

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

Välkommen till barnhälsovårdens föräldragrupsverksamhet

Barnet och livet i vardagen



Det kompetenta barnet

- Tar saker med händerna
- Undersöker allt med munnen
- Kan rulla runt från rygg till mage
- Sitter själv
- Tittar efter tappade saker
- Kan flytta föremål från den ena handen till den andra
- Lek gärna "titt-ut" lekar med barnet



Mat och näring

Matfrågor

- Det tar olika lång tid för barn att vänja sig vid nya smaker. Ha tålamod och testa om och om igen
- Låt barnet få smaka på många olika smaker
- Välj välling eller gröt de är två snarlika produkter, båda behöver inte ges
- Drycker kan med fördel ges i pipmugg, nappflaska behöver inte användas
- Glöm inte att ge D-vitamin



Introduktion av gluten

- En långsam introduktion av gluten kan göras från tidigast 4 månaders ålder
- Gluten är ett protein som finns i vete, råg och korn. Exempel på produkter som innehåller gluten är gröt och smörgåsrån
- Introducera välling långsamt. Ge inte gröt eller välling mer än 2 ggr/dag



Mun- och tandhälsa

Mun- och tandhälsa

För många barn börjar tänder bryta fram nu.
De flesta barn dreglar mycket under den här tiden

Det är lättast om du borstar barnets tänder när barnet ligger på skötbordet alternativt halvligger med huvudet i ditt armveck eller i ditt knä. Då ser du tänderna bäst

Stryk ett tunt lager fluoridtandkräm på tandborsten.



Språkutveckling

Språket

- Prata med barnet
- Sjung med barnet
- Pratläs och titta i böcker



Att vara förälder

Hur går det därhemma?

- Vem är hemma med barnet?
- Vem gör vad där hemma
- Är ni båda föräldrar delaktiga i beslut
- Tänker ni dela föräldraledigheten?



Hur vårda parrelationen?

- Hur har ni vuxna det tillsammans?
- Från vem får du bästa stödet?



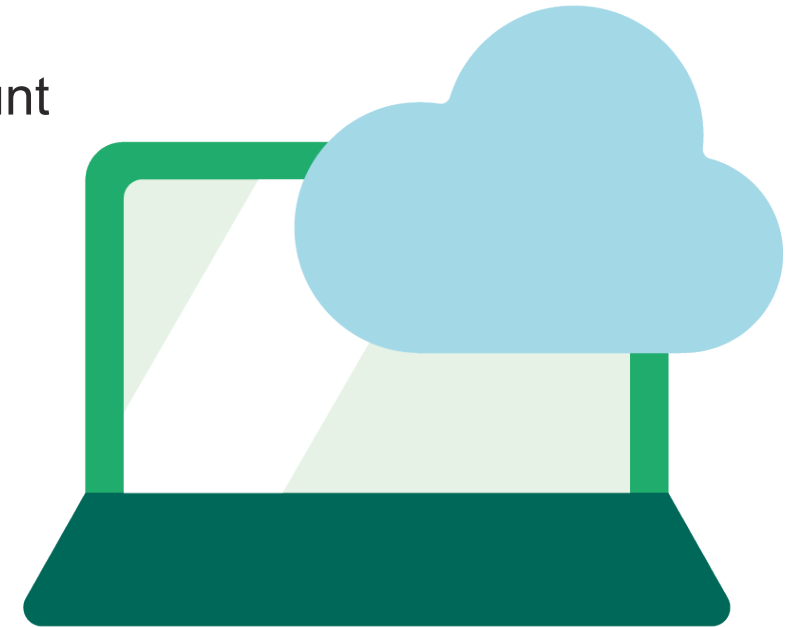
Övrig information och råd

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](#)
- [Borsta tänder på barn - 1177](#)
- [Munhälsoutveckling bland barn i förskoleålder \(socialstyrelsen.se\)](#)
- [Barnets språkutveckling - 1177](#)
- [Språkutveckling 0-2 år – Språkbyggarna \(sprakbyggarna.se\)](#)
- [barnvaccinationer-tabell_200709.pdf \(folkhalsomyndigheten.se\)](#)



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