

Föräldrautbildningsmaterial

Barnsäkerhet/omvårdnad i hemmet



Familjecoach, Ann Nilsson Tierp den 19 maj 2014

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 och growing peoples webbaserade informationssida om barnsäkerhet, samt giftinformationscentralens webbaserade information.

Innehållsförteckning

Barnsäkerhet/omvårdnad i hemmet

Viktiga telefonnummer.....	3
Vad kan man göra när barnet satt i halsen.....	4
Föräldrachecklista 1: Fallolyckor, rymningar, klämskador, förgiftning, betskador och kvävning.....	6
Föräldrachecklista 2: Brännskador, skärskador och förgiftning.....	8
Föräldrachecklista 3: Kvävning, drunkning, trafiken och växter.....	10
Bilder på: High Chaparall, Euforbia, Zamiakalla, Jätteloka och Prickblad.....	12
Föräldrachecklista 4: Barn 0 – 12 månader, skötbordet.....	17
Föräldrachecklista 5: Barn 0 – 12 månader, bad i balja.....	18
Föräldrachecklista 6: Baby: Tvätta håret i badet.....	20
Föräldrachecklista 7: Baby äldre än 9 månader som kan sitta stadigt: Bad i badkar.....	21
Föräldrachecklista 8: Äldre Barn: Bad i badkar.....	23
Föräldrachecklista 9: Äldre Barn: tvätta håret i badet.....	25
Föräldrachecklista 10: Allmän renlighet.....	26
Föräldrachecklista 11: Tandvård.....	27
Föräldrachecklista 12: Morgonrutiner.....	28
Föräldrachecklista 13: Kvällsrutiner.....	30
Kompetensteam.....	28

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 äldre än 1 år: *Om barnet är vid medvetande, men inte kan hosta effektivt:*

Gör ryggslag och buktryck

- Ge 5 ryggslag:
 - Ställ dig bakom barnet. Luta barnet framåt så mycket att huvudet är lägre ner än barnets bröst. Håll en hand mot övre delen av barnets bröst som stöd.
 - Ge med öppen handflata fem snärtiga slag mellan barnets skulderblad.



- Ge 5 buktryck:
 - Stå kvar bakom barnet. Knyt din hand och placera den med tumsidan mot barnets mage, ovanför barnets navel och väl nedanför bröstbenet.
 - Fatta tag runt din knytnäve med din andra hand.
 - Tryck kraftigt inåt/uppåt fem gånger. Anpassa kraften efter barnets storlek.



- Titta i munnen om föremålet kommit upp. Leta inte efter föremålet med fingrarna i svalget om du inte kan se det. Då finns det risk att föremålet pressas längre ner och täpper till andningsvägarna helt.
- Om föremålet fortfarande inte kommit upp ska man fortsätta. Gör serien med ryggslag och buktryck ytterligare två gånger.

Ring 112

Fortsätt sedan med omväxlande ryggslag och brösttryck tills föremålet kommer upp eller tills hjälp kommer. Blir barnet medvetslöst skall man påbörja hjärt-lungräddning istället.

- Kontrollera om barnet är medvetslöst genom att försöka få kontakt med barnet. Om man inte lyckas få barnet att reagera är barnet troligen medvetslöst.

Kommer föremålet upp och barnet börjar hosta eller andas ska man lägga honom eller henne i stabilt sidoläge. Läs mer i 1177.se om stabilt sidoläge på barn.

Barnet bör också undersökas av läkare för att kontrollera att det inte finns något som sitter kvar i luftvägarna.

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

Barnsäkerhet i hemmet

	Fallolyckor, rymningar, klämskador, förgiftning, bettskador och kvävning	Är åtgärdat	Behöver åtgärdas
	Kryssa för när du checkat av detta hemma	X	X
1	Om skötbord används: Barnet lämnas aldrig ensamt på skötbordet.		
2	Om skötbord används: Är skötbordet stadig.		
3	Finns fönsterspärrar som hindrar att fönstret inte kan öppnas mer än 10 cm. Checka av att spärren håller emot då du rycker i fönstret. Behövs ej vid markplan.		
4	Balkongdörr eller balkonginglasning har barnskyddande anordningar. Behövs ej vid markplan.		
5	Trappor har grind både uppe och nere.		
6	Grinden har öppning inåt och spärren utanför		
7	Möbler som går att klättra på, står ej framför fönster och hyllor.		
8	Ytterdörren är stängd.		
9	Det finns dörrhållare/dörrstopp.		
10	Den höga barnstolen är stadig.		
11	Barnet lämnas aldrig själv i barnstolen i rummet.		
12	Bokhyllor och skåp är förankrade i väggen		

