

Min personliga hälsobok



Innehåll

Barnhälsovården – BVC	4
Till nyblivna föräldrar	4
Uppgifter om BVC	5
Viktiga telefonnummer och internetsidor	6
Svenska Barnhälsovårdsregistret	7
Hälsa och utveckling	9
Bra att veta inför besöket på BHV	9
Barnets utveckling	10
Mat och amning	12
Tandhälsa	14
Hälsoundersökning och hembesök	16
1:a hembesöket 0–14 dagar	16
Hälsoundersökning vid :	
2–8 veckor	17
4–6 veckor	18
3–4 månader	18
5 månader	19
6 mån	20
7–10 månader	20
12 mån	21
18 månader	22
2 1/2 - 3 år	24
4 år	25
5 år	26
Barns miljö	27
Barns miljö – Föräldrar som förebilder	
Barn och solexponering	28
Checklista för en säkrare barnmiljö	30
Vaccinationsinformation	34
Vaccinationer	35
Tillväxt	36
Tid för besök på BVC	42

MIN PERSONLIGA HÄLSOBOK

Efter en modell av: Dr A Macfarlane, Oxford District Health Authority, England.

Översättning och bearbetning: Gisela Kainz, Primärvårdens FoU-enhet, Landstinget i Jönköpings län.

Ansvariga för innehållet: Barnhälsovårdens centrala utvecklingsteam Jönköping, vårdutvecklare Ann-Charlotte Lilja.

Reviderad i samarbete med: Barnhälsovården, Jönköpings län landsting augusti 2016.

Grafisk design: Parachute Communication

Illustrationer: Cecilia Johansson

Tryck: SKL Kommentus AB

Eftertryck förbjudes.

Till nyblivna föräldrar

Gratulerar!

En spännande upptäcktsresa har just startat. Ett litet barn har anlänt i familjen. Vare sig det är första barnet eller ett nytt litet syskon är det ingen tvekan om att det kommer att medföra förändringar i familjens levnadsvanor och rutiner. Du kommer att lära dig mycket om din baby och kanske en del om dig själv.

Du ska alltid känna dig välkommen till oss på BVC när du vill prata om oro, funderingar och glädjeämnen som följer med små barn.

Vi hoppas att denna hälsobok ska vara till hjälp för dig för att följa barnets hälsa, tillväxt och utveckling men också ge lite råd om hälsosamma val. I boken kan du och andra som har ansvar för ditt barns hälsa läsa och skriva.

Hälsoboken är en viktig handling. Ta alltid med den vid besök till:

- BVC
- Läkare på vårdcentralen
- Sjukhuset
- Tandhälsovården

Alla barn har rätt till kostnadsfri barnhälsovård

Det är en grundläggande rättighet för alla barn att ha tillgång till en bra barnhälsovård.

I Barnhälsovårdens erbjudande ingår hälsoundersökningar, vaccinationer och samtal om levnadsvanor för barn upp till skolåldern. Här får man också råd och stöd i föräldraskapet. Det går bra att fråga om det mesta, från oro kring barnets hälsa och utveckling, till hur man kan förhålla sig till olika vardagsproblem. På flera håll i Sverige finns BVC på en Familjecentral. Där ligger BVC vägg i vägg, oftast med mödrahälsovården, en öppen förskola och en stödjande socialtjänst.

Barnhälsovården har hälsoansvar och samverkar också med andra verksamheter som exempelvis förskola, barnsjukvård, tandvård och socialtjänst.

Vi hälsar er varmt välkomna till BVC.

Denna hälsobok tillhör

Barnets fullständiga namn

Personnummer

Adress

Födelseort

Födelsevikt Födelselängd

Huvudomfång

Inskrivningsdatum..... vid BVC i

Ansvarig sjuksköterska på BVC

Namn

Mottagningstider.....

Telefonnr och telefontid.....

Inskrivningsdatum..... vid BVC i

Ansvarig sjuksköterska på BVC

Namn

Mottagningstider.....

Telefonnr och telefontid.....

Inskrivningsdatum..... vid BVC i

Ansvarig sjuksköterska på BVC

Namn

Mottagningstider.....

Telefonnr och telefontid.....

Viktiga telefonnummer

Nödnummer (hela landet inget riktnummer)	112
Giftinformation akut	112
Giftinformation mindre brådskande fall (kontorstid eller kontakta närmaste vårdcentral)	08-33 12 31
Sjukvårdsrådgivningen (hela landet, inget riktnummer, hela dygnet)	1177

Viktiga internetsidor

1177 Temasidan Barn och föräldrar	www.1177.se
Amningshjälpen	www.amningshjälpen.se
Livsmedelsverket	www.livsmedelsverket.se
Giftinformationscentralen	www.giftinformationscentralen.se
Kemikalieinspektionen	www.kemikalieinspektionen.se
Trafikverket	www.trafikverket.se
Barnombudsmannen	www.barnombudsmannen.se

Svenska Barnhälsovårdsregistret

För att ständigt bli bättre vill vi på denna mottagning rapportera en del av ditt barns personuppgifter till Svenska Barnhälsovårdsregistret. Det är ett nationellt kvalitetsregister. Det ska hjälpa till att skapa en bättre och mer jämlik barnhälsovård, oberoende av var du bor.

Uppgifterna används också för forskning

Vi samlar uppgifter under de år barn träffar BVC, mellan födelsen och 5 års ålder. Vi sammanställer dessa data utan att något barn kan identifieras.

Kort om dina rättigheter

- Din medverkan är frivillig och påverkar inte den service du får på BVC.
- Du kan tacka nej till att delta när som helst. Säg i så fall till din BVC-sjuksköterska.
- Om du i efterhand ångrar dig och inte längre vill medverka i registret har du rätt att få alla uppgifter raderade.
- Alla uppgifter är skyddade av svensk lag och får bara användas för utveckling av bättre vård och för forskning.
- De enda som kan se uppgifter om ditt barn är de ansvariga för registret och sjuksköterskorna på din BVC-mottagning.

Ytterligare information om registret finns på registrets hemsida

www.bhvq.se

Åldersprogram för BHV (Team=sjuksköterska och läkare)

Barnets ålder	Personal	
0-14 dag	Sjuksköterska	Hembesök
4 veckor	Team	
8 veckor	Sjuksköterska	
2,5-3 mån	Sjuksköterska	Vaccin
4 mån	Sjuksköterska	
5 mån	Sjuksköterska	Vaccin
6 mån	Team	
8 mån	Sjuksköterska	(Hembesök)
10 mån	Sjuksköterska	
12 mån	Team	Vaccin
18 mån	Sjuksköterska	Vaccin
2,5 och 3 år	Sjuksköterska/Team	
4 år	Sjuksköterska	
5 år	Sjuksköterska	Vaccin

Barnkonventionen

Barnhälsovårdens arbete utgår från barnkonventionen med barnets bästa i fokus.

- Alla barn har samma rättigheter och lika värde. Ingen får diskrimineras.
- I alla beslut som rör barn ska barnets bästa komma i första rummet.
- Varje barn har rätt att leva och utvecklas.
- Varje barn har rätt att uttrycka sin åsikt och att bli lyssnad på.

