Hälsobok
– för ditt barn

Region Örebro län

FN:s konvention om barns rättigheter
Barnkonventionen är en internationell överenskommelse som också är svensk lag sedan 1 januari 2020. Den beskriver vilka rättigheter barn och unga har. Rättigheterna i barnkonventionen utgår från fyra huvudprinciper:

- Alla barn har samma rättigheter och samma värde. Barn får inte behandlas olika.
- Alla beslut som rör barn ska vara utifrån barns bästa.
- Alla barn har rätt att leva och utvecklas utifrån sina egna förutsättningar.
- Alla barn har rätt att säga sin mening och bli lyssnad på.

Läs mer om barns rättigheter på: **www.barnombudsmannen.se**

Hälsoboken, Region Örebro län
Ansvarig: Barnhälsovårdsöverläkare Leif Ekholm, Barnhälsovårdsenheten

Utgiven hösten 2020
Trettonde upplagan

Innehåll

Till nyblivna föräldrar	4
Denna hälsobok tillhör	5
Födelseuppgifter	5
Mitt barns utveckling	5
Barnavårdscentral	6
Viktiga telefonnummer	6
Viktiga internetsidor	6
Barnhälsovården – BVC	7
Barnhälsovårdens program	8
Svenska Barnhälsovårdsregistret	9
Tillväxt	10
Om barnvaccinationer	14
Mitt barns vaccinationer	16
Allergi och överkänslighet	17
Barnsjukdomar	17
Hörsel, Syn	18
Språk	18
Anteckningar	19
Bra att veta	21
Sunda solvanor	24
Tandhälsa	25
Vardagsvanor	26
Tid för besök på barnavårdscentralen	28
Stanna hemma eller vara på förskolan?	30

Till nyblivna föräldrar

Att bli förälder är en av de största händelserna i livet. En helt ny person har anlänt till familjen. Det är svårt att riktigt inse vad den nya familjemedlemmen kommer att betyda för familjen och för rutinerna i vardagen. Helt normalt med barn så kommer glädje men även funderingar och oro.

Du är varmt välkommen till oss på barnavårdscentralen (BVC). Vi finns till för dig och dina frågor och vi kommer tillsammans följa ditt barns utveckling under småbarnsåren.

Vi hoppas att denna hälsobok kan vara till hjälp för dig att följa ditt barns hälsa och utveckling. I boken finns lite allmänna råd att läsa om hälsa och du, men även vårdpersonal, kan göra anteckningar om ditt barns hälsa.

Hälsoboken är en viktig handling. Ta alltid med den när du besöker:

- BVC
- Vårdcentralen
- Sjukhuset
- Tandhälsovården

På BVC får du boken Leva med barn. Boken ger inspiration där du kan hämta kunskap, tips och råd, få stöd och känna tillförsikt.

Denna hälsobok tillhör

Namn .....

Personnummer .....

Födelseuppgifter

Ort .....

Klockan .....

Längd .....

Vikt .....

Huvudomfång .....

Hörselprov OAE ☐ (normalt)

Mitt barns utveckling

Fixerar med blicken ..... månader

Huvudet i god balans ..... månader

Svarsleende ..... månader

Vänder runt ..... månader

Flyttar saker mellan händerna ..... månader

Jollrar nyanserat ..... månader

Reser sig med stöd ..... månader

Förstår enstaka ord ..... månader

Går utan stöd ..... månader

Klotterritar ..... månader

Talar 10 ord ..... år

Talar 3-ordsmeningar ..... år

Barnavårdscentral

BVC/Familjecentral .....

Ansvarig sjuksköterska .....

Mottagningstider .....

Telefonnummer .....

Telefontid .....

BVC/Familjecentral .....

Ansvarig sjuksköterska .....

Mottagningstider .....

Telefonnummer .....

Telefontid .....