Fortsättning Föräldrachecklista 1

Barnsäkerhet i hemmet

	Fallskador, klämskador, förgiftning, bettskador och kvävning	Är åtgärdat	Behöver åtgärdas
	Kryssa för när du checkat av detta hemma	X	X
13	Babysitter eller babyskyddet står aldrig på bordet med barnet i.		
14	Förälder lämnar aldrig barnet utan tillsyn i barnvagnen		
15	Om napps används: förälder provdrar i nappen varje dag		
16	Teven står stadigt/Är förankrad i väggen.		
17	Tunga skålar och vaser eller liknande står inte på dukar som hänger över bordskanten. Ställ helst undan sådana saker och använd helst inga dukar.		
	Om husdjur finns		
18	Djurets mat och vattenskålar står utom räckhåll för barnet		
19	Djurets bur och låda för avföring står utom räckhåll för barnet		
20	Barnet lämnas aldrig ensamt med djuret		
21	Barnet hålls under uppsikt när han/hon sover: Så att djuret inte kan lägga sig hos barnet i säng eller vagn.		

Föräldrachecklista 2

Barnsäkerhet i hemmet

	Brännskador, skärskador och förgiftning.	Är åtgärdat	Behöver åtgärdas
	Kryssa för när du checkat av detta hemma	X	X
1	Spisen sitter fast med s.k. tippskydd		
2	Om inte ugnsluckan är värmeisolerad med ex. dubbla glas: Så finns ugnslucksskydd.		
3	Hällskydd finns på spisen		
4	Kastrullernas handtag vänds alltid inåt		
5	Skåp och lådor som innehåller farliga husgeråd, vassa knivar och saxar har lås eller spärrar. Eller att föremålen är placerade högt upp.		
6	Vattentemperaturen i varmvattenkranen är högst 55 grader.		
7	Element håller högst 60 grader eller har skydd		
8	Brandvarnare finns som fungerar.		
9	Vattenkokaren står utom räckhåll för barnet.		
10	Barnet är aldrig i famnen då heta drycker intas.		
11	Alla eluttag har petskydd.		
12	Elektrisk utrustning är hel.		

Fortsättning Föräldrachecklista 2

Barnsäkerhet i hemmet

		Är åtgärdat	Behöver åtgärdas
	Brännskador, skärskador och förgiftning.		
	Kryssa för när du checkat av detta hemma	X	X
13	El – och telesladdar är ordentligt fasttejpade vid socklar eller fastsatta i särskilda skenor.		
14	Mobilladdare sitter ej i uttag i ”barnhöjd” och då de inte används.		
15	Mediciner och vitaminer förvaras utom räckhåll högt upp helst i ett låst skåp och minst 1,5 meter från golvet.		
16	Starka rengöringsmedel och lösningsmedel förvaras utom räckhåll högt upp helst i låst skåp.		
17	Cigaretter, snus, tändstickor och tändare förvaras utom räckhåll för barnet.		
18	Ingen röker inomhus		

Föräldrachecklista 3

Barnsäkerhet i hemmet

	Kvävning, drunkning , trafiken och växter.	Är åtgärdat	Behöver åtgärdas
	Kryssa för när du checkat av detta hemma	X	X
1	Plast och soppåsar förvaras utom räckhåll för barnet.		
2	Band från leksaker och kläder understiger 22 cm		
3	Snoddar till persienner och rullgardiner fästes högt eller är borttagna.		
4	Sänglampor är placerade och fastsatta så de inte kan dras ned i brännbart material.		
5	Leksaker har CE märkning och är hela och barnsäkra		
6	Inga leksaker förutom gosedjur finns i sängen när barnet sover.		
7	Eventuell mobil vid sängen hänger högt så att inte barnet når den.		
8	Barnsängen är fri från plast		
9	Leksakerna är större än barnets mun.		
10	Halkskydd finns i badkaret.		
11	En vuxen är alltid med vid badet.		
12	Barnet använder cykelhjälm.		