(Huvudprinciperna i FN:s konvention om barnets rättigheter)

I konventionen understryker FN att båda föräldrarna/vårdnadshavare har huvudansvaret för barnets uppföstran och utveckling.

Detta ansvar kvarstår tills barnet är vuxet, oberoende av hur familjens situation i övrigt förändras. Ett föräldraskap är ett livstidskontrakt med särskilda regler för de första arton åren. Samhället har ett särskilt ansvar att ge stöd till föräldrar och barn. Som förälder kan man använda konventionen för att bevaka sitt och andra barns rättigheter, exempelvis när det gäller förskola, skola, hälso- och sjukvård eller ekonomiska förutsättningar, boende och miljö.

Bra att veta inför besöket på BHV

Undersökning

Vanligtvis blir barnet undersökt och vägt utan kläder. Större barn undersöks och vägs med bara trosor/kalsonger på. Oftast sker besöken på mottagningen, men vid några tillfällen i hemmet.

Hälsosamtal

Barnhälsovården erbjuder vid upprepade tillfällen hälsosamtal med föräldrarna och senare även med barnen, utifrån barnets utveckling och tillväxt.

Syftet är att ge stöd/kunskap till föräldrarna att göra medvetna hälsosamma val för en god utveckling hos barnet, och lägga grunden till goda levnadsvanor. Innehållet i samtalen handlar ofta om familjens dagliga vanor och rutiner som till exempel mat- och rörelsevanor. Det innefattar även samtal om lek, sömn och förekomst av rökning och alkohol i barnens närmiljö. Att förebygga olycksfall är också en viktig del.

Föräldragrupper

Föräldragrupper anordnas av barnhälsovården där du erbjuds tillfälle att lära känna andra föräldrar och diskutera olika frågor om föräldraskap, barns behov och utveckling. På familjecentral erbjuds ofta fler former av föräldrastöd.

Förbereda barnet inför besök

Det är viktigt och bra om du som förälder förbereder barnet inför besök på BVC. Här kan du läsa mer om hur du som förälder kan förbereda barnet:

www.1177.se – Barn och föräldrar –

[Förbereda barn inför besök i vården](#)

Barnets utveckling

Följande sidor kan användas för att följa barnets utveckling i olika steg. Du kan notera de nya färdigheterna av eget intresse men också för att ge en bild av barnet vid kontakt med BVC och förskola. Är du orolig eller undrar över något som gäller barnets utveckling så prata med sjuksköterskan på BVC.

Ålder då följande händelser inträffar. Barnet ...

- ... fäster blicken
- ... ler mot dig
- ... balanserar huvudet
- ... griper aktivt efter skullra eller leksak
- ... börjar jollra
- ... vänder huvudet efter ljud
- ... kan flytta föremål från den ena till den andra handen
- ... vänder runt
- ... sitter utan stöd
- ... kryper eller hasar
- ... sätter sig själv upp
- ... första tand
- ... drar sig upp till stående
- ... går utefter möbler
- ... förstår enstaka ord
- ... vinkar adjö
- ... tar enstaka steg utan stöd
- ... går säkert utan stöd

- ... äter själv (med sked)
- ... klotterritar
- ... springer
- ... säger enkla tvåordsmeningar
- ... benämner sig själv "jag"
- ... hoppar jämfota
- ... "berättar" med 3-4 ords meningar
- ... kan gå i trappa
- ... ritar huvudfoting
- ... kan trampa trehjulning
- ... klär sig själv (utan knappar och spännen)
- ... kan cykla tvåhjulning (ej stödhjul)



Mat

Amning

Amning är inte enbart mat för barnet utan en del i den nära kroppskontakten och ett sätt att umgås med barnet. Det betyder närhet, värme och trygghet.

Bröstmjölken är särskilt näringsmässigt anpassad för just ditt barn. Den innehåller bl. a. ämnen, som skyddar mot infektioner. För en baby som är mätt, nöjd och växer bra är bröstmjolk fullt tillräckligt under de första 6 månaderna. Enda undantaget är D-vitamin, som barnet behöver få genom D-droppar.

Barn äter olika mycket, på olika tider och olika ofta. Hur amningen fungerar för dig och ditt barn är unikt för er. Amma på det sätt som fungerar bäst för barnet, dig och övriga familjen.

När du inte ammar

Kan du inte eller väljer att inte amma ditt barn är det bra att efterlikna amningen så mycket som möjligt. Låt barnet känna din kroppsvärme genom att ligga mage mot mage gärna med bar hud. Det är bra om man kan eftersträva att endast föräldrarna i möjligaste mån är de personer som matar barnet i början. Det underlättar samspelet mellan barn och föräldrar under den första tiden då barn och föräldrar i samspel ska börja lära känna varandra.

BVC kan stödja och hjälpa till med praktiska råd när du har funderingar kring att mata på flaska.

D-vitaminer

Alla barn bör få D-droppar de två första åren. Vissa barn behöver fortsätta med D-droppar även efter två år. Det gäller:

- Barn med mörk hudfärg, eftersom pigmentet gör att det bildas mindre D-vitamin i huden.
- Barn som inte vistas utomhus så ofta eller som även på sommaren bär kläder som täcker ansikte, armar och ben när de är utomhus.
- Barn som inte får mat som berikas med D-vitamin, till exempel lättmjolk, mellanmjolk och margariner.
- Barn som inte äter fisk.

Känner man sig osäker på om ens barn behöver fortsätta med D-vitaminer eller inte, är det bättre att ge än att inte ge.

Smakportioner från ca sex månader

Vid cirka sex månader är det dags att börja vänja barnet att äta vanlig mat. Att lära sig äta vanlig mat är en gradvis process. I början handlar det mest om att barnet ska vänja sig vid nya konsistenser, fler smaker, att äta från sked och att lära sig tuggörelser. Fortsätt att amma eller ge modersmjölk-ersättning som vanligt under den här perioden. Eftersom bröstmjolk och ersättning innehåller så mycket näring behöver du inte vara orolig om barnet vill gå långsamt fram.

När barnet vill ha större smakportioner ökar man succesivt mängderna till små måltider. Låt barnets intresse för maten få styra takten. Så småningom, när barnet är tio till tolv månader, behöver det två huvudmål om dagen och några mellanmål däremellan. Det lilla barnet kan tidigt vara med när den övriga familjen äter, barn lär sig mycket genom att härma sina familjemedlemmar som är naturliga förebilder. Att äta tillsammans är naturligt och likaså att aptiten varierar. Undvik att berömma att barnet har ätit upp eller att bli irriterad om barnet inte har ätit upp.

Pyttesmå smakprov

En del barn blir tidigt intresserade av mat. Tidigast från fyra månaders ålder kan du låta barnet få smaka små prov av vanlig mat, så länge det är så små mängder att de inte konkurrerar med amningen.

Undvik småätande

Majskrokar, smörgåsrån, russin med mera kan tyckas praktiskt att ta till för att hålla barnet sysselsatt i vagnen eller som tröst. Men det är inte bra för barnets tänder eller matlust att ständigt ha något i munnen.

Att ge söta drycker som saft bör du undvika helt.

Det är bättre att barnet tidigt får vänja sig vid att dricka vatten som törstsläckare.

