

Föräldrautbildningsmaterial

Barnsäkerhet/omvårdnad i hemmet

Nyfödd



Familjecoach, Ann Nilsson Tierp den 14 maj 2024

Källor:

Grundstrukturen på checklistorna baseras på Maurice Feldmans och Laurie Case Step-by-step Child Care: A manual for parents and Child Care providers, (1998). Sedan anpassat efter svenska förhållanden genom olika kompetensteam samt barnhälsovårdens bok: Leva med barn, information från www.1177.se och Barnsäkerhet | Konsumentverket (hallakonsument.se)

Läsanvisning

Detta är ett omfattande material. För att du lättare ska hitta det material som är aktuellt för dig så är det uppdelat i tre delar. Du kan då välja att gå in och läsa i den del som är aktuell för dig. Vi rekommenderar föräldrar att gärna vända sig till någon de har förtroende för som kan hjälpa till vid genomgång av aktuellt material.

Del 1

Viktiga telefonnummer vid akut nödsituation,
förgiftning, olycksfall och sjukdom sid 2

Vad kan man göra när barnet satt i halsen? sid 3

Del 2

Föräldrachecklistor nummer 1–7 som handlar om hur utrustningen ska vara för att förhindra olyckor. Samt vad du kan göra för att förhindra olyckor.

Här kan du kryssa för vad som är åtgärdat och vad som behöver åtgärdas.

Del 3

Föräldrachecklistor nummer 8–15 som handlar om hur du kan sköta om ditt barn på ett säkert sätt.

Här kan du kryssa för vad som fungerar och vad som inte fungerar.

Del 1

Nyfödd, Barnsäkerhet/omvårdnad i hemmet

Viktiga telefonnummer

Vid akut nödsituation, förgiftning, sjukdom eller olycksfall

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

Vid förgiftning uppge även följande när du ringer:

4. Vilket läkemedel eller ämne har barnet fått i sig.
Ta gärna fram förpackningen som läkemedlet eller ämnet fanns i.
5. Försök beräkna hur mycket barnet fått i sig av läkemedlet eller ämnet.
6. Försök beräkna hur många minuter som gått sedan barnet fått i sig ämnet eller läkemedlet.
7. Hur har barnet påverkats.

Icke brådskande giftinformation

010-456 67 000

Sjukvårdsrådgivningen

1177

Webbsida sjukvårdsrådgivningen

www.1177.se

Akutmottagningen i Tierp

0293-202 50

Vårdcentralen i Tierp, barnhälsovården (BHV) och mödrahälsovården (MHV)

0293-202 00

Vad kan man göra när barnet satt i halsen?

Försök få bort det som fastnat om du kan se det!

Barn yngre än 1 år

Om barnet är vid medvetande, men inte kan hosta effektivt upp föremålet själv behöver du hjälpa till:

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 handloven fem kraftiga slag mellan barnets skulderblad.
- Gör 5 brösttryck



© Lotta Persson

Vänd barnet på rygg i knät och lägg hen på din andra underarm.
Stöd huvudet med handen. Barnets huvud ska vara lägre än kroppen.

- Placera ditt pek- och långfinger, 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



© Lotta Persson

*Källa: från 1177:s hemsida Senast uppdaterad: 2021-11-23
Redaktör Ernesto Martinez, 1177.se, Nationella redaktionen
Granskare: Jan Gelberg, narkosläkare, Barn och Ungdomssjukhuset
i Lund. Medlem i Svenska rådet för hjärt-lungräddning.
Illustratör: Lotta Persson, Göteborg 1177.se, 2011-06-27*

Del 2

Nyfödd, Barnsäkerhet/omvårdnad i hemmet

Föräldrachecklista 1

Utrustning baby sid 6

Föräldrachecklista 2

Basgarderob utrustning baby.
Allt bör tvättas innan användning sid 8

Föräldrachecklista 3

Utrustning föräldrar och baby.
Kan vara bra att skaffa sid 10

Föräldrachecklista 4

Baby sovplats sid 11

Föräldrachecklista 5

Babybädd eller babynest sid 15

Föräldrachecklista 6

Skötplats sid 16

Föräldrachecklista 7

Baby barnvagn sid 18

Föräldrachecklista 1

	Nyfödd: Utrustning baby	Är åtgärdat	Behöver åtgärdas
	Kryssa för när du checkat av detta hemma	X	X
1	Skötbord enligt checklista 6.		
2	Skötunderlägg.		
3	Blöjor i rätt storlek.		
4	Engångsvätlappar/oparfymerade våtservetter.		
5	Oparfymerad barnolja.		
6	Barnschampo.		
7	Bomullspads.		
8	Tops till naveln.		