Fortsättning Föräldrachecklista 3

Barnsäkerhet i hemmet

Kvävning, drunkning , trafiken och växter.	Är åtgärdat	Behöver åtgärdas
Kryssa för när du checkat av detta hemma	X	X
13 Cykelbarnsits används		
14 Det finns ekerskydd på cykeln		
15 Fjädrar på cykelsadel är täckta		
16 Barnet sitter alltid bakåtvänd i typgodkänd (enligt T- eller E – standard) bilbarnstol eller bältesstol när det åker bil. Ev. airbag är urkopplad.		
17 Barnet har en godkänd småbarnshjälm med grönt spänne eller annan specialhjälm när det åker cykel, skidor, skridskor eller pulka.		
18 Reflexer används		
19 Vid vatten har barnet alltid flytväst anpassad efter barnets vikt och det lämnas aldrig ensamt.		
20 Barnet sitter stilla när det äter mat, frukt och godis		
20 Inga giftiga växter eller växter som orsakar stark irritation finns i barnets rum. Se även bifogade bilder		

www.giftinformation.se Växtlistan

Växtlistan

Senast ändrad: 2006-02-28



Växtlistan innehåller ett urval av både ofarliga och giftiga växter. Många vanliga växter har Giftinformationscentralen stor erfarenhet av medan det om andra växter endast finns begränsad information. Råden gäller förgiftningstillbud hos barn. Om växten i listan anges som ofarlig eller sannolikt ofarlig innebär det ingen risk om ett barn äter en mindre mängd av den. Växten är dock inte att betrakta som ätlig.

Ring till Giftinformationscentralen om du inte hittar växten i listan eller är osäker på vad som bör göras. En handelsträdgård eller blomsteraffär kan ofta hjälpa till med identifiering av växter.

[A](#) [B](#) [C](#) [D](#) [E](#) [F](#) [G](#) [H](#) [I](#) [J](#) [K](#) [L](#) [M](#) [N](#) [O](#) [P](#) [Q](#) [R](#) [S](#) [T](#) [U](#) [V](#) [W](#) [X](#) [Y](#) [Z](#) [Å](#) [Ä](#) [Ö](#) [Visa alla](#)

EUFORBIA

Euphorbia-arter

High Chaparral, Kristi törnekrona, Skvätt iväg, Trekantseuphorbia, vildväxande och odlade Törel-arter m fl

Växterna innehåller vit växtsaft som är starkt irriterande.

Symtom: Kan ge brännande känsla i mun och svalg samt svullnad, blåsor, salivavsöndring, sväljsvårigheter samt magbesvär. Växtsaften kan ge kraftig ögonirritation och hudretning.

Åtgärd: Ge genast lite dryck. Skölj omedelbart ögonen med vatten under minst 5 minuter. Tvätta huden med tvål och vatten. Vid symtom kontrollera risken hos Giftinformationscentralen.

[Tillbaka till listan](#)

Ring 112 vid inträffade förgiftningstillbud och begär giftinformation - dygnet runt
Ring 08 - 33 12 31 vid övriga frågor om akuta förgiftningar - dagtid

HIGH CHAPARRAL

Euphorbia trigona



▸ **SKVÄTT IVÄG**

Euphorbia leuconeura



▸ **EUFORBIA**

Euphorbia-arter

High Chaparral, Kristi törnekrona, Skvätt iväg, Trekantseuforbia, vildväxande och odlade
Törel-arter m fl

Växterna innehåller vit växtsaft som är starkt irriterande.

Symtom: Kan ge brännande känsla i mun och svalg samt svullnad, blåsor, salivavsöndring, sväljsvårigheter samt magbesvär. Växtsaften kan ge kraftig ögonirritation och hudretning.

Åtgärd: Ge genast lite dryck. Skölj omedelbart ögonen med vatten under minst 5 minuter. Tvätta huden med tvål och vatten. Vid symtom kontrollera risken hos Giftinformationscentralen.

[↑ Tillbaka till listan](#)

Ring 112 vid inträffade förgiftningstillbud och begär giftinformation - dygnet runt
Ring 08 - 33 12 31 vid övriga frågor om akuta förgiftningar - dagtid



▸ **ZAMIAKALLA**

Garderobsblomma, Smaragdblomma, *Zamioculcas zamiifolia*

Växten innehåller starkt irriterande växtsaft.

Symtom: Kan ge brännande känsla i mun och svalg samt svullnad, blåsor, salivavsöndring, sväljsvårigheter och magbesvär. Växtsaften kan ge kraftig ögonirritation och hudretning.