Du kan läsa mer om amning och mat på följande webbsidor:

www.1177.se – Barn och föräldrar

www.livsmedelsverket.se

www.amningshjalpen.se



Tandhälsa

En god tandhälsa grundläggs under de tidiga barnåren. Barn får lättare karies (hål) i sina tänder. Tandvården vill därför ge följande råd om barns tänder och tandhälsa.

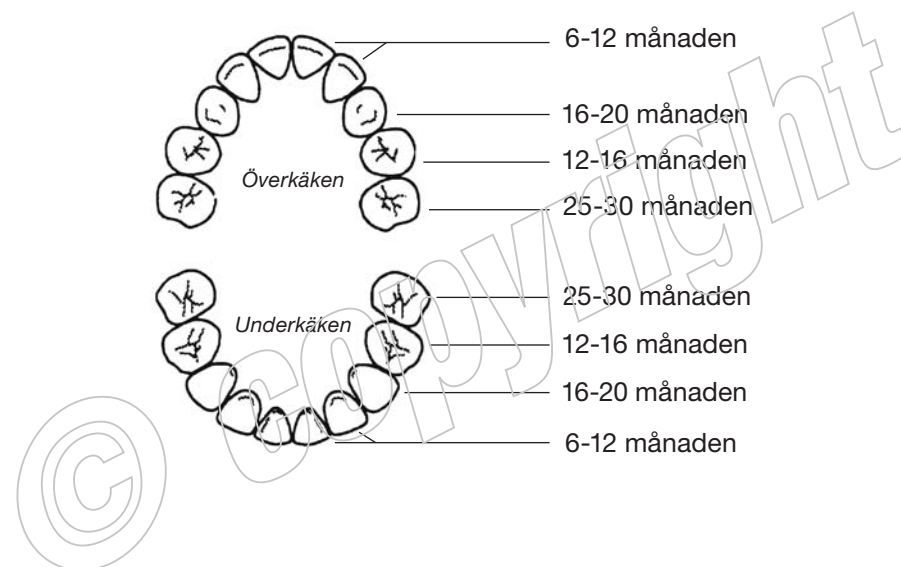
- Vänj barnet att dricka vatten när han/hon är törstig.
- Fem måltider per dag är lagom från ett års ålder. Tre huvudmål och två mellanmål.
- Servera barnet saft bara när det är lite extra festligt och aldrig i nappflaskan.
- Begränsa godisätandet till en dag i veckan och erbjud gärna sockerfritt godis.
- Glass och annat sött gör minst skada, om barnet får det som efterrätt direkt efter maten.
- När barnet inte ammas längre, undvik att ge det mat eller dryck på natten – och absolut inte efter ett års ålder.
- Om Du fortsätter att amma efter ett års ålder, undvik täta "skvättar".
- Borsta tänderna på barnet morgon och kväll med fluortandkräm, ungefär så mycket som ryms på barnets lillfingernagel.
- Hjälプ barnet med tandborstning upp till att barnet är 9-10 år.

Tandskada

Ungefär varannat barn kommer någon gång under sin uppväxt att råka ut för olycksfall som drabbar tänderna.

Det är viktigt att ta hand om tandskador snabbt. Kontakta därför tandvården om ditt barn råkar ut för någon tandskada.

När kommer mjölkänderna



1:a hembesöket 0–14 dagar

Vanliga samtalsämnen som ofta kommer upp:

Hur familjen mår och hur det fungerar hemma med ett nyfött barn.

Hur det går med amningen eller modersmjölksersättning, D-vitaminer.

Hur barnet sover och vilket sovläge barnet ska ha, förebygga plötslig spädbarnsdöd.

Samspel med barnet, hur man kan försöka förstå vad barnet vill när det skriker.

Vad man kan göra om barnet skriker mycket. Vilka strategier man kan ha om du blir frustrerad och arg över ditt barns otröstliga skrikande.

Hur man kan få hjälp när det känns jobbigt i sitt föräldraskap.

Barnsäkerhet tex vad man ska tänka på vid skötbordet och om man ska åka bil med barnet.

Hur föräldrars alkohol- och tobaksvanor kan påverka barn.

Infektionsrisker.

Barnets skötsel och utrustning.

Utevistelse.

Vad BVC kan erbjuda.

Egna frågor och funderingar.

Sjuksköterskan upprättar en barnhälsovårdsjournal där man skriver in sådant som rör barnets hälsa.

Annat som känns viktigt att prata om:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Hälsoundersökning, 2–8 veckor

Man träffar sjuksköterskan på BVC varje eller varannan vecka beroende på behov. Man pratar om olika saker som handlar om barnets utveckling och hälsa. Sjuksköterskan följer också barnets tillväxt genom att mäta och väga barnet.

När barnet är mellan 6-8 veckor erbjuds alla mammor ett samtal med frågor kring sitt eget mående. Man får också fylla i ett formulär med frågor om hur man känner sig. Nedstämdhet är vanligt några dagar efter förlossningen men blir ibland en långvarig känsla som kan leda till depression. Det kan drabba båda föräldrarna. För att få rätt hjälp bör man berätta om sitt mående för BVC-sköterskan.

Frågor som ofta känns aktuella att diskutera vid besöket är t.ex.:

Hur ni föräldrar själva mår?

Vad har hänt sedan sist?

Vardagsrutiner, omvårdnad och sömn?

Hur fungerar det med amning/annan mat?

Kontakten mellan dig och barnet?

Utevistelse?

Under den här perioden upptäcker ni att barnet blir mer och mer intresserat av sin omgivning:

- försöker härma ljud och pratar med dig
- följer dig med blicken när du söker ögonkontakt
- ler tillbaks

Kanske har du andra saker som känns viktiga att ta upp? Känn dig alltid välkommen att kontakta BVC-sjuksköterskan om du känner dig orolig eller undrar över något med ditt barn. Ingen fråga är för liten eller oväsentlig att ta upp.

Annat som känns viktigt att prata om:

.....
.....

Teambesök läkare och sjuksköterska, 4–6 veckor

Den här hälsundersökningen utförs av läkaren och BVC-sjuksköterskan. Barnets kroppsliga och psykiska utveckling undersöks för att eventuella problem tidigt ska kunna upptäckas och åtgärdas. Läkaren förklarar hur undersökningen går till.

Annat som känns viktigt att prata om:

.....
.....

Hälsundersökning, 3–4 månader

Hälsundersökningarna görs av sjuksköterskan vanligtvis en gång i månaden, eller oftare vid behov. Man pratar om olika saker som handlar om barnets utveckling och hälsa. Hur ni som föräldrar mår. Man följer barnets tillväxt genom att mäta och väga barnet. Vid tre månader erbjuds vaccination enligt program. Det är bra att förbereda sig som förälder inför vaccinationen. Man kan fråga på BVC om man är orolig. Det är bra om barnet är mätt och utvilat före vaccinationen. Det kan vara bra att ta med barnets favoritleksak.

Andra vanliga samtalsämnen brukar vara:

Hur det går hemma och hur man mår, hur vardagen med barnet fungerar.

Mat och sömn.

Hur kontakten med barnet fungerar, om man känner att man förstår vad barnet vill när det skriker.

