Har børnesikret skabslåger og døre		
Har sørget for at stole og sengen ikke er for tæt på vinduer		
Sørger for at små genstande som mønter, glaskugler, batterier eller tasker med indhold er uden for mit småbarns rækkevidde		
Holder altid toiletsædet nede. Hvis mit småbarn er tiltrukket af vand, holder jeg badeværelset lukket eller låst.		
Når jeg bader mit barn, efterlader jeg ikke løbende vand / et fyldt badekar uden opsyn. Jeg har mit barn hos mig mens badekarret bliver fyldt. Når mit barn er i badekarret, forlader jeg det aldrig, ikke engang i ét sekund. Jeg tømmer karret umiddelbart efter badet.		
Efterlader ikke mit småbarn alene med et kæledyr og holder affalds-spande utilgængelige.		
Har undersøgt, at mine planter ikke er giftige eller farlige		
Har anbragt børnelåger øverst og nederst på trappen		
Bruger ikke nattøj lavet af letantændelige stoffer		
Har sørget for at vandet ikke er brandvarmt i vandhanerne		
Gemmer al slags medicin (også vitaminpiller) i aflåste skabe eller kasser, der er anbragt på øverste hylde		
Holder produkter som shampoo, make-up, neglelak-fjerner, rengøringsmidler, sakse, barberblade uden for rækkevidde.		
Holder hårtørre og krøljern uden for barnets rækkevidde		
Holder tøjdyr væk fra madlavningsområder		
Under madlavningen drejer jeg grebene på pander og gryder mod væggen, og ovnen er børnesikret		

PRINCIPPER

At sørge for dit barns sikkerhed: Del 2

Småbørn har en naturlig trang til at undersøge og udforske, og de er nysgerrige omkring alt - de har ingen hæmninger og kan endnu ikke forstå, at noget kan være farligt ! Derfor er en af de største udfordringer for forældrene at gøre alt hvad der står i deres magt for at sørge for deres barns sikkerhed. Prøv at bruge denne check-liste til at afgøre, hvor småbørns-sikret du er.

Indsats	ja	nej
Lader aldrig mit småbarn spise uden opsyn, giver ikke mit barn popcorn og nødder (indtil barnet er 3 år)		
Har et legeområde i køkkenet, hvor mit barn har sit eget skab med plastik skåle, træskeer, osv.		
Sørge for at legesager er godkendte til mit barns alder		
Der er gitter foran pejsen og varmeapparater er sikrede		
Holder øje med mit barn når han eller hun kører på legetøj		
Har sørget for en cykelhjelme, når mit barn begynder at cykle på trehjulet cykel eller cykel med støttehjul (for at vænne mit barn til cykelhjelme)		
Har altid mit barn fastspændt i en autostol, og stolen er godkendt i forhold til barnets alder og vægt		
Bruger en godkendt autostol og sidder aldrig i bilen med mit barn i armene eller på skødet. Når mit barn har opnået den rette vægt og alder, skifter jeg over til en autopude		
Efterlader aldrig mit barn i bilen uden opsyn, heller ikke bare nogle få minutter mens jeg smutter ind i en forretning		
Smører mit barn med solbeskyttende creme og giver solhat på, når vi opholder os i solen		
Har taget kursus i førstehjælp i forhold til småbørn		
Opholder mig tæt ved mit barn, når vi er i nærheden af trafik, vand eller andre farlige situationer		
Lærer mit barn at standse ved fortovs-kanten eller ved trafik og holder mit barn i hånden, når vi krydser en vej		
I farlige, kaotiske eller tæt-pakkede situationer (på en travl banegård, i en lufthavn, tæt på vand eller i trafikken) bærer jeg mit barn på mig eller bruger en klapvogn eller en barnesele		



PRINCIPPER

Milepæle i dit barns sociale og følelsesmæssige udvikling 6-12 måneder

- Begyndende angst for fremmede (7–8 måneder)
- Vinker farvel (8 måneder)
- Forstår at en person eller en ting eksisterer, selvom de er ude af syne (7–8 måneder)
- Kan sige vilkårlige lyde som mama eller dada (8 måneder)
- Begynder at forstå enkelte ords mening (9 måneder)
- Leder efter skjulte genstande (8–9 måneder)
- Rækker ud efter genstande og udtrykker "vil gerne have" med tegn (8–9 måneder)
- Pludrer (9 måneder)
- Leger "klappe-kage" og "borte-borte-tit-tit" (10–11 måneder)
- Siger ord for "mor" eller "far" til den rette person (10–11 måneder)
- Forstår omkring 50 ord, men kan endnu ikke sige dem (12 måneder) (ord for handlinger, som "spise", "i bad" osv.)
- Opdager sig selv i spejlet



Milepæle i dit barns udvikling (9-12 måneder)

