

Föräldrautbildningsmaterial

Barnomvårdnad i hemmet

Nyfödd



Familjecoach, Ann Nilsson Tierp den 15 augusti 2017

Källor:

Grundstrukturen på checklistorna baseras på Maurice Feldmans och Laurie Case Step – by – step Child Care: A manual for parents and Child Care providers. Sedan anpassat efter svenska förhållanden genom olika kompetensteam samt barnhälsovårdens informationsbroschyrer om barnsäkerhet, samt information från www.1177.se

Innehållsförteckning

Barnomvårdnad i hemmet nyfödd

Viktiga telefonnummer.....	3
Vad göra när babyn satt i halsen.....	4
Föräldrachecklista 1: Utrustning baby.....	5
Föräldrachecklista 2: Basgarderob utrustning baby.....	6
Föräldrachecklista 3: Utrustning föräldrar och baby.....	7
Föräldrachecklista 4: Baby sovplatsen.....	8-9
Föräldrachecklista 5: Skötplatsen.....	10
Föräldrachecklista 6: Utrustning baby barnvagn.....	11-12
Föräldrachecklista 7: Lyfta upp babyn.....	13
Föräldrachecklista 8: Hålla och lägga ned babyn.....	14
Föräldrachecklista 9: Påklädning.....	15
Föräldrachecklista 10: Avklädning.....	16
Föräldrachecklista 11: Avtvättning.....	17-19
Föräldrachecklista 12: Bad i balja.....	20-21
Föräldrachecklista 13: Tvätta håret i badet.....	22
Föräldrachecklista 14: Hygien.....	23
Kompetensteam.....	24

Viktiga telefonnummer

Vid akut sjukdom eller olycksfall ring: 112

Vid akut förgiftning ring: 112

Vid akut nödsituation ring 112

När du ringer skall du:

- 1. Berätta vad du heter**
- 2. Berätta varifrån du ringer**
- 3. Berätta vilken typ av olycka, skada eller sjukdom handlar det om**

Icke brådskande giftinformation: 08 – 33 12 31

Sjukvårdsrådgivningen 11 77

Webbsida www.1177.se

Akutmottagningen i Tierp 0293 – 202 50

Vårdcentralen i Tierp 0293 – 202 00

BVC 0293 – 202 00

Barnspecialistmottagningen 0293 – 202 63

MVC 0293 – 202 00

Vad kan man göra när barnet satt i halsen? Försök få bort det som fastnat!

Det viktigaste när ett barn sätter i halsen är att försöka få bort det som har fastnat. Även om barnet förlorar medvetandet på grund av syrebrist ska man fortsätta att försöka avlägsna hindret

Barn yngre än 1 år: Om barnet är vid medvetande, men inte kan hosta effektivt:

Gör ryggslag och brösttryck

Ge 5 ryggslag:

- Lägg barnet på mage i ditt knä.
- Lägg din underarm längs barnets mage och stöd barnets huvud genom att hålla i hakan. Barnets huvud ska vara lägre än kroppen.
- Ge med öppen handflata fem snärtiga slag mellan barnets skulderblad



Gör 5 brösttryck:

- Vänd barnet på rygg i knät och lägg det på din andra underarm. Stöd huvudet med handen. Barnets huvud ska vara lägre än kroppen.
- Placera ditt pek- och långfinger mitt på bröstkorgen, på nedre tredjedelen av bröstbenet. Var noga med att inte placera fingrarna för långt ner, så att de hamnar på bröstbensspetsen.
- Tryck snärtigt fem gånger. En tredjedel av bröstkorgens djup, ca 2-3 cm, ska tryckas ned.



Källa: från 1177:s hemsida Senast uppdaterad: 2011-06-27

Skribent: Anette Nord, sjuksköterska, HLR-samordnare, Universitetssjukhuset i Linköping

Granskare: Jan Gelberg, narkosläkare, Barn och Ungdomssjukhuset i Lund. Medlem i Svenska rådet för hjärt-lungräddning.

