

TRYGG FØR 3



1

2

3

4

5

6

7

HELSE

«LA MEG VÆRE FRISK I SIKRE OMGIVELSER»

Tittel:

Trygg før 3 -hefte 5

Helse "La meg være frisk i sikre omgivelser"

1. utgave, opplag 1.

År: 2018

ISBN: 978-82-93343-21-9

Forfattere

Elisabet Solheim, May Britt Drugli, Trude Hamre Sveen, Ratib Lekhal og

Turid Suzanne Berg-Nielsen

Utviklere:

Thrive by five Washington

RKBU Midt-Norge

RBUP Øst & Sør

Handelshøgskolen BI

Layout: Maja Sandmo Grip

Illustrasjonsfoto: Adobe stock.com

TRYGG FØR 3



Om

- Helse, stell og hygiene
- Mat og måltid – gi meg sunn og god mat og spis sammen med meg!
- Sikkerhet – lær meg om det som er farlig så jeg kan bevege meg fritt og trygt

I **dette heftet** vil du finne tekst og forslag som omhandler ulike sider av barnets helse og sikkerhet i alderen 9-18 og 16-36 måneder. *Hva du kan prøve å gjøre sammen med barnet ditt...* er eksempler på hva du kan gjøre for å hjelpe barnet ditt med å trives, lære og utvikle seg. Noe av det du leser kjenner du helt sikkert igjen og noen av eksemplene på hva du kan gjøre sammen med barnet ditt gjør du sikkert allerede. Kanskje er det likevel noe som er nytt for deg, noe du ikke visste barnet ditt kunne, eller noen av forslagene du ønsker å prøve ut sammen med barnet ditt?

Husk at inndelingene i alder ikke er absolutte. Mange yngre barn kan noe av det som står for barn 16-36 måneder, og mye av det som står under 9-18 måneder er aktuelt for eldre barn.

Beskrivelsene og forslagene i dette heftet kan ses på som utgangspunkt for å tenke gjennom og snakke om hvordan du best kan støtte barnet i ulike situasjoner i hverdagen. De er ingen fasit.

HELSE, STELL OG HYGIENE

Barn på 9-18 måneder kan...

Hva du kan prøve å gjøre sammen med barnet ditt...

- I stadig større grad kjenne på egne behov; gråte når de trenger ny bleie, hente et teppe, koseklut når de er trøtte osv.
- La seg trøste med voksenstøtte, trenger ofte hjelp til å roe seg ned og sovne.
- Hjelpe til med å kle på seg, kle av seg og bytte bleie.
- Vaske og tørke hender med hjelp.

- Sørge for at stellesituasjonen er preget av positivt, gjensidig samspill.
- Sørge for at barnet får nok søvn og ha gode og faste leggerutiner.
- Møte barnet når han/hun uttrykker behov for ny bleie, noe å drikke, mat osv.
- Øve på hygienerutiner som å vaske hender, pusse nese, pusse tenner og vise at det er hyggelig og positivt.
- La barnet delta på daglige aktiviteter knyttet til matlaging, rydding og vasking.
- Begrense TV og annen skjermaktivitet.
- Følge opp konsultasjonene på Helsestasjonen, inkludert vaksinasjon.
- Bli kjent med de typiske tegnene på sykdom; som at barnet får feber, allmenntilstanden svekkes, tap av matlyst, barnet blir mer klengete, sutrete, trenger mer nærhet, søvn og hvile osv.



Barn på 16-36 måneder kan...

Hva du kan prøve å gjøre sammen med barnet ditt...

- Uttrykke ønske om å «klare selv» og å ta vare på seg selv.
- Kle på seg og kle av seg med hjelp.
- Ha egne søvnrutiner, som å finne bamse og/eller smokk før han/hun skal sove.
- Sove godt, våkne uthvilt.
- Vise interesse for å øve seg på å gå på toalettet. Være tørr og bruke toalettet rundt 3 årsalder (med hjelp).
- Vaske og tørke hendene med kun litt hjelp.
- Sette navn på noen kroppsdeler.

- La barnet få kle på seg/kle av seg selv, pusse nese, vaske hender selv osv. Hjelpe til når det er nødvendig, men la barnet få prøve selv.
- Støtte opp om barnets interesse for å bruke toalettet. Etterhvert lære barnet å bruke toalettet.
- Ha en fast leggetid og faste rutiner om kvelden. Hjelpe barnet å roe seg ned før leggetid. Lese en bok sammen, gjøre rolige aktiviteter, snakke med rolig stemme.



MÅLTID

GI MEG SUNN OG GOD MAT
OG SPIS SAMMEN MED MEG!

Barn på 9-18 måneder kan...

- Gripe og drikke av en kopp.
- Spise selv med skje.
- Spise fingermat.
- Styre hvor fort de spiser.

Hva du kan prøve å gjøre sammen med barnet ditt...

- Legg til rette for at måltidet blir et hyggelig samlingspunkt for familien der alle sitter rundt samme bord
- La barnet få mulighet til å spise selv med skje, drikke av kopp og spise fingermat.
- Gi barnet støtte/hjelp ved behov.
- Sørg for å gi barnet varierte smaksopplevelser.
- Begrense barnets inntak av sukkerholdige drikker, også juice.

Barn på 16-36 måneder kan...

- Spise selv med skje eller gaffel uten hjelp.
- Spise brødkiver selv uten at de blir delt i biter.
- Spise variert og velge mellom ulike typer mat når får muligheten.

Hva du kan prøve å gjøre sammen med barnet ditt...

- Ha faste rutiner og tider for måltider.
- La barnet få mulighet til å forsyne seg selv med mat.
- Snakke med barnet om hvordan kroppen fungerer og hvordan mat og drikke hjelper kroppen til å være sunn og frisk.

SIKKERHET

LÆR MEG OM DET SOM ER FARLIG

Barn på 9-18 måneder kan...

Hva du kan prøve å gjøre sammen med barnet ditt...

- Bli avledet fra atferd som kan være farlig med ord eller signaler fra voksne: "nei!" "stopp!".
- Se på en voksen for å sjekke ut før de gjør noe som kan være farlig.
- Forklare barnet når noe er for varmt eller for kaldt.
- Gjenta de samme ordene eller den samme setningen når du stopper barnet fra farlig atferd. F.eks, "nei-nei", eller "stopp!". Etterpå forklare barnet hvorfor det måtte stoppes.
- Følge med på barnets aktivitet og gi støtte og hjelp ved behov.

Barn på 16-36 måneder kan...

Hva du kan prøve å gjøre sammen med barnet ditt...

- Kan gjenkjenne sikkerhetsregler, blant annet vite hva som er farlig og hva som er lov.
- Være opptatt av sikkerhet i hjemmet. Lurer du på hvordan du kan sikre hjemmet ditt? Ta kontakt med helsesøster.
- Lære barnet å søke en voksen når han og hun har slått seg eller er utrygg.
- Forklare hvorfor noe er farlig i aktuelle situasjoner (f.eks. i trafikken). Tilpasse informasjonen etter barnets alder og modenhet.





HELSE, STELL OG HYGIENE

MAT OG MÅLTID

"GI MEG SUNN OG GOD MAT OG SPIS SAMMEN MED MEG!"

SIKKERHET

"LÆR MEG OM DET SOM ER FARLIG SÅ JEG KAN BEVEGE
MEG FRITT OG TRYGT"



**Regionsenter for barn og
unges psykiske helse**

Helseregion Øst og Sør



Regionalt kunnskapssenter
for barn og unge
- Psykisk helse og barnevern