	Fortsättning Nyfödd: Utrustning baby	Är åtgärdat	Behöver åtgärdas
	Kryssa för när du checkat av detta hemma	X	X
9	Små frottéhanddukar till dagliga vården.		
10	Badbalja.		
11	Stjättermometer 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.		

Föräldrachecklista 2

		Är åtgärdat	Behöver åtgärdas
	Nyfödd: Basgarderob utrustning baby Allt bör tvättas innan användning		
	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.		

	Fortsättning Nyfödd: Basgarderob utrustning baby Allt bör tvättas innan användning	Är åtgärdat	Behöver åtgärdas
	Kryssa för när du checkat av detta hemma	X	X
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

	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 skötväskan.		
8	Eventuellt en liten leksak att hänga över vagnen.		

Föräldrachecklista 4

	Nyfödd: Baby sovplats	Är åtgärdat	Behöver åtgärdas
	Kryssa för när du checkat av detta hemma	X	X
1	Sängen ska inte ha lösa, saknade eller skadade spjälor och delar.		
2	Sängen ska vara stabil och klara av att barn försöker klättra och skaka på den.		
3	Sängen ska inte ha farliga öppningar och konstruktioner.		
4	Titta efter märkningen som visar att den uppfyller standarden EN 716 för småbarnssängar.		
5	Det får vara högst 6,5 centimeter mellan spjälorna längs sängens sidor.		
6	Sängen ska ha högst 2,5 centimeter mellan ribborna i sängbotten. Om avståndet är bredare finns en risk att barnet kan fastna med fötterna.		
7	Eventuella hörnstolpar ska maximalt sticka upp någon millimeter.		

	Fortsättning Nyfödd: Baby sovplats	Är åtgärdat	Behöver åtgärdas
	Kryssa för när du checkat av detta hemma	X	X
8	Det ska inte finnas utsågade figurer i huvud- eller fotända.		
9	Madrassen ska vara fast och täcka hela sängbotten. Låt madrassen gå ända ut till sängsidorna så inget mellanrum skapas där barnet kan få ner ansiktet.		
10	Använd den madrass som tillverkaren rekommenderar till sängen.		
11	De bäddmaterial som används ska vara anpassade till storleken på sängen.		
12	Barnet ska vara lagom varmt och kunna röra armar och ben fritt i sängen. Anpassa barnets klädsel och sängens bäddmaterial efter temperaturen i rummet.		
13	Titta efter märkningen EN 16780 när du köper spjälskydd.		
14	Välj ett spjälskydd som är stadigt och inte fluffigt.		
15	Fäst spjälskyddet så det går ner mellan madrassen och sängsidan. Det finns en risk att andningsvägarna blockeras om barnet vänder in sitt ansikte tätt mot spjälskyddet.		

	Fortsättning Nyfödd: Baby sovplats	Är åtgärdat	Behöver åtgärdas
	Kryssa för när du checkat av detta hemma	X	X
16	Kontrollera regelbundet att spjälskyddet sitter fast ordentligt.		
17	Det är lämpligt att ta bort skyddet när barnet börjar sätta sig upp.		
18	Lägg inte för många saker i sovutrymmet som kan påverka barnets andning och rörelse. Barnets ansikte ska alltid vara fritt.		
19	Sängen ska vara placerad så att eluttag är utom räckhåll för barnet.		
20	Sängen ska vara placerad så att sladdar, rullgardinssnören och persiennsnören är utom räckhåll för barnet.		
21	Sängbotten ska sänkas till lägsta läget innan barnet kan sätta sig själv.		
	Utrustning som kan finnas till sängen: Allt tvättas innan användning.		
22	3 underlakan.		
23	3 påslakan.		