Hur barnet reagerar på olika situationer, om barnet är svårt att trösta, vad barnet tycker om/inte tycker om.

Barnsäkerhet.

Hur reagerar barnet på röster, musik, starka ljud.

Utevistelse.

Annat som känns viktigt att prata om:

.....
.....
.....

Hälsundersökning, 5 månader

Den här hälsundersökningen görs av er BVC-sjuksköterska när barnet är 5 månader gammalt. Vid detta tillfälle brukar vi samtala om kontakten mellan dig och barnet. Tillväxt och utveckling följs. Mat och olycksfall är aktuella områden. Vid detta tillfälle ges också vaccination enligt program. Det är bra att förbereda sig som förälder inför vaccinationen. Man kan fråga på BVC om man är orolig. Det är bra om barnet är mätt och utvilat före vaccinationen. Det kan vara bra att ta med barnets favoritleksak.

Vanliga samtalsämnen/frågor:

Hur mår ni föräldrar själva? Vad har hänt sedan sist?

Berätta vad ert barn tycker om/inte tycker om.

Hur rör sig barnet?

Jollar barnet mer, fler ljud?

Hur är det med mat och sömn?

Annat som känns viktigt att prata om:

.....
.....
.....
.....
.....
.....



Teambesök läkare och sjuksköterska, 6 mån

Vid den här hälsundersökningen som utförs av BVC-sjuksköterskan och läkaren läggs särskild vikt vid hur barnet rör sig och samspelar med sin omgivning.

Vanliga samtalsämnen/frågor:

Hur mår ni föräldrar själva? Vad har hänt sedan sist?

Tittar barnet på den som pratar? Reagerar barnet på starka ljud?

Jollrar barnet mer nyanserat nu än tidigare?

Hur är det med mat och sömn?

Annat som känns viktigt att prata om:

.....

.....

Hälsundersökning, 7–10 månader

Den här hälsundersökningen utförs av din BVC-sjuksköterska. Sjuksköterskan tittar på hur barnet samspelar med sin omgivning, om barnet har ögonkontakt, svarar med leenden och jollrar och hur barnet undersöker saker. Man tittar också efter om barnet har en skelning. Man pratar också om barnsäkerhet.

Tänk på checklisten för olycksfall!

Vanliga samtalsämnen/frågor:

Hur mår ni föräldrar själva?

Vad har hänt sedan sist?



Tycker ni att ert barn hör bra? Jollrar barnet mer nu än tidigare och kanske börjat härma riktiga ord?

Hur är barnets mat- och sömnvanor?

Hur är det med utevistelse?

Annat som känns viktigt att prata om:

.....

.....



Teambesök läkare och sjuksköterska, 12 mån

Hälsundersökning av barnet kommer vid det här tillfället att utföras av BVC-sjuksköterskan och läkaren. Särskild vikt läggs vid hur barnet rör sig och samspelar med andra i sin omgivning.

Hörsel och tal är viktiga att uppmärksamma liksom bra matvanor. Det är nu tid för tredje vaccinationen enligt program.

Tänk på checklisten för olycksfall!

Vanliga samtalsämnen/frågor:

Hur mår ni föräldrar själva? Vad har hänt sedan sist?

Berätta vad ert barn tycker om/inte tycker om?

Tycker ni att ert barn hör bra? Hur är det med barnets språkutveckling?

Hur äter barnet? Hur sover barnet?

Tänder och tandhälsa.

Barnsäkerhet.

Föräldraledighet/barnomsorg.

Annat som känns viktigt att prata om:

.....

.....

Hälsundersökning, 18 månader

Den här undersökningen utförs av din BVC-sjuksköterska. Detta är en tid när barnets energi och aptit på livet tycks outtömlig. Vid detta tillfälle är hörsel, tal och samspel viktiga att uppmärksamma liksom matvanorna. Det är också dags för vaccination enligt program.

Tänk på checklisten för olycksfall!

Vanliga samtalsämnen/frågor:

Hur mår ni föräldrar själva? Vad har hänt sedan sist?

Berätta vad ditt barn tycker om/inte tycker om.

Tycker ni att ert barn hör bra?

Hur går det med maten? Hur är det med sömnen?

Har barnet börjat gå/klättra?

Hur är det med tid för lek utomhus?

Annat som känns viktigt att prata om:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Hälsundersökning, 2 1/2–3 år

Vid detta besök görs en bedömning av barnets språkutveckling.

Innan besöket skickar vissa BVC ut formulär till föräldrarna med frågor om kost, rörelse och frågor kring barnets språkutveckling. Man brukar följa upp frågorna vid besöket. Vi följer upp barnets tillväxt och utveckling.

Det är viktigt och bra om du som förälder förbereder barnet inför besök på BVC. Här kan du läsa mer om besöken och hur du som förälder kan förbereda barnet: www.1177.se – **Barn och föräldrar**.

Vanliga samtalsämnen/frågor:

Barnets utveckling, vad tycker barnet om/inte om.

Hur det fungerar med mat, vad som är bra mat och levnadsvanor.

Tänder och tandhälsa.

Hur fungerar barnet i förskoleverksamhet/dagbarnvårdare.

Hur det går med sömn.

Om barnet ser mycket på tv eller annan media, och hur man kan tänka kring skärmtid.

Hur man upplever föräldrarollen och att hantera olika situationer med barnet. Vad har hänt sedan sist?

Barnsäkerhet.

Att röka och dricka alkohol när man har barn.

Toalettvanor, natt-/dagtorr?

Annat som känns viktigt att prata om:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Teambesök läkare och sjuksköterska, 2 1/2–3 år

Vid detta tillfälle uppmärksammas barnens hälsa och utveckling, barnet undersöks också av en läkare.

Vanliga samtalsämnen/frågor:

Barnets utveckling, vad tycker barnet om/inte om.

Hur det fungerar med mat, vad som är bra mat och levnadsvanor.

Tänder och tandhälsa.

Hur fungerar barnet i förskoleverksamhet/dagbarnvårdare?

Hur det går med sömn?

Om barnet ser mycket på tv eller annan media, och hur man kan tänka kring skärmtid.

Hur man upplever föräldrarollen och att hantera olika situationer med barnet. Vad har hänt sedan sist?

Barnsäkerhet.

Att röka och dricka alkohol när man har barn.

Toalettvanor, natt-/dagtorr?

Annat som känns viktigt att prata om:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Hälsoundersökning, 4 år

Vid 4 års ålder gör sjuksköterskan en bedömning av barnets utveckling, av bl.a. syn, hörsel och språk där barnet får göra olika saker under besöket. Barnets första riktiga syn- och hörseltest görs när barnet är fyra år. Om man misstänker att barnet kan ha en synnedsättning/skelning eller hörselnedsättning kan man göra test tidigare. Vi samtalar kring goda levnadsvanor och följer upp barnets tillväxt.

Det är viktigt och bra om du som förälder förbereder barnet inför besök på BVC. Här kan du läsa mer om besöken och hur du som förälder kan förbereda barnet: www.1177.se – Barn och föräldrar.

Vanliga samtalsämnen/frågor:

Hur det fungerar hemma och hur man mår. Hur vardagen fungerar med förskola och om barnet har några aktiviteter.

