

# 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-vitaminsdroppar ges från 1 veckas ålder



# 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 bröstmjök (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
- Håll barnet i famnen vid matning
- Barnet ska själv gapa efter nappen
- Sitt bekvämt
- Pausa ibland och låt barnet rapa

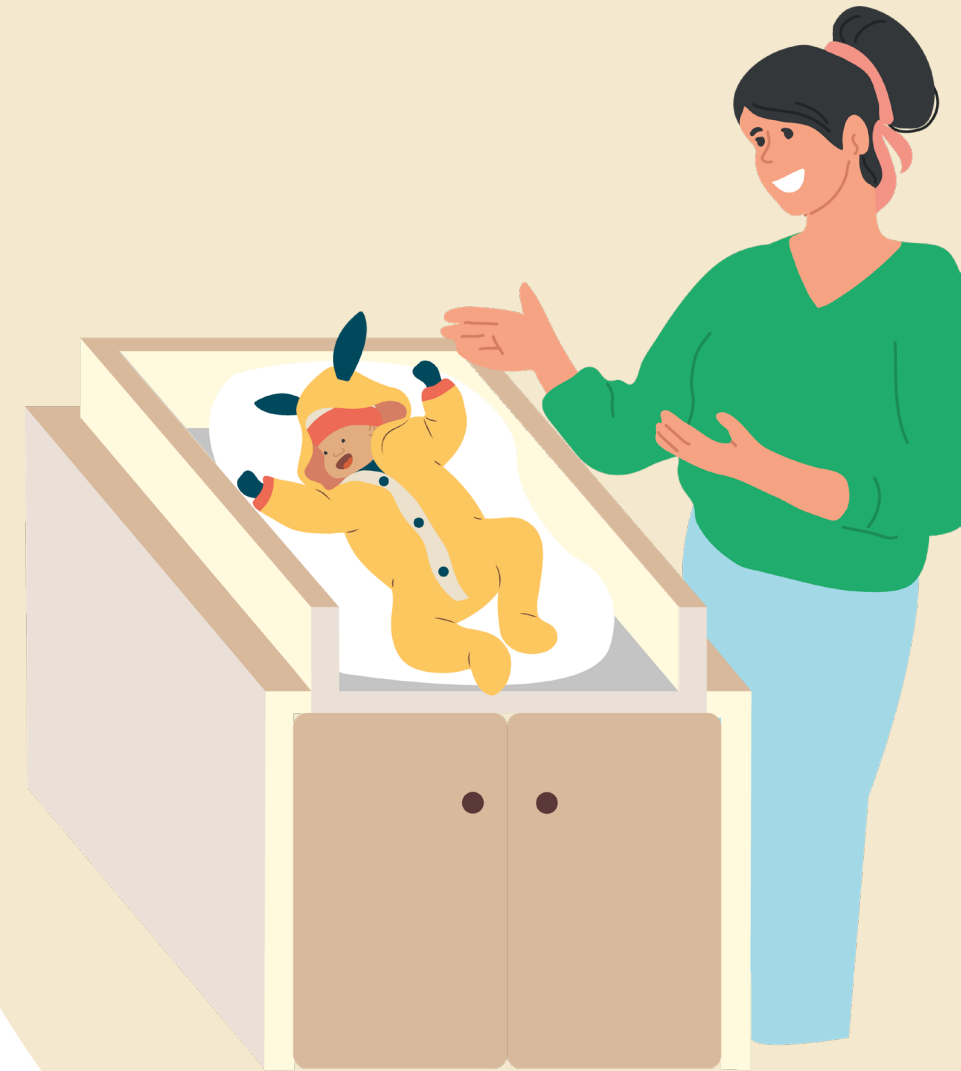




# Barnsäkerhet

# Barnsäkerhet

- Ha alltid barnet under uppsikt
- Lämna aldrig barnet på skötbordet, i sängen eller soffan – helt plötsligt kan barnet vända på sig
- Håll barnet i famnen när du flaskmatar
- 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
- Att använda napp när barnet ska sova ger en viss minskning av risk för plötslig spädbarnsdöd
- 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 den 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**



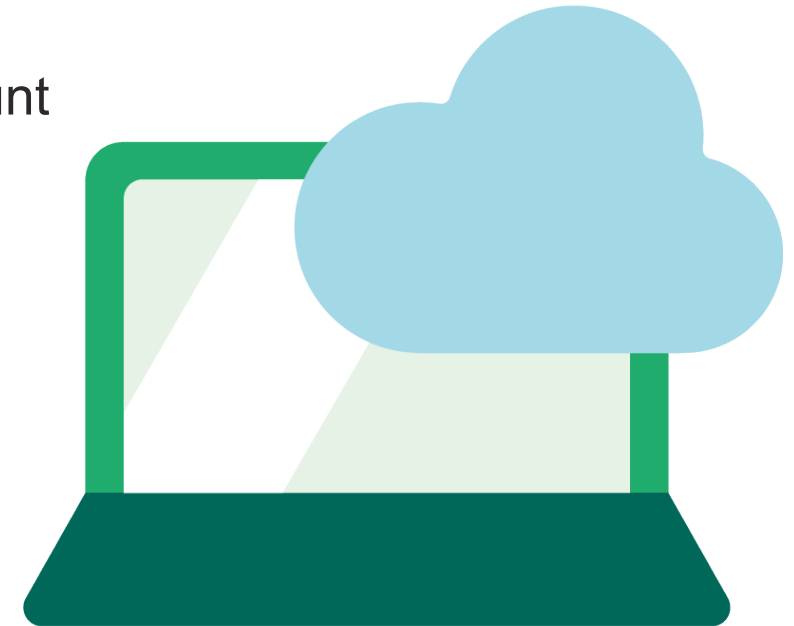
# Övrig information och råd

# 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/Halland](https://1177.se/Halland) 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





**Producerat av regionkontorets strategiska barnhälsovård 2023**

Gerd Almquist-Tangen, barnhälsovårdsstrateg  
Regionkontoret, [gerd.almquist-tangen@regionhalland.se](mailto:gerd.almquist-tangen@regionhalland.se)