Aktivitet	Dato	lagttagelser/kommentarer
Nu kan jeg sidde uden støtte		
Jeg har opdaget mig selv i spejlet		
Jeg kan vinke farvel		
Jeg kan se forskel på mine forældre og andre voksne		
Jeg kan lede efter noget, som er skjult		
Jeg kan pludre		
Jeg forstår "Nej"		
Jeg kan forstå hvad du fortæller mig		
Jeg kan række ud efter noget, som jeg gerne vil have		
Jeg er nysgerrig og vil gerne udforske og undersøge ting		
Jeg kan samle små genstande op med mine fingre		
Jeg kan vende siderne i en bog		
Jeg kan lide at få læst højt		
Jeg kan drikke af et krus og kan lide at bruge ske		
Jeg elsker "klappe-kage" og andre børnelege		
Jeg kan kravle uden at støtte på maven		
Jeg kan spise med fingrene		
Jeg kan stå uden støtte i kort tid		
Jeg bevæger mig rundt for at udforske		

A magnifying glass is positioned over the text, and a simple cartoon drawing of a baby's head is to its right.

PRINCIPPER

Milepæle i mit barns fysiske udvikling (6-12 måneder)

- Sidde uden støtte (7 måneder)
- Begynder at øve sig i at kravle (7-8 måneder)
- Kan stå op, mens hun/han holder fast i noget (8-9 måneder)
- Laver tegn og peger på ting (8-9 måneder)
- Rækker ud efter genstande og udtrykker ønsker gennem tegn (8-9 måneder)
- Samler små ting op mellem tommel- og pegefinger og fører dem til munden (9 måneder)
- Kan vende siderne i en bog (9 måneder)
- Drikker af en kop og spiser med fingrene (9 måneder)
- Kravler sikkert, uden at maven rører ved gulvet (10 måneder). Vær opmærksom på, at små børn kan have mange forskellige måder at kravle på. Nogle slæber én fod efter sig, nogle kravler på rumpen, andre kravler slet ikke og går direkte i gang med at gå. Hvis dit barn ellers følger de udviklingsmæssige milepæle, vil disse udsving i kravleadfærden sandsynligvis være helt normale
- Putter ting ned i beholdere (11 måneder)
- Jeg forsøger at trække mig selv op at stå (11 måneder)
- Bevæger sig rundt (12 måneder)



PRINCIPPER



At vænne barnet fra brystet

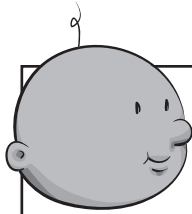
Sundhedsstyrelsen anbefaler amning i barnets første leveår på grund af modermælken positive indflydelse på immunforsvaret, og fordi modermælk har ernæringsmæssige fordele. Gennem de første 6 måneder af barnets liv er modermælk tilstrækkelig næring, herefter kan fast føde tilbydes sammen med modermælken, indtil barnet er mindst 1 år gammelt. (Spædbørn, som vænnes fra brystet inden de er 12 måneder, bør ikke få komælk i flasken, men bør i stedet tilbydes modermælkserstatning.) Efter 9 måneders alderen kan modermælk alene ikke tilføre dit barn alle de næringsstoffer, der er behov for. Der bør derfor suppleres med skemad.

Det er en individuel og personlig beslutning, hvornår du vænner dit barn fra. Nogle familier beslutter at vænne fra tidligt, mens andre beslutter at fortsætte med amningen i mange måneder eller år, måske længe efter at barnet er fyldt 1 år. Beslutningen om hvornår barnet skal vænnes fra er påvirket af forskellige faktorer, som for eksempel dine personlige ønsker, dit arbejde eller dine rejseaktiviteter, dit helbred, barnets helbred eller de signaler, barnet giver om at være klar til at blive vænnet fra.

Mange mødre har blandede følelser, når de beslutter sig for at vænne barnet fra. På den ene side kan det betyde mere frihed og fleksibilitet, men på den anden side kan det også føles som et tab af nærhed med barnet. Uanset hvornår du beslutter dig for at vænne dit barn fra, er det bedst at gøre det gradvist og blidt og under hensyntagen til dine og dit barns behov. Hvis dette gøres, kan fravæningen blive en positiv erfaring for både dig og dit barn.

Fravæningen behøver ikke være en alt-eller-intet beslutning. Nogle kvinder vælger at vænne fra om dagen og amme om aftenen eller om morgenen. Det går lettere, hvis dit barn allerede er fortrolig med at drikke fra en sutteflaske eller en kop inden du vænner fra. Derfor kan det være en god idé at malke ud engang imellem og give modermælk med en sutteflaske allerede når dit barn er 4-6 måneder (eller før, hvis du beslutter dig for at vænne fra tidligere). Selvom du har planer om at fortsætte amningen, kan en flaske i ny og næ gøre det muligt for andre at give dit barn mad, hvilket kan give dig lidt frihed.