Hur man upplever föräldrarollen och att hantera olika situationer med barnet.

Barnets utveckling, vad tycker barnet om/inte om.

Hur det fungerar med mat, vad som är bra mat och levnadsvanor.

Barnets intressen och aktiviteter.

Hur det går med sömn.

Om barnet ser mycket på tv och annan media, och hur man tänker kring skärmtid.

Toalettvanor, natt-/dagtorr.

Alkohol och rökning när man har barn.

Tänder och tandhälsa.

Annat som känns viktigt att prata om:

.....

.....

.....

.....

.....

Hälsoundersökning, 5 år

Vid fem års ålder görs en avslutande hälsoundersökning innan barnet börjar skolan. Sjuksköterskan, föräldrarna och barnet gör tillsammans en sammanfattning av barnets hälsa, utveckling och tillväxt inför övergången till skolhälsovården. Det är dags för den fjärde vaccinationen enligt program. Det är bra att som förälder förbereda barnet i god tid inför vaccination. Man kan fråga BVC om råd om man är orolig.

Det är viktigt och bra om du som förälder förbereder barnet inför besök på BVC. Här kan du läsa mer om besöken och hur du som förälder kan förbereda barnet: www.1177.se – **Barn och föräldrar**.

Vanliga samtalsämnen/frågor:

Hur det fungerar hemma och hur man mår. Hur vardagen fungerar med förskola och om barnet har några aktiviteter.

Hur man upplever föräldrarollen och att hantera olika situationer med barnet.

Barnets utveckling, vad tycker barnet om/inte om.

Hur det fungerar med mat, vad som är bra mat och levnadsvanor.

Barnets intressen och aktiviteter.

Hur det går med sömn.

Om barnet ser mycket på tv och annan media, och hur man tänker kring skärmtid.

Toalettvvanor, natt-/dagtorr.

Alkohol och rökning när man har barn.

Tänder och tandhälsa.

Annat som känns viktigt att prata om:

.....
.....
.....
.....



Barns miljö – Föräldrar som förebilder

Vardagsvanor

Sunda levnadsvanor påverkar barnets framtida hälsa. Bra matvanor, en rökfri miljö, god tandvård, måttfullhet i alkoholanvändning har redan nämnts. Att barn får känna kärlek, trygghet och möta lagom stora krav ökar självkänslan och rustar barnet med tilltro till människor omkring dem. Uppmuntra lek och rörelse ute i det fria. Ge tid, släpp loss fantasin och möt det "riktiga" äventyret ute i naturen tillsammans och på barnens villkor. Att ha roligt tillsammans är ett gott val på lång sikt. Begränsa stillasittade tid framför TV, dator, läsplattor m. m.

En rökfri miljö är bra för barn!

Barn är mycket känsligare än vuxna för alla slags gifter, även de som finns i tobaksrök. Barn är särskilt utsatta eftersom de inte själva kan välja hur de ska leva eller bo.

Barn som vistas i rökfri miljö har färre infektioner och utvecklar mer sällan astma och allergi. Forskningen visar också på ett samband mellan tobaksrökning och plötslig spädbarnsdöd. Nikotin och andra gifter passerar till barnet genom bröstmjölken. Därför är det bra att röka så lite som möjligt under amningstiden – helst inte alls.

Om du röker kan du skydda ditt barn genom att inte röka i hemmet eller i bilen och undvika rökiga lokaler när barnet är med. Du kan få råd på din BVC vart du kan vända dig om du vill ha hjälp med att sluta röka.

Alkohol och barn

Små barn och alkohol passar inte ihop. Alkoholen påverkar oss olika. En del blir glada och avspända, andra kan bli nedstämnda eller arga. Hur vi än påverkas så luktar vi annorlunda när vi dricker alkohol. Vi kan bli mer högljudda, vårt rörelsemönster påverkas och vårt omdöme försämras. Små barn är mycket känsliga för sinnesintryck. Det kan skapa en känsla av otrygghet hos dem när vuxna pratar högt, håller annorlunda och luktar främmande.

Barn har en tendens att ta över föräldrarnas förhållningssätt till alkohol. Dricker du mer än du egentligen vill? På BVC eller på din vårdcentral finns människor med kunskap som kan vara till stöd och hjälp.

Vanliga frågor och svar om barn och solexponering

Vad ska jag tänka på när barnen är i solen?

Begränsa tiden i solen. När barnen är utomhus i solen, se till att de har skyddande kläder på sig. Där inte kläder täcker kan du använda solskyddskräm, exempelvis i ansiktet och på händer och fötter. Kräm ska användas som ett komplement till kläder.

Hur viktigt är det att undvika solen?

Att bränna sig som barn ökar risken för hudcancer senare i livet. Mellan klockan 11 och 15 är solen som starkast, då är det bra att undvika solen. Barn behöver D-vitamin som de får när de är ute i solen. Om händer och ansikte är i sommarsolen en stund (15-30 minuter) mitt på dagen får barnet sitt dagliga D-vitaminbehov tillgodosett.

Hur ska jag klä barnen?

De bästa kläderna är tätt vävda kläder, eller de man kan köpa i speciellt solskyddsmaterial. Kläderna ska vara löst sittande och torra. Använd gärna hatt eller keps. Kläderna ska vara så pass täta att du inte kan se din hand genom dem. Ju tätare kläder desto bättre skydd. De flesta kläder har en solskyddsfaktor mellan 10 och 30.

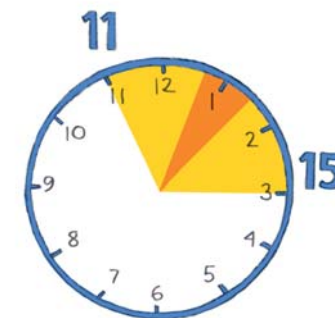
Vilket solskydd ska jag använda till barnen?

I första hand skyddar du ditt barn med skugga och kläder. Som komplement används en solkräm med solskyddsfaktor minst 30 och UVAsymbol. Det är extra viktigt att skydda barn under ett år då de inte ska vara i solen alls. Klä ditt barn i täckande kläder och använd skugga.



Sunda Solvanor

Timmarna mellan 11 och 15 är solen som allra starkast.



Skydda din och barnens känsliga hud genom att:

Skydda hud och ögon med täckande kläder, solhatt och solglasögon.

Inte utsätta barn under 1 år för direkt solljus.

Använd solkräm, minst spf 30 och smörja ofta.

Söka skugga.



Läs mer: www.sundasolvanor.se
© 2016 Regionalt cancercentrum väst

REGIONALA
CANCERCENTRUM
I SAMVERKAN

Checklista för en säkrare barnmiljö

Förebygga barnolycksfall

Små barn är särskilt utsatta för olycksfallsrisker genom sin medfödda nyfikenhet. Vuxna har ett stort ansvar att skydda barnet från allvarliga och livshotande skador. De flesta olyckor inträffar i barnets närmaste omgivning. De här checklistorna skall vara en hjälp för dig att kunna ordna en trygg och säker miljö allt efter barnets utvecklingsnivå.

