

# Välkommen till barnhälsovårdens föräldragrupsverksamhet

# Barnets säkerhet



# Det kompetenta barnet

- En del barn har börjat bli lite mer reserverade – Vid 7-8 månader kan barnet ha en period av otrygghet och blyghet
- Ryggen är nu märkbart starkare
- Kan sitta upprätt utan stöd
- Kryper på knäna, några hasar
- Klappar händerna
- Använder pincettgreppet



# Barnkonventionen

# Barnkonventionen

Barnets tid är nu och varje barn har rätt att få en uppväxt på lika villkor utan att barndomen ses som en transportsträcka till vuxendomen

**Hur påverkar det er därhemma?**



# Mat och näring

# Matglädje

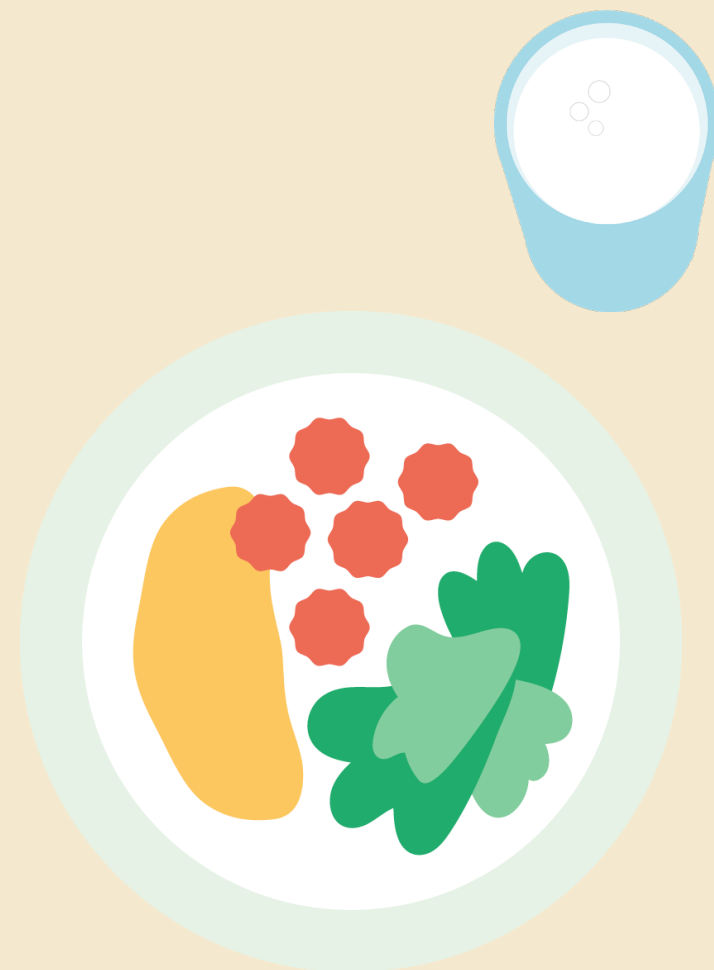
## Nu ska barnet kunna äta familjens mat

- Vad tycker barnet om att äta?
- Vad dricker barnet till maten?

## Komjök

Mjolkprodukter innehåller mycket vitaminer och mineraler, men lite järn. Om barnet äter för mycket mjolkprodukter blir det mindre plats för mer järnrik mat.

Vänta med komjök som dryck till slutet av barnets första år. Små mängder komjök i matlagning går bra.



# Mun- och tandhälsa



# Tänder

- Bra matvanor är grunden till bra tänder
- Ökad salivavsöndring/dregling
- Behov av att bita i saker
- Bitring
- Använd fluortandkräm från första tanden



