



Hälsobok

– för ditt barn



Region Örebro län

Det här är barnkonventionen

Barnkonventionen är en internationell överenskommelse som också är svensk lag sedan 2020. Den beskriver vilka rättigheter barn och unga har. Barnkonventionen gäller alla barn oavsett tillstånd och medborgarskap. Rättigheterna 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 till.

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

Hälsoboken, Region Örebro län

Ansvariga:

Leif Ekholm, Barnhälsovårdsöverläkare

Camilla Lyxell, Verksamhetsutvecklare

Centrala Barnhälsovårdsenheten

Utgiven våren 2025, femtonde upplagan

Fotografer:

Framsida – Gustavo Cultivo

Sid 21 – StockLite

Sid 23 – Rawpixel

Sida 30 – Richard Stachmann

Produktion: Region Örebro län maj 2025

Innehåll

Till nyblivna föräldrar	4
Denna hälsobok tillhör	5
Födelseuppgifter	5
Mitt barns utveckling	5
Barnavårdscentral	6
Viktiga telefonnummer	6
Viktiga webbsidor	6
Barnhälsovård	7
Barnhälsovårdens program	8
Svenska Barnhälsovårdsregistret	9
Tillväxt	10
Om barnvaccinationer	14
Mitt barns vaccinationer	16
Allergi och överkänslighet	17
Infektionssjukdomar	17
Hörsel, Syn	18
Språk	18
Anteckningar	19
Det nyfödda barnet	20
Bra att veta	22
Språkutveckling	23
Kostvanor	24
Tandhälsa	26
Barn behöver röra på sig	27
God sömn	27
Sunda solvanor	28
Tid för besök på barnavårdscentralen	29
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 kan vara svårt att riktigt inse vad den nya familjemedlemmen kommer att betyda för familjen och för rutinerna i vardagen. Med barn kommer helt normalt 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, och även vårdpersonal, kan göra anteckningar.

Hälsoboken är en viktig handling.

Ta alltid med den när du besöker:

- BVC
- Vårdcentralen
- Sjukhuset
- Tandhälsovården
- Elevhälsan

På 1177.se finns mycket bra information att läsa. Finns även på andra språk (Other Languages) och på Lättläst svenska.

På BVC får du boken *Leva med barn*. Boken ger inspiration, kunskap, råd och ger stöd i föräldraskapet.

Denna hälsobok tillhör

Namn

Personnummer

Födelseuppgifter

Ort Klockan

Längd Vikt

Huvudomfång

Hörselprov OAE ☐ (normalt)

Mitt barns utveckling

Följer med blicken veckor

Huvudet i god balans veckor

Svarsleende veckor

Vänder runt månader

Flyttar saker mellan händerna månader

Jollrar med olika vokaler och konsonanter månader

Reser sig med stöd månader

Förstår enstaka ord månader

Går utan stöd månader

Klotterritar månader

Talar 10 ord månader

Talar 3-ordsmeningar år

Barnavårdscentral

BVC/Familjecentral

Ansvarig sjuksköterska

Telefonnummer

BVC/Familjecentral

Ansvarig sjuksköterska

Telefonnummer

BVC/Familjecentral

Ansvarig sjuksköterska

Telefonnummer

Viktiga telefonnummer

Nödnummer akut	112	
Giftinformation akut	112	Begär giftinformation
Giftinformation		I mindre akuta fall 010-456 6700
Sjukvårdsrådgivning	1177	(+46 771 1177 00 när du är utomlands)

Viktiga webbsidor

1177	Sök Barn och gravid
Livsmedelsverket	Sök Barn och Ungdomar
Trafikverket	Sök Barn som färdas i bil, Säkerhet på cykel
Kemikalieinspektionen	www.kemi.se
Giftinformationscentralen	www.giftinformation.se
Folkhälsomyndigheten	www.folkhalsomyndigheten.se

Barnhälsovård

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

Hälsoundersökning

Ditt barns hälsa och utveckling följs på BVC. Det handlar bland annat om hur tal och språk utvecklas, barnets motorik och hur barnet samspekar och leker. BVC gör även syn- och hörseltest samt språkbedömningar. Vanligen undersöks och mäts barnet utan kläder. Större barn kan ha underkläder på sig.