	Fortsättning Nyfödd: Baby sovplats	Är åtgärdat	Behöver åtgärdas
	Kryssa för när du checkat av detta hemma	X	X
24	4 örngott.		
25	1 babyfilt.		
26	1 babykudde/vikt frottéhandduk.		
27	1 plastad frottéunderlägg.		
28	Om plastad frotté används som madrasskydd ska ett lakan läggas ovanpå.		

Föräldrachecklista 5

	Nyfödd: Babybädd eller babynest	Är åtgärdat	Behöver åtgärdas
	Kryssa för när du checkat av detta hemma	X	X
1	Undvik bäddar som är fluffiga, har mycket tyg och lös stoppning. Där barnet kan få ner ansiktet i små utrymmen eller in mot materialet.		
2	Det ska inte finnas långa band, snören eller handtag där barnen kan fastna.		
3	Undvik babybäddar med handtag. Barn ska inte bäras omkring liggande i babybäddar. För bärfunktion finns babyliftar, som har uppsatta säkerhetskrav.		
4	Lägg aldrig babybädden högt där barnet kan rulla ur och falla ner.		
5	Ta bort babybädden när barnet börjar vända på sig.		

Föräldrachecklista 6

	Nyfödd: Skötplatsen	Är åtgärdat	Behöver åtgärdas
	Kryssa för när du checkat av detta hemma	X	X
1	Skötbordet ska stå stadigt och klara av att barnet rör sig.		
2	Skötbordet ska ha höga och rejäla kanter på minst tre av sidorna. Som gör att ditt barn inte kan rulla eller kana över kanten.		
3	Om skötbädd används ska den inte kunna kana av skötbordet.		
4	Se till att det är nära till blöja, våtservett/tvättlappar och vatten.		
5	Plocka fram allt innan barnet läggs på skötbordet.		
6	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.		

	Fortsättning Nyfödd: Skötplatsen	Är åtgärdat	Behöver åtgärdas
	Kryssa för när du checkat av detta hemma	X	X
7	Barnet ska aldrig lämnas ensam på skötbordet. Utan tas med i famnen eller läggs på en filt på golvet om du måste lämna skötbordet.		
	Om annan skötplats används:		
8	Se till att skötplatsen är ordnad på golvet på en ren filt eller annat mjukt rent material till exempel en tjock frottéhandduk.		

Föräldrachecklista 7

	Nyfödd: Baby barnvagn – Säkerhet för ny eller begagnad vagn	Är åtgärdat	Behöver åtgärdas
	Kryssa för när du checkat av detta hemma	X	X
1	<p>Kolla att barnvagnen är märkt med EN 1888. Det är den europeiska säkerhetsstandarderna för barnvagnar. I Sverige SS - EN 1888.</p> <p>Kolla vilken max vikt barnvagnen klarar av.</p> <p>EN1888-1 är för ligg- och sittvagnar för barn som väger 0-15 kilo.</p> <p>EN1888-2 är för sittvagnar för barn upp till 22 kilo.</p>		
2	Det ska finnas information med kontaktuppgifter till tillverkaren på barnvagnen eller förpackningen.		
3	Liggvagn: Barn under sex månader som inte kan sitta stadigt, ska ha en vagn med plant liggläge.		
4	Om liggvagnen ska användas under de kalla årstiderna är det viktigt att den är rymlig nog för en varm åkplåse utan att det blir för trångt för barnet.		
5	Kolla så liggvagnen du väljer får plats i till exempel bilen, hissen, trappuppgången och hallen.		
6	Sittvagn: För barn som behöver sova på dagen är det bra att välja en sittvagn som går att fälla till ett plant liggläge.		

	Fortsättning Nyfödd: Baby barnvagn	Är åtgärdat	Behöver åtgärdas
	Kryssa för när du checkat av detta hemma	X	X
7	Barnvagnar för barn under sex månader får inte ha öppningar som barn kan ta sig igenom och falla ur eller fastna i.		
8	Kolla alltid att liggdelen sitter ordentligt fast i vagnens chassi och bara kan lossas med tvåhandsfattning.		
9	Barnvagnar för barn över sex månader ska alltid ha en sele som går att anpassa till rätt storlek.		
10	Kolla alltid att sittdelen sitter ordentligt fast i vagnens chassi och att låsningen bara går att lossa med tvåhandsfattning.		
11	Testa parkeringsbromsen på barnvagnen. Bromsarna ska spärra båda hjulen så vagnen inte rullar iväg om du släpper handtaget. Även om vagnen har små svängbara så kallade swivelhjul, ska båda hjulen på samma axel spärras samtidigt.		
12	Det ska inte gå att klämma ihop delar helt emot varandra. Det ska finnas en distans emellan så att inte fingrar riskerar att kapas. Risk för klämskador är vanligast på barnvagnar med sufflett och fotstöd. Det kan också finnas andra rörliga delar där ett barn kan stoppa in fingrarna.		

