

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

Välkommen till barnhälsovårdens föräldragrupsverksamhet

Barnets första tid



Det kompetenta barnet

Ditt barn

- känner igen din röst
- känner igen din unika doft
- känner igen din bröstmjök
- har en alldeles egen personlighet



Amning och flaskmatning

Maten under barnets första veckor

- Barnet behöver lite mat men ofta
 - barnet har en liten magsäck
- D vitamin droppar
 - ges från ...



Amning, tid och tålamod

Det finns många fördelar med amning

- Lägre risk för infektioner
- Lättare att börja med nya smaker

Pröva dig gärna fram för att hitta en amningsställning som känns bekväm för dig och ditt barn

Var inte rädd för att be om hjälp



De vanligaste frågorna om amning

- Hur vet jag om barnet får i sig tillräckligt?
Barn äter olika mycket och olika ofta.
Om barnet går upp i vikt och är nöjd,
då får det i sig tillräckligt.
- Varför gör det *ont*, *svider*, *kliar* när jag ammar?
Det kan bero på sårig bröstvårta, fel
amningsställning eller svampinfektion.

Prata med din sjuksköterska på BVC.



Flaskmatning

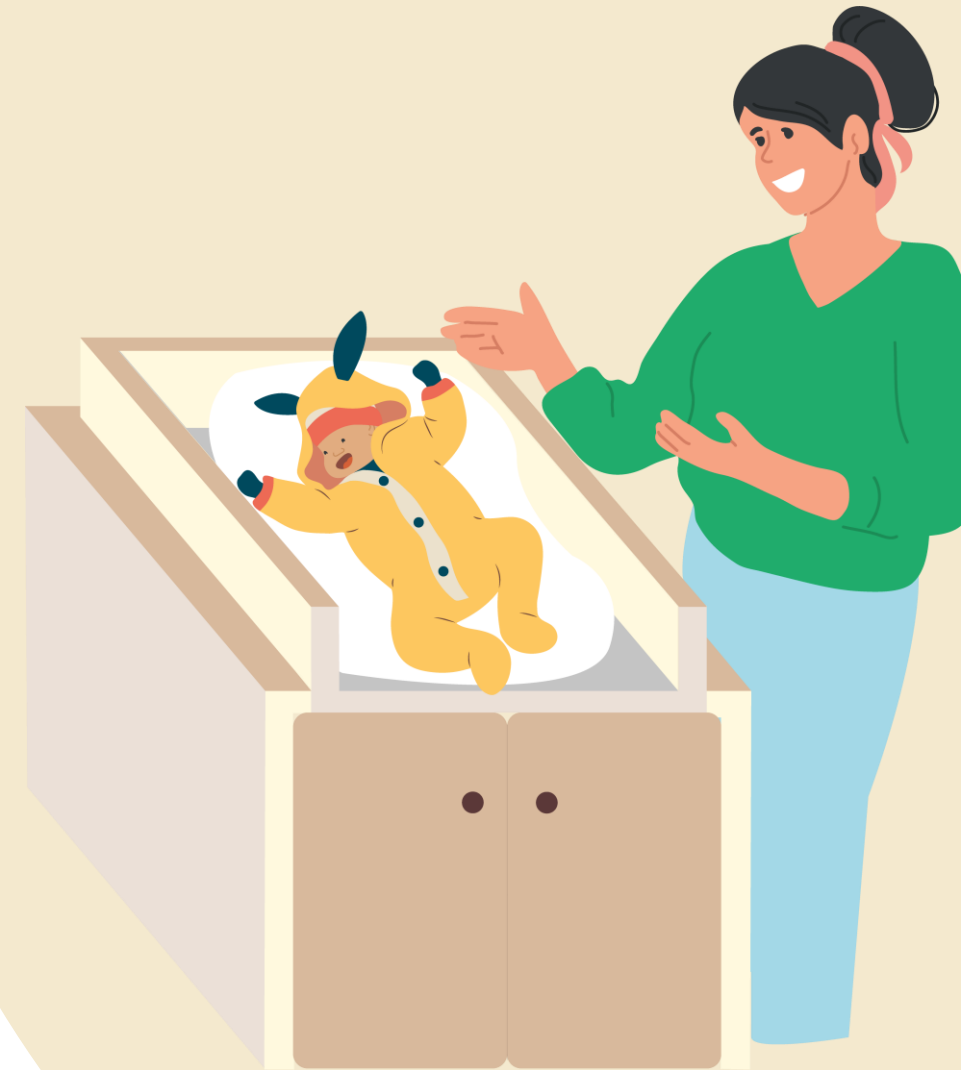
- Flaskmatning kan innehålla antingen bröstmjolk (mammans egen eller donerad) eller bröstmjölksersättning
- För bröstmjölksersättning är det viktigt att följa instruktionerna på förpackningen om hur du ska blanda och använda rätt storlek på måttet
- Mata barnet i famn – barnet ska inte matas uppallad
- Barnet ska själv gapa efter nappen
- Sitt bekvämt
- Pausa ibland och låt barnet rapa



Barnsäkerhet

Barnsäkerhet

- Ha alltid barnet under uppsikt
- Lämna aldrig barnet på skötbordet, sängen, soffan – helt plötsligt kan barnet vända på sig
- Håll flaskmatande barn i famnen
- Bilbarnstol – ha alltid barnet fastspänt i bilen