Åtgärd: Ge genast lite dryck. Skölj omedelbart ögonen med vatten under minst 5 minuter.

www.giftinformation.se Växtlistan

Växtlistan

Senast ändrad: 2006-02-28



Växtlistan innehåller ett urval av både ofarliga och giftiga växter. Många vanliga växter har Giftinformationscentralen stor erfarenhet av medan det om andra växter endast finns begränsad information. Råden gäller förgiftningstillbud hos barn. Om växten i listan anges som ofarlig eller sannolikt ofarlig innebär det ingen risk om ett barn äter en mindre mängd av den. Växten är dock inte att betrakta som ättlig.

Ring till Giftinformationscentralen om du inte hittar växten i listan eller är osäker på vad som bör göras. En handelsträdgård eller blomsteraffär kan ofta hjälpa till med identifiering av växter.

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z Å Ä Ö [Visa alla](#)

• JÄTTELOKA

Heracleum mantegazzianum

Jätteloka och Björnloka innehåller furokumariner som är irriterande på hud, särskilt om huden utsätts för solbestrålning (fototoxisk reaktion). Förgiftningar genom förtäring av växten är inte kända hos människa.

Symtom: Brännskadeliknande symtom med kraftig hudirritation, rodnad och blåsor, som kan bli stora och smärtsamma. Besvären kan kvarstå i veckor, eventuellt även ärrbildning och mörkfärgning av huden.

Åtgärd: Tvätta med tvål och vatten. Skydda huden mot solljus under minst två dagar även om lokala symtom saknas.

Visa bild: ▶ [Jätteloka](#)

• [Tillbaka till listan](#)

Ring 112 vid inträffade förgiftningstillbud och begär giftinformation - dygnet runt
Ring 08 - 33 12 31 vid övriga frågor om akuta förgiftningar - dagtid



www.giftinformation.se Växtlistan

Växtlistan

Senast ändrad: 2006-02-28



Växtlistan innehåller ett urval av både ofarliga och giftiga växter. Många vanliga växter har Giftinformationscentralen stor erfarenhet av medan det om andra växter endast finns begränsad information. Råden gäller förgiftningstillbud hos barn. Om växten i listan anges som ofarlig eller sannolikt ofarlig innebär det ingen risk om ett barn äter en mindre mängd av den. Växten är dock inte att betrakta som ätlig.

Ring till Giftinformationscentralen om du inte hittar växten i listan eller är osäker på vad som bör göras. En handelsträdgård eller blomsteraffär kan ofta hjälpa till med identifiering av växter.

[A](#) [B](#) [C](#) [D](#) [E](#) [F](#) [G](#) [H](#) [I](#) [J](#) [K](#) [L](#) [M](#) [N](#) [O](#) [P](#) [Q](#) [R](#) [S](#) [T](#) [U](#) [V](#) [W](#) [X](#) [Y](#) [Z](#) [Ä](#) [Ö](#) [Visa alla](#)

PRICKBLAD

Dieffenbachia seguine

Växten, speciellt stam och bladstjälk, innehåller starkt irriterande växtsaft.

Symtom: Kan ge brännande känsla i mun och svalg samt svullnad, blåsor, salivavsöndring, sväljsvårigheter och magbesvär. Växtsaften kan ge kraftig ögonirritation och hudretning.

Åtgärd: Ge genast lite dryck. Skölj omedelbart ögonen med vatten under minst 5 minuter. Tvätta huden med tvål och vatten. Vid symtom kontrollera risken hos Giftinformationscentralen.

[Tillbaka till listan](#)

Ring 112 vid inträffade förgiftningstillbud och begär giftinformation - dygnet runt.
Ring 08 - 33 12 31 vid övriga frågor om akuta förgiftningar - dagtid

Prickblad - (*Dieffenbachia seguine* ssp.)