Viktiga telefonnummer

Nödnummer akut	**112**	
Giftinformation akut	**112**	Begär giftinformation
Giftinformation		010-456 67 00 i mindre akuta fall
Sjukvårdsrådgivning	**1177**	(+771 11 77 00 när du är utomlands)

Viktiga internetsidor

1177 Vårdguiden	Barn & gravid
Livsmedelsverket	Barn och ungdomar
Giftinformationscentralen	
Kemikalieinspektionen	Kemikalier i barns vardag
Trafikverket	Barn i bil, Barn och unga i trafiken

Barnhälsovården – BVC

Alla barn har rätt till kostnadsfri barnhälsovård. På BVC får ditt barn hälsoundersökningar och vaccinationer tills barnet börjar förskoleklass. Du får som föräldrar råd och stöd i föräldraskapet och om barnets hälsa och utveckling.

Hälsoundersökning

Ditt barns hälsa och utveckling följs. Det handlar bland annat om hur barnet rör sig (kropps- och finrörelser), hur språk och tal utvecklas och hur barnet kommunicerar och leker. BVC gör även en bedömning av språk, syn och hörsel. Vanligen undersöks och mäts barnet utan kläder. Större barn kan ha trosor/kalsonger på sig.
Förbered barnet inför besök. Tala om vad som kommer att hända så hjälper du barnet att känna trygghet inför besöket.
Ett besök på BVC brukar vara cirka 30 minuter. Om du behöver ett längre samtal är det bra om du säger till i förväg.

Hembesök

Barnhälsovården erbjuder hembesök när du kommit hem från BB och vid 8 månaders ålder. Du får vid besöket möjlighet att i lugn och ro samtala med en sjuksköterska.

Hälsosamtal

Samtal erbjuds utifrån ditt barns tillväxt och utveckling. Innehållet handlar ofta om amning, kost, sömn, tandhälsa och relationen med barnet. Du har möjlighet att ställa frågor om ditt barn och om föräldraskapet. Samtalet innefattar även förekomst av rökning och alkohol i barnets närmiljö. Syftet är att ge stöd till dig som förälder att göra hälsosamma val för en god utveckling hos ditt barn.

Föräldragrupper

En del BVC erbjuder möjlighet att lära känna andra föräldrar och diskutera frågor om föräldraskap och om barns behov och utveckling. På familjecentral erbjuds ofta fler former av föräldrastöd.

Barnhälsovårdens program

Alla barn erbjuds barnhälsovårdens program. Vid behov erbjuds extra besök och kontakter.

Första veckan	Hembesök av sjuksköterska.
1–3 veckor	Hälsoundersökning.
4 veckor	Hälsoundersökning med läkare och sjuksköterska (barnets utveckling).
6–8 veckor	Hälsoundersökning (mamman erbjuds frågeformulär och samtal om hur hon mår och har det, vaccination).
3 mån	Hälsoundersökning (vaccination).
4 mån	Hälsoundersökning. Enskilt samtal med icke födande förälder.
5 mån	Hälsoundersökning (vaccination).
6 mån	Hälsoundersökning med läkare och sjuksköterska (barnets utveckling).
8 mån	Hembesök.
10 mån	Hälsoundersökning (barnets utveckling).
12 mån	Hälsoundersökning med läkare och sjuksköterska (vaccination).
18 mån	Hälsoundersökning (barnets utveckling, vaccination).
2,5 år	Hälsoundersökning (barnets utveckling, språk och tal).
4 år	Hälsoundersökning (barnets utveckling, syn, hörsel, språk och tal).
5 år	Hälsoundersökning (vaccination).

På Vårdguiden www.1177.se temasida Barn & gravid/Vård och stöd för barn kan du läsa mer om besöken på BVC.

Svenska Barnhälsovårdsregistret

Barnhälsovården samlar fakta för att göra barnhälsovården bättre.

Din barnavårdscentral rapporterar en del av ditt barns personuppgifter till Svenska Barnhälsovårdsregistret. Det är ett nationellt kvalitetsregister. Syftet är att skapa en bättre och mer jämlik barnhälsovård oavsett var i landet man bor.

