

Den første tid i vuggestuen:

Sæt god tid af til opstarten, tag fri 1-2 uger og tænk på, at nogle børn kan være måneder om at falde helt til i det nye liv.

Planlæg, så vidt muligt, at kunne tage hensyn til jeres barns reaktion og tænk ind, at der kan være behov for korte dage noget tid efter starten.

Vi håber jeres barns vuggestuetid må blive tryk og god for hele familien.

Inden dit barn skal starte i vuggestue

**Gode råd og tips til tiden op til jeres barn
skal starte i vuggestue.**



Kære Forældre

Det er en stor omvæltning for jeres lille barn at skulle starte i vuggestue. Det er en ny verden med mange indtryk og mange nye rutiner og rammer.

Her har vi samlet en håndfuld gode råd og tips, der kan lette overgangen til vuggestuelivet for jeres barn.

Lad jeres barn øve sig sammen med jer i trygge rammer, frem for at skulle lære det hele på kort tid, et nyt sted med nye mennesker.

At møde nye mennesker og at være væk fra mor og far:

Det kan være en god idé at lade andre end jer forældre prøve at passe jeres barn, mens I er en tur i Netto eller lign. Så har barnet en skabelon for hvordan det er at sige farvel og at blive ”hentet”.

Leg gerne ”borte tit-tit ”lege. Lad barnet være i stuen selv og sig: ”jeg går lige ud i køkkenet/ på toilettet, jeg kommer igen.”

At spise og drikke selv:

Fra barnet er 6 måneder, er det en god idé at lade barnet øve sig i at spise og drikke selv.

Det sviner, men er med til at sikre at I støtter barnet til en alderssvarende mund og håndmotorik og til at det spiser en alderssvarende kost.

Lad jeres barn drikke af en almindelig kop/glas. Dvs. ingen tudekop eller drikkedunk med suttetud eller sugerør.

Undgå mad i ”sutteposer.” Barnet får ikke stimuleret sin mundmotorik tilstrækkeligt og får ikke variation i smagsindtryk.

Lad barnet spise fast føde enten med fingrene eller med ske/gaffel.

Mange oplever at barnet i starten vil ”kløjes” lidt i maden, det er helt almindeligt. Det betyder ikke at I skal gå tilbage til flydende kost. Vær

opmærksom og kontakt jeres sundhedsplejerske, hvis det føles utrygt, så kan hun/han hjælpe med råd.

Amning og flaske:

Hvis jeres barn bliver ammet eller får flaske, når I skal starte i vuggestuen, så er det en god idé at vænne jeres barn til at kunne falde i søvn uden brystet eller flasken i munden. Det gør det lettere for jeres barn at falde i søvn til luren i vuggestuen. (det skåner også tænderne m.h.t. sukker)

Søvnen:

Det er en god idé at lade jeres barn sove sine lure i barnevogn eller klapvogn. Prøv også at vænne jeres barn til at sove i vognen mens den står stille.

Sygdom:

I vil opleve at jeres barn bliver sygt og skal blive hjemme- især i starten af vuggestuelivet kan det være en udfordring.

Det er en god idé, at I på forhånd har overvejet hvordan I håndterer de sygedage, der kommer.

Hvem skal passe? Kan I selv passe eller skal I have hjælp fra jeres netværk?

Selvhjulpenhed:

Lad så vidt muligt jeres barn gøre tingene selv, det er udviklende for barnets selvfølelse og dets motorik.

Hvis jeres barn begynder at rejse sig i højstolen, så fjern bøjlen og lad barnet øve sig i at kravle op og ned ad stolen. Det er sikrere for barnet i længden.