

Välkommen till barnhälsovårdens föräldragrupsverksamhet



Region Halland

Barnet och familjen



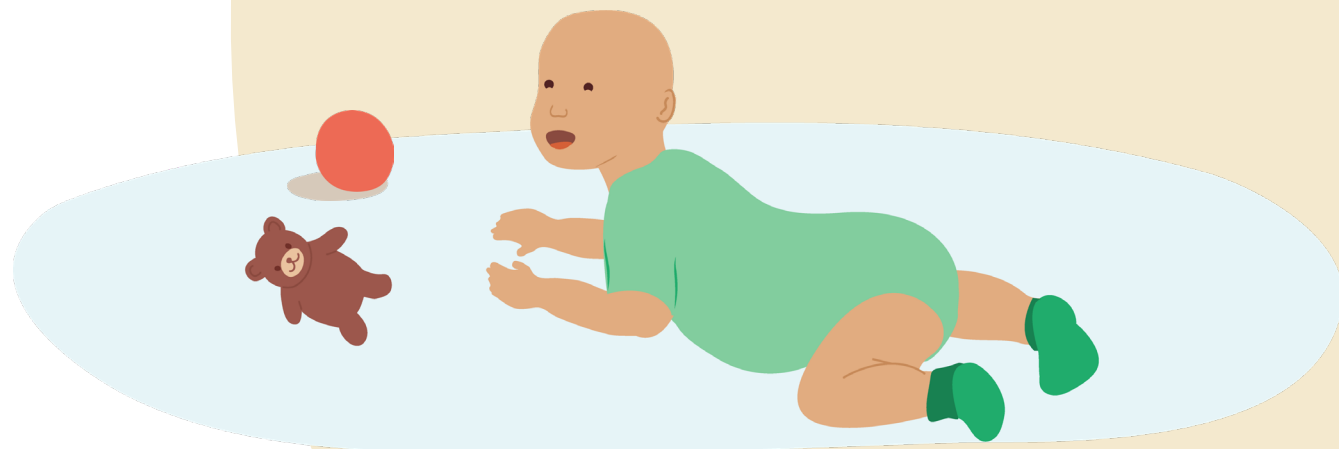
Det kompetenta barnet

Sinnen

- Synen – barnet tittar på dig
- Hörseln – barnet följer din röst

Kroppen

- Barnet kan hålla upp huvudet
- Barnet kan vända sig



Amning och flaskmatning

Amning och flaskmatning

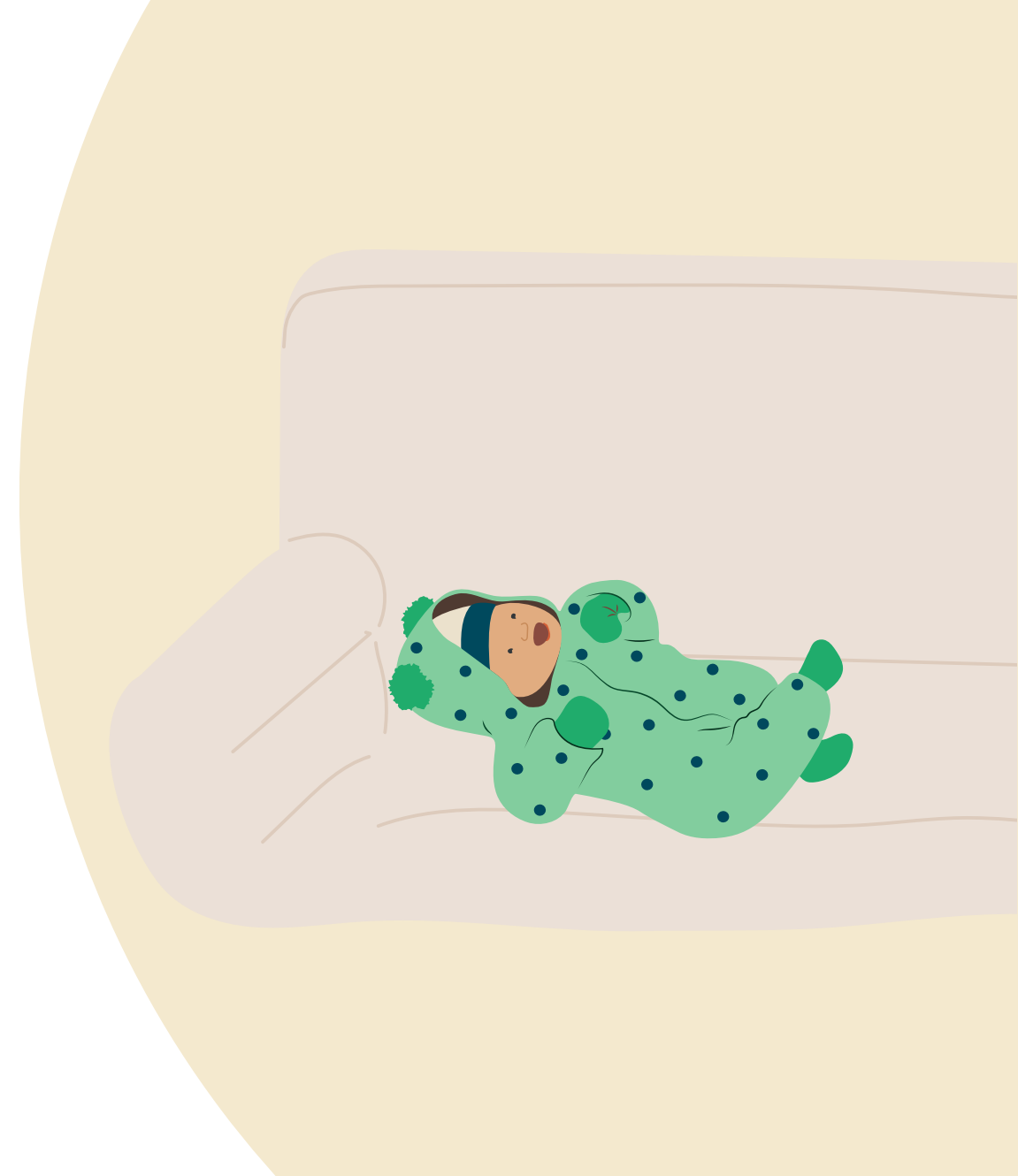
- Hur fungerar det?
- Barn är nyfikna och kan störas av omgivningen
- Glöm inte att ge D-vitamin
- Barn behöver få D-droppar från att de är cirka en vecka gamla
- Barnet kan få börja med pyttesmå smakprover vid fyra månaders ålder. Det gäller om hen visar intresse för maten som familjen äter. Barnet behöver mer näring och energi vid sex månader