Kort om dina rättigheter

- Din medverkan är frivillig och påverkar inte din kontakt med BVC.
- Du kan tacka nej till att vara med. Säg i så fall till din sjuksköterska på BVC.
- Om du i efterhand ångrar dig och inte längre vill vara med i registret har du rätt att få alla uppgifter borttagna, kontakta: **barnhalsovarden@regionorebrolan.se**
- Alla uppgifter om ditt barn omfattas av hälso- och sjukvårdssekretessen i offentlighets- och sekretesslagen (2009:400).
- Uppgifterna får bara användas för utveckling av bättre vård, för statistik och för forskning.
- De enda som kan se uppgifter om ditt barn är behörig personal hos inrapporterande vårdgivare och behörig personal hos ansvarig myndighet för registret.

Läs mer om information till vårdnadshavare och om datasäkerhet och sekretess på **www.bhvq.se**. På **www.kvalitetsregister.se**, och sidan För dig som patient, kan du läsa mer om nationella kvalitetsregister och om dina rättigheter.

Det nationella vaccinationsregistret

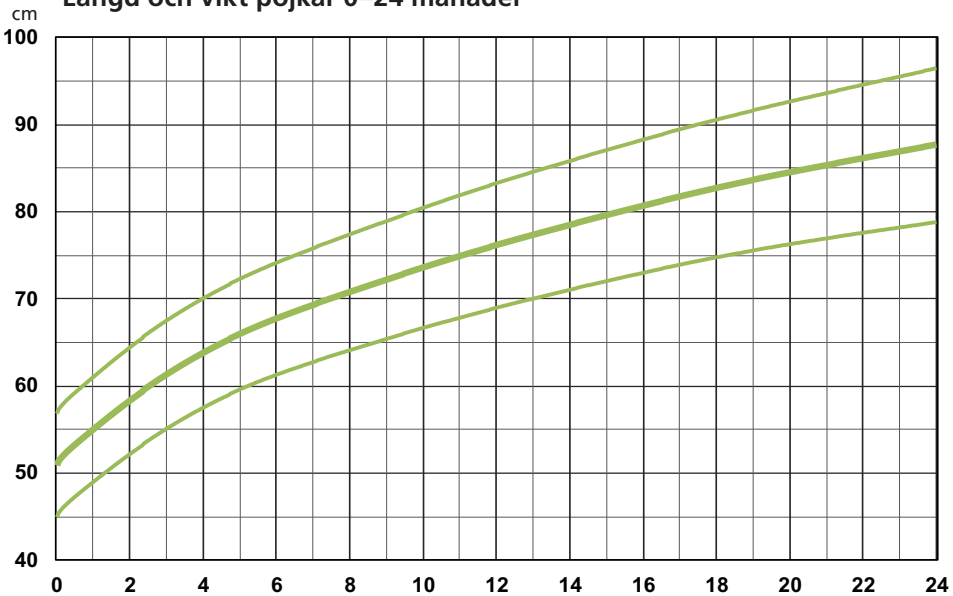
Vårdgivaren måste enligt lag rapportera alla vaccinationer som ges inom det nationella vaccinationsprogrammet för barn. Du har rätt att begära ut de uppgifter som registrerats.
Läs mer om information till den vaccinerade på:
www.folkhalsomyndigheten.se

