

**Det här bildspelet är producerat av  
regionkontorets strategiska  
barnhälsovård  
2023**

# Välkommen till barnhälsovårdens föräldragrupps verksamhet

Barnet och familjen



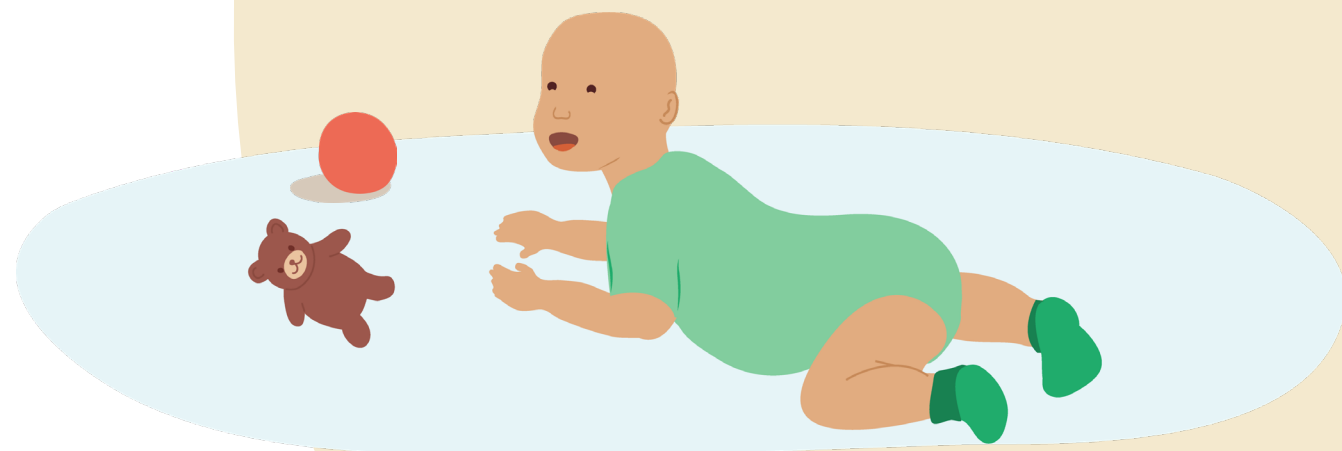
# Det kompetenta barnet

## Sinnen

- Synen; barnet tittar på dig
- Hörseln; barnet följer din röst

## Kroppen, barnet kan;

- hålla upp huvudet
- vända sig



# Amning och flaskmatning

# Amning och flaskmatning

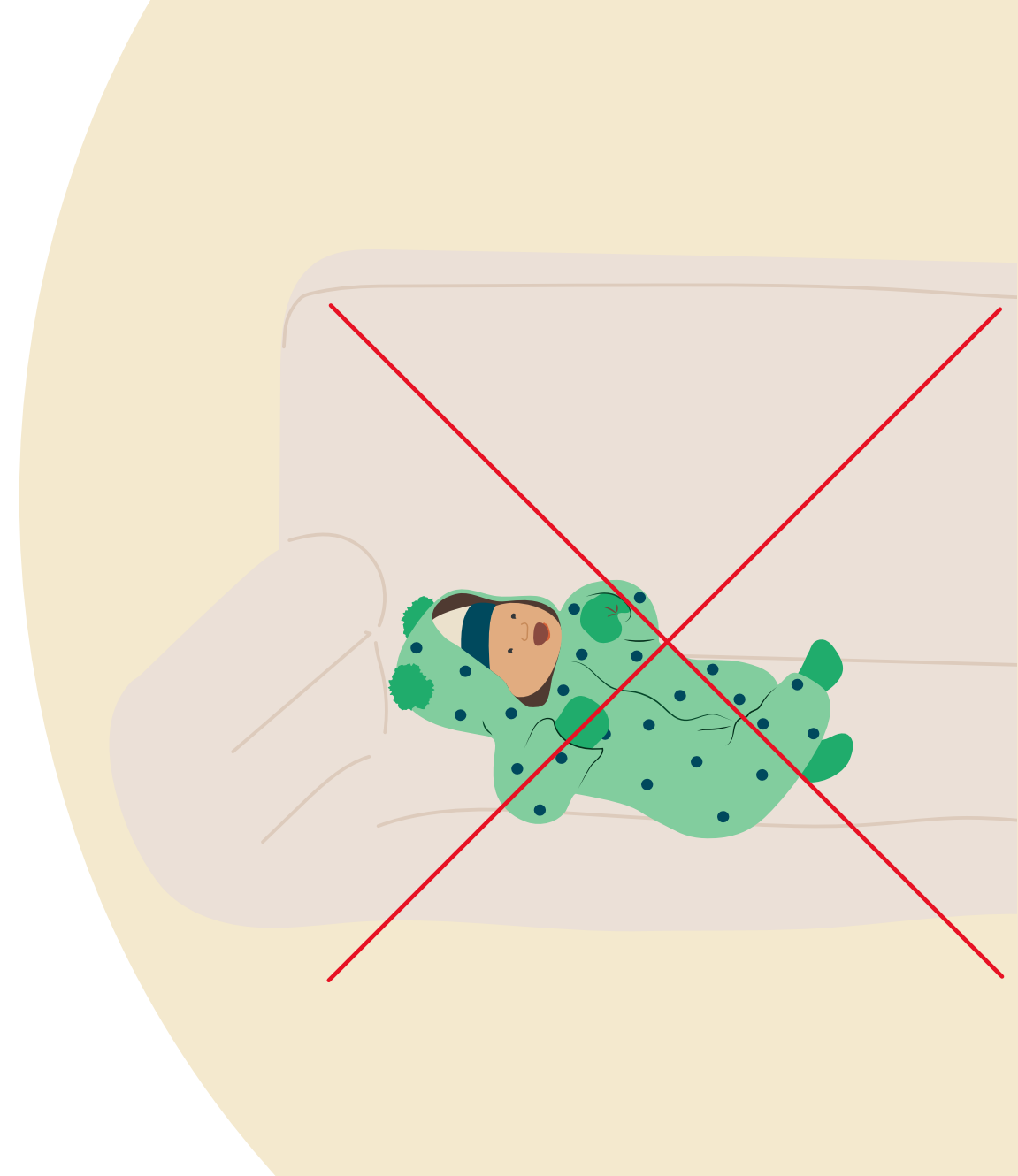
- Hur fungerar det?
- Barn är nyfikna och kan störas av omgivningen
- Glöm inte att ge D-vitamin
- Barn behöver få D-droppar från att de är cirka en vecka gamla
- Barnet kan få börja med pyttesmå smakprover vid fyra månaders ålder. Det gäller om hen visar intresse för maten som familjen äter. Barnet behöver mer näring och energi vid sex månader



# Barnsäkerhet

# Barnsäkerhet

- Ha alltid uppsikt över barnet
  - på skötbordet
  - på soffan
  - på sängen
  - i barnvagnen och andra höga ställen
- Lämna aldrig ditt barn utan uppsikt vid bad, inte ens för en sekund



**Att bli familj**



# Skapa en trygg relation

- **Att bli förälder** är en stor förändring i livet
- Du/ni får följa utvecklingen hos en ny människa
- Du/ni kommer **att vara** en av de viktigaste personerna i ditt barns liv under en väldigt lång tid
- Lär känna ditt barn
- Visa att alla känslor är okej



# Syskon

- Att få första barnet jämfört med andra, tredje....
- Syskonrelationer och syskonbråk



# Vad påverkar min förmåga att vara förälder?

- Otrygghet
- Sömnbrist
- Läkemedel
- Alkohol
- Stress
- Depression
- Psykisk hälsa/ohälsa
- Funktionsnedsättning
- Våga be om hjälp – det finns hjälp att få



# Föräldraskap

## Jämställt föräldraskap

- Hur ser ansvarsfördelningen ut mellan er föräldrar?
- Hur gör ni hemma?

