

**Det här bildspelet är producerat av
regionkontorets strategiska
barnhälsovård**

mars 2023



Region Halland

Välkommen till barnhälsovårdens föräldragrupsverksamhet

Barnet äter, växer och mår bra



Det kompetenta barnet

Barn utvecklas hela tiden så njut av varje stund

- Kan rulla runt från mage till rygg
- Kan gripa tag i saker
- Kan hålla upp huvudet utan stöd
- Kan sitta stadigt
- Drar sig framåt
- Börjar använda rösten mer aktivt för att få kontakt
- Börjar få lite rutiner i vardagen; äter och sover mer regelbundet



Utveckling

Vad tycker ditt barn om att göra?

Här är några exempel på saker du kan göra med ditt barn;

- Sjung, rim, ramsor
- Lek med barnets tår



Mat och näring

Smaksensation

- Att äta tillsammans skapar matglädje
- Vid 4 månaders ålder kan man börja med smaksensationer. Då kan barnet få provsmaka ungefär ett kryddmått av er egen mat
- Konsistensen ska vara fin och len. Använd gärna en mixer
- Prova olika smaker på puréerna
- Från 6 månader kan mängden ökas långsamt. Ge maten med sked och ha tålamod
- D-vitaminsdroppar ska ges från vecka 2



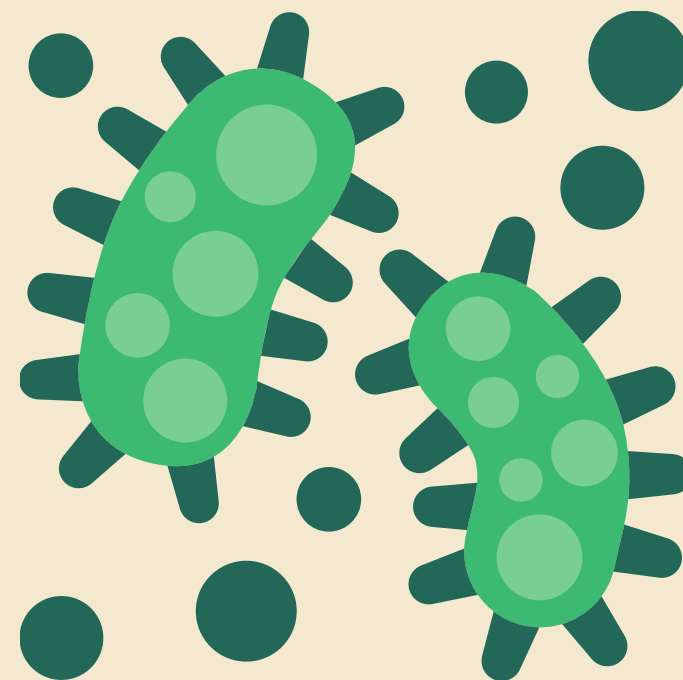
Vänta ett år med...

- **Salt och örtsalt:** Barnets njurar är inte fullt utvecklade. Den lilla mängd salt som finns naturligt i olika livsmedel behöver man inte undvika
- **Honung:** Kan innehålla sporer av en bakterie som kan orsaka förgiftning hos barn
- **Gröna bladgrönsaker;** salladsblad, spenat, rucola, mangold och nässlor (innehåller nitrat som kan omvandlas till nitrit). Nitrit kan försvåra syreupptagningsförmågan hos små barn
- **Hela nötter eller jordnötter.** Nötter kan fastna i halsen och orsaka kvävning. Om du vill ge nötter bör det vara mosat eller i mycket små bitar och ges från tidigast 6 månaders ålder



Undvik helt...

- **Riskakor och risdrycker** till barn under 6 år. De innehåller höga halter av arsenik. Barn ska inte heller äta ris eller andra risprodukter som gröt, risnudlar och rismellanmål mer än 4 gånger i veckan
- **Opastöriserad mjölk.** Den kan innehålla bakterier som EHEC och Campylobacter. Får ej säljas i affärer.
- **Skadad eller grönfärgad potatis;** innehåller solanin som kan ge magont, kräkningar och diarré. Släng dessa potatisar
- **Safter och juicer**

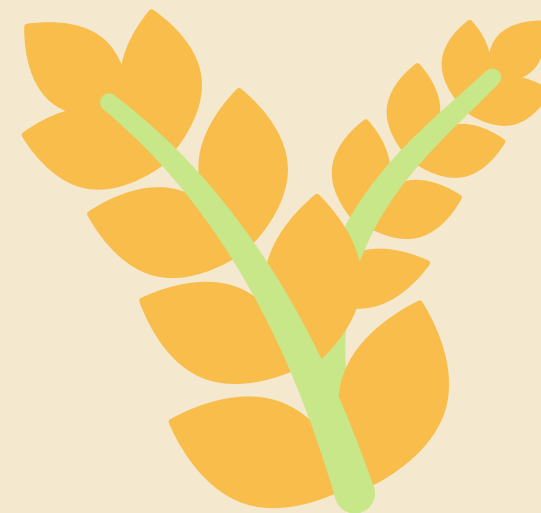


Vegetarisk mat

Det är viktigt att ersätta de livsmedel som plockas bort från djurriket med näringsrika livsmedel från växtriket

Barnet bör varje dag få bland annat:

- Baljväxter; bönor, ärtor, linser, tofu eller andra sojaprodukter
- Fullkornsprodukter
- Grönsaker eller rotfrukter
- Fukt eller bär
- Berikad gröt eller välling, till minst 2 års ålder
- Lättmjölk, mellanmjölk eller berikade vegetabiliska drycker
- Rapsolja och rapsoljebaserade margariner



Barnsäkerhet

Barnolycksfall

- Lämna aldrig barnet utan uppsikt
- Använd alltid barnbilstol när barnet åker bil
- Barnet flaskmatas säkrast i famnen, då har man full uppsikt över barnet
- Viktigt att inte lämna barnet själv när det äter, då det finns risk att barnet sätter i halsen till exempel i bilen
- Plocka undan småsaker som barnet kan sätta i halsen, till exempel legobitar



Alkohol och tobak

Hur har alkoholvanorna förändrats sen vi blev föräldrar?