Förbered barnet inför besök

Tala om vad som kommer att hända så hjälper du barnet att känna trygghet inför och under besöket. Ett besök på BVC brukar vara cirka 30-60 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. Ibland kan ytterligare hembesök erbjudas. 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 ta upp och ställa frågor om föräldraskapet och ditt barn. 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 flera former av föräldraskapsstöd.

Barnhälsovårdens program

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

Första veckan	Hembesök
1–3 veckor	Hälsobesök
4 veckor	Hälsoundersökning med läkare och sjuksköterska. Barnets utveckling.
6–8 veckor	Hälsobesök. Barnets utveckling. Enskilt samtal med födande förälder. Vaccination.
3 mån	Hälsobesök. Vaccination.
4 mån	Hälsobesök. Enskilt samtal med ickefödande förälder.
5 mån	Hälsobesök. Vaccination.
6 mån	Hälsoundersökning med läkare och sjuksköterska. Barnets utveckling.
8 mån	Hembesök
10 mån	Hälsobesök. Barnets utveckling.
12 mån	Hälsoundersökning med läkare och sjuksköterska. Vaccination.
18 mån	Hälsobesök. Barnets utveckling, vaccination.
2,5 år	Hälsobesök. Barnets utveckling, språk och tal.
4 år	Hälsobesök. Barnets utveckling, syn, hörsel, språk och tal.
5 år	Hälsobesök. Vaccination. Sammanfattning till Elevhälsan.

För att inte sprida smitta, besök BVC endast när du och ditt barn är friska utan infektioner.

På [1177.se/Barn och gravid/Vård och stöd för barn](https://1177.se/Barn-och-gravid/Vard-och-stod-for-barn), kan du läsa mer om besöken på barnavårdscentralen, BVC.

Svenska Barnhälsovårdsregistret

Barnhälsovården samlar fakta för att göra barnhälsovården bättre.

Din BVC rapporterar en del av ditt barns personuppgifter till Svenska Barnhälsovårdsregistret (BHVQ). 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 barn om personuppgifter, datasäkerhet och sekretess på www.bhvq.se.

På sidan www.kvalitetsregister.se kan du läsa mer om nationella kvalitetsregister och om dina rättigheter.