Föräldrachecklista 4 Barnsäkerhet i hemmet

	Barn 0-12 månader: Skötbordet	Är åtgärdat	Behöver åtgärdas
	Kryssa för när du checkat av detta hemma	X	X
	Om skötbord används:		
1	Är skötbordet stadigt		
2	Är skötbordet så stort att det finns plats för allt som behövs för barnets skötsel.		
3	Är skötbordet så stort att barnet kan rulla ett halvt varv utan att ramla ner.		
4	Finns det ordentliga kanter på tre av sidorna som skydd.		
5	Är det nära till vatten, tvättlapp, våtservett och blöja.		
		Fungerar	Fungerar ej
	Kryssa för när du checkat av detta hemma	X	X
6	Är allt framplockat innan barnet läggs på skötbordet.		
7	Föräldern håller hela tiden kvar en hand på barnet, särskilt då föräldern böjer sig ned för att hämta upp något från golvet eller sträcker sig för att nå något		
8	Barnet lämnas aldrig ensamt på skötbordet utan tas med i famnen eller läggs på en filt på golvet då föräldern måste lämna skötbordet.		
	Om annan skötplats används		
9	Är skötplatsen ordnad på golvet på en ren filt eller annat mjukt rent material som en tjock frottéhandduk.		

Föräldrachecklista 5

Barnsäkerhet/omvårdnad i hemmet

	Barn 0 – 12 månader: Bad i balja	Fungerar	Fungerar ej
	Kryssa för när du checkat av det hemma	X	X
1	Föräldern tvättar sina händer		
2	Föräldern tar av sig smycken på händer och handled. Både av hygienskäl och för att inte rispa babyn.		
2	Badar på ett säkert ställe		
3	Rummet känns varmt och är ej dragigt		
4	Har tagit fram tvål/barnolja, kläder, handduk och eventuellt badleksaker.		
5	Badbaljan fylls med vatten upp till handleden		
6	Vattnet rörs om ordentligt		
7	Vattnets temperatur som ska vara ljummen = 37 grader, checkas av med en termometer		
8	Vattnet kontrolleras genom att föräldern doppar armbågen i vattnet		
9	Föräldern håller barnet säkert då barnet sänks ned i vattnet.		
10	I badet stöds barnet av föräldern genom att armen hålls under barnets huvud och axlar och handen håller stadigt runt barnets överarm.		
11	Barnet lämnas aldrig ensamt i badet		
12	Föräldern tvålar in barnet med en tvättlapp eller egna handen.		

Fortsättning Föräldrachecklista 5

Barnsäkerhet/omvårdnad i hemmet

	Barn 0 – 12 månader: Bad i balja	Fungerar	Fungerar ej
	Kryssa för när du checkat av det hemma	X	X
13	Tvättar händerna		
14	Tvättar bakom öronen		
15	Tvättar barnets kropp		
16	Tvättar barnets hudveck		
17	Vänder barnet och tvättar barnets baksida		
18	Sköljer bort tvålen/oljan med tvättlapp, handen eller kopp		
19	Lyfter försiktigt upp barnet ur badet		
20	Klapptorkar barnet försiktigt och noga, särskilt i hudveckan		
21	Sveper in barnet direkt i en handduk eller sätter på kläderna		
22	Håller och handhar barnet på ett bekvämt säkert sätt		
23	Ler och pratar med barnet under badet		

Föräldrachecklista 6

Barnsäkerhet/omvårdnad i hemmet

	Tvätta håret i badet baby	Fungerar	Fungerar ej
	Kryssa för när du checkat av detta hemma	X	X
1	Håret blöts långsamt med hjälp av en tvätzlapp.		
2	Om håret är tjockt tas ljummet vatten i handen för att blöta bakre delen av håret.		
3	Häller lite schampo i handen.		
4	Arbetar försiktigt in schampot i håret.		
5	Sköljer noggrant bort schampot med hjälp av en tvätzlapp.		
6	Om det är nödvändigt tas ljummet vatten i handen för att skölja bakre delen av håret.		
7	Föräldern tröstar barnet om det är upprört.		

Föräldrachecklista 7

Barnsäkerhet/omvårdnad i hemmet

	Baby äldre än 9 månader som kan sitta stadigt: Bad i badkar	Fungerar	Fungerar ej
	Kryssa för när du checkat av hemma	X	X
1	Badrummet känns varmt utan drag.		
2	Föräldern tar av sig smycken på händer och handled. Både av hygienskäl och för att inte rispa barnet.		
3	Föräldern tvättar sina händer		
4	Har tagit fram tvål/barnolja, schampo, kläder, handduk och badleksaker.		
5	Antiglidmatta/delar finns i badkarets botten.		
6	Håller barnet på ett säkert sätt ned i badkaret.		
7	Stöder barnet när det sitter i badet		
8	Om det behövs tvättar föräldern eller hjälper barnet att tvätta håret.		
9	Föräldern ser till att barnet blir tvättat i ansiktet, i nacken och bakom öronen.		
10	Föräldern ser till att barnet blir tvättad på kroppen.		
11	Föräldern ser till att barnet blir tvättad i underliv. Tvätta alltid framifrån och bakåt. Vid irritation/rodnad på förhuden på pojkar kontakta alltid BVC.		