- Hur tror du att ditt barn upplever dig eller en annan vuxen som är påverkad av till exempel alkohol eller läkemedel?
- Hur påverkar dina mat- och dryckesvanor barnets matvanor?
- Hur har dina tobaksvanor förändrats?



Vanligaste frågorna

Vanligaste frågorna

- Vad betyder Baby-led weaning?
 - Det är när barnet själv stoppar in mat i munnen. Börja med att skära maten i stavar som är svårare för barnet att sätta i halsen
- Fram till vilken ålder ska barnet äta på natten?
 - Ett fullt friskt barn behöver inte äta på natten efter 8 månaders ålder
- Varför ska inte barnet somna med nappflaskan på kvällen?
 - Att somna med nappflaskan lämnar matrester på tänderna och ökar risken för karies. Första tanden kan komma vid cirka sex månaders ålder men det kan också dröja ett halvår eller mer
- Varför förändras barnets bajs när jag börjar ge "vanlig" mat?



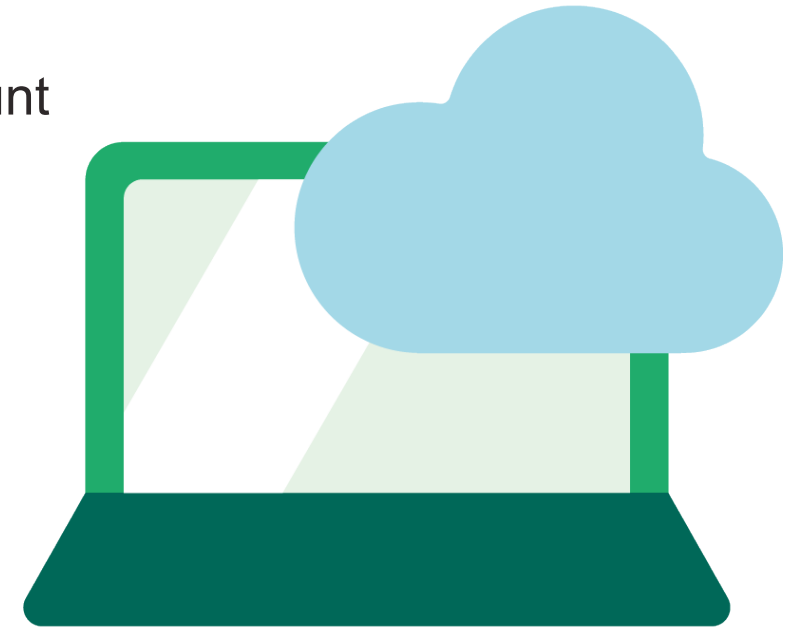
Övrig information och råd

Vaccinationer under barnets första fem levnadsår

Barnets ålder	6-8 v	3 mån	5 mån	12 mån	18 mån	5 år
Rota virus	Dos 1	Dos 2	Dos 3			
Difteri		Dos 1	Dos 2	Dos 3		Dos 4
Stelkramp		Dos 1	Dos 2	Dos 3		Dos 4
Kikhosta		Dos 1	Dos 2	Dos 3		Dos 4
Polio		Dos 1	Dos 2	Dos 3		Dos 4
Haemph.infl B		Dos 1	Dos 2	Dos 3		
Pneumokocker		Dos 1	Dos 2	Dos 3		
Mässling					Dos 1	
Påssjuka					Dos 1	
Röda hund					Dos 1	

Råd om vård dygnet runt

- På 1177.se kan du läsa om sjukdomar och behandlingar. Här kan du också hitta vårdmottagningar och använda e-tjänster för att kontakta vården
- 1177 är också ett telefonnummer du kan ringa för sjukvårdsrådgivning, det är alltid tillgängligt, hela dygnet året runt



Länkar med mer information

- [Barnets utveckling 0-6 månader – 1177](#)
- [Så utvecklas barn av att leka – 1177](#)
- [D-vitamin \(livsmedelsverket.se\)](#)
- [Barnets mat upp till ett år – 1177](#)
- [Bra mat för barn 0-5 år.Handledning BHV Livsmedelsverket.pdf \(regionjh.se\)](#)
- [Barnets mat upp till ett år - 1177](#)
- [Livsmedelsverkets rapportserie](#)
- [Vegetarisk mat \(livsmedelsverket.se\)](#)
- [Vegetarisk mat är bra – även för små barn \(lakartidningen.se\)](#)
- [Barnets mat upp till ett år - 1177](#)
- [Barnets utveckling 0-6 månader – 1177](#)
- [Statistik om rökvanor bland spädbarnsföräldrar - Socialstyrelsen](#)
- [Ny WHO-rapport: Tobakskontroll för barns hälsa och utveckling | A Non Smoking Generation](#)
- [Hjälp att sluta röka - 1177](#)
- [Så kan du ändra dina alkoholvanor - 1177](#)
- [Förstoppning hos barn - 1177](#)
- [barnvaccinationer-tabell_200709.pdf \(folkhalsomyndigheten.se\)](#)



Gerd Almquist-Tangen, barnhälsovårdsstrateg
Regionkontoret, gerd.almquist-tangen@regionhalland.se