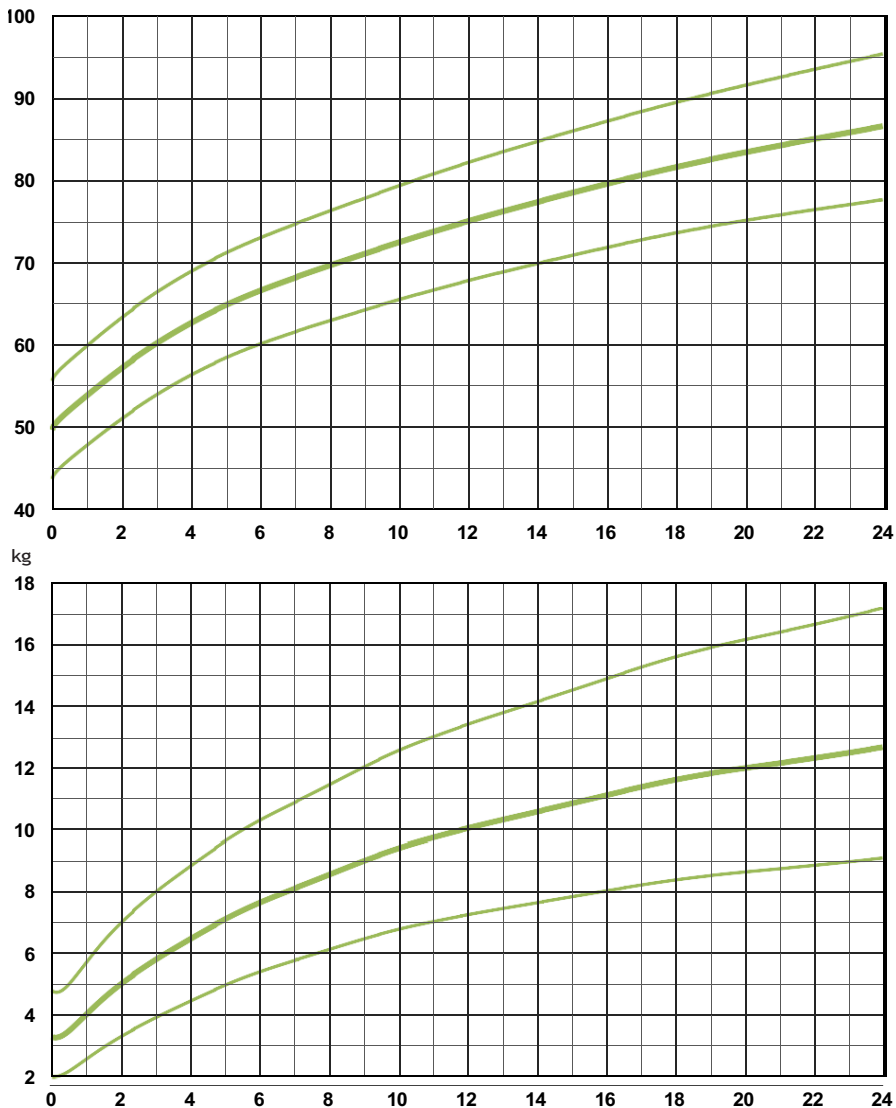
Nationella vaccinationsregistret

Vårdgivaren måste enligt lag rapportera alla vaccinationer som ges inom nationella vaccinationsprogram. Du har rätt att begära ut de uppgifter som registrerats. Läs mer på www.folkhalsomyndigheten.se.

Tillväxt

[illegible]

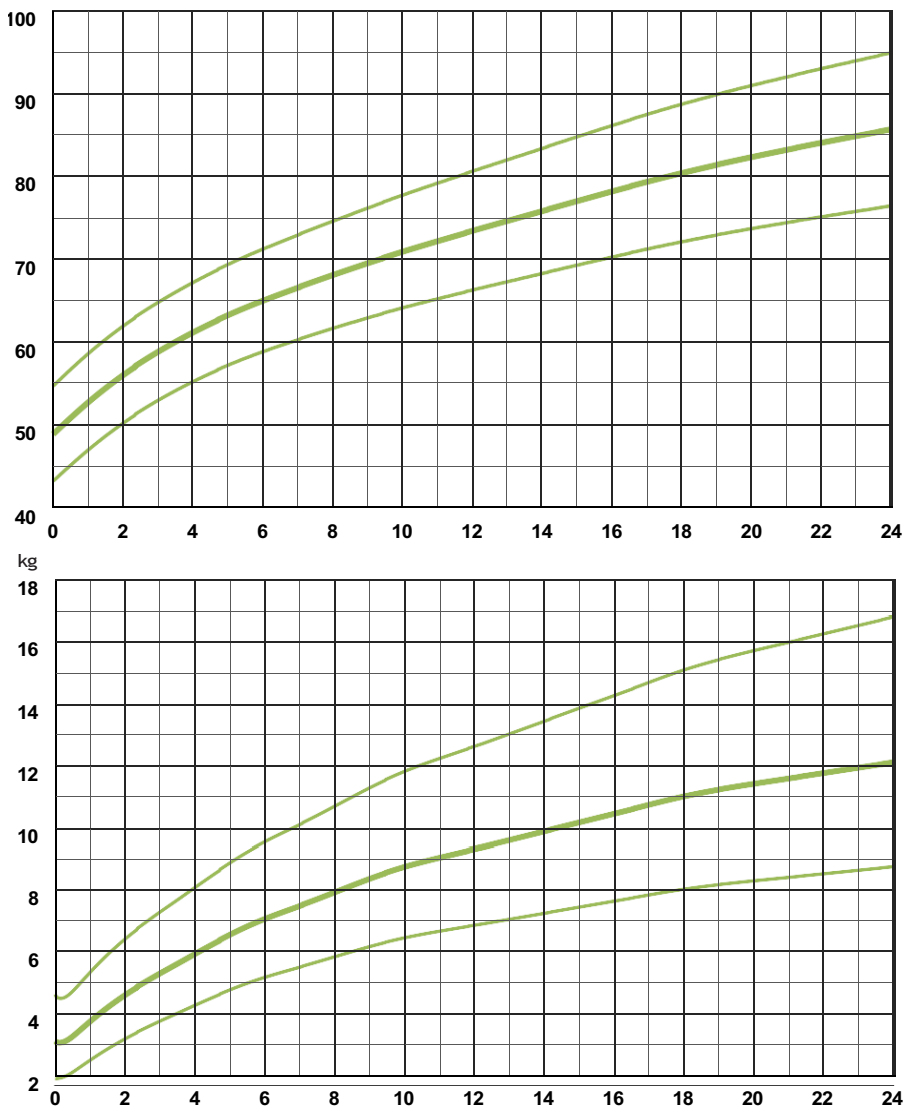
Längd och vikt, pojkar 0–24 månader



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

Alla barn växer olika och har sin egen tillväxt.