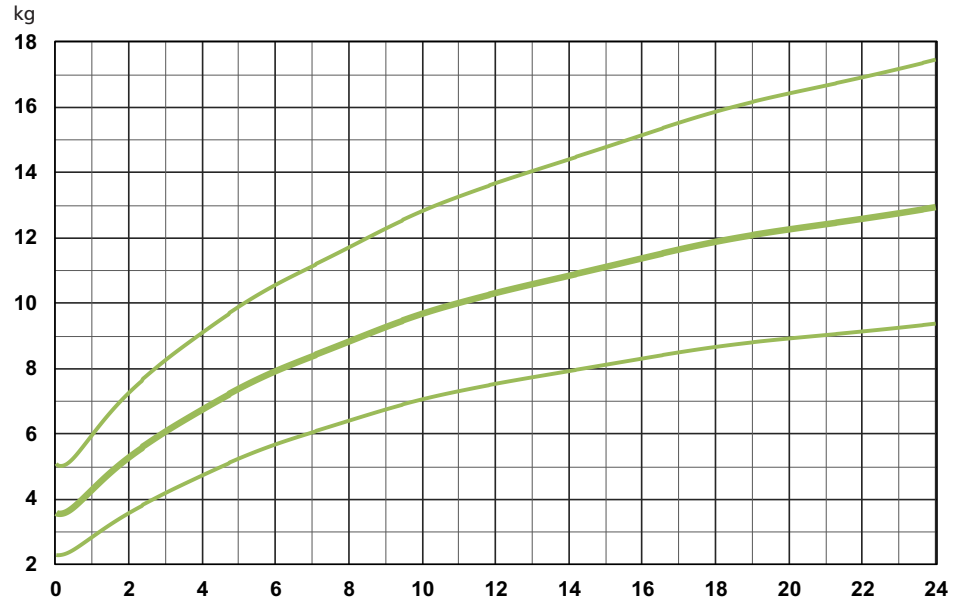
Tillväxt

Datum			Ålder	Vikt	Längd omfång	Huvud	Kommentar
år	mån	dag		g/kg	cm	cm	D-vitaminer, kostråd m.m.

Datum			Ålder	Vikt	Längd omfång	Huvud	Kommentar
år	mån	dag		g/kg	cm	cm	D-vitaminer, kostråd m.m.

