



Gør dit barn klar til en god opstart i vuggestue og dagpleje.

Denne folder vejleder dig i, hvad du kan øve med dit barn, så I får de bedste betingelser for en god opstart, når du skal aflever dit barn i vuggestue eller dagpleje. Pjecen er lavet i et samarbejde mellem sundhedsplejersker og dagtilbud.

Hvad kan I øve jer på, inden I skal aflevere jeres barn?

Hjemme kan I gøre rigtig meget for at hjælpe jer selv og jeres barn til en nemmere start i vuggestue eller dagpleje. Det er et nyt og anderledes fællesskab end hjemme hos jer, og jeres barn skal lære rigtig meget nyt sammen med andre børn og voksne. Vi har lavet denne pjece, med emner vi har erfaringer for, at både I og jeres barn kan nyde godt af, at I har øvet, inden I skal aflevere jeres barn til en ny og ukendt verden.

Når I skal aflevere

Tag fri den første uge, så I har god tid til at lære det nye sted og de nye voksne at kende. Giv jeres barn korte dage til at starte med. Vær tilgængelig, så du hurtigt kan komme og hente dit barn, hvis det er utrøstelig og har brug for dig. Det er en god ide, at lade jeres barn blive passet af bedsteforældre, venner eller en barnepige. Et barn der har prøvet at blive passet af andre har nemmere ved at starte i vuggestue eller dagpleje.

Øv jer i at sige farvel.

I kan gøre det til en vane derhjemme, at hver gang én af jer går hjemmefra eller kommer hjem, siger I tydeligt farvel eller goddag til jeres barn. Dit barn læser dit kropssprog for at finde ud af om situationen er tryk. Derfor er det vigtigt, at du med smil og en glad stemmeføring siger farvel til dit barn. Når du har sagt farvel, er det vigtigt, at du går også selv om dit barn græder. Det forvirrer dit barn, hvis du lader dit barn komme over til dig efter, du har sagt farvel og det er med til at trække pinen ud for jer begge. Det kan være en god ide, at finde ud af om det er far eller mor, der er bedst til at sige farvel i de første dage.

Det er en hjælp for dit barn, at det er vant til at have noget at kunne trøstes med. Det kan være en sut, en bamse eller lignende. Væn jeres barn til at finde trøst ved en af disse. Det gør det nemmere, når I starter. Vi ved, det kan være svært i starten. Derfor er vi i tæt daglig kontakt med jer og I er altid velkomne til at kontakte os og høre, hvordan det går.



En stærk krop gør barnet mere tilfreds

Det lille barn oplever med kroppen. Derfor er det en god ide fra start, at hjælpe barnet til at få en god motorik. Dit barn er mere tilfreds, når det selv kan bevæge sig rundt både ude og inde og selv kan finde hen til legetøj eller andet.

Det er vigtigt, at dit barn:

- Er vant til at bevæge sig på gulvet
- Kender til at sidde på et tæppe ude i den friske luft
- Fra helt lille har ligget på maven og løftet hovedet
- Er vant til knus, kram og fysisk berøring
- Har rullet og drejet sig fra side til side
- Kan krybe eller kravle
- Er begyndt at rejse sig ved ting
- Er begyndt at kunne holde om et glas
- Er begyndt at bruge ske/gaffel eller gribe med hånden om maden og føre til munden

Søvnvaner/Dit barns søvnbehov

Det lille barn har brug for at sove i løbet af dagen. Det er i søvnen, kroppen genopbygges og bl.a. væksthormonet udskilles. Hjernen får hvile og ryddet op i alle de indtryk jeres barn får. Hos os sover det lille barn i krybber eller barnevogne. Derfor er det en stor hjælp, at barnet ikke er vant til at blive vippet i søvn. Det er en god ide, at øve barnet i selv at finde ro og falde i søvn i en barnevogn. Øv barnet i at have en sele på i barnevognen. Væn evt. barnet til at blive puttet med en bamse eller lignende.

Viden om søvn

Giv dit barn gode rutiner, når barnet skal sove.