Längd och vikt, flickor 0–24 månader



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

Om barnvaccinationer

Det svenska barnvaccinationsprogrammet är ett allmänt program som erbjuds alla barn under BVC-tiden och i skolan. Alla vaccinationer är kostnadsfria.

Rotavirus orsakas av ett virus och de vanligaste symtomen är diarré och kräkningar som ibland leder till uttorkning. 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 (äkra krupp) som i allvarliga fall kan leda till döden.

Stelkramp är en sårinfektion som orsakas av en bakterie som finns i jord och gödsel. Sjukdomen 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. Skyddet av vaccination 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 influenza b är en bakterie som hos små barn kan orsaka blodförgiftning, struplocks- och hjärnhinneinflammation. Sjukdomen kan vara livshotande.

Hepatit B 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. Allvarlig infektion med pneumokocker drabbar främst barn under 2 år och äldre över 65 år.

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

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

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

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

Humant papillomvirus (HPV) är ett virus som orsakar bland annat könsvårter och livmoderhalscancer. Vaccination ingår i det allmänna programmet i skolan årskurs 5.

Vattkoppor orsakas av virus och är en vanlig och mycket smittsam sjukdom med feber, värk och blåsor. Är ofta en lindrig sjukdom men allvarliga sjukdomsförlopp förekommer. Folkhälsomyndigheten har lämnat förslag om att allmän vaccination mot vattkoppor bör ingå i barnvaccinationsprogrammet (oktober 2024).

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 under skoltiden och i vuxen ålder.

[illegible]**Kommentar** (eventuella biverkningar)

Allergi och överkänslighet

Ange allergi och symtom

Datum			Allergi/diagnos	Symtom
År	Mån	Dag		

Infektionssjukdomar

Ange t.ex. Vattkoppor, Öroninflammation, Halsfluss, Svinkoppor

Datum			Diagnos infektionssjukdomar
År	Mån	Dag	

Hörsel, Syn

Hälsoundersökning vid 4 år

Datum			Kommentar	Höger	Vänster	
År	Mån	Dag				
						Hörsel
						Syn

Språk

Hälsoundersökning vid 2,5–3 år och 4 år

Datum			Kommentar
År	Mån	Dag	

Anteckningar

[illegible]

Det nyfödda barnet

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-vitamin

- Små barn riskerar att få för lite D-vitamin.
- 5 droppar D-vitamin rekommenderas dagligen till alla barn under 2 år.

Plötslig spädbarnsdöd

Plötslig spädbarnsdöd är mycket ovanlig. 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. Önskar man samsova med sitt barn behöver det ske under säkra förhållanden.
- Amma om det är möjligt.
- Napp kan användas när spädbarnet ska sova.

När små barn skriker

Alla små barn skriker ibland. Det är ett av deras sätt att kommunicera och förklara vad de vill och behöver.

Här är några råd när ditt barn skriker:

- Amma eller mata.
- Lugna, trösta och håll barnet nära. Brösten eller famnen är en trygg och välkänd plats för barnet.
- Vyssja och bära. Barnet kan bli lugnt av att vaggas. En bärsele/bärsjal kan vara bra den här perioden.
- Ljud kan hjälpa barnet att bli lugn. Det kan till exempel vara dammsugaren, diskmaskinen, musik eller trafikljud.
- Gå ut och gå med barnet i en vagn.
- Dela på ansvaret att trösta och lugna barnet, om det är möjligt. Det kan vara jobbigt om barnet skriker mycket.
- Gå undan om barnet verkar ha fått för mycket intryck. Lägg ner barnet på en säker plats för att se om barnet blir lugnare då. Det är viktigt att som vuxen vara lugn.



Även om barnet fortsätter att skrika: **Skaka aldrig ditt barn!**

När ett barn skakas kraftigt slungas hjärnan hårt mot skallbenet och hjärnan skadas (Skakvåld eller Shaken baby syndrome).

Läs mer om hur du tröstar på [1177.se/Barn & gravid](https://1177.se/Barn-och-gravid).
Du kan även prata med din sjuksköterska på BVC.

Bra att veta

Tobak och barn

- Barn är känsliga för tobaksrök.
- Barn i rökig miljö får fler infektioner och riskerar att utveckla astma och allergier.
- Risken för plötslig spädbarnsdöd ökar/är större.
- Nikotin går, likt andra gifter, 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 betar sig annorlunda.

