

**Sola
kommune**



Stine Sofie Foreldrepakke- Erfaringskonferanse

8-9 juni 2023

Helsesykepleier Synnøve Hopen og Jordmor Elsa Sagen Høyvik Sola kommune





Sola kommune

- Sola kommune- 28.000innbyggere
- Ca 350 fødsler i året
- Stor andel innflyttere fra inn og utland.
- To helsestasjoner i kommunen.
- 3,3 årsverk jordmødre og 6,7 årsverk helsesykepleiere

Implementering i Sola kommune

- I prosjektfasen ble noen helsesykepleiere intervjuet om ønsker/behov ang foreldrepakken
- Sola kommune startet opp med Stine Sofie Foreldrepakke høsten 2019
- Vi gikk i gang med å bruke pakken umiddelbart og gjennomgikk den i faggruppen før bruk
- Felles opplæring/ veiledning via Teams etter ca 1,5 år



Svangerskapsomsorgen

Uke 8-16

- Tanker og følelser om det å være gravid og det å bli foreldre.
- Hvordan var det å bli foreldre til dem som har barn fra før.
- Fysisk og psykisk helse barndom/ungdom/voksen.



Uke 24

For førstegangsfødende:

- Viser filmen «Tenk og snakk»
- «Ti smarte tips» heftet. Info om nettsiden.

For flergangsfødende:

- Hvordan var den første tiden med baby?
- «Ti smarte tips» heftet. Info om nettsiden.





Uke 34-36

På kurset «Foreldreprat» for førstegangsfødende blir filmen «Gråt og trøst» vist når tema er barseltid. Info om foreldresupport tjenesten.

Uke 36 og hjemmebesøk

- Samtale med foreldre om barnets adferdstilstander.
- «Hva forteller barnet ditt deg» de tre første månedene av livet.
- Bruk av trøstetrappen.

Hjemmebesøk:

- NBO-gråt trøst og stabilisering



På helsestasjonen

Hjemmebesøk etter fødsel:

- Kjennskap og introduksjon til foreldrepakken
- Samtale/ refleksjon omkring foreldres barndomserfaringer
- Anbefaler å lage en O-Shit plan
- Samtale om å tolke barnets signaler og gråt
- Informerer om filmene; trøst, promp oo rap
- Foreldresupport

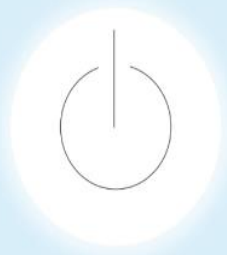


4 ukers gruppe

Viser filmen "hjernebygging og relasjoner"

- I forkant vises "I trygge hender" og snakker om gråt og trøst.
- Filmen bekrefter det vi har sett og snakket om.
- Samtale om filmen i lys av barnets og foreldrenes toleransevindu.
- Informerer om Support telefonen og kommunens hjelpeinstanser





Legg bort mobil og skjerm når du er sammen med barnet.



Sov når barnet ditt sover.

Etter filmen minnes foreldre på:

- Viktighet av å lage seg gode vaner for mobilbruk
- Bevissthet på bruk sammen med barnet.
- Henviser til "Still-face" film.

- Nevner at barnet sover i babynest mens mor sover
- Henviser til LUBs anbefalinger om trygt sovemiljø

6 ukers konsultasjon

- Fokus på barnets og familiens trivsel
- Samtale om gråt og hvordan foreldre påvirkes av gråt og hva som fungerer
- Minner om filmene trøst, promp og rap, eventuelt trøstetrappen
- Hektisk konsultasjon med legesjekk og EPDS



3 måneders konsultasjon og ekstrakonsultasjoner

- Hovedfokus: familiens behov - "What`s on top".
- Rutiner og søvn
Fint å kunne henvise til 10smartetips.no
- Tipsene er også et godt verktøy i ekstrakonsultasjoner





Vår erfaring:

- Primærforebyggende verktøy som forenkler og «normaliserer».
- Følger nasjonale retningslinjer i forhold til å forebygge vold og overgrep.
- Tidsbesparende
- Lett å forstå de kunnskapsbaserte tipsene for folk flest.
- Godt mottatt av foreldrene. Gir kunnskap og trygghet om viktig tema
- Åpner opp for å snakke om tema som barndomserfaringer, psykiske vansker og vold i svangerskap og i konsultasjoner på helsestasjonen
- For personalet: større trygghet i å snakke om vanskelige tema.



Hva har vært utfordrende?

- I en travel hverdag blir nok ikke samtalen om dette tema prioritert hos alle.
- Ulik tilnærming i samtale og trygghet /usikkerhet ift tema.
- Opplæring/ introduksjon av nyansatte

Tusen takk for et fantastisk verktøy





Sola
kommune