Illustratör: Lotta Persson, illustratör, Göteborg

Föräldrachecklista 1

Omvårdnad i hemmet

	Nyfödd: Utrustning baby	Är åtgärdat	Behöver åtgärdas
	Kryssa för när du checkat av detta hemma	X	X
1	Skötbord enligt checklista 5		
2	Skötunderlägg		
3	Blöjor i rätt storlek		
4	Engångstvättlappar/oparfymerade våtservetter		
5	Oparfymerad barnolja		
6	Barnschampo		
7	Bomullspads		
8	Tops till naveln		
9	Små frottéhanddukar till dagliga vården		
10	Badbalja		
11	Stjärtermometer till baby		
12	Badtermometer		
	Dessa saker kan vara bra att ha:		
13	Papperskorg vid skötbordet gärna med lock		
14	Särskild skötväska med skötunderlägg, blöjor, tvättlappar/våtservett och 1 omgång med byteskläder		
15	Bärsele eller bärsjal		

Föräldrachecklista 2

Omvårdnad i hemmet

		Är åtgärdat	Behöver åtgärdas
	<p>Nyfödd: Basgarderob utrustning baby Att tänka på: Eventuellt inhandlas kläder i storlek 56 för att kunna ha dem längre. Allt bör tvättas innan användning.</p>		
	Kryssa för när du checkat av detta hemma	X	X
1	4 bomulls bodies (fler om ni inte har egen tvättmaskin)		
2	4 par mjuka byxor, med eller utan fötter		
3	3 par bomullssockor		
4	Tunn mössa av bomull		
5	4 bomulls pyjamasar med eller utan fötter		
6	Ytterkläder efter väder		
7	Varm/vindtät mössa ovanpå bomulls mössan		
8	En varmare tröja eller kofta		
9	Ett par varmare byxor att ha under overallen		
10	En uteoverall att ha i vagnen (finns bra i t.ex. fleece)/åkpåse		
11	Ett par vantar utan tumme (om det inte finns på overallen)		
12	Ett par varma sockor		

Föräldrachecklista 3

Omvårdnad i hemmet

	Nyfödd: Utrustning föräldrar och baby Kan vara bra att skaffa:	Är åtgärdat	Behöver åtgärdas
	Kryssa för när du checkat av detta hemma	X	X
1	Köp färdiglagad mat/laga mat själv och lägg i frysen		
2	Amningsbehå		
3	Amningsinlägg till behån		
4	Bindor		
5	Färgglad leksak anpassad till babyns ålder		
	På promenad med barnvagnen:		
6	Extra filt		
7	Oparfymerade våtservetter, blöja och en omgång byteskläder att ha i skötväska		
8	Eventuellt en liten leksak att hänga över vagnen		

Föräldrachecklista 4

Omvårdnad i hemmet

	Nyfödd: Utrustning baby sovplatsen	Är åtgärdat	Behöver åtgärdas
	Kryssa för när du checkat av detta hemma	X	X
1	Inga lösa spjälor finns och sängen ska vara hel		
2	I sängens lägsta läge ska sängsidan vara minst 60 centimeter hög från sängbotten		
3	I sängens högsta läge ska sängsidan vara minst 30 centimeter hög från sängbotten		
4	Avståndet mellan spjälorna ska vara 4,5-6,5 centimeter så att barnet inte kan få in huvudet mellan spjälorna		
5	Mellan ribborna i sängbotten ska avståndet vara högst 2,5 centimeter för att barnet inte ska fastna med händer och fötter		
6	Madrassen ska gå ända ut till sängsidorna så att det inte uppstår något mellanrum där barnet kan lägga ner ansiktet		
7	Spjälskyddet ska vara cirka 20 centimeter i höjd		
8	Spjälskyddet ska vara fäst nere vid sängbotten utanför madrassen		
9	Sängen ska vara placerad så att eluttag är utom räckhåll för barnet		
10	Sängen är placerad så att rullgardin/persiennsnören är utom räckhåll för barnet.		

