



HÄR KOMMER STORKEN

MED KOLL PÅ FÖRÄLDRASKAPET



Region Jönköpings län vill erbjuda ett jämlikt föräldraskapsstöd. "Här kommer storken" är ett arbetsmaterial för 10 samtalsträffar avsett för grupper med blivande föräldrar. Träffarna omfattar olika teman som spänner från graviditet och förlossning fram till det att barnet är tre år. Materialet riktar sig till både blivande och nyblivna föräldrar.

DEN HÄR VÄGLEDNINGEN ÄR EN GUIDE FÖR DIG SOM SKA LEDA TRÄFFARNA.



INNEHÅLL

INLEDNING.....	5
En verktygslåda för att skapa engagemang i samtalen.....	6
Barnkonventionen och föräldrastöd i grupp.....	7
Översikt, 10 träffar	8
Att komma igång med föräldrastöd i grupp	10
Gruppledarens uppgift.....	11
TRÄFF 1	
Föräldraskapets glädje och svårigheter	12
TRÄFF 2	
Förberedelse förlossning	16
TRÄFF 3	
Första tiden med barnet – amning, anknytning och närhet	20
TRÄFF 4	
Att vara ny förälder – En omställning i livet	25
TRÄFF 5	
Vardagsliv, samspel och lek.....	28
TRÄFF 6	
Vardagsliv, mat och sömn	32
TRÄFF 7	
Vardagsliv, alkohol och infektioner.....	36
TRÄFF 8	
Vardagsliv, språkutveckling och skärmanvändning.....	40
TRÄFF 9	
Livets alla delar och när det känns svårt	44
TRÄFF 10	
Kärlek, tydlighet och tålamod.....	48
Referenslista	53





INLEDNING

Varför föräldraskapsstöd?

Dagens föräldrar har en enorm tillgång till information rörande föräldraskapet och barnets utveckling. Ändå känner sig många osäkra i sin föräldraroll eller upplever att det ställs höga krav på dem.

Föräldrars frågor och funderingar ger möjlighet till berikande gruppsamtal. Att undersöka vilken kunskap föräldrar har och var de befinner sig i sitt föräldraskap är också väldigt viktigt. Därför genomför vi träffar där blivande och nyblivna föräldrar kan lufta sina tankar, ställa frågor och dela erfarenheter med varandra. I ett sammanhang där du stöttar samtalet.

Den viktigaste skyddsfaktorn för ett barns hälsa och utveckling är ett gott föräldraskap. Relationen mellan förälder och barn, föräldrars relation till varandra och föräldrars sociala nätverk påverkar föräldraskapet. Många riskfaktorer för barnet kan minskas om vi bidrar till att stärka föräldrarna. Det kan handla om att öka deras kunskap om barnets rättigheter, om betydelsen av ett lyhört föräldraskap och om föräldrarnas samspel med barnet.

Det är viktigt att ge stöd tidigt och erbjuda föräldraskapsstödande insatser över tid. Från graviditet och förlossning och fortsatt under barnets första år.

Hur används materialet?

Du som arbetar på Familjecentral i Region Jönköpings län tar rollen som föräldragrupsledare. Du behöver veta vilka föräldrar som finns i gruppen och du använder materialets dialogkort för att skapa ett engagerande samtal. Med hjälp av länkarna som finns i materialet kan gruppen med din hjälp också fördjupa sig i de ämnen som de önskar.

Olika förutsättningar?

I Jönköpings län ska vi kunna erbjuda ett likvärdigt stöd till föräldrar som går i familjecentralernas gruppverksamhet oavsett vilken familjecentral de tillhör och oavsett om familjecentralerna ser olika ut. Materialet möjliggör flexibilitet utifrån varje familjecentrals förutsättningar eftersom du kan använda dialogkort och fördjupande länkar på det sätt som passar storleken och dynamiken i just din föräldragrupp. Samarbeta och samverka gärna familjecentraler emellan och tveka inte att bolla tankar och idéer med varandra! Varje träff hanterar ett visst tema. De olika teman utgår från en miniminivå för vad man ska erbjuda i Jönköpings län för familjegrupper.

DU SOM GRUPPLEDARE HAR EN VERKTYGSLÅDA FÖR ATT SKAPA ENGAGEMANG I SAMTALEN

En verktygslåda för samtal

Du som gruppledare har en låda med verktyg för att skapa delaktighet och engagemang i samtalen. Verktygen är dialogkort, filmer, poddar och bilder. Med hjälp av materialet inspirerar du samtalen. Materialet i verktygslådan används utifrån vad föräldrarna efterfrågar och vad du som gruppledare ser behov av att ta upp. Fokusera på att lyssna, reflektera och bekräfta föräldrarnas egna tankar.

Vad önskar de veta mer om? Vad vill de samtala om och fördjupa sig i? Stanna upp vid de frågor på dialogkortet som väcker mest intresse hos gruppen och använd länkarna i materialet för att låta gruppen fördjupa sig i vissa frågor.

Dialogkortet är centrum i samtalen

De dialogkort som tillhör respektive träff spelar en central roll för att bjuda in till olika ämnen och underlätta samtalet. Lägg ut korten som tillhör den aktuella träffen och låt föräldrarna själva välja vilka frågor de vill diskutera i gruppen. Låt alla i gruppen turas om att ta ett dialogkort och att välja en fråga på kortet. Då inkluderas alla och var och en känner sig sedda och respekterade – det skapar engagemang!

Du som gruppledare kan givetvis också välja kort och frågor om gruppen har svårt att komma igång med dialogen.

Fördjupande filmer, poddar och bilder

I verktygslådan finns också länkar till filmer, poddar och bilder som du kan arbeta vidare med under träffarna. Om du eller medverkande vill fördjupa er ännu mer finns även länkar till material. Dialogkortet används som underlag till samtalen. Föräldrarna själva eller gruppledarna väljer vilka frågor gruppen vill diskutera.