## Föräldraledighet

- För vems skull?
- Planera i god tid

## Samliv och svartsjuka



**När små barn skriker**

# När små barn skriker

Så kan du göra:

- När barnet inte slutar att skrika
- När det känns jobbigt och svårt
  - Be om hjälp
  - Skaka aldrig ett barn



# Lek och samvaro

# Lek på mage - sov på rygg

- Små barn ska sova på rygg
- Magläge när barnet är vaket är bra för:
  - motoriken
  - huvudformen

Låt gärna barnet ligga på mage så mycket som möjligt och undvik helst baby-sitter





# Stimulans

- Prata, lek och sjung med barnet
- "Tittleksak"
- Närhet med barnet är viktigt, gärna hud-mot-hud
- Ha barnet vänt mot dig och prata med barnet när hen åker barnvagn



# Vanligaste frågorna

# Vanligaste frågorna

- Åter mitt barn tillräckligt?
- Växer mitt barn som det ska?
- Förkylning - ge koksaltdroppar i näsan och höj huvudändan på sängen
- Feber?
- När är det dags för vaccinationer?



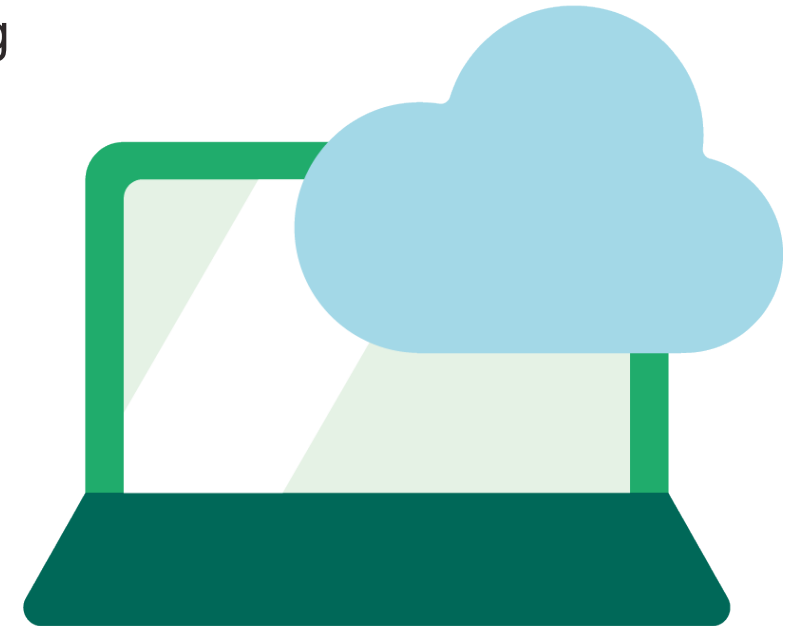
# Övrig information och råd

# 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	<b>Dos 3</b>			
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 ett telefonnummer du kan ringa för sjukvårdsrådgivning



# Länkar med mer information

- [Barnets utveckling 0-6 månader - 1177](#)
- [Bröstmjölk ersättning och tillskottsnäring - 1177](#)
- [Säkerhet för barn - 1177](#)
- [Att bli förälder - 1177](#)
- [Anknytning hos barn – vad du kan göra för att den ska bli trygg - 1177](#)
- [Att få syskon - 1177](#)
- [BVCpodden 28: Att få syskon \(fireside.fm\)](#)
- [Att få syskon - bli storasyster eller storebror - storasyskon \(psykologiguiden.se\)](#)
- [Föräldraskap och relationen med barnet - 1177](#)
- [Faktablad på andra språk – Psykologermottobak](#)
- [När små barn skriker - 1177](#)
- [Lek på mage och sov på rygg - 1177](#)
- [Minska risken för plötslig spädbarnsdöd \(socialstyrelsen.se\)](#)
- [Barnets utveckling 0-6 månader - 1177](#)
- [Ont i örat - 1177](#)
- [barnvaccinationer-tabell\\_200709.pdf \(folkhalsomyndigheten.se\)](#)



Gerd Almquist-Tangen, barnhälsovårdsstrateg  
Regionkontoret, [gerd.almquist-tangen@regionhalland.se](mailto:gerd.almquist-tangen@regionhalland.se)