

# Välkommen till barnhälsovårdens föräldragrupsverksamhet

# Barnets språk och lek



# Det kompetenta barnet

- Balansen utvecklas
- Drar sig upp till stående
- Förstår enstaka ord
- Pincettgrepp, tycker det är kul att försöka äta själv
- ”Pratar” mer och mer
- Härmar gärna ljud



# Rädd och försiktig

Det är olika mellan barn. En del barn blir mer påverkade än andra.

Hur fungerar det för er?

- Främlingsrädsla
- Separationsångest

Det kan vara jobbigt för både barn och föräldrar



# Mat och näring

# Matvanor

- Vill äta själv – tycker det är roligt att stoppa i munnen
- Små ostbitar, pasta eller små brödbitar
- Trög mage
- Kladda/äta själv (baby-led weaning)
- 2 lagade mål/dag



# Barnsäkerhet

# Barnsäkerhet

- Ibland går utvecklingen snabbt. Det gäller att hänga med.
- Babywalkers – det är bäst om barnet får ligga på golvet, träna, rulla runt
- Det är många olyckor med babywalkers
- Egen säng med höga kanter
- Brännskador, varma drycker
- Sladdar på golvet, som man kan dra i
- Välj leksaker efter ålder





# Språkutveckling

# Språkutveckling

- Läs böcker tillsammans
- Titta, peka och benämnn
- Barnet kan peka på saker, "var är lampan"?



# Skärmtid

- Skärmtid: TV och dator, barnprogram för olika åldrar, smartphone
- Fundera över din egen skärmtid och skärmvanor och hur detta påverkar barnet.
- Hjärnans utveckling stimuleras inte av skärmtid, den stimuleras av tid med en vuxen, läsa en bok, sjunga eller leka.
- Låt inte barnet äta framför en skärm. Mättnadskänslan påverkas



# Lek och samvaro

# Lek med kastruller och bunkar

Man behöver inte köpa dyra leksaker. Se vad som finns i ditt kök. Det kan vara:

- Kastrullock
- Plastbunkar
- Plastskepar, slickepott, decilitermått



# Utelek, sandlåda

- Gå ut även om det är kallt
- Använd solskydd
- Låt gärna barnet sova ute
- Man kan leka med bilar, hink och spade i sanden eller gunga
- Samla kottar och stenar
- I lek med andra lär sig barnet att få vänta på sin tur



# Övrig information och råd

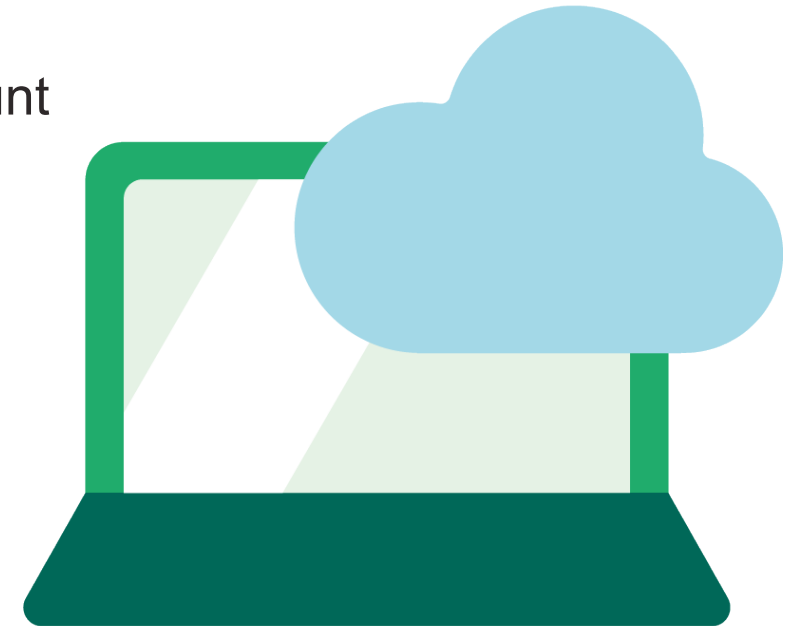
# Vaccinationer under barnets första fem levnadsår

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)