# Barnsäkerhet

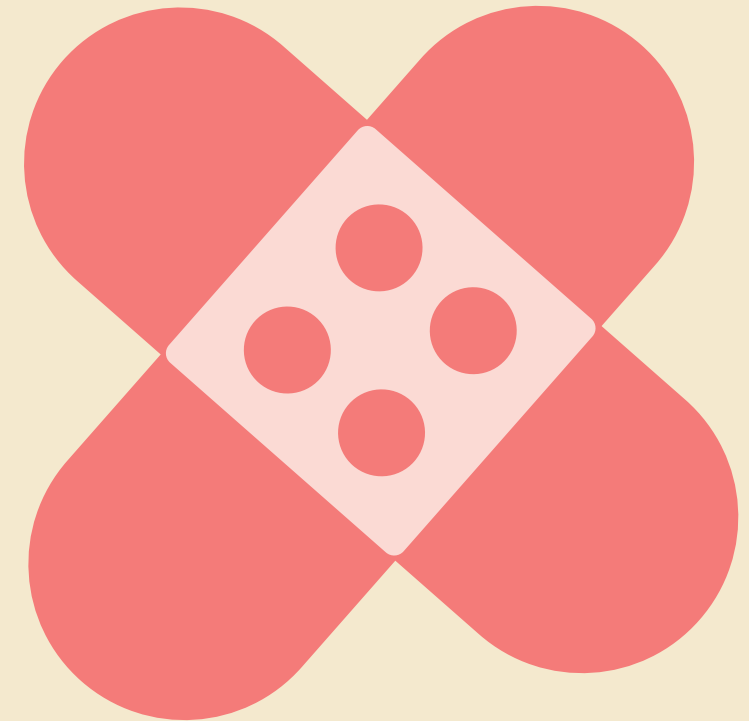
# Barnsäkerhet 7-8 månader

- Lämna aldrig barnen utan uppsikt
- Barnvagnen – ha den gärna vänd åt dig som förälder
- Husets farligaste rum – köket, badrummet, trappor
- Brännskador – kyl med kallt vatten
- Sätta i halsen
- Förgiftning
- Solskydd: kläder och skugga



# Om olyckan händer...

- Fallolyckor från spjäsäng, säng, trappa, skötbord och gästol
- Hjärnskakning: Avsvimmad/ trött och/eller slö/kräkning. Sök vård
- Brännskador:
  - kyl med kallt vatten minst 20 min
  - brännblåsa hålls intakt
  - om brännskadan är större än barnets handflata, eller om skadan är i ansiktet eller munnen – sök vård!
  - smärtstilla med Alvedon/Ipren
- Sätta i halsen: Slå mellan skulderbladen, framåtlutat barn i knät, HLR



**Att vara förälder**

# Vardagsrutiner

- Har familjen skapat rutiner?
- Kommer ni ut och går varje dag?
- Mat- och sovrutiner?
- Sömn?



# Föräldrar och föräldraskap

Föräldraskapet de första åren är en spännande tid. Barnets utveckling går fort och det är mycket nytt att lära sig som förälder.

- Diskutera i gruppen vad det betyder att vara föräldrar
- Vad är roligt? Jobbigt?



# Lek och samvaro



# Ge ditt barn ett språk

- Barnet kan redan nu förstå några enstaka ord
- Titta i böcker som stimulerar språkutvecklingen. Fråga gärna på biblioteket för att få lite tips.
- Rim, ramsor och fingerlekar, exempelvis "klappa, klappa kaka"
- Lek leken med turtagning "Ge och ta"



# Frisk luft, lek och rörelse

Flytta leken utomhus så får ditt barn härlig frisk luft samtidigt som de leker och har roligt

- Ut och gå – frisk luft
- Framvänd barnvagn – prata med barnet
- Var gärna ute, även när det är kallt
- Varmt väder – använd solskydd



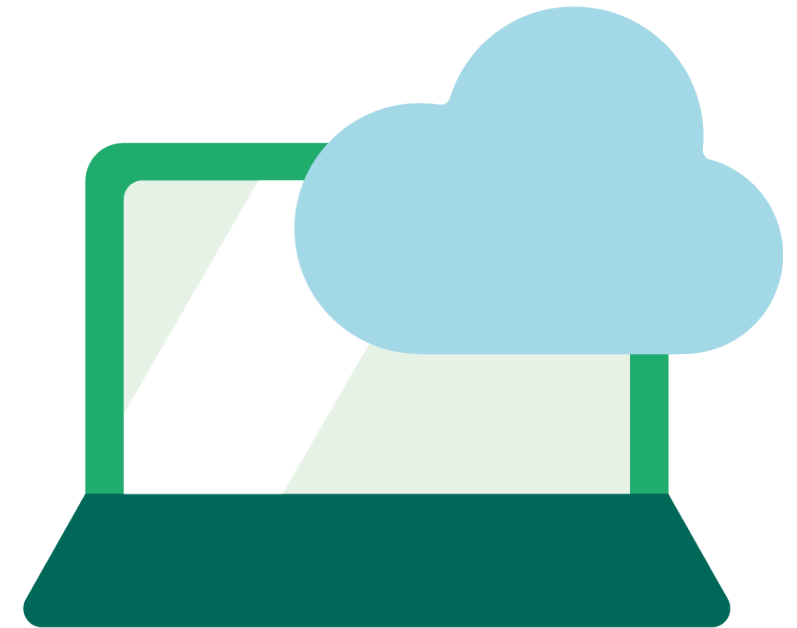
# Övrig information och råd

# 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)