PRINCIPPER

At vænne barnet fra bryst eller flaske

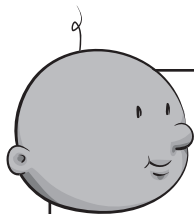
Om at beslutte at vænne fra

- Husk, du er den, som bedst kan afgøre, hvornår du skal vænne fra
- Undgå at sætte en deadline for, hvor længe du vil amme. Husk at børn er forskellige med hensyn til, hvornår de er parate.
- Undgå at lade fravæningen falde sammen med andre udfordrende forandringer i dit barns liv, for eksempel at starte i vuggestue, at flytte, at du begynder at gå på arbejde igen eller at dit barn lige har været sygt. Prøv hellere på et andet tidspunkt.



Prøv om muligt at vælge en gradvis, babyorienteret fremgangsmåde.

- Lad fravæningen ske gradvist. Spring kun en enkel amning over de første dage (for eksempel middagsamningen). Trap derefter gradvis ud af amningen gennem de næste uger - og vent om muligt til det sidste med at fjerne amningen før sengetid, da denne amning ofte giver en særlig følelse af tilknytning.
- Undgå om muligt pludselig fravæning, da dette kan være stressende for dit barn og føre til humørsvingninger, grådighed eller, for dit vedkommende, brystbetændelse
- Skær gradvist ned på amningen og giv bryst efter skemaden frem for inden (hvis dit barn er over 6 måneder og i gang med at spise skemad)
- Find en balance, hvor du hverken påtvinger eller nægter dit barn brystmælk. Hvis dit barn holder stejl på at ville ammes, kan du gøre det - men tilbyd ikke brystmælk på andre tidspunkter.
- Brug afledning og udsættelse. Lav en sjov aktivitet med dit barn på det tidspunkt, hvor du ellers ville have ammet. Afled for eksempel med en sund snack eller en gåtur.
- Undgå at sidde med dit barn på de steder, hvor amningen normalt har foregået, når du er ved at vænne fra. Prøv istedet at lege, kæle eller tumle med dit barn i andre omgivelser.
- Husk at tilbyde regelmæssige måltider og drikke for at mindske sult og tørst.
- Hvis dit barn udvikler en vane med at trøste sig selv, for eksempel med en sutteklud eller et tøjdyr, skal du ikke forhindre det. Du kan endda opmuntre dit barn til denne form for selvregulering ved at give det en rar ting at nulre med, mens I ammer.
- Vær fleksibel, blid og tålmodig. Hold øje med dit barns reaktioner og respektér dem. Hvis dit barn for eksempel har det svært med at opgive morgen-amningen, er det måske bedre at fortsætte lidt endnu frem for at tvinge noget igennem.
- Vær forberedt på at opleve en række forskellige følelser, de er fuldstændig normale.
- Husk at der stadig er utallige måder hvorpå du kan give dit barn hengivenhed, nærhed og tryghed. Sørg for masser af ekstra kærtegn mens i vænner fra. Fravæningen betyder ikke at det er slut med intimitet.



PRINCIPPER

At vænne barnet fra bryst eller flaske

Her er flere forslag til, hvordan du kan inddrage dit barn i fravæningen og gøre overgangen nemmere for dig og dit barn.

- Du kan snakke med dit barn om fravæningen. "Snart får du kun bryst / sutteflaske om morgenen, men ikke når du skal sove middagsøvn". Du kan begynde på disse snakke en uges tid inden du springer en bestemt amning eller sutteflaske over, men snak kun kort om det, især hvis dit barn synes ulykkelig over det. Dagen inden du springer en amning eller flaske over for første gang, kan du lade dit barn vide, at det er ved at ske, "I morgen, når du skal sove middagsøvn, skal vi to putte i den store seng og læse en historie, men du får først bryst / flaske om aftenen".
- Hvis du er ved at vænne et større barn fra, kan I lave en særlig indkøbstur, hvor I køber en "stor-drengs" eller stor-piges" kop, som dit barn selv vælger. Så kan du lade dit barn hjælpe dig med at hælde mælken op i koppen på det tidspunkt, hvor I ellers ville amme eller bruge flasken.
- Måske er det hjælpsomt, at en anden person (far, bedstemor, barnepige) putter dit barn eller tager barnet op om morgenen de første dage efter fravæningen. Dette kan hjælpe med at bryde sammenhængen mellem amningen / flasken og dette særlige tidspunkt på dagen.
- Det er muligt, endda sandsynligt, at dit barn bliver ked af det omkring de tidspunkter, hvor der ellers ammes eller gives flaske. Når du først har besluttet dig for at springe en bestemt amning eller flaske over, må du være forberedt på at udholde en smule gråd eller pyldren, selvom du har forberedt dit barn godt. Giv lidt trøst eller afledning og husk at dit barn om nogle få dage sandsynligvis har tilpasset sig godt til denne forandring.

