



**barnas
hus**



BARNEHAGEGUIDEN

Varme, tørre og uthvilete barn er glade barn!

BARNEHAGESTART

For mange er det en viktig milepæl i livet når barnet skal starte i barnehagen. Den lille går fra å være hjemme med mor eller far hele døgnet til å nå skulle leveres i barnehagen mens mor og far er på jobb. Som foreldre er du kanskje usikker på hvordan det er å ha barn i barnehagen, og hva som kreves/ønskes av dere.

Vurder påkledning til hvert enkelt barn ut ifra hvor aktivt det er. Små barn sitter mer stille i sandkassen og trenger mer klær enn de som har begynt å løpe rundt. Noen barn svette lettere enn andre og noen barn tåler kulden bedre enn andre.



HVOR OG HVORDAN ER SOVESTUNDEN I BARNEHAGEN?

Når de minste barna starter i barnehagen er det fortsatt nødvendig at de sover noe i løpet av dagen. Hvordan barnehagene gjør dette varierer veldig. Noen har egne rom inne i barnehagen der barna sover, andre har bare mulighet til å la de sove ute i vogn. Det kan derfor variere hva dere trenger. Vi har likevel satt opp en liten huskeliste over hva dere kan trenge til sovestunden.

SOVE UTE

- ☐ Vogn
- ☐ Myggnetting
- ☐ Regntrekk
- ☐ Vognpose
- ☐ Dyne
- ☐ Teppe
- ☐ Sele til vogn

SOVE INNE

- ☐ Reiseseng
- ☐ Evt. madrass til reiseseng
- ☐ Laken/sengetøy
- ☐ Dyne/pute

TIPS!

Husk å tilpasse sove-klærne etter årstidene. Selv om det er kaldt ute, så trenger som regel ikke barnet mer enn en tynn lue i en dunpose. Husk å aldri dekke til vognåpningen med teppe eller lignende!

I SEKKEN

Når barnet ditt starter i barnehagen så trenger det en sekk. Den første tiden blir nok denne sekken brukt mest til å frakte matpakker og klær frem og tilbake, men etter hvert skal barnet også bruke denne sekken når barnehagen skal på tur etc. Det er derfor viktig å tenke over at sekken dere går til innkjøp av skal vare i flere år og gjennom flere stadier. Hva man trenger til å ha oppe i sekken vil også variere ettersom barnet blir eldre.

TIPS!

- Sekken må ha regulerbare skulderstropper og et beltesystem som gjør at den kan festes rundt midjen og rundt brystet.
- Sekken må ikke være for stor, husk at det er små kropper vi har med å gjøre.

DRIKKEFLASKE



TERMOS



MATBOKS



SITTEUNDERLAG



HVORDAN KLE BARNET I BARNEHAGEN?

Barna er mye ute og leker uansett vær. For at barnet skal trives, er riktig påkledning viktig så det ikke blir kaldt, vått eller for varmt. En god regel kan være å følge 3-lags prinsippet.

INNERLAGET

Det innerste laget bør være tynt, tettsittende og av ull. Unngå bomullsundertøy på vinteren. Barn sitter mye på baken, og sammen med hodet er underlivet det stedet der man lettest blir kald.

Ullundertøy er i dag i en helt annen kvalitet enn hva vi foreldre kjenner fra vår barndom med kløende ullgensere. Ull er gull! Et merino ullplagg klør ikke, holder barnet varmt og transporterer opptil 30% av fuktigheten bort fra kroppen, slik at barnet ikke blir vått og dermed kaldt.

Silke er like varmt som ull, og kan være et bra alternativ for barn med sensitiv hud eller atopisk eksem.



* Ull er gull!

* Tynt, tettsittende og av ull

* Ull transporterer opptil 30% av fuktigheten bort



MELLOMLAGET

Det isolerende mellomlaget bør være av ull eller fleece, da disse gir god varme og transporterer fuktigheten bort fra kroppen. Unngå jeans eller bomull som mellomlag, da disse stoffene ikke transporterer fuktighet og barnet blir fort vått og kaldt.

Det midterste og det ytterste laget må ikke være tettsittende, men ha luft mellom som gir god isolasjon og bevegelighet. Det skal heller ikke være for stort, da blir effekten motsatt.

