

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

Välkommen till barnhälsovårdens föräldragruppsverksamhet

Barnets språk och lek



Det kompetenta barnet

- Balansen utvecklas
- Drar sig upp till stående
- Förstår enstaka ord
- Pincettgrepp, tycker det är kul att försöka äta själv
- ”Pratar” mer och mer
- Härmar gärna ljud



Rädd och försiktig

Det är olika mellan olika barn. En del barn blir mer påverkade än andra.

- Hur fungerar det för er?
 - Främlingsrädsla
 - Separationsångest

Det kan vara jobbigt för både barn och föräldrar



Mat och näring

Matvanor

- Vill äta själv – tycker det är roligt att stoppa i munnen
- Små ostbitar, pasta eller små brödbitar
- Tröga magar
- Kladda/äta själv (baby-led weaning)
- 2 lagade mål/dag



Barnsäkerhet

Barnsäkerhet

- Ibland går utvecklingen snabbt. Det gäller att hänga med.
- Babywalkers – det är bäst om barnet får ligga på golvet, träna, rulla runt
- Det är många olyckor med babywalkers
- Egen säng med höga kanter
- Brännskador, varma drycker
- Sladdar på golvet, som man kan dra i
- Välj leksaker efter ålder



Språkutveckling

Språkutveckling

- Läs böcker tillsammans
- Titta, peka och benämna
- Barnet kan peka på saker; -"var är lampan"?



Skärmtid

- Skärmtid: TV och dator, barnprogram för olika åldrar, smartphone
- Låt gruppen fundera över deras egen skärmtid och skärmvanor och hur detta påverkar barnet.
- Märk väl att nervceller stimuleras inte av skärmtid, den stimuleras av tid med en vuxen, läsa en bok, sjunga eller leka.
- Låt inte barnet äta framför en skärm. Mättnadskänslan påverkas



Lek och samvaro

Lek med kastruller och bunkar

Man behöver inte köpa dyra leksaker. Se vad som finns i ditt kök. Det kan vara:

- Kastrullock
- Plastbunkar
- Plastskepar, slickepott, decilitermått



Utelek, sandlåda

- Gå ut även om det är kallt
- Solskydd
- Låt gärna barnet sova ute
- Genom att gunga kan man leka med turtagning
- Man kan leka med bilar, hink och spade i sanden.
- Samla kottar och stenar.



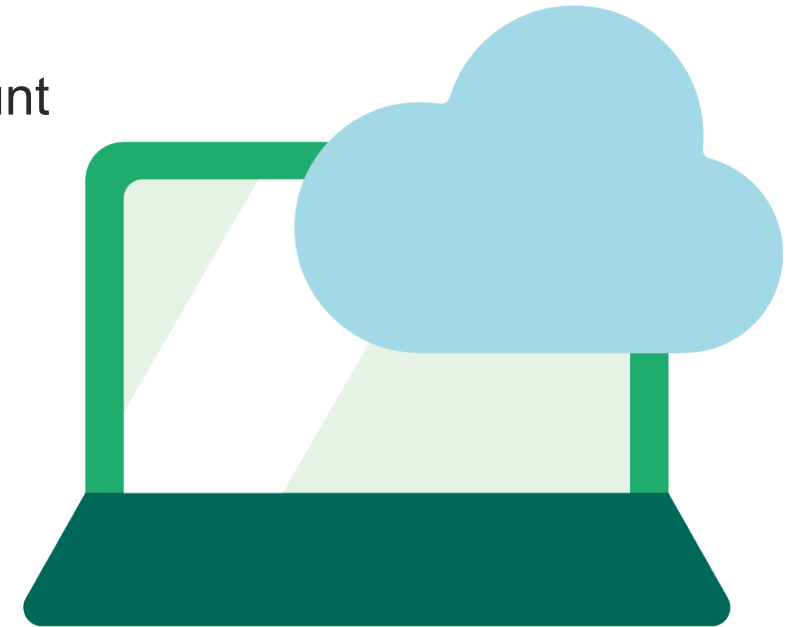
Övrig information och råd

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 6-12 månader - 1177](#)
- [bra-mat-for-spadbarn-under-ett-ar-livsmedelsverket.pdf](#)
- [Barnets mat upp till ett år – 1177](#)
- [Säkerhet för barn - 1177](#)
- [Barnets utveckling 6-12 månader - 1177](#)
- [Barnets utveckling 6-12 månader - 1177](#)
- [Barn, föräldrar och medier - 1177](#)
- [Barnets utveckling 6-12 månader - 1177](#)
- [barnvaccinationer-tabell_200709.pdf \(folkhalsomyndigheten.se\)](#)



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