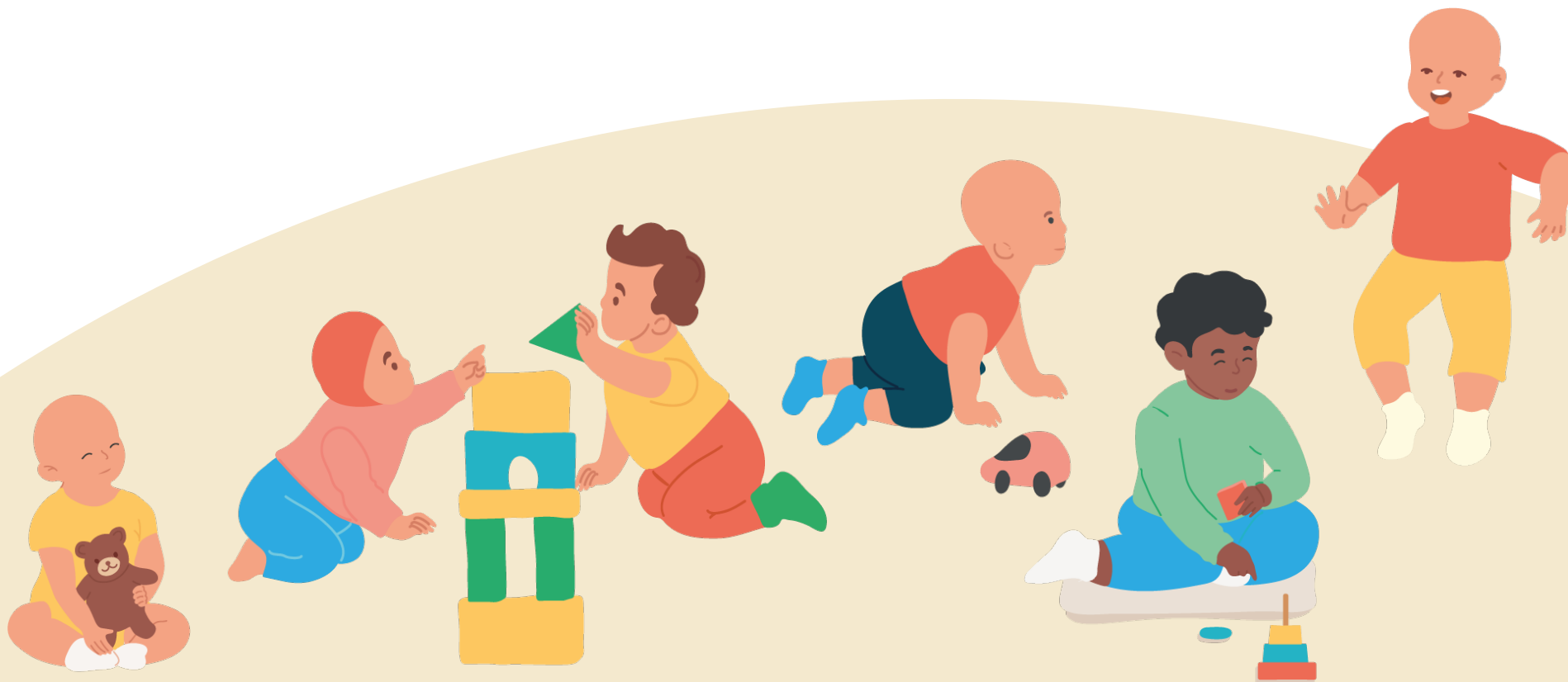


Välkommen till barnhälsovårdens föräldragrupsverksamhet

Barnet ger sig ut i världen



Det kompetenta barnet

- Pincettgrepp
- Titt-ut och kurragömma
- Kryper, hasar, reser sig
- Kommunikation
- Snutte
- Musik blir allt mer intressant
en del gillar att dansa
- Främlingsrädsla



Mat och näring

Matvanor – äta själv

- Familjens mat
- Gröt istället för välling
- Nappflaskan – kan fhasas ut
- Nattmål – barnet behöver inte nattmål
- D-vitaminsdroppar



Mun- och tandhälsa

Tandhälsa

- Borsta tänderna både morgon och kväll med barntandborste
- Använd tandkräm med fluorid
- Om ni använder nappflaska undvik nattmål



Barnsäkerhet

Barnsäkerhet

Att tänka på:

- Barnsäkerhet efter ålder och årstid
- Nyfikna barn
- Barnet vill undersöka allt
- Brännskador, förgiftningar, fallskador, m.m



Att vara förälder

Vad påverkar barnet – och på vilket sätt?

- Stress
- Sömn
- Alkohol
- Läkemedel



Jämställt föräldraskap

- Ny situation, nätverk, förväntningar och planer
- Småbarnspappor arbetar mest övertid och spenderar 2 timmar mindre/dag med sina barn jämfört med småbarnsmammor
- 2% av småbarnspapporna jobbar deltid för att kunna ta hand om barn, mot 34% av mammorna
- Pappor tar ut 29% medan mammor tar ut 71% av Sveriges totala föräldrapenning



Språkutveckling

Språket

- Var är lampan? Var är nallen?
- Tittut, baka, baka liten kaka
- Härmningslekar – härma barnet
- Presentera ord och uttryck för barnet, även för de som inte frågar själv
- Tolka och sätt ord på vad du tror barnet vill visa
- Jollrar barnet? Om inte, kontakta BVC



Feber, förkylningar och barnsjukdomar

De flesta barn blir sjuka ibland

- Man får räkna med cirka 6-8 förkylningar per år
- Vanligt förekommande barnsjukdomar som inte kräver vård:
 - Höstblåsor
 - 3-dagarsfeber
 - Vattkoppor
- Det kan vara bra att ha en akutlåda hemma (vätskeersättning, Alvedon, febertermometer, koksalt)
- Minska smitta – tvätta händer
- Undvik stora folkmängder i förkylningstider



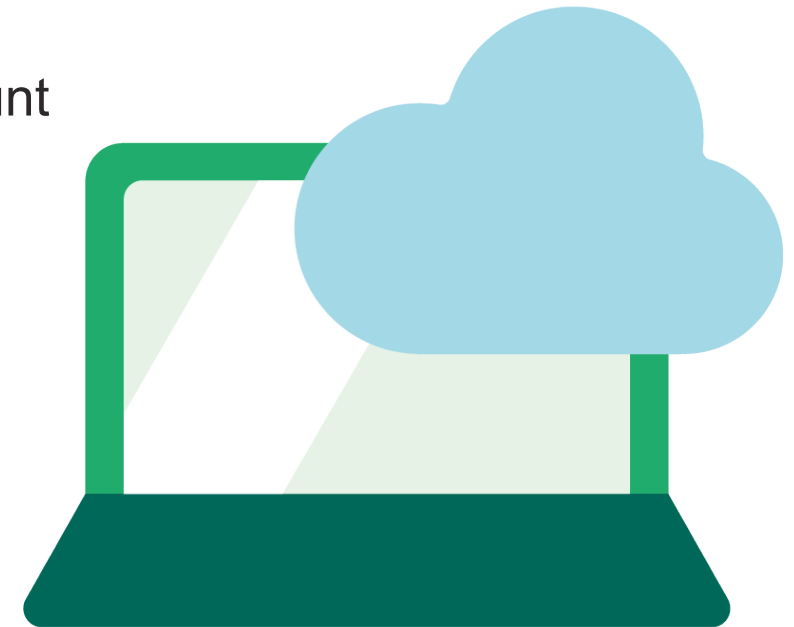
Övrig information och råd

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 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