* Unngå jeans og bomull

* Ikke for tettsittende, ikke for stort

YTTERLAGET

Dressen bør være både vind- og vannavstøtende og samtidig pustende. En parkdress og vinterdress skal brukes mye og det er viktig både at barnet holder seg varmt og at det ikke blir klamt. Strikk under foten er alltid en nødvendighet, det holder både sand og vann ute. Kjøp gjerne yttertøy som har godt med reflekser slik at barnet blir lettere å se i vintermørket

* Vind og vannavstøtende

* Pustende

* Gummistrikk under beina



HUSKELISTE OVER KLÆR TIL BARNEHAGEN

- ☐ Høst-/ vårdress
- ☐ Regntøy, regnvotter og sydvest
- ☐ Vinterdress
- ☐ Fleece eller ulldress (hel eller 2-delt)
- ☐ Minimum ett skift med inneklær (body/ genser, strømpebukse/sokker og bukse)
- ☐ Tynn lue (solhatt eller caps på sommeren)
- ☐ Tykk lue (gjerne balaklava)
- ☐ Tynne votter (gjern softshell)
- ☐ Tykke votter (gjern ullfor)
- ☐ Hals



TIPS!

- Jakker med fast hette og snorer bør man unngå å bruke i barnehagen. De fleste dresser/ytterjakker har knapper på hetten, men hettejakker f.eks. kan utgjøre en fare for barnet dersom hetta blir hengende fast.
- Barnet skal leke hele dagen, så det er viktig med komfortable klær det er lett å bevege seg i.
- Utedresser må ikke være for store, da kan det bli vanskelig for de minste å bevege seg.
- Skjerf egner seg ikke til bruk i barnehage. Bruk en hals eller en buff.
- Merk alle klær med barnets navn. Klær som er merket kommer nesten alltid til rette!

HVORDAN VELGE RIKTIGE SKO?

Her til lands har vi mange årstider, og alle årstidene har sine krav til sko. Gjennom et barnehageår vil barnet derfor ha behov for alt fra joggesko og støuler, til vinterstøuler og innesko. Hvor i landet man bor har også stor betydning for valg av sko. På vestlandet er det naturlig at man har et større fokus på gummistøuler og støuler med fôr, mens man lenger nord ofte har behov for varme og mer isolerende sko.

- ☐ Joggesko
- ☐ Støuler
- ☐ Overgangssko
(gjærne i gore-tex)
- ☐ Cherrox
- ☐ Vinterstøuler
- ☐ Innesko



TIPS!

1. Barnesko skal være ca. 1,5 cm lenger enn foten.
Mål foten hjemme eller i butikken, når barnet står på foten.
2. Skoen bør ha en god hælkappe som gir foten god støtte.
3. Skoene må ikke være for store, det kan gi gnagsår, ømme muskler og «snublefötter».
4. For små sko gir ømme og kalde tær.
5. Sko bør ikke gå i arv. Sko former seg etter foten og passer da ikke en annens fot.
6. Snøresko er best for de yngste barna så skoene sitter godt.
7. Når barna er litt eldre og de tar på sko selv er borrelås veldig praktisk.
8. Det er viktig med sko som puster. Barns svettekanaler er ikke ferdig utviklet, men tar veien gjennom føttene.
9. Barn vokser fort så man må regne med å kjøpe flere par sko i løpet av en sesong.



SIKRING AV BARN I BIL - OGSÅ PÅ KORTE TURER!

Mange har barnehage i nærheten av der de bor, men likevel er det mange som kjører bil til barnehagen. Husk at det er like viktig å sikre barna i bilen når man skal kjøre en svipptur til barnehagen som på lengre turer.

Når barn begynner i barnhagen oppstår det ofte et behov for et nytt bilsete. Det finnes mange seter å velge mellom, men det viktigste er at du sikrer ditt barn i en bakovervent bilstol frem til barnet er ca 4 år, gjerne lenger. Kom innom en Barnas Hus butikk så hjelper vi med å finne det setet som passer dere aller best.



PLEIE TIL SMÅ BARN

I tillegg til alt man trenger av klær og utstyr så er det også et par ting man trenger til pleie av barn i løpet av en dag. Som regel så må foreldrene selvsagt ha med bleier og pleieprodukter.

- ☐ Bleier
- ☐ Zinksalve
- ☐ Solkrem
- ☐ Kuldekrem
- ☐ Solbriller