Längd och vikt pojkar 0–24 månader

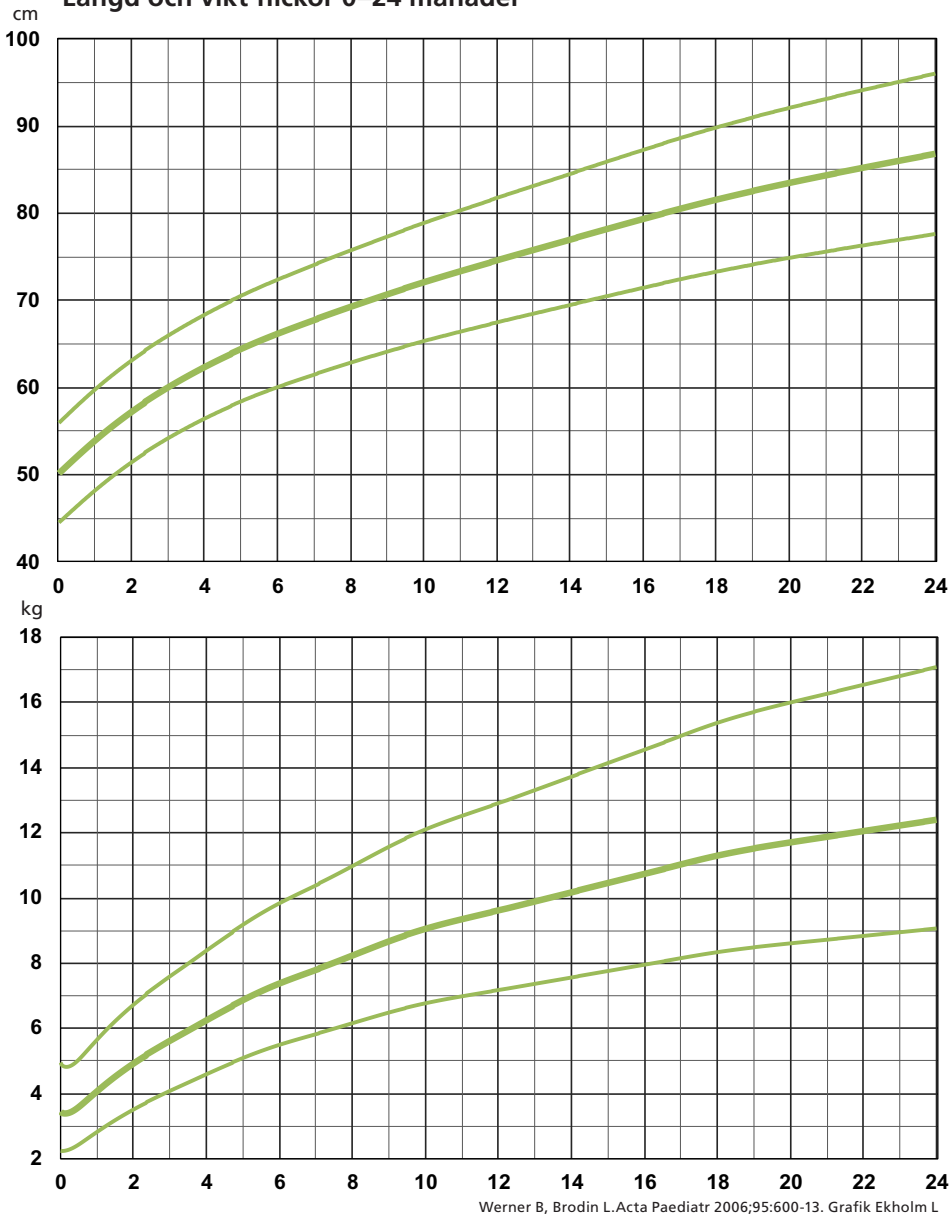




Werner B, Brodin L.Acta Paediatr 2006;95:600-13. Grafik Ekholm L

Alla barn har sin egen tillväxt. Alla barn växer olika.

Längd och vikt flickor 0–24 månader



Werner B, Brodin L.Acta Paediatr 2006;95:600-13. Grafik Ekholm L

Linjerna visar medelvärde och det intervall som de flesta barnen växer inom.

Om barnvaccinationer

Vaccin ger skydd mot olika smittsamma och farliga infektionssjukdomar. Alla barn rekommenderas att delta i det allmänna och kostnadsfria vaccinationsprogrammet.

Rotavirus orsakas av ett virus och är den vanligaste orsaken till svår diarré hos små barn. Vaccinet ges i munnen.

Difteri orsakas av en bakterie som avger ett gift vilket kan skada flera organ. Sjukdom ger i regel en svalginfektion med svårigheter att andas (äkta krupp) som i allvarliga fall kan leda till döden.

Stelkramp är en sårinfektion som orsakas av en bakterie som finns i jord och gödsel. Sjukdom ger allvarliga kramper med risk för andningsförlamning. Obehandlad leder infektionen ofta till döden.

Kikhosta orsakas av en bakterie som ger luftvägsinfektion med hosta. Hostan kan övergå i svåra hostattacker med efterföljande kikningar där barnet tappar andan och andas in luft med ett väsande eller pipande ljud (kikning). För spädbarn kan sjukdomen medföra livsfara. Vaccinationsskyddet är inte livslångt och både barn och vuxna kan drabbas av kikhosta.

Polio (barnförlamning) är en fruktad virussjukdom som kan leda till förlamning. Det finns ingen behandling mot polio. WHO har som mål att polio ska utrotas.

Hemofilus influensa b är en bakterie som hos små barn kan orsaka blodförgiftning, struplocks- och hjärnhinneinflammation. Sjukdom kan vara livshotande.

Hepatit B (gulsot) orsakas av ett virus som ger en inflammation i levern. I Sverige är smittan ovanlig men den är vanlig i vissa delar av Afrika och Asien. Alla spädbarn i Sverige erbjuds vaccination mot hepatit B.

Pneumokocker är en bakterie som kan orsaka lunginflammation, hjärnhinneinflammation och blodförgiftning med risk för allvarliga hjärnskador och död. Det är sjukdomar som förekommer i alla åldrar men infektionerna drabbar främst de yngsta (barn under 2 år) och äldsta individerna (över 65 år).

Mässling orsakas av ett virus och är en vanlig och mycket smittsam virussjukdom med hög feber, hosta, utslag och allmänpåverkan. Komplikationer är svår hjärninflammation och dödsfall. Mässling förekommer nuförtiden sällan i Sverige på grund av ett väl fungerande vaccinationsprogram.

Påssjuka är en virussjukdom med ömhet och svullnad över öronspottkörteln. En vanlig komplikation är hjärnhinneinflammation med ofta ensidig dövhet. Vid sjukdom hos pojkar före pubertet finns risk för sterilitet.

Röda hund är en virussjukdom med ofta en lindrig luftvägsinfektion och utslag. Sjukdom under graviditet kan ge allvarliga fosterskador.

Tuberkulos orsakas av en bakterie och sjukdomen är spidd i världen. Vanligast är att lungorna angrips men de flesta organ kan drabbas. Enbart riskgrupper rekommenderas vaccination (vanligen vid sex veckors ålder).

