

Sjekkliste for helsepersonell

TIPS
1-4

FØR FØDSEL

forberede

Mål: Forberede mor og far/partner/medmor på den første tiden med en liten baby. Reflektere over egen barndom.

Sjekkpunkter hos jordmor eller fastlege

- ✓ Uke 10: Del ut invitasjonskort til samtale i uke 24.
- ✓ Uke 24: Vis Temafilmen: «Tenk og snakk» og snakk rundt denne.
- ✓ Introduser Oh shit-planen.

Se side 4-5 i veilederen for utfyllende informasjon om gjennomføring.



TIPS
5-6

PÅ SYKEHUSET

gjenta og trygge

Mål: Trygge foreldrene før hjemreise fra sykehuset.

Sjekkpunkter på barsel eller nyfødtintensiv:

- ✓ Del ut foreldreboka hvis ikke de har fått den i svangerskapet.
- ✓ Tips foreldrene om appen «10 smarte tips til alle småbarnsforeldre».
- ✓ Snakk om gråt og trøst, og hva de kan gjøre ved frustrasjon.
- ✓ Snakk om farene ved å riste et barn.
- ✓ Bruk temafilmen «Gråt og trøst» som en oppsummering.
- ✓ Tips om Foreldresupport 116 123.

Se side 6 - 7 i veilederen for utfyllende informasjon om gjennomføring.



TIPS
5-10

HJEMME IGJEN

relatere og anvende

Mål: Relatere og anvende de 10 smarte tipsene i samtaler med foreldrene. Foreldre får da informasjon om hva som fremmer og hemmer barns utvikling.

Sjekkpunkter for jordmor og helsesykepleier:

- ✓ Hjemmebesøk: Snakk om gråt og trygg trøst – sjekk med samtale på sykehuset. Bruk veiledningsfilmene «Promp», «Rap» og «Trøst».
- ✓ 6-ukers konsultasjon: Hvordan påvirker gråt og mindre søvn familien? Bruk trøstetrappen.
- ✓ 3- eller 4-måneders konsultasjon: Se temafilm «Hjernebygging og relasjoner». Snakk rundt denne.

Se side 8 - 9 i veilederen for utfyllende informasjon om gjennomføring.