Børn skal ikke vækkes fra deres middagslur. Børn skal sove, det de orker.

Søvn har betydning for indlæring, hukommelse og koncentration.

Væn dit barn til at der kan være lyde omkring jer, også når dit barn skal sove.





Kost

Bliver barnet stadig ammet er det en god ide, at barnet vænnes til kun at blive ammet i døgnets ydertimer. Dette kan hjælpe på barnets savn og sult efter sin mors bryst. Det er en hjælp, at barnet er vant til fast føde og vant til at spise mad, der er skåret ud i små stykker. Det er samtidig med til at træne barnets mundmotorik og dermed også barnets sproglige udvikling.

Øv gode vaner og rutiner ved familiens hovedmåltid fra start. Barnets sociale dannelse øves allerede ved at være en del af familiens fællesskab omkring måltidet.

Bliv ved med at skifte dit barn på puslebordet - det er der, vi skifter, når barnet er hos os og et godt sted til tæt øjenkontakt, fælles opmærksomhed og nærvær.

Det er din øjenkontakt og respons, der gør dit barn nysgerrig og interesseret i sin omverden. Vær opmærksom på, at tid på eks. sociale medier kan stjæle vigtig tid fra dig og dit barn.

Kommunikation mellem hjem og dagtilbud

Når noget har været svært ved graviditet, fødsel, barsel eller i perioden efter dit barn er blevet født, er det en god ide, at lave en overgangssamtale, hvor din sundhedsplejerske er med sammen med jer og personalet i vuggestuen/dagplejen. Det er vigtigt, at vi kender til jeres familie og de udfordringer I kan stå med, så vi kan hjælpe jer og jeres barn. Det er meget nemmere for os, at forstå jeres barns signaler, hvis vi ved, hvad der kan ligge til grund for barnets måde at reagere på.

Hvis I, i perioder oplever at være en familie med manglende overskud, har vi brug for at vide det, så vi sammen kan støtte jer og jeres barn.



Status og udviklingskemaet

Skemaet I udfylder sammen med jeres sundhedsplejerske er vigtig viden om, hvor jeres barn er i sin udvikling. Når I starter hos os, er det en god ide, at I medbringer skemaet, så vi sammen kan tage udgangspunkt i, hvordan jeres barn har udviklet sig indtil nu. Jo før vi får kendskab til jer og jeres barns historie, jo bedre kan vi sammen hjælpe hinanden med jer og jeres barns trivsel og udvikling.

Søskende

Når der kommer et barn mere i familien og jeres barn skal dele jer med en søskende, er det vigtigt, at I er opmærksomme på, at jeres barn oplever sig som en del af den nye familie. Jeres barn har brug for jer endnu mere end før, da der pludselig er kommet en, der tager mors og fars opmærksomhed. Før var de alene om at få al opmærksomheden og det kan være et stort savn for jeres barn, at skulle vænne sig til at dele jer med en søskende. En hjælp til jeres barn kan være at:

- Give jeres barn korte dage i vuggestue/børnehave
- Være med i hverdagsrutiner omkring den nye i familien
- Få alenetid med mor, det kan være, når den lille sover til middag
- Anerkend jeres barn kan vise negative følelser for den lille ny
- Giv positiv opmærksomhed til barnet og vær forstående over at det kan være svært at udtrykke de følelser ,der kan følge med
- Giv jeres barn fridage, så det kan øve sig i sin nye rolle

Hvis du vil vide mere om emnerne og dagtilbudene i nærheden af dig, kan du læse mere på følgende link:

Skovvang dagtilbud: <https://www.aarhus.dk/skovvangdagtilbud>

Trøjborg dagtilbud: <https://www.aarhus.dk/trøjborgdagtilbud>

Pladsanvisning: <https://www.aarhus.dk/pasning>

Søvn: <https://www.aarhus.dk/søvn>

Kost: <https://www.aarhus.dk/kost>

MBU - Lokaldistrikt Skovvang/Trøjborg