

Välkommen till barnhälsovårdens föräldragrupps verksamhet



Första 4-6 veckorna

Kompetenta barnet

- Ditt barn känner igen din röst
- Känner igen din unika doft
- Känner igen din bröstmjölk
- Har en alldeles egenpersonlighet



Första tiden hemma

- Alla barn är olika
- Hud mot hud
- Ät och sov klockan
- Lugn och ro



Amning, tid och tålamod

Var inte rädd för att be om hjälp!

- Varför är det bra att amma
 - Mindre uppfödningsbesvär
 - Lägre infektionsfrekvens
- Amningsposition



Amning vanligaste frågorna

- Får han/hon i sig tillräckligt?
- Gör det ont, svider, kliar?
Ta kontakt med BVC
 - Amningsobservation
 - Såriga bröstvårtor
- D vitamin droppar
- Barnet behöver lite mat ofta
 - barnet har en liten magsäck



Flaskmatning

- Sitt bekvämt!
- Matas i famn – inte uppallad
- Barnets signaler – pausa, rapa
- Följa instruktionerna, använd rätt skopa
- D vitamin droppar
- Barnet behöver lite mat ofta
– barnet har en liten magsäck



Ligga på rygg – ligga på magen

- Ligga på rygg – sover
- Ligga på mage – vaket tillstånd
 - Skallen
 - Motoriken



Barnsäkerhet

- Lämna aldrig barnet på skötbordet, sängen, soffan – helt plötsligt kan barnet vända på sig
- Nyfödda barn sover säkrast på rygg
- Ha alltid barnet under uppsikt
- Flaskmatande barn i famnen
- Samsovning
- Bilbarnstol – sätt fast barnet i bilen



Trösta ett spädbarn

Alla spädbarn skriker – vissa mer än andra

- Hungrig
- Blöt blöja
- Behöver fysisk närhet
- Överstimulerad



Vad gör jag? Hur gör jag?

- Håll om barnet
- Andas långsamt
- Sjunga
- Sänk ljud, ljus
- Ut och gå



Lek och samvaron

- Hud-mot-hud
- Prata, sjung med ditt barn
- I barnvagnen – vänd barnet mot dig



Vanligaste frågorna

- Får hen i sig tillräckligt? Tillväxtkurvor
- Hud – plitor
- Skallen – fontanellerna
- Bajset – kan ha hur många olika färger som helst
- Hård i magen – lite vanligare hos flaskmatade barn
- En del barn kräks efter maten
- Bada – får vi börja bada?
- Får man vara ute när det är kallt med barnet?

Råd som kan minska riskerna för plötslig spädbarnsdöd

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

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	

Socialt nätverk.

Avlastning? Andra vuxna?

- Avlastning
- Andra vuxna
- Vem kan du vända dig till med frågor eller bekymmer?
- Det är vanligt med en nedstämdhet efterförlossningen



Alkohol och tobak



Ansvariga

- BHV enheten Region Halland 201906
- Gerd Almquist-Tangen, BHV-utvecklare
- Lena Nobring, BHV-samordnare

Referenser

- Folkhälsomyndigheten: Barn i familjer med missbruk, psykisk ohälsa eller våld, Livsvillkor och levnadsvanor. Hanséus K, Lagercrantz H, Lindberg T. Barnmedicin. 2013
- Rikshandboken i barnhälsovård, Amning och barnmat, Säkerhet och miljö
- Leva med barn (sid 15-16, 17-19, 20-24, 24-25, 26-31,37-42, 84-96), Köhler M, Reuter A, Tell J, Gothia 2013.
- 1177 Vårdguiden Tema/Barn och föräldrar.
- Barn lär sig tala. 0-1 år – om den typiska språkutvecklingen (DVD), 2011
- Nya människans barn (DVD), Kap 9: Titta lampa
- Säkerhet i bilen – så skyddar du dig och ditt barn (broschyr, finns på 8 språk), Trafikverket
- Barn i bil (film), Folksam
- Barn och unga, DinSäkerhet.se
- Barn och unga/Risker hemma, DinSäkerhet.se