	Fortsättning Nyfödd: Baby barnvagn	Är åtgärdat	Behöver åtgärdas
	Kryssa för när du checkat av detta hemma	X	X
13	Barnet ska inte kunna nå hjulen med händerna. Undvik därför vagnar där sittdelen monteras lågt på chassit.		
14	Om du väljer en kombivagn ska liften kunna fästas ordentligt så den inte kan glida ur.		
15	Det är viktigt att vagnen är stabil så den inte riskerar att välta. Vagnar med tre hjul och så kallade cityvagnar (höga smala modeller med små svängbara så kallade swivelhjul) är oftare instabila.		
16	Se till att det finns tillräckligt med utrymme under vagnen. Vagnens stabilitet är beroende av hur du förvarar väskor, shoppingpåsar och skötväska på vagnen. Tillbehör som ståbräda och syskonsits förändrar också barnvagnens tyngdpunkt.		
17	Kontrollera om det finns smådelar på vagnen och att de i så fall sitter fast ordentligt. Det kan vara till exempel nitar, plastdetaljer, klistermärken och utsmyckning.		

	Fortsättning Nyfödd: Baby barnvagn Trafiksäkerhet barnvagn	Är åtgärdat	Behöver åtgärdas
	Kryssa för när du checkat av detta hemma	X	X
18	Barnvagnen ska ha reflexer.		
19	Dra vagnen efter dig vid övergångsställen.		
	Utrustning till barnvagnen:		
20	Åkpåse.		
21	Regnskydd.		
22	Lakan.		
23	Täcke/ extra filt.		
24	Kudde/vikt frottéhandduk.		
25	Myggnät.		
26	Eventuellt en liten leksak att hänga över vagnen.		

Del 3

Nyfödd, Barnsäkerhet/omvårdnad i hemmet:

Föräldrachecklista 8

Lyfta upp babyn sid 23

Föräldrachecklista 9

Hålla och lägga ned babyn sid 24

Föräldrachecklista10

Avklädning sid 25

Föräldrachecklista 11

Avtvättning sid26

Föräldrachecklista 12

Påklädning sid 29

Föräldrachecklista 13

Bad i balja 1–2 gånger i veckan sid 30

Föräldrachecklista 14

Tvätta håret i badet sid 32

Föräldrachecklista 15

Hygien sid 33

Föräldrachecklista 8

	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, 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 9

	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 10

	Nyfödd: Avklädning	Fungerar	Fungerar ej
	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.		
7	Dra ned tröjärmarna 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.		
8	Svep in babyn i en handduk eller filt om babyn inte skall kläs på direkt.		

Föräldrachecklista 11

	Nyfödd: Avtvättning	Fungerar	Fungerar ej
	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.		

	Fortsättning Nyfödd: Avtvättning	Fungerar	Fungerar ej
	Kryssa för när du checkat av detta hemma	X	X
9	Tvätta babyns ansikte 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 hudveckan. Om tvål använts skölj bort tvålen med tvättlapp.		
13	Torka överkroppen genom att badda försiktigt med handduk/ torr mjuktvättlapp. Var noga i hudveckan.		
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 hudveckan.		
17	Om babyn bajsat tvättas bajset bort först och tvättlappen slängs sedan.		

	Fortsättning Nyfödd: Avtvättning	Fungerar	Fungerar ej
	Kryssa för när du checkat av detta hemma	X	X
18	Ta en ny tvättilapp eller babyvåtservett. Tvätta framifrån och bakåt. På pojkar ska förhuden ej dras tillbaka.		
19	Torka blöjområdet genom att badda försiktigt med handduk eller torr, mjuk tvättilapp. Var noga i hudveckan.		
20	Tvätta ben och fötter med fuktig tvättilapp eller babyvåtservett.		
21	Klapptorka försiktigt och noga, särskilt i hudveckan.		
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 en fysisk kontakt med babyn under skötstunden. Som att till exempel hålla din hand på babyn.		