Nyfödd

- Det finns minst en godkänd brandvarnare per våning i bostaden.
- Skötbordet är stabilt eller har skydd på 3 sidor.
- Barnsängen är fri från plast och eventuell mobil hänger så högt att barnet inte kan nå den.
- Spjäsängen har ett spjälavstånd mellan 4,5-6,5 cm och spjälskydd.
- Barnvagnen har en broms och reflexer.
- Krockkudden är urkopplad i passagerarsätet fram om babyskyddet monteras där.
- Badvattnet är runt 37 grader varmt.

Att tänka på

Barn matas säkrast i famnen, även med flaska.

Barn kan bränna sig om hon/han är i famnen när man dricker kaffe, te eller andra heta drycker.

Barn kan ramla ner från skötbordet om hon/han lämnas ens för en kort stund. Byt gärna blöja på golvet.

Tobaksrök är mycket skadligt för barn.

En säker napp är hel och provdras innan den ges till barn.

Vid övergång av trafikerad gata är barn säkrast om vagnen dras efter den vuxne.

I bilen behöver barn åka fastspänt, bakåtvänt i godkänt babyskydd.

En babysitter eller babyskydd/bilbarnstol kan ramla ner om den ställs på ett bord med barn i.

Barn sover säkrast på rygg.

Från sex månader

(Gå först igenom checklistan "Nyfödd")

- Matstolen är stabil och sitter fast i bordet.
- Det finns grind för trappan inomhus, både uppe och nere.
- Leksakerna är CE-märkta och anpassade efter ålder. De är tillräckligt stora för att inte sättas i halsen (minst 4,5 cm i diameter).
- Persiennsnören är utom räckhåll för barn (stryprisk).
- Alla sladdar, lampor och annan elutrustning är i fullgott skick och CE-märkta.
- Alla eluttag, grenkontakter och sladdosor är petskyddade.
- Tung föremål står inte på dukar som kan dras ned.
- Skåp och hyllor är förankrade i väggen. Tv:n står stadigt eller är fastmonterad i väggen.
- Spisen är fast förankrad i väggen (tippskydd). Det finns hållskydd framför plattorna på spisen.
- Det finns skydd för ugnsluckans fönster eller värmeisolerande ugnslucka.
- Alla knivar och vassa skärverktyg förvaras utom räckhåll för barn.
- Diskmedel, rengöringsmedel och andra kemikalier förvaras alltid utom räckhåll för barn.
- Vattenkokare och kaffebryggare förvaras utom räckhåll för barn.
- Värmeelementen har skydd eller lägre temperatur än 60 grader.
- Inga sladdar ligger lösa på golvet eller hänger så barn kan nå dem.
- Läkemedel är inlåsta i särskilt skåp utom räckhåll för barn.
- Cigaretter, snus och tändstickor ligger aldrig framme.

Att tänka på

Barnet behöver tillsyn när hon/han är i sittvagnen, matstolen och gåstolen.

En bra lekplats för barn är på golvet med din tillsyn.

Lämna aldrig barn utan uppsikt vid bad.

Från ett år

(Gå först igenom checklisten "Nyfödd" och "Från sex månader")

- Alla öppningsbara fönster och balkongdörrar har säkerhetsbeslag eller spärranordning.
- Balkongen har barnsäkert räcke.
- Dörrarna inomhus har klämskydd.
- Det finns halkskydd i badkaret.
- Trasiga, farliga leksaker och lekredskap har kastats eller lagats.
- Plastpåsar förvaras utom räckhåll för barn.
- Studsmattan har säkerhetsnät.

Att tänka på

Barnet behöver tillsyn på balkongen.

Barn bör aldrig lämnas utan uppsikt då den öppna spisen eller braskaminen används.

En småbarnshjelm med grönt spänne är lämpligt upp till sju års ålder vid olika utomhusaktiviteter som cykling, på isen och vid pulkaåkning.

I bilen behöver barn åka fastspända och rätt monterad bilbarnstol.

Barn åker säkrast bakåtvänt i bilen upp till minst 4 års ålder.

Barn behöver en vuxen med sig i trafiken och lära sig trafikregler.

Med reflexer syns barn bättre i mörkret.

Barns öron mår bra av hörselskydd vid eventuella besök på konserter eller vid andra motsvarande aktiviteter.

Vid lek vid vatten och vid båtfärd behöver barn bära en flytväst anpassad efter sin vikt.

Barn behöver tillsyn av en vuxen vid bad, på bryggan och stranden.

Barn hoppar säkrast studsatta en och en under uppsikt av vuxen.

(Checklista från Leva med barn 2014)

- När skadan ändå har skett – kontakta vårdcentralen och i akuta fall SOS Alarm 112.
- Vid misstanke om förgiftning, kontakta Giftinformationscentralen, telefon 08-33 12 31 (som du i brådskande fall också når via 112).
- Giftinformationscentralen lämnar också utmärkt allmän information om kemikalier, giftiga växter, huggormsbett etc., via sin webbplats: www.giftinformationscentralen.se.
- Det finns särskilda kurser i första hjälpen för barn. På BVC, Röda korset eller Svenska livräddningssällskapet kan man få besked om vad som erbjuds där man bor.

Tecken på att barnet har satt i halsen:

- Plötslig hosta.
- Plötsliga andningsbesvär, till exempel väsende andning.
- Hes röst eller svårt att prata.
- Tar sig mot halsen (äldre barn).
- Kämpar för att få luft. Vid allvarliga problem blir läpparna blå och barnet kan bli medvetslöst.

(Leva med barn 2014)

Personnr (12 siffror)	Efternamn	Förnamn	Kön Flicka ♀	0-2 år
-----------------------	-----------	---------	-----------------	--------

