

# Vad behöver barn för att må gott, 3-4 månader



# Barn kompetens

- Börja rulla runt
- Gripa efter saker – allt ska in i munnen och utforskas där



# Bästa stunderna med barnet

- Barnets grundläggande behov
  - Närhet, omvårdnad
  - Mat
  - Sömn
- Baby massage
- Sjunga eller läsa för sitt barn



# Bära barn, hur sitter barnet, barnvagn, golvet

- Bärsjal, ryggsäck
- I vaket tillstånd – leka på magen
- Undvik babysitter, gå-stol
- Barnvagn – vänd gärna barnet mot er



# Ät och sov klockan

Vid flaskmatning, matas barnet säkrast i famnen



# Stimulans, överaktivering och lugn och ro



# Barnsäkerhet när barnet blir rörligare

- Aldrig lämna barnet på skötbordet, på sängen, i soffan
- Aldrig lämna barnet själv med flaskan
- Stoppar allt i munnen,
- Barnbilstol
- Provdra nappen varje gång innan du ger den till barnet.  
Kasta nappen vid minsta tecken på skada

## Sjuk och ledsen

- Feber
- Ont i magen
- Egenvård – vart vänder jag mig, och när?
- [www.1177.se/tema/egenvard/](http://www.1177.se/tema/egenvard/)
- Ring 1177 Sjukvårdsrådgivningen





# Munhälsa

- Bra matvanor är grunden till bra tänder
- Napp
- Nappflaska – ge vatten, undvik saft och sött



# Vanligaste frågorna

- Äta
- Växa
- Feber, förkylningar, öroninflammation
- Förstoppning-matintro/kostråd, ersättning/amning, magmassage, laktulos
- Diarré- magsjuka/vätskeersättning kostråd, allmän tillstånd påverkat?
- När söka sjukvård?



# Feber

Barnets ålder	Kroppstemperatur	Åtgärd
0–1 månad	Över 38,0	Akut till läkare. Bakteriell infektion måste misstänkas och barnet bör sjukvårdas.
1–3 månader	Över 38,0	Akut till läkare. Bakteriell infektion måste uteslutas. Sjukhusvård bör övervägas men barnet kan skötas i öppenvård om opåverkat allmäntillstånd.
3–6 månader	Över 39,0	Akut till läkare. Bakteriell infektion måste uteslutas. Kan skötas i öppenvård om opåverkat allmäntillstånd.

# Vaccinationer under barnets första fem levnadsår

Barnets ålder	6-8 v	3 mån	5 mån	12 mån	18 mån	5 år
Rotavirus	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	

# Ansvariga

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

# Referenser

- Rikshandboken i barnhälsovård: Amning och barnmat, Vardagspediatrik
- Leva med barn (sid 34-55), Köhler M, Reuter A och Tell J, Gothia 2013
- 1177 Vårdguiden/Barn och föräldrar
- Information om säkerhetskrav gällande nappar på Konsumentverkets webbplats
- <http://www.konsumentverket.se/Vara-omraden/Sakra-varor-och-tjanster/Barnprodukter/Nappar/>
- Bra mat för spädbarn (broschyr och film), Livsmedelsverket, 2011
- Smakglädje redan från början, Örebro läns landsting
- Barnmat – råd och recept, Trägårdh Lunneryd C, Gothia 2012
- Grön barnmat: näringslära och vegomat, Kylberg E, Strindlund Å, Gothia 2012
- Tänk efter i vilket sällskap du berusar dig (foldrar 0 år resp från 1 år, handledning för BVC, affisch och film) Folkhälsomyndigheten
- Vad ska du dricka när du blir stor – barns röster om alkohol och vuxnas drickande, Folkhälsomyndigheten