Kemikalier och barn

Kemikalier finns överallt omkring oss. De finns till exempel i tvål, leksaker, möbler, barnvagnar och mobiltelefoner. En del kemikalier är skadliga, andra inte. Barn är mer känsliga för kemikalier än vuxna. Därför är det viktigt att barn inte kommer i kontakt med skadliga ämnen i onödan.

Förebygga barnolycksfall

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.

Den vanligaste olyckan bland små barn är att de faller ner från skötbord, sängar, soffor, barnvagnar eller andra höjder. Även nyfödda barn kan ibland röra sig när de skriker eller sprattlar så att de lyckas förflytta sig. Lämna därför aldrig barnet utan uppsikt på skötbordet, sängen eller andra höjder.

Läs mer på [1177.se/Barn & gravid](https://1177.se/Barn%20och%20gravid).

Språkutveckling

Barn lägger grunden för sitt språk under sina tre första år. De börjar utveckla språket innan de pratar. Du som förälder har därför en unik roll. Prata, lek, sjung, skratta och läs med ditt barn! Använd ditt modersmål.

Prata med ditt barn

- Prata om det ni gör och ser.
- Prata om det barnet är intresserad av.
- Tala med mjuk röst till barnet.
- Prata som vanligt med riktiga ord och meningar.
- Vänta in och ge barnet tid att säga eller visa något.

Lek tillsammans

- Försök vara ansikte mot ansikte så mycket som möjligt, så att ni kan se varandra.
- Böj dig ned, då kan du lättare tolka och förstå vad barnet vill.

Titta i böcker tillsammans

Börja med enkla småbarnsböcker. Läs för barnet, prata om bilderna, peka och förklara. Sitt så att du kan se vad ditt barn tittar på. Vänta och se vad barnet vill peka på och prata om. Återberätta tillsammans. Det stimulerar barnets språkutveckling och ger en positiv inställning till läsande.

Du är viktigare än skärmen

Barn under 2 år bör inte använda digitala medier alls. För barn 2-5 år rekommenderas max 1 timme skärm-tid per dygn. Du som förälder och vuxen behöver tänka på att dina egna skärmvanor påverkar både samspelet med barnet och barnets skärmvanor. Vuxna behöver aktivt styra vilket innehåll som barn tar del av. Välj program på det språk som talas hemma eller på förskolan. Om skärm används, sitt och titta tillsammans och prata om det som händer på skärmen.



Kostvanor

Bröstmjolk är den bästa maten men det går också bra att ge bröstmjölksersättning om du inte kan eller vill ge barnet enbart bröstmjolk. Bröstmjolk eller bröstmjölksersättning ger barnet tillräckligt med näring de första sex månaderna.



Vid ungefär fyra månader

Nu kan barnet få smaka pyttelite, om barnet verkar nyfiken på vad du äter. Du kan ta lite av maten du själv äter, på ditt finger eller på en sked. Ta ungefär så mycket som ett kryddmått (1 ml).

Smakportioner vid ungefär sex månader

Nu behöver barnet mer näring och energi. Då är det dags att börja med smakportioner som brukar vara cirka en tesked stora (5 ml).

Allt eftersom kan du sedan börja ge mer så att barnet till slut får riktiga portioner. Barnet kan äta av familjens mat bara den är kokt, osaltad och inte innehåller något livsmedel som barn ska undvika.

Vara med

Det är bra om barnet får vara med och äta tillsammans med andra. Barn kan tidigt vara med och umgås kring mat. Barn behöver se andra äta för att lära sig och inspireras. Små barn behöver stöd när de sitter, till exempel genom att sitta i en barnstol.

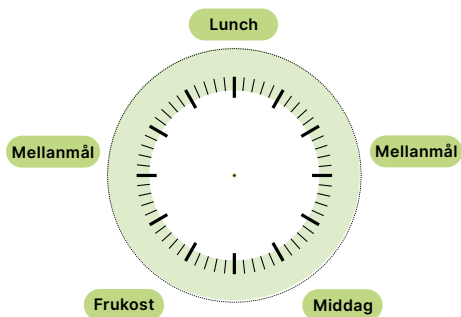
Låt lite äldre barn själv ta ansvar för mängderna så blir det oftast lagom mycket mat. Lägg därför inte upp för stora portioner utan låt barnet hellre ta en gång till av maten.