11	Sängen är placerad så att sladdar är utom räckhåll för barnet.		
12	Sängbotten sänks till lägsta läget innan barnet kan sätta sig själv		
	Utrustning som finns till sängen: Allt tvättas innan användning.		
13	3 underlakan		
14	3 påslakan		
15	4 örngott		
16	1 babyfilt		
17	1 babykudde/vikt frottéhandduk		
18	1 plastad frottéunderlägg		
19	Om plastad frotté används som madrasskydd ska ett lakan läggas ovanpå		

Föräldrachecklista 5

Barnomvårdnad i hemmet

	Nyfödd: Skötplatsen	Är åtgärdat	Behöver åtgärdas
	Kryssa för när du checkat av detta hemma	X	X
	Om skötbord används:		
1	Skötbordet ska vara stadigt		
2	Skötbordet ska vara så stort att det finns plats för allt som behövs för barnets skötsel		
3	Skötbordet ska vara så stort att barnet kan rulla ett halvt varv utan att ramla ner		
4	Det ska finnas ordentliga kanter på tre av sidorna som skydd		
5	Se till att det är nära till blöja, våtservett/vatten och tvättlappar		
6	Plocka fram allt innan barnet läggs på skötbordet		
7	Håll hela tiden kvar en hand på barnet, särskilt då du böjer dig ned för att hämta upp något från golvet eller sträcker dig för att nå något		
8	Barnet ska aldrig lämnas ensam på skötbordet utan tas med i famnen eller läggas på en filt på golvet om du måste lämna skötbordet		
	Om annan skötplats används:		
9	Se till att skötplatsen är ordnad på golvet på en ren filt eller annat mjukt rent material till exempel en tjock frottéhandduk		

Föräldrachecklista 6

Omvårdnad i hemmet

	Nyfödd: Utrustning baby barnvagn	Är åtgärdat	Behöver åtgärdas
	Kryssa för när du checkat av detta hemma	X	X
1	Godkänd barnvagn enligt aktuell europeisk barnvagnsstandard: SS-EN 1888		
	Om begagnad vagn används:		
2	En hopfällbar vagn ska ha en extra spärr som förhindrar att vagnen fälls ihop av misstag		
3	Bromsen ska vara lättåtkomlig		
4	Sitt – eller liggunderdelen ska vara rätt monterad på underredet		
5	I en sittvagn får barnets huvud inte kunna glida ut mellan suffletten och ryggstödet när det är nedfällt och barnet ligger ner		
6	Sufflettens stag ska vara väl skyddade vid sidorna så att inga barnfingrar kan komma emellan		
7	En stadig korg för tunga varor bör finnas under vagnen. (Tipprisk om varor hängs på handtaget)		
	Utrustning till barnvagnen:		
8	Åkpåse		
9	Regnskydd		
10	Lakan		

11	Täcke		
12	Kudde/vikt frottéhandduk		
13	Myggnät		

Föräldrachecklista 7

Omvårdnad i hemmet

	Nyfödd: Lyfta upp babyn	Fungerar	Fungerar ej
	Kryssa för när du checkat av detta hemma	X	X
1	Tvätta dina händer		
2	Lägg dina händer och armar under babyns kropp		
3	För in den ena handen under nacken och huvudet på babyn och underarmen ska glida in under barnet		
4	Fingrarna på handen ska sträckas ut för att ge mesta möjliga stöd		
5	Lägg den andra handen under babyns stjärt och lyft försiktigt upp babyn		
6	Prata med babyn under tiden		
7	Lyft upp babyn långsamt och försiktigt		

Föräldrachecklista 8

Omvårdnad i hemmet

	Nyfödd: Hålla och lägga ned babyn	Fungerar	Fungerar ej
	Kryssa för när du checkat av detta hemma	X	X
1	Håll ena handen under babyns stjärt		
2	Håll den andra handen och armen om nacken och ryggen på babyn		
3	Håll babyn på ett säkert sätt		
4	Rör dig långsamt		
5	Sänk långsamt ned babyn tills den stödjande armen vilar mot underlaget		
6	Ta försiktigt bort händerna från babyn		

Föräldrachecklista 9

Omvårdnad i hemmet

	Nyfödd: Påklädning	Fungerar	Fungerar ej
	Kryssa för när du checkat av detta hemma	X	X
1	Tvätta dina händer		
2	Välj ett säkert ställe som skötplats till exempel skötbord, säng, soffa eller golv		
3	Lämna aldrig babyn själv		
4	Kolla blöjan		
5	Byt blöja om det behövs		
6	Töj ut kläderna så att det går lättare att klä babyn		
7	Öppna upp kläderna vid halslinningen så att det inte tar i babyns näsa eller öra		
8	Tröjan/bodyen träs först över huvudet		
9	Trä sedan in din hand i babyns tröjärm och ta tag i babyns hand och dra ärmen över babyns arm		