Barnsäkerhet

Barnsäkerhet

- Ha alltid uppsikt över barnet
 - på skötbordet
 - på soffan
 - på sängen
 - i barnvagnen och andra höga ställen
- När barnet badar – lämna det aldrig utan uppsikt, inte ens för en sekund



Att bli familj

Skapa en trygg relation

- **Att bli förälder** är en stor förändring i livet
- Du/ni får följa utvecklingen hos en ny människa
- Du/ni kommer att vara en av de viktigaste personerna i ditt barns liv under en väldigt lång tid
- Lär känna ditt barn
- Visa att alla känslor är okej



Syskon

- Att få första barnet jämfört med andra, tredje....
- Syskonrelationer och syskonbråk



Vad påverkar min förmåga att vara förälder?

- Otrygghet
- Sömnbrist
- Läkemedel
- Alkohol
- Stress
- Depression
- Psykisk hälsa/ohälsa
- Funktionsnedsättning
- Våga be om hjälp – det finns hjälp att få



Föräldraskap

Jämställt föräldraskap

- Hur ser ansvarsfördelningen ut mellan er föräldrar?
- Hur gör ni hemma?

Föräldraledighet

- För vems skull?
- Planera i god tid

Samliv och svartsjuka



När små barn skriker

När små barn skriker

Så kan du göra:

- När barnet inte slutar att skrika
- När det känns jobbigt och svårt
 - Be om hjälp
 - Skaka aldrig ett barn



Lek och samvaro

Lek på mage – sov på rygg

- Små barn ska sova på rygg
- Magläge när barnet är vaket är bra för:
 - motoriken
 - huvudformen

Låt gärna barnet ligga på mage så mycket som möjligt och undvik helst baby-sitter



Stimulans

- Prata, lek och sjung med barnet
- "Tittleksak"
- Närhet med barnet är viktigt, gärna hud-mot-hud
- Ha barnet vänt mot dig och prata med barnet när hen åker barnvagn



Vanligaste frågorna

Vanligaste frågorna

- Åter mitt barn tillräckligt?
- Växer mitt barn som det ska?
- Förkylning – ge koksaltdroppar i näsan och höj huvudändan på sängen
- Feber?
- När är det dags för vaccinationer?



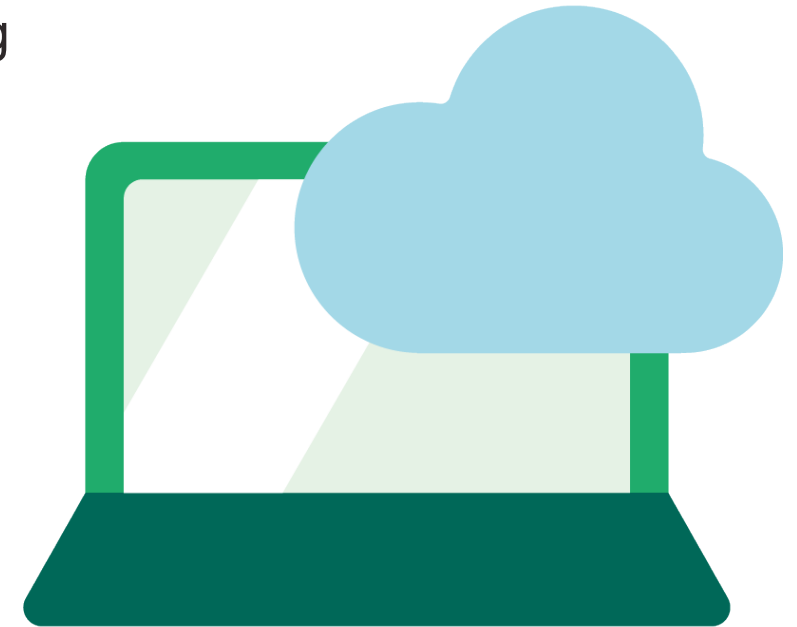
Övrig information och råd

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 kan du läsa om sjukdomar och behandlingar. Här kan du också hitta vårdmottagningar och använda e-tjänster för att kontakta vården
- 1177 är ett telefonnummer du kan ringa för sjukvårdsrådgivning





Producerat av regionkontorets strategiska barnhälsovård 2023

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