Föräldrachecklista 12

	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 13

	Nyfödd: Bad i balja 1–2 gånger i veckan	Fungerar	Fungerar ej
	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. Eller kontrollera det genom att doppa armbågen i vattnet.		
9	Håll babyn säkert då babyn sänks ned i vattnet.		
10	Stöd babyn i vattnet genom att hålla ena armen under babyns huvud, axlar och stadigt runt babyns överarm.		
11	Lämna aldrig babyn ensam i badet.		

	Fortsättning Nyfödd: Bad i balja 1–2 gånger i veckan	Fungerar	Fungerar ej
	Kryssa för när du checkat av detta hemma.	X	X
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 och säkert sätt.		
26	Le och prata med babyn under badstunden.		

Föräldrachecklista 14

	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 tvättilapp.		
2	Häll eventuellt lite barnschampo i handen		
3	Arbeta försiktigt in schampot i håret.		
4	Skölj noggrant bort schampot med hjälp av en tvättilapp.		
5	Trösta babyn om hen är upprört.		

Föräldrachecklista 15

	Nyfödd: Hygien	Fungerar	Fungerar ej
	Kryssa för när du checkat av detta hemma	X	X
1	Tvätta eller sprita alltid händerna innan du sköter, ammar eller matar babyn.		
2	Koka alltid nya nappflaskor och nappar innan babyn använder dem för första gången.		
3	Koka sedan nappflaskor och nappar minst två gånger i veckan.		
4	Provdra alltid i napparna innan du använder dem eller ger dem till babyn.		
5	Diska alltid flaskan och nappen till flaskan efter användning.		
6	Urpumpad bröstmjolk skall förvaras i kylskåp i högst tre dagar.		
7	Använd alltid kallt vatten ur vattenkranen som sedan värms upp till ersättning och välling. Varmvatten ur vattenkranen innehåller metaller som koppar som kan göra barnet sjuk.		
8	Ersättning och välling som blir över i flaskan efter att babyn ätit skall slängas.		

	Fortsättning Nyfödd: Hygien	Fungerar	Fungerar ej
	Kryssa för när du checkat av detta hemma	X	X
9	Lägg upp en portion med mat eller puré till babyn i en skål, tallrik eller kopp. Använd alltid en ren sked när du tar mat eller puré ur burken.		
10	Öppnad burk med mat skall förvaras i kylskåp i högst två dygn.		
11	Öppnade fruktpuréer kan förvaras i kylskåp i högst en vecka.		
12	Öppnade klämmisar kan förvaras i högst ett dygn i kylskåp.		
13	Kolla alltid att innehållet i burken eller klämmisen är ok innan du ger babyn av det.		
14	Byt sängkläder i föräldrasängen minst varannan vecka. Varje vecka om det finns hund/katt som lämnar hår i sängen. Av hygienskäl bör ej hunden och katten vistas i sängen.		
15	Byt sängkläder i babyns säng minst 1 gång i veckan eller oftare vid behov. Örngottet kan behöva bytas oftare.		
16	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.		
17	Tvätta alltid händerna efter att du rökt.		

Olika kompetensteam

Eva Bolin, barnsjuksköterska, Tierps barnspecialistmottagning, Akademiska sjukhuset var med från början med och tog fram baschecklistor tillsammans med familjecoach Ann Nilsson. BVC sköterskor, barnmorskor, familjebehandlare, förskollärare på Björkgårdens familjecentral har sedan varit med och uppdaterat listorna 2011, 2017 och 2021. Tandvårdslistan har tandsköterskorna Elisabet Jörtsö och Emma Larsson, Folktandvården Tierp ansvarat för. Arbetet med checklistorna är ett ständigt pågående arbete som uppdateras allt eftersom på liknande sätt. Den senaste versionen har Camilla Johansson distriktssköterska, BHV, Tierps vårdcentral varit med och tagit fram tillsammans med Ann Nilsson familjecoach, IFO, öppna stödinsatser, familjestödsenheten tillsammans med en arbetsgrupp för Kråkans familjecentral (tidigare Björkgårdens familjecentral), i Tierp.