Källa: www.1177.se

Föräldrachecklista 10

Omvårdnad i hemmet

		Fungerar	Fungerar ej
	Nyfödd: Avklädning		
	Kryssa för när du checkat av detta hemma	X	X
1	Tvätta dina händer		
2	Välj ett säkert ställe som skötplats som till exempel skötbord, säng, soffa eller golv		
3	Lämna aldrig babyn själv		
4	Kolla blöjan		
5	Byt blöja om det behövs		
6	Börja med att öppna upp vid halsen på babyn. Dra ned tröjarmarna en i taget genom att ta tag i barnets arm under tröjan med ena handen och dra upp ärmarna ett i taget med den andra handen. Därefter tas tröjan av		
7	Svep in babyn i en handduk eller filt om babyn inte skall kläs på direkt		

Föräldrachecklista 11

Omvårdnad i hemmet

		Fungerar	Fungerar ej
	Nyfödd: Avtvättning		
	Kryssa för när du checkat av detta hemma	X	X
1	Ta av dig smycken på händer och handled. Både av hygienskäl och för att inte rispa babyn		
2	Tvätta/sprita dina händer		
3	Se till att dina naglar är jämna så att babyn ej rispas		
4	Tvätta babyn på ett säkert ställe		
5	Rummet ska kännas varmt och eventuella fönster ska vara stängda		
6	Ta fram bomullspads, handduk, blöja, kläder, baby våtservetter/skål med ljummet vatten, oparfymerad tvål/barnolja, engångstvättlapp		
	Om vatten och tvättlapp används:		
7	Kontrollera att vattnet är ljummet = 37 grader genom att doppa armbågen i vattnet eller kontrollera med en badtermometer		
8	Om babyns ögon är ”kladdiga” Tvätta ögonen utifrån och in med olika bomullspads som fuktats i vattnet		
9	Tvätta babyns ansiktet med fuktig tvålfri tvättlapp eller våtservett		
10	Tvätta babyn i nacken och bakom öronen		
11	Ta av babyn tröjan/bodyen		

12	Tvätta överkroppen med fuktig tvättlapp/baby våtservett. Tvål eller olja används eventuellt. Var noga i hudvecken. Om tvål använts skölj bort tvålen med tvättlapp		
13	Torka överkroppen genom att badda försiktigt med handduk/ torr mjuktvättlapp. Var noga i hudvecken.		
14	Ta på en ren tröja/body		
15	Ta av blöjan		
16	Tvätta blöjområdet på babyn med fuktig tvättlapp eller våtservetter. Tvål eller olja används eventuellt. Om tvål används sköljs den bort med tvättlapp. Var noga med hudvecken.		
17	Om babyn bajsat tvättas bajset bort först och tvättlappen slängs sedan		
18	Ta en ny tvättlapp eller baby våtservett. Tvätta framifrån och bakåt. På pojkar ska förhuden ej dras tillbaka		
19	Torka blöjområdet genom att badda försiktigt med handduk eller torr, mjuk tvättlapp. Var noga i hudvecken		
20	Tvätta ben och fötter med fuktig tvättlapp eller baby våtservett		
21	Klapptorka försiktigt och noga, särskilt i hudvecken		
22	Svep in babyn direkt i en handduk eller sätt på kläderna		

23	Håll och sköt babyn på ett bekvämt och säkert sätt		
24	Stanna med babyn hela tiden		
25	Prata och le mot babyn under skötningen		
26	Ha hela tiden ha en fysisk kontakt med babyn under skötstunden som att till exempel hålla din hand på babyn		

