

Innhold

TID 13

Bedre tid om morgenen 14

Bedre tid om ettermiddagen 14

Tid for deg selv – hva barnet kan gjøre alene 16

Barnevakt 19

Tid til trening 20

Senk skuldrene 23

Andre effektive tips 26

ORDEN 29

Systemer i hjemmet 30

Huske på 35

Slik får du barnet ditt med på husarbeid 38

Rydding 44

Rengjøring 47

Reparasjoner 49

MINNER 51

Album og dagbøker 52

Barnets kreativitet 54

Andre minner 55

MAT OG MÅLTIDER 57

Babyens mat 58

Lær barnet å like familiens mat 60

Småspiste barn 64

Grønnsaker og frukt 66

Bordskikk og måltidsrytme 69

Gjør måltidet hyggelig	70
Lag en spennende matpakke	72
Rask og lettvinnt matlaging	74
Mat på restaurant	76

SØVN 79

Få barnet til å sovne om kvelden	80
Når barnet ikke vil legge seg	83
Når barnet våkner tidlig	86
Urolig søvn om natta	88
Søvn på dagtid	90
Andre søvntips	90

BARNESTELL, OPPDRAGELSE OG OMSORG 93

Bad	94
Skifte bleie	95
Potte- og toalettrening	97
Slutte med smokk	100
Tannpuss	101
Andre barnestelltips	103
Kommunikasjon og selvfølelse	105
Forebygge konflikter	113
Når du skal forlate barnet	115
Nytt søsken	116
Lekser	118
Gå i butikken	120

KLÆR OG SKO 123

- Påkledning 124
- Orden i klær og sko 126
- Klesvask og stryking 128
- Reparasjoner og utbedringer 129
- Andre klestips 134

LEK OG AKTIVITETER 137

- Baby 138
- Fra 1 1/2 og 2 år 138
- Fra 2 og 3 år 143
- Fra 3 og 4 år 144
- Fra 4, 5 og 6 år 145
- Andre aktivitetstips 148

BURSDAG 153

- Aktiviteter fra 3 og 4 år 154
- Aktiviteter fra 4 og 5 år 156
- Aktiviteter fra 5 og 6 år 158
- Aktiviteter fra 6, 7 og 8 år 159
- Mat og drikke 162
- Gaver 165

PÅ REISE 171

- Pakking 172
- Andre forberedelser 176
- Flere barn i bilen 178
- Leker på reisen 180

Mat og drikke i bilen 183
Mat og drikke på utflukter 185
Andre reisetips 187

ØKONOMI 193

Må ha-problemer 194
Gaver, lomme- og feriepenger 194
Holde styr på pengene 196

SYKDOM OG HELSE 199

Alfabetisk oversikt 200
Andre helsetips 234

SIKKERHET 241

Uhell med mat 242
Uhell i skuffer, skap og møbler 242
Drukning 243
Fall 244
Forbrenning 245
Forgiftning 246
Finne hjem 250
Andre sikkerhetstips 252

Litteratur 255
Nettsider 257
Register 258