HPV är ett virus som orsakar bland annat könsvårtor och livmoderhalscancer. Vaccination ingår i det allmänna programmet i skolan årskurs 5.

Mer information om vaccinationer finns på www.folkhalsomyndigheten.se

Biverkningar av vaccination

Rodnad och/eller svullnad på stickstället och feber är vanligt. Fyll i eventuella biverkningar på sid 16 och rapportera till barnhälsovården.

Mitt barns vaccinationer

....

Namn Personnummer

Bevara som vaccinationsdokument även i vuxen ålder.

Datum			Ålder	BVC	Vaccination mot (markera med kryss)														
år	mån	dag			Rotavirus	Difteri	Stelkramp	Kikhosta	Polio	Hemofilus	Hepatit B	Pneumokock	Mässling	Påssjuka	Röda hund	Tuberkulos			

Kommentar (eventuella biverkningar)

.....

.....

.....

Allergi och överkänslighet

Ange diagnos eller mot vad allergi är konstaterad mot

Datum			Diagnos/ Allergi mot	Symtom
år	mån	dag		

Barnsjukdomar

Ange t.ex. Vattkoppor, Scharlakansfeber, Femte sjukan, Tredagarsfeber

Datum			Diagnos barnsjukdomar
år	mån	dag	

Hörsel, Syn

Hälsoundersökning vid 4 år

Datum			Kommentar			
år	mån	dag		höger	vänster	
						Hörsel
						Syn

Språk

Hälsoundersökning vid 2,5–3 år och 4 år

Datum			Kommentar
år	mån	dag	

Anteckningar

Datum			
år	mån	dag	

Anteckningar

Datum			
år	mån	dag	

Bra att veta

Amning

- Amning innebär mat för barnet men ger även närhet, värme och trygghet.
- Bröstmjölken är anpassad till ditt barn.
- Barn äter olika mycket, på olika tider och olika ofta. Hur amningen fungerar är unikt för dig och ditt barn.

Om du inte ammar

- Använd industritillverkade modersmjölksersättningar och följ tillagningsanvisningarna.
- Det är bra att försöka efterlikna amningssituationerna så mycket som möjligt med hud mot hudkontakt.

D-vitaminer

- Fem droppar D-vitaminer rekommenderas till alla barn under 2 års ålder.
- Små barn riskerar att få för lite D-vitamin.
- Långvarig brist på D-vitamin kan göra att skelettet blir mjukt.

Rökfri miljö

- Barn är känsliga för tobaksrök.
- Barn i rökig miljö får fler infektioner och riskerar utveckla astma och allergier. Även risken för plötslig spädbarnsdöd är ökad.
- Nikotin, som andra gifter, går över till barnet via bröstmjölken.

Alkohol och barn

- Alkohol försämrar vårt omdöme som vuxna.
- Barn är känsliga för sinnesintryck och kan känna otrygghet om den vuxne beter sig annorlunda.

Plötslig spädbarnsdöd

Plötslig spädbarnsdöd är mycket ovanlig. I Sverige är det cirka ett barn på sex tusen som drabbas. Risken kan minskas betydligt genom några enkla åtgärder:

- Låt spädbarnet sova på rygg.
- Avstå från nikotin.
- Se till att barnets ansikte är fritt, att barnet är lagom varmt och kan röra sig.
- Spädbarn under tre månader sover säkrast i egen säng.
- Amma om det är möjligt.
- Napp kan användas när spädbarnet ska sova.

Råd för att minska kemikalier i barns vardag

- Tvätta kläder och textilier innan första användning.
- Värm inte mat eller dryck i plast.
- Vädra ordentligt efter renovering.

Förebygga barnolycksfall

Barn utvecklas snabbt och upptäcker världen omkring sig. För att barnet ska kunna utvecklas i en trygg och säker miljö är det bra att tänka på hur du kan förebygga olyckor i olika situationer.

Den vanligaste olyckan bland små barn är att de faller ner från skötbord, sängar, soffor, barnvagnar eller andra höjder. Lämna därför aldrig barnet utan uppsikt på skötbordet, sängen eller andra höjder.