Moder

Vikt kg	Längd cm	Huvudomf cm
---------	----------	-------------

Fader

Vikt kg	Längd cm	Huvudomf cm
---------	----------	-------------

Födelseuppgifter

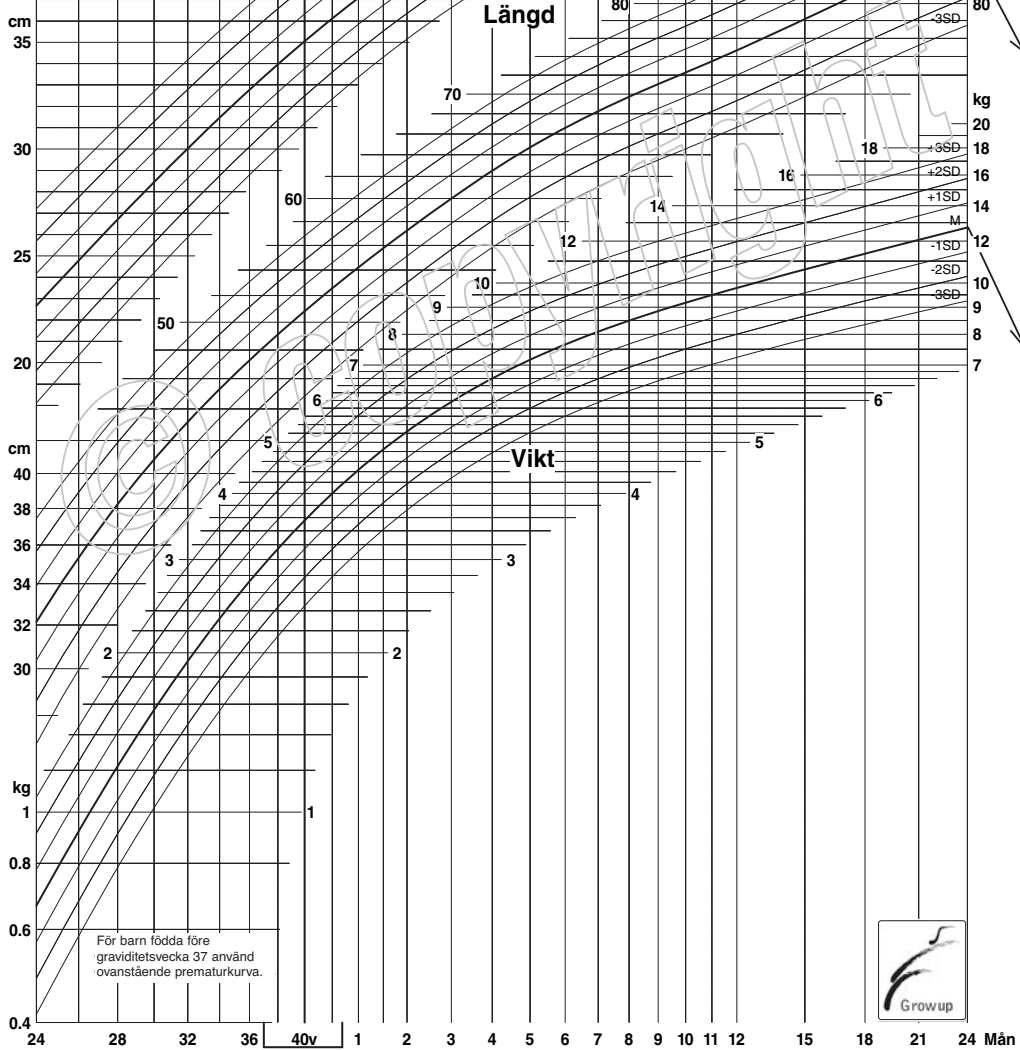
Graviditetstid, veckor + dagar

Alderskorrektur, veckor

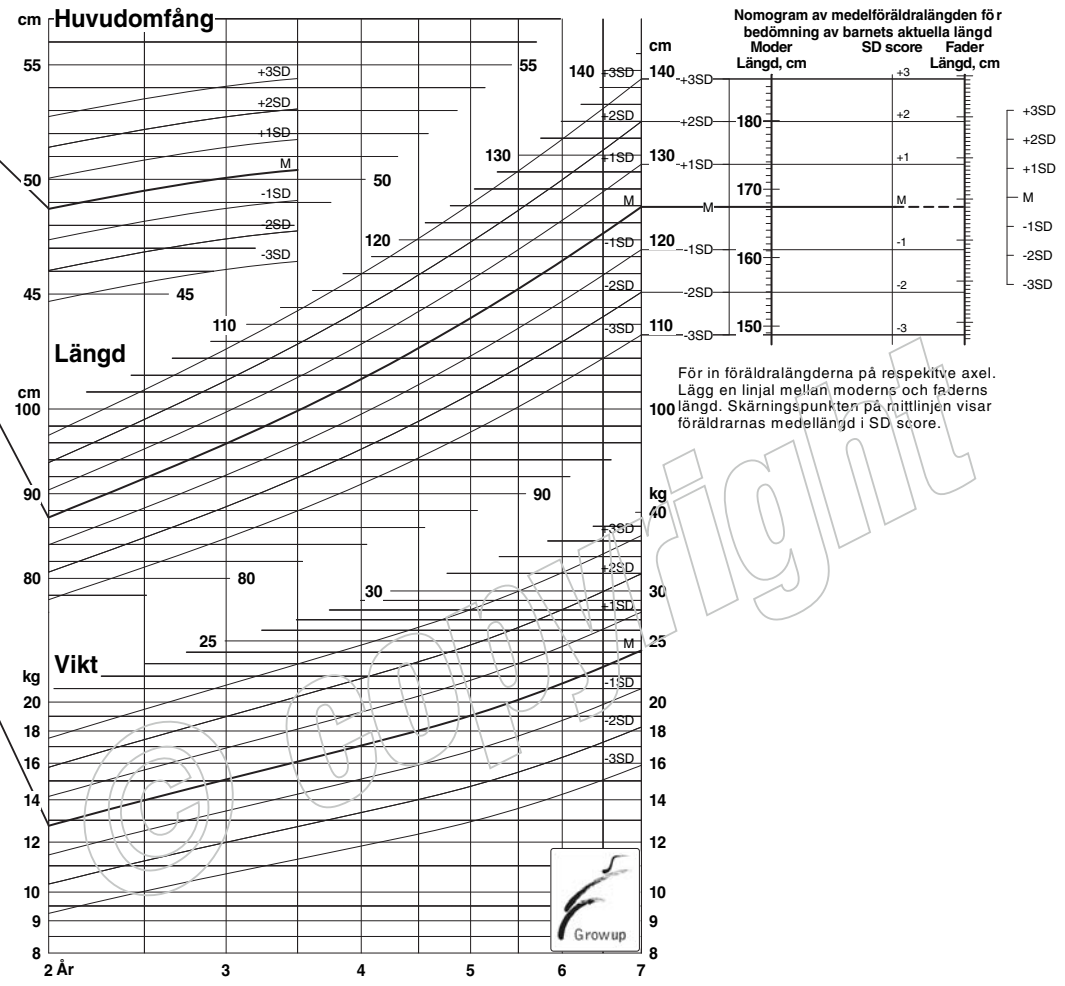
Födelseuppgifter

Vikt kg	Längd cm	Huvudomf cm
---------	----------	-------------

För vikt, längd och huvudomfång är medelvärden jämte standardavvikelser ($\pm 1SD$, $\pm 2SD$, $\pm 3SD$) angivna för varje ålder. För en normalpopulation ligger tvärsnittsmässigt 67% inom $\pm 1SD$ och 95% inom $\pm 2SD$.



Personnr (12 siffror)	Efternamn	Förnamn	Kön Flicka ♀	2-7 år
-----------------------	-----------	---------	-----------------	--------



För in föräldralängderna på respektive axel. Läg en linjal mellan moderns och faderns längd. Skärningspunkten på mittlinjen visar föräldrarnas medellängd i SD score.

Tumregel för avvikelser i längd- och viktutveckling!

De flesta barn växer parallellt med linjerna i diagrammet. Under det första levnadsåret kan dock en viss förflyttning mellan kanalerna ske, uppåt om barnet från början är kort och nedåt om barnet från början är långt.

Längd och vikt förändras normalt inte snabbare än vad som motsvarar en kanalbredd (1 SD) på 3 månader under det första året. Efter 2-årsåldern bör förändringen inte överskrida en halv kanalbredd per år. (Se råd och anvisningar).