Fortsättning Föräldrachecklista 7

Barnsäkerhet/omvårdnad i hemmet

	Baby äldre än 9 månader som kan sitta stadigt: Bad i badkar	Fungerar	Fungerar ej
	Kryssa för när du checkat av hemma	X	X
12	Sköljer av tvålen		
13	Tillåter barnet att leka en stund i badet.		
14	Barnet lämnas aldrig ensamt i badet.		
15	Hjälper barnet upp ur badet.		
16	Sveper in barnet i en handduk.		
17	Torkar hela barnet inklusive håret med handduken.		
18	Barnet kläs genast.		

Föräldrachecklista 8

Barnsäkerhet/omvårdnad i hemmet

	Äldre barn: Bad i badkar	Fungerar	Fungerar ej
	Kryssa för när du checkat av hemma	X	X
1	Föräldern tvättar sina händer		
2	Badrummet känns varmt och är ej dragigt.		
3	Har tagit fram tvål/barnolja, schampo, kläder, handduk och badleksaker.		
4	Tappar upp ljummet vatten.		
5	Antiglidmatta/delar finns i badkarets botten.		
6	Hjälper barnet ned i badkaret.		
7	Om det behövs hjälper föräldern barnet att tvätta håret.		
8	Föräldern uppmuntrar barnet att tvätta sig själv.		
9	Föräldern ser till att barnet blir tvättat i ansiktet, i nacken och bakom öronen.		
10	Föräldern ser till att barnet blir tvättad på kroppen.		

Fortsättning Föräldrachecklista 8

Barnsäkerhet/omvårdnad i hemmet

	Äldre barn: Bad i badkar	Fungerar	Fungerar ej
	Kryssa för när du checkat av hemma	X	X
11	Föräldern ser till att barnet blir tvättad i underliv och könsorgan. Tvätta alltid framifrån och bakåt. Vid irritation/rodnad vid förhuden på pojkar kontakta alltid BVC.		
12	Tillåter barnet att leka en stund i badet.		
13	Barnet lämnas aldrig ensamt i badet.		
14	Hjälper barnet upp ur badet.		
15	Sveper in barnet i en handduk.		
16	Torkar hela barnet inklusive håret med handduken.		
17	Barnet kläs genast eller hjälper barnet att klä sig.		

Föräldrachecklista 9

Barnsäkerhet/omvårdnad i hemmet

	Tvätta håret i badet äldre barn.	Fungerar	Fungerar ej
	Kryssa för när du checkat av hemma	X	X
1	Förälder uppmanar och hjälper barnet att luta huvudet lätt bakåt.		
2	Håret blöts försiktigt med hjälp av handen eller kanna med ljummet vatten.		
	Om dusch används för att blöta håret,		
3	Barnets ögon skyddas med hjälp av tvättduk/handduk.		
4	Föräldern kontrollerar temperaturen på vattnet innan det används		
5	Håller lite schampo i handen.		
6	Arbetar försiktigt in schampot i håret.		
7	Sköljer noggrant bort schampot med hjälp av handen eller en kanna med ljummet vatten.		
	Om dusch används för att skölja håret		
8	Barnets ögon skyddas med hjälp av tvättduk/handduk		
9	Föräldern kontrollerar temperaturen på vattnet innan det används		
10	Föräldern tröstar barnet om det är upprört.		

Föräldrachecklista 10

Barnsäkerhet/Omvårdnad i hemmet

	Allmän renlighet	Fungerar	Fungerar ej
	Kryssa för när du checkat av detta hemma	X	X
1	Golvet är rent, fritt från mat och smuts		
2	Kläder är inte utspridda i hela huset		
3	Leksakerna finns inte på farliga ställen		
4	Soporna är utom räckhåll för barnet		
5	Leksakerna är rimligt rena.		
6	Sittplatsen för barnet görs rent efter användning.		
7	Barnets händer, naglar, ansikte och hår är rimligt rena.		
8	Barnets kläder luktar rent.		
9	Barnet har lämpliga, rena och torra sängkläder.		
10	Föräldrarnas kläder luktar rent.		
11	Föräldrarna luktar rent.		