Låt barnet försöka att äta själv

Låt gärna barnet försöka äta själv tidigt, även om det blir kladd och det mesta hamnar utanför.

Att känna och smaka är naturligt för ett litet barn och det är utvecklande att träna på att äta själv. Barnet kan till exempel få små bitar mat att själv plocka med.

Barnet behöver också träna på att slicka. Därför är det bra att låta bli att torka rent runt barnets mun alltför ofta.



Regelbundna måltider

Kroppen mår bra av att äta regelbundet, frukost, lunch och middag samt två 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.

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

Måltidsdryck

Ge vatten till måltiden när barnet äter lite större portioner och inte längre får bröstmjolk eller ersättning. Vänta med större mängder mjölk, fil och yoghurt tills barnet är cirka ett år gammalt.



Läs mer på [1177.se/Barn & gravid](https://1177.se/Barn%20%26%20gravid).

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 efter ett års ålder. Regelbundna måltider är bra för tandhälsan.

Begränsa godisätande och söta drycker till en dag i veckan.

Borsta tänderna

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

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 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 flouridtandkräm

Använd en tandborste med ett litet och mjukt borsthuvud. Du kan använda eltandborste.

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 fluorid, som stärker tänderna.

Läs mer på 1177.se/Tandhälsa.

Barn behöver röra på sig

Det är viktigt att röra sig regelbundet. Det är extra viktigt för barn, eftersom de växer och utvecklas. Barnets skelett och muskler byggs upp och förmågan att röra och använda kroppen utvecklas. Fysisk aktivitet bidrar också till att minska risken för sjukdomar och ökar det psykiska välbefinnandet.

Regelbunden fysisk aktivitet

Alla barn 0–5 år bör ha möjlighet att röra på sig på olika sätt flera gånger om dagen. För spädbarn kan det handla om lek och rörelse på golvet i rygg- och magläge och för barn 1–5 år om lek, aktiv transport, utevistelse och utforskande av olika miljöer.

Minska stillasittande

Under vaken tid bör småbarn inte begränsas i sin rörelse, förutom när det är nödvändigt. Långa perioder av stillasittande i till exempel barnvagn, barnstol eller framför skärm bör brytas av och ersättas med någon form av rörelse.

God sömn

Sömnen behövs för att kroppen och hjärnan ska få återhämta sig.

När barnet sover bearbetar hjärnan nya upplevelser och lagrar kunskap och minnen. Sömnen är också viktig för immunförsvaret och tillväxten.

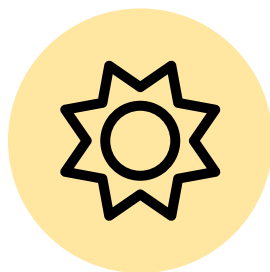
De flesta föräldrar upplever att deras barn får problem med sömnen i olika perioder. Det är en naturlig del av barnets utveckling. Ibland kan svårigheterna att sova bero på att barnet känner oro eller otrygghet.



Läs mer på [1177.se/Barn & gravid](https://1177.se/Barn%20och%20gravid).

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 inte vara i direkt solljus.



Lite sol är nyttigt

Solen ger värme och reglerar vår dygnsrytm. Kroppen bildar med hjälp av solen vitamin D och 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.

Läs mer på [1177.se/Liv & hälsa/Sol och värme](https://1177.se/Liv-och-halsa/Sol-och-varme).

Tid för besök på barnavårdscentralen

[illegible]



Stanna hemma - eller vara på förskolan?

När barn är sjuka bör de stanna hemma tills de har ett gott allmäntillstånd, varit feberfria i minst ett dygn (utan febernedsättande medicin) och orkar delta på förskolan igen. Det finns några regler:

- Antibiotikabehandling är inget hinder för att vara i förskolan om barnet mår bra. Undantaget är vid halsinfektion med streptokocker då barnet bör behandlas med antibiotika i två dygn för smittfrihet innan barnet återgår till förskolan.
- Vid magsjuka kan barnet gå tillbaka till förskolan när barnet inte har kräcks eller har haft diarré på två dygn. Lös avföring saknar betydelse om allmäntillståndet är gott.

Läs mer på [1177.se/Sjukdomar & besvär](https://1177.se/Sjukdomar%20och%20besvär).

Tillsammans skapar vi ett bättre liv

Region Örebro län maj 2025

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