Personnr (12 siffror)	Efternamn	Förnamn	Kön Pojke ♂	0-2 år
-----------------------	-----------	---------	--------------------	--------

Moder

Vikt kg	Längd cm	Huvudomf cm
---------	----------	-------------

Fader

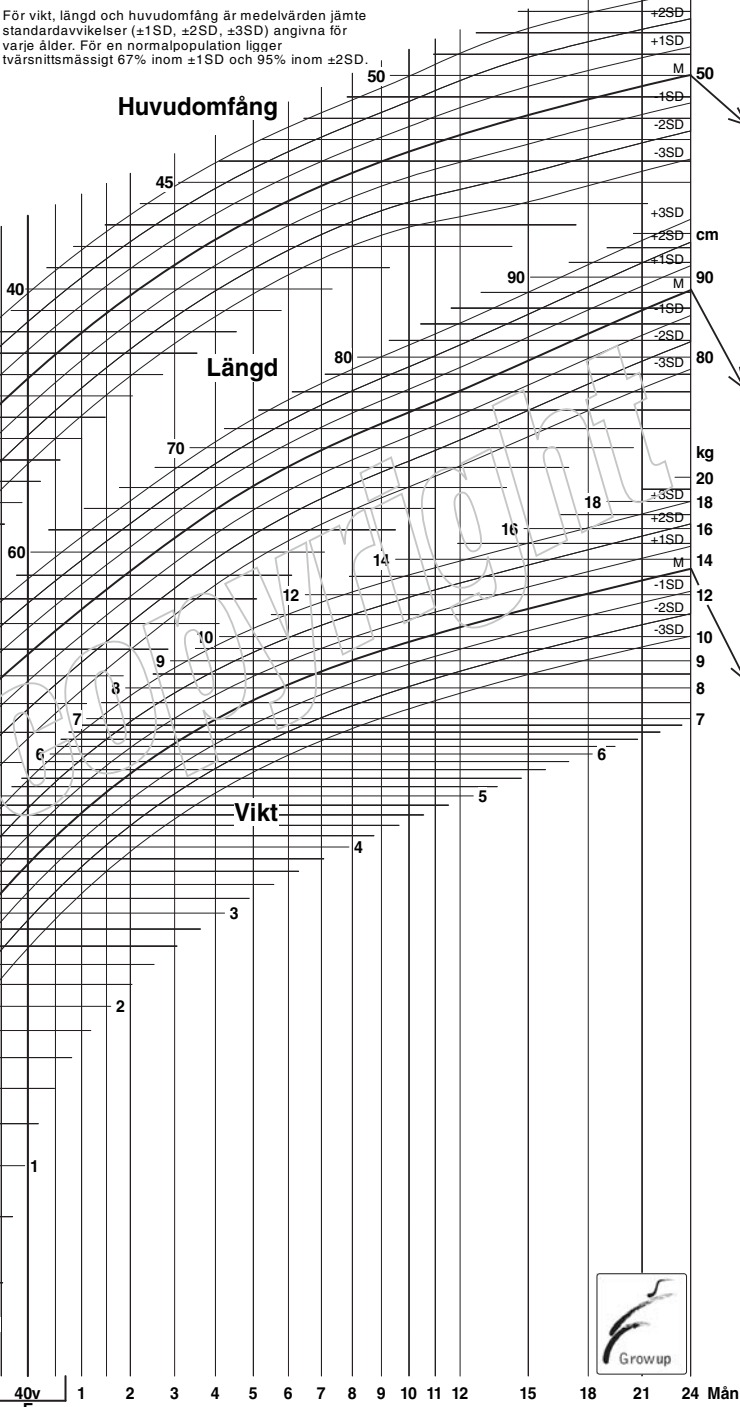
Vikt kg	Längd cm	Huvudomf cm
---------	----------	-------------

Födelseuppgifter

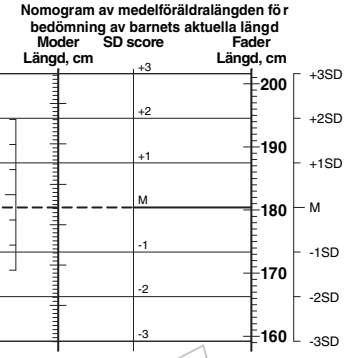
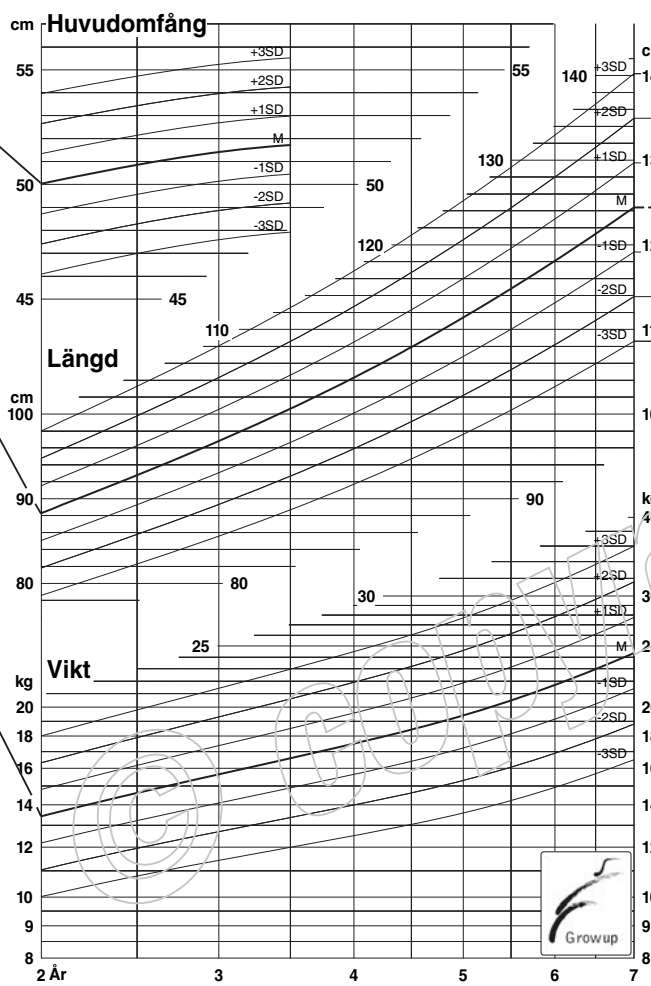
Graviditetstid, veckor + dagar

Alderskorrektion, veckor

Vikt kg	Längd cm	Huvudomf cm
---------	----------	-------------



Personnr (12 siffror)	Efternamn	Förnamn	Kön Pojke ♂	2-7 år
-----------------------	-----------	---------	--------------------	--------



För in föräldrälängderna på respektive axel. Lägg en linjal mellan moderns och faderns längd. Skärningspunkten på mittlinjan visar föräldrarnas medellängd i SD score.

Tumregel för avvikelser i längd- och viktutveckling!

De flesta barn växer parallellt med linjerna i diagrammet. Under det första levnadsåret kan dock en viss förflyttning mellan kanalerna ske, uppåt om barnet från början är kort och nedåt om barnet från början är långt.

Längd och vikt förändras normalt inte snabbare än vad som motsvarar en kanalbredd (1 SD) på 3 månader under det första året. Efter 2-årsåldern bör förändringen inte överskrida en halv kanalbredd per år. (Se råd och anvisningar).



© copyright