Föräldrachecklista 11

Barnsäkerhet/Omvårdnad i hemmet

	Tandvård	Fungerar	Fungerar ej
	Kryssa för när du checkat av detta hemma	X	X
	När du borstar barnets tänder		
1	Använder en liten mjuk tandborste		
2	Borstar med korta små mjuka gnuggningar i sidled mot tandköttskanten		
3	Tandkrämen sköljs ej bort. Om vatten måste användas så tas endast lite vatten och skummet silas mellan tänderna och spottas ut.		
4	Tandkräm används från 1 års ålder (Fluortandkräm rekommenderas)		
5	Rätt tandkrämsdosering tillämpas: Barn 1-3 år en ärtas storlek Barn 4-6 år 1 cm Barn 6 år – vuxen 2 cm		
6	Barnets tänder borstas två gånger om dagen på morgonen och på kvällen		
7	Vid behov får barnet vatten att dricka innan det lägger sig		

Föräldrachecklista 12

Barnsäkerhet/omvårdnad i hemmet

	Morgonrutiner	Fungerar	Fungerar ej
	Kryssa för när du checkat av hemma	X	X
1	Det finns morgonrutiner		
2	Rutinerna följer samma ordning		
3	Förälder förbereder barnet inför de olika rutinerna genom att säga nu ska vi borsta tänderna etc. Ger ej barnet olika valmöjligheter		
4	Föräldern gör sig själv klar först		
5	Föräldern väcker barnet		
6	Föräldern byter blöja på barnet		
7	Barnet får ha pyjamas eller kläder på sig		
8	Föräldern sätter på barnet en haklapp		
9	Barnet får frukost: gröt/youghurt och smörgås.		
10	Vid behov får barnet sin behovsmedicin		
11	Förälder borstar tänderna på barnet		
12	Barnet tvättas av i händer och ansikte		
13	Barnet tvättas av i blöjområdet		
14	Barnet får en ny blöja		

Fortsättning föräldrachecklista 12

Barnsäkerhet/omvårdnad i hemmet

	Fortsättning morgonrutiner	Fungerar	Fungerar ej
	Kryssa för när du checkat av hemma	X	X
15	Barnet får rena kläder på sig		
16	Föräldern gör sig själv klar först med ytterkläder		
17	Ytterkläder och skor sätts på barnet; extratröja vid behov.		

Föräldrachecklista 13

Barnsäkerhet/omvårdnad i hemmet

	Kvällsrutiner	Fungerar	Fungerar ej
	Kryssa för när du checkat av hemma	X	X
1	Det finns kvällsrutiner		
2	Rutinerna följer samma ordning		
	Rutinerna sker vid ungefär samma tid varje kväll		
3	Förälder förbereder barnet inför de olika rutinerna genom att säga nu ska vi borsta tänderna etc. Ger ej barnet olika valmöjligheter		
4	De aktiviteter som ingår är lugna aktiviteter		
5	Barnet äter middag vid ungefär samma tid		
6	Barnet badar/duschar eller tvättas av innan pyjamas sätts på		
7	Efter sista kvällsmålet borstas tänderna		
8	Tandkräm används från 1 års ålder (Fluortandkräm rekommenderas)		
9	Rätt tandkrämsdosering tillämpas: Barn 1-3 år ska ha tandkrämsklick stor som en ärta Barn 4-6 år ska ha en tandkrämsklick på 1 cm		
10	Ger endast vatten att dricka eller ingenting vid läggdags.		
11	Förälder läser/berättar en saga föräldrasången		

Föräldrachecklista 13

Barnsäkerhet/omvårdnad i hemmet

	Fortsättning kvällsrutiner	Fungerar	Fungerar ej
	Kryssa för när du checkat av hemma	X	X
12	Barnet läggs i egen säng		
13	Nattlampa tänds om barnet behöver det		
14	Vid behov stannar föräldern en stund i dörröppningen till barnets rum eller bredvid sängen på en stol tills barnet somnat		

Olika kompetensteam

Medverkande när det gäller tandvård har Elisabeth Jörtsö, Tandhygienist, Folktandvården, Tierp varit. När det gäller övriga områden har Eva Bolin, barnsjuksköterska, Tierps vårdcentral varit med och tagit 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 av familjecentralens arbetsgrupp våren 2014. Arbetet med checklistorna är ett ständigt pågående arbete som uppdateras allt eftersom på liknande sätt.