

# HANDBOK

## Så här sköter du babysimulatore



Denna handbok tillhör: \_\_\_\_\_



UPPSALA  
UNIVERSITET



**SUF-Kunskapscentrum**  
Samverkan - Utveckling - Föräldraskap



**CKF**  
CENTRUM för  
KLINISK  
FORSKNING  
DALARNA

Instruktionen är framtagen av Handikappverksamheten i Västerbottens läns  
Landsting och SUF-Kunskapscentrum, Uppsala 2017-08-25

 Region Uppsala



## Vad gör du om du blir arg eller frustrerad?

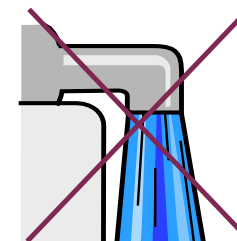
1. Lägg babyn i babyliften.
2. Ta några djupa andetag och räkna till tio.
3. Gå ut ur rummet några minuter tills du känner dig lugn.
4. Be någon om hjälp om du behöver det.

## Om du inte vill fortsätta

Kontakta den person som lånat ut babyn så att du kan få hjälp och lämna tillbaka babyn tidigare om det behövs.

## Så här sköter du babysimulatorens

- När du sköter babyn så tänk på att hon inte tål vatten.



- Du kan duscha med armbandets.



## När behöver du sköta babyn?

- Du behöver inte sköta babyn förrän hon gråter.
- När hon börjar gråta så har du 2 minuter på dig att använda armbandets och sedan 2 min att börja sköta henne. Om det tar längre tid registreras det som en missad skötning.

## Simulatorens behöver laddas

- Babysimulatorens ska laddas – laddaren ska sitta i 3 timmar var tredje natt.

## När babyen börjar gråta

1. Ta upp babyen så som du lärt dig att hålla.  
Håll en hand under nacken och huvudet.
2. Håll armbandet så babyen känner igen dig.
3. När babyen känner igen ditt armband så hör du ett klingande ljud.  
På bilden ser du var du bäst håller ditt armband för att hon ska känna igen dig.



Lyssna om du hör det klingande ljudet.



4. Om du hör det klingande ljudet så betyder det att babyen har känt igen dig.

Prova då att:

- mata
- byta blöja
- rapa
- vaggas

## Klä babyen rätt

Babyen registrerar vilka kläder den har på sig och hur länge.

Använd tröja och byxor på dagen.



Byt till pyjamas på kvällen innan babyen ska sova.



Ta på babyen overall om du ska gå ut och det är kallt ute.



## När baby är ledsen

Om du har provat att mata, byta blöja, rapa och vaggat och baby fortsätter att gråta:

1. Ta upp baby så som du lärt dig.  
Håll en hand under nacke och huvud.



2. Håll armbandet så baby känner igen dig.  
När baby känner igen ditt armband så hör du ett klingande ljud.
3. Om baby inte klingar till,  
se till att du håller henne runt ryggen.



4. Om baby fortsätter att gråta.  
Ta upp baby i famnen och vagg henne tills hon blir tyst.

## Mata

1. Ta upp baby så som du lärt dig att hålla.  
Håll en hand under nacken och huvudet.



2. Håll armbandet så baby känner igen dig.  
När baby känner igen ditt armband så hör du ett klingande ljud.



3. Du måste hålla om baby när hon äter  
så att hon kan känna din närhet.  
När du matar så ska du hålla  
nappflaskan mot babys mun.  
Hon kommer då att låta som hon sväljer.
4. Baby gör ett nöjt ljud  
när hon har ätit klart.

## Byta blöja

1. Ta upp babyen så som du lärt dig att hålla.  
Håll en hand under nacken och huvudet.



2. Håll armbandets så babyen känner igen dig.  
När babyen känner igen ditt armband så hör du ett klingande ljud.
3. Ta av babyens blöja.  
Hon kommer att fortsätta att gnälla en stund.



4. Byt till den andra blöjan.
5. När babyen fått en ny blöja ger hon ifrån sig ett nöjt ljud och du är färdig med blöjbytet.

## Varför gråter babyen?

- Hon gråter kanske för att hennes huvud inte fått tillräckligt mycket stöd.
- Eller att hon har blivit illa behandlad.
- Eller att hon bara inte känner sig nöjd.
- Eller om du lägger henne på mage i mer än fem sekunder.

Om du håller babyen upp och ner så hostar hon och gråter.

Babyen gråter om du tar i henne hårt eller ovarsamt.

Babyens gnälliga gråt kommer att fortsätta i tre minuter.

Vagga henne då tills hon tystnar.



Sedan kommer hon att göra ett mjukt nöjt ljud.

## Vagga

1. Ta upp babyn så som du lärt dig.  
Håll en hand under nacken och huvudet.



2. Håll armbandet så babyn känner igen dig.  
När babyn känner igen ditt armband så hör du ett klingande ljud.
3. Vagga babyn lungt med en mjuk gungande rörelse.
4. Babyn kommer till att börja med att låta lite smågnällig.
5. När babyn är nöjd ger hon ifrån sig ett nöjt ljud och du kan sluta vagga.

## Sova

1. När du hör babyn andas så betyder det att hon vill sova.
2. Babyn behöver sova på en trygg och säker plats.  
Det är inte säkert att sova i din säng.  
Babyn kan ramla ur sängen eller komma i kläm under dig när du somnar. Babyn ska sova i sin babylift.
3. Lägg alltid babyn i sin babylift om du lämnar rummet.
4. Lämna dörren öppen så att du kan höra om babyn vaknar.



## Nöjd baby

När du hör babyn hosta eller göra glada kluckande ljud så betyder det att hon är vaken.

När du hör babyn andas så betyder det att hon vill sova eller vill blir vaggad.



## Rapa

1. Ta upp babyn så som du lärt dig.  
Håll en hand under nacken och huvudet.



2. Håll armbandet så babyn känner igen dig.  
När babyn känner igen ditt armband så hör du ett klingande ljud.
3. När babyn ska rapa så klappar du henne på stjärten. Hon kommer till att börja med att låta lite smågnällig.
4. Det kan ta flera minuter innan hon rapar.
5. När du hör en tydlig rap är du klar.