Råd som kan minska riskerna för plötslig spädbarnsdöd

- Nyfödda barn sover säkrast på rygg
- Spädbarn under tre månader sover säkrast i egen säng
- Se till att barnets ansikte är fritt, att barnet är lagom varmt och kan röra sig.
- Napp kan användas när spädbarnet ska sova
- Amma om det är möjligt
- Avstå från nikotin



Att bli förälder

Första tiden hemma

- **Alla barn är olika**
men det finns vissa egenskaper och behov som är vanliga och typiska för de flesta barn i en åldersgrupp
- **Hud mot hud**
barnet behöver mycket närhet och hudkontakt
- **Ät- och sovklockan**
under barnets första månader styrs sömnen framför allt av hunger och mättnad
- **Lugn och ro**
Både barn och föräldrar behöver tid att vänja sig vid nya tillvaron som familj



Stöd i vardagen

- Avlastning - våga be om hjälp
- Andra vuxna i din närhet?
- Har du någon att prata med?



Nedstämdhet och depression

Det är vanligt att känna sig nedstämd och orolig efter en förlossning

- Ungefär 6 till 8 veckor efter förlossningen får alla som har fött barn fylla i ett formulär på BVC
- Formuläret kallas EPDS, Edinburgh Postnatal Depression Scale. Formuläret är framtaget för att hitta tecken på depression hos nyförlösta. Testet finns på ett 20-tal språk
- Efter testet får du prata med en sjuksköterska. Det kan vara ett bra tillfälle att ta upp sådant som känns svårt
- BVC kan förmedla kontakt med en psykolog eller en läkare om du behöver mer hjälp



När små barn skriker

Trösta ett spädbarn

Alla spädbarn skriker – vissa mer än andra.
Här är några vanliga orsaker:

- Barnet är hungrigt
- Barnet känner obehag från en blöt blöja
- Barnet vill få närhet
- Barnet behöver få lugn och ro



Hur tröstar jag mitt barn?

- Pröva att ge barnet mat
- Byt blöjan
- Håll om barnet
- Andas långsamt
- Sjung
- Sänk ljud och ljus
- Bada barnet
- Gå ut och gå

Prata med sjuksköterskan på BVC om du behöver stöd



Vanligaste frågorna

Vanligaste frågorna

- Vad är en tillväxtkurva?
- Vad är det för prickar som mitt barn har?
- Vad är fontanellerna?
- Varför ändrar bajset färg?
- Varför kräks mitt barn efter maten?
- När får barnet börja bada?
- Får man vara ute med barnet när det är kallt?
- Feber?
- Torsk – svampinfektion?

Vid frågor vänd er till BVC



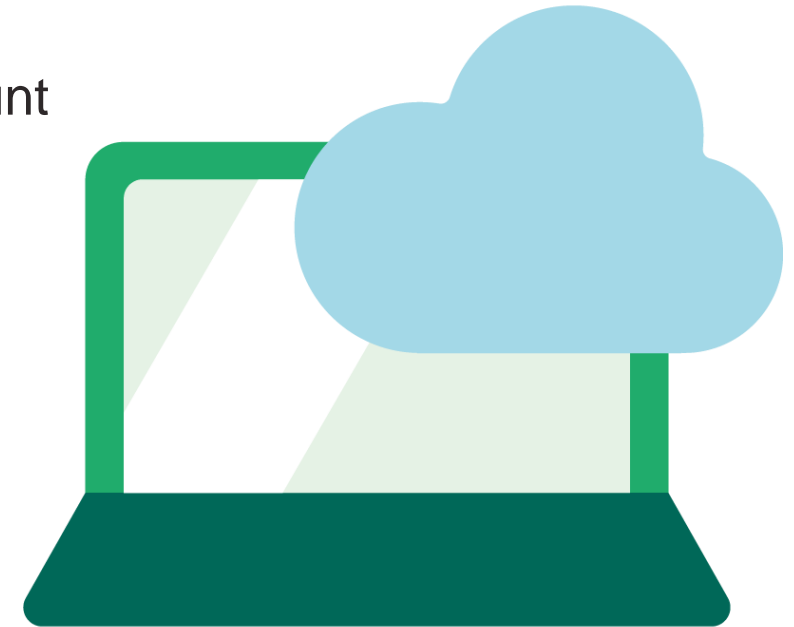
Övrig information och råd

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 till mer information

- [bra-mat-for-spadbarn-under-ett-ar-livsmedelsverket.pdf](#)
- [Spädbarn \(livsmedelsverket.se\)](#)
- [Amning – 1177](#)
- [Råd om mat till dig som ammar - 6 språk \(livsmedelsverket.se\)](#)
- [Bröstmjölk ersättning och tillskottsning - 1177 Vårdguiden nappflaska blad 200218.pdf \(transkulturelltcentrum.se\)](#)
- [Hur flaskmatar man ett barn? \(transkulturelltcentrum.se\)](#)
- [Barnsäkerhet – 1177](#)
- [Minska risken för plötslig spädbarnsdöd \(socialstyrelsen.se\)](#)
- [Plötslig spädbarnsdöd – förebyggande råd - 1177](#)
- [När små barn skriker – 1177](#)
- [Förkylning hos barn - 1177](#)
- [Svampinfektion i munnen hos små barn – 1177](#)
- [Depression i samband med att du får barn - 1177](#)



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