Föräldrachecklista 12

Omvårdnad i hemmet

		Fungerar	Fungerar ej
	Nyfödd: Bad i balja		
	Kryssa för när du checkat av detta hemma	X	X
1	Ta av dig smycken på händer och handled. Både av hygienskäl och för att inte rispa babyn		
2	Tvätta/sprita dina händer		
3	Bada babyn på ett säkert ställe		
4	Rummet ska kännas varmt och eventuella fönster ska vara stängda		
5	Se till att du tagit fram barnolja, barnschampo, tvål, tvättlappar, kläder, handduk, blöja och eventuellt och eventuellt bomullspads		
6	Fyll badbaljan med vatten upp till handleden		
7	Eventuellt kan du hälla i lite barnolja i vattnet. Rör om vattnet ordentligt		
8	Se till att vattnets temperatur är ljummen = 37 grader genom att använda en badtermometer		
9	Kontrollera vattnet genom att doppa armbågen i vattnet		
10	Håll babyn säkert då babyn sänks ned i vattnet		
11	Stöd babyn i vattnet genom att hålla ena armen under babyns huvud, axlar och stadigt runt babyns överarm		
12	Lämna aldrig babyn ensam i badet		

13	Tvätta ögonen utifrån och in med olika bomullspads som fuktats i vattnet		
14	Tvätta ansiktet med fuktig tvålfri tvättlapp		
15	Tvätta resten av kroppen på babyn med en tvättlapp eller egna handen. Olja och vatten räcker oftast		
16	Skölj bort oljan/tvålen med tvättlapp, handen eller kopp		
17	Tvätta/skölj händerna		
18	Tvätta och eventuellt skölj bakom öronen på babyn		
19	Tvätta och eventuellt skölj babyns kropp		
20	Tvätta och eventuellt skölj babyns hudveck		
21	Vänd barnet och tvätta och eventuellt skölj babyns baksida		
22	Lyft försiktigt upp babyn ur badet		
23	Klapptorka babyn försiktigt och noga, särskilt i hudveckan		
24	Svep in babyn direkt i en handduk eller sätt på kläderna		
25	Håll och handha babyn på ett bekvämt säkert sätt		
26	Le och prata med babyn under badstunden		

Föräldrachecklista 13

Omvårdnad i hemmet

	Nyfödd: Tvätta håret i badet	Fungerar	Fungerar ej
	Kryssa för när du checkat av detta hemma	X	X
1	Blöt upp babyns hår långsamt med hjälp av en tvätzlapp		
2	Häll eventuellt lite barnschampo i handen		
3	Arbeta försiktigt in schampot i håret		
4	Skölj noggrant bort schampot med hjälp av en tvätzlapp		
5	Trösta babyn om det är upprört		

Föräldrachecklista 14

Omvårdnad i hemmet

	Nyfödd: Hygien	Fungerar	Fungerar ej
	Kryssa för när du checkat av detta hemma	X	X
1	Om du är rökare: Innan rökning: Sätt på ytterkläder/skyddskläder och rök utomhus. Ta av skyddskläder/ytterkläder efter rökning. Om det finns möjlighet, vänta minst 10 minuter innan du tar i babyn		
2	Tvätta alltid händerna efter att du rökt		
3	Tvätta eller sprita alltid händerna innan du sköter, ammar eller matar babyn		
4	Koka alltid nya nappflaskor och nappar innan babyn använder dem för första gången		
2	Koka sedan nappflaskor och nappar minst en gång i veckan		
4	Provdra alltid i napparna innan du använder dem eller ger dem till babyn		
5	Byt sängkläder i föräldrasängen minst varannan vecka. Varje vecka om det finns hund/katt som lämnar hår i sängen. Av hygiensskäl bör ej hunden och katten vistas i sängen		
6	Byt sängkläder i babyns säng minst 1 gång i veckan eller oftare vid behov. Örngottet kan behöva bytas oftare		

Olika kompetensteam

Eva Bolin, barnsjuksköterska, Tierps vårdcentral var från början med och tog fram baslistor tillsammans med familjecoachen Ann Nilsson. BVC sköterskor, barnmorskor, familjebehandlare, familjerådgivare och förskollärare på Björkgårdens familjecentral var med och uppdaterade listorna på familjecentralens planeringsdag den 6 september 2011. Den senaste uppdateringen gjordes genom familjecentralen våren 2017. Arbetet med checklistorna är ett ständigt pågående arbete som uppdateras allt eftersom på liknande sätt.