Barn utvecklas genom att röra sig, känna och smaka på saker, klättra och springa. Plötsligt rör sig barnet på ett sätt du inte har sett tidigare, eller griper tag i saker som du trodde var utom räckhåll. Det tar tid innan barnet förstår konsekvenser. Därför behöver du bedöma risker och förebygga olyckor, så att ditt barn kan utvecklas i en trygg miljö.

Läs mer på 1177 Vårdguiden/Barn & gravid/Säkerhet för barn.

Trösta ett oroligt barn

Alla små barn skriker ibland. Det är ett av deras sätt att kommunicera och förklara vad de vill och behöver. Några råd när du skall trösta ditt barn är:

- Håll barnet i din famn, andas lugnt. Smek och massera barnet försiktigt.
- Sänk störande ljud och dämpa belysningen. Spela stillsam musik.
- Prata lugnt eller sjung lugna sånger.
- Gå ut med barnet i barnvagn.
- Lägg barnet i sängen en stund, även om det skriker hysteriskt.
- Sök stöd hos partner, släkting eller vän och be om hjälp så du får vila en stund.

Kom ihåg att även om barnet fortsätter att skrika: **skaka aldrig ditt barn!** När ett barn skakas kraftigt slungas hjärnan hårt mot skallbenet och hjärnan skadas (skakade barn eller Shaken baby syndrome).

Sunda solvanor

Barns hud är mycket känslig för solens skadliga UV-strålning och måste därför skyddas med kläder och solskyddsmedel. Barn under ett år ska helst inte alls vara i direkt solljus.

Lite sol är nyttigt

Solen ger värme och reglerar vår dygnsrytm. Kroppen bildar med hjälp av solen vitamin D men det räcker med 20 minuters solljus på händer och ansikte för att bilda tillräckligt med vitamin D.

Huden kan skadas

Barns hud är tunnare och känsligare och blir lättare bränd än vuxnas hud. Ljus hud är känsligare än mörkare hud. Hudcancer förekommer väldigt sällan hos barn men om man som barn bränner sig ofta ökar risken för hudcancer som vuxen. Störst är risken för personer med ljus hy och fräknar.

Ögonen är också känsliga och UV-ljus kan även orsaka cancer i ögonen.

Vatten, sand och snö reflekterar solljus och ökar strålningens effekt. Solstrålarna når ungefär en halvmeter ner i vattnet. En dag på sjön eller på stranden kan kännas sval och skön men man märker först på kvällen eller natten efteråt om man har bränt dig.

Solråd

- Använd tunna kläder som täcker hela kroppen, och solhatt. Tätt vävda tyger och kläder i mörka färger ger bäst skydd mot UV-ljuset.
- Håll barnet i skugga, eller var inomhus, mellan klockan 11 och 15 då solen är som starkast
- När barnet börjar krypa eller gå, använd solskyddsmedel med solskyddsfaktor 30 eller högre på de delar av kroppen som inte täcks med kläder.

Tandhälsa

Börja med tandborstning redan när barnet får sin första tand. Om barnet vänjer sig tidigt går det lättare att göra tandborstning till en vana för barnet.

Barn får lättare än vuxna hål (karies) i sina tänder. När barnet inte ammas, undvik att ge mat eller dryck på natten och absolut inte efter ett års ålder. Regelbundna måltider är bra för tandhälsan.

Begränsa godisätande till en dag i veckan. Servera saft bara när det är extra festligt.

Borsta tänderna

När den första tanden kommer är det dags att börja borsta regelbundet. Hos barn upp till två år handlar det i första hand om att vänja sig vid att ha en tandborste i munnen.

Det går bra att borsta tänderna på små barn när de ligger ned. Skötbordet kan vara en bra plats. Barnet kan också ligga i sängen, gärna med huvudet i ditt knä. De flesta barn gapar automatiskt om du försiktigt för in ett finger i munnen längs med kindens insida.

Borsta barnets tänder två gånger om dagen. På morgonen, helst efter frukosten, och innan läggdags på kvällen. Borsta fram och tillbaka i sidled längs tandraden, med mycket små lätta rörelser, tand för tand.

Tandborste och tandkräm

Använd en tandborste med ett litet och mjukt borsthuvud. Du kan använda eltandborste på barn från tre år.

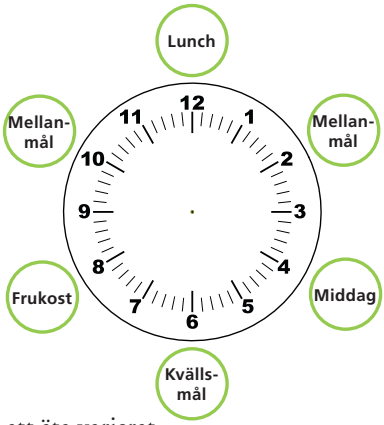
Det är lagom med en klick tandkräm som inte är större än att den får plats på barnets egen lillfingernagel. Det är viktigt att tandkrämen innehåller fluor, som stärker tänderna.

Vardagsvanor

Regelbundna måltider

Kroppen mår bra av att äta regelbundet frukost, lunch och middag samt 2–3 mellanmål.

Det hjälper barnet att känna skillnad på att vara hungrig och mätt. Småätande mellan målen gör att barnet inte orkar äta ordentligt vid måltiden.



Varierad kost

För barn, precis som för vuxna, är det bra att äta varierat.
Då får barnet i sig den näring med de vitaminer och mineraler det behöver.

Genom att servera olika sorters mat hjälper man barnet att vänja sig vid många smaker. Det kan vara lättare att ta till sig en ny smak om den serveras tillsammans med mat som barnet redan tycker om.

En lagom portion

Låt barnet själv ta ansvar för mängderna så blir det oftast lagom mycket mat. Lägg därför inte upp för stora portioner, utan låt hellre barnet ta om av maten.

Ibland äter barn lite, och blir då fort hungrigt igen. Ibland äter det mycket och blir mätt. Barn behöver få träna på hur mycket mat som är lagom!

Måltidsdryck

Vatten eller mager mjölk.

Barn behöver röra på sig

Spädbarn bör uppmuntras vara fysiskt aktiva utifrån givna förutsättningar till exempel lek på golvet.

Småbarn och barn i förskolan bör vara fysiskt aktiva varje dag i minst tre timmar och aktiviteten bör spridas över hela dagen.

Barn upp till 5 år bör inte vara stillasittande i mer än en timme åt gången, med undantag för att sova.

Skärmtid är ofta lika med stillasittande. Ettåringar bör inte spendera någon tid framför skärmar. För småbarn och förskolebarn rekommenderas max en timmes skärmtid.

God sömn

Sömnen ger kroppslig och psykisk vila, tillväxten stimuleras och vårt immunförsvar återhämtar sig. Sömnbrist kan göra både föräldrar och barn trötta och irriterade och kan påverka samspelet med andra.

Barn mellan ett och två år behöver 11–14 timmars sömn inklusive tupplur.

Barn mellan tre och fyra år behöver mellan 10–13 timmars sömn inklusive tupplur.

Tid för besök på barnavårdscentralen

Datum				
år	mån	dag	kl.	Sjuksköterska/läkare

Tid för besök på barnavårdscentralen

Datum				
år	mån	dag	kl.	Sjuksköterska/läkare

Stanna hemma eller vara på förskolan?

Barnet bör orka och ha en feberfri dag (utan febernedsättande medicin) innan han/hon återgår till barngruppen. Det finns även några regler:

Vid **magsjuka** kan barnet gå tillbaka till förskolan när han/hon inte har kräkts eller har haft diarré på två dygn. Lös avföring saknar betydelse om barnet är piggt.

Antibiotikabehandling är inget hinder för att vara i förskolan om barnet mår bra. Vid streptokockinfektion, till exempel halsfluss, bör barnet behandlas med antibiotika i två dygn för smittfrihet innan han/hon återgår till förskolan.

Region Örebro län

Postadress: Barnhälsovården, Region Örebro län, Box 1613, 701 16 Örebro
E-post: barnhalsovarden@regionorebrolan.se
www.regionorebrolan.se/bhv