Dialogkortet har kategoriserats med färg och nummer för respektive träff.



BARNKONVENTIONEN OCH FÖRÄLDRASTÖD I GRUPP

Barnkonventionen är ett rättsligt bindande internationellt avtal som slår fast att barn är individer med egna rättigheter. Sedan 1 januari 2020 är barnkonventionen lag i Sverige. Det är staten som är ytterst ansvarig för att barnkonventionen uppfylls, men det står också i barnkonventionen att föräldrarna är ansvariga att tillgodose barnens rättigheter. Med det menas att föräldrarna faktiskt är skyldiga att se till att barnets rättigheter tillgodoses. Barnet har i sin tur ingen skyldighet att göra något för att få sina rättigheter tillgodosedda. Det innebär att föräldrarna ska ta hand om sina barn men staten, kommunen och andra myndigheter är skyldiga att hjälpa och stötta föräldrarna så att alla barn kan få en bra uppväxt.



BARNKONVENTIONEN

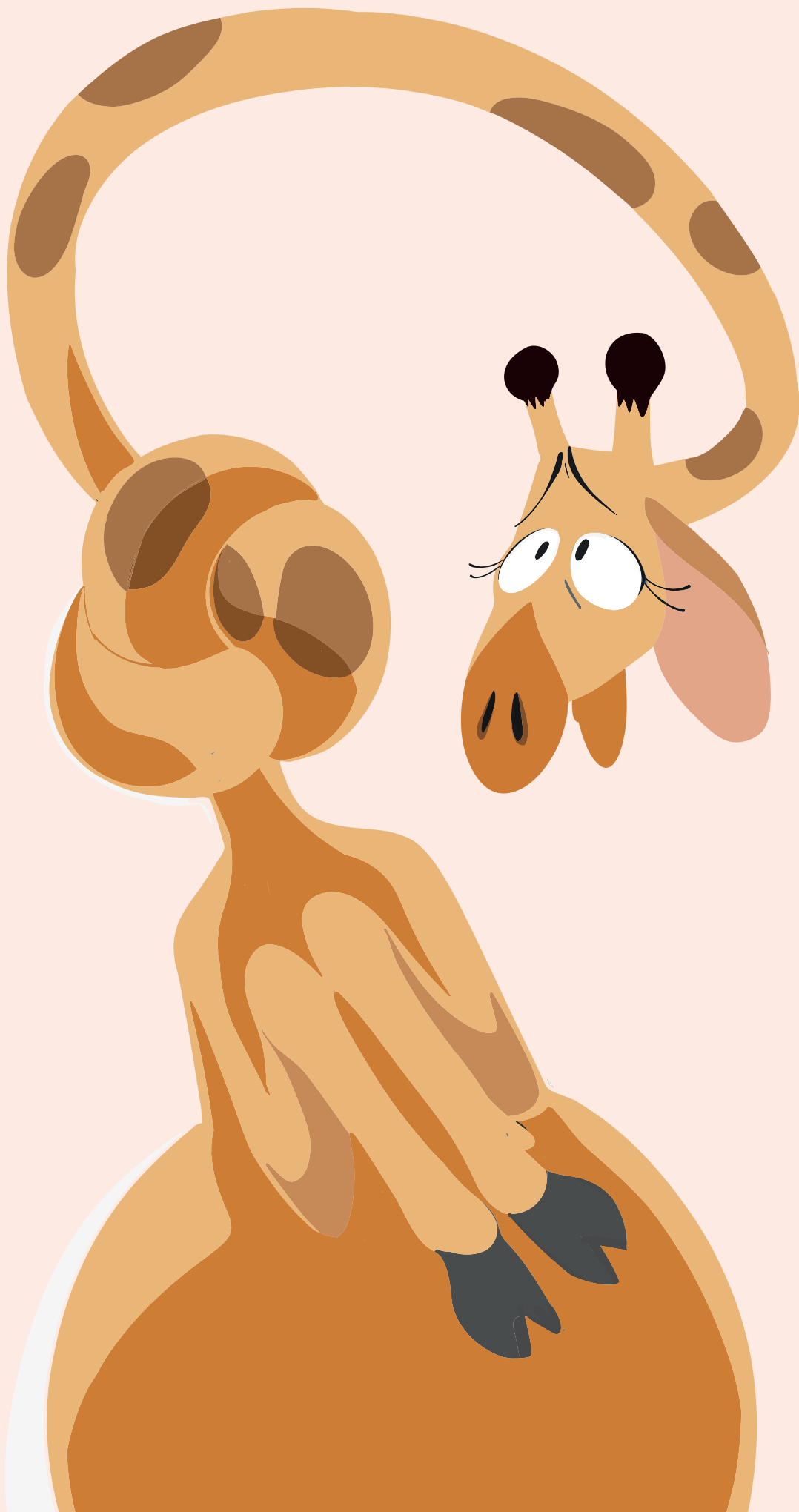
Ligger till grund för hela familjecentralens verksamhet. Vid varje föräldraträff kommer en eller flera artiklar lyftas fram som knyter an till temat för träffen. Syftet är att öka kunskapen om vad barnkonventionen innebär men också att föräldrar ska veta vilka rättigheter barn har och vilket ansvar de har som föräldrar. På så sätt får barnkonventionen större utrymme och blir en naturlig del av föräldragruppen.

ÖVERSIKT, 10 TRÄFFAR

Du får material för 10 samtalsträffar avsedda för grupper med blivande och nyblivna föräldrar. Träffarna omfattar olika teman som spänner från graviditet och förlossning fram till det att barnet är tre år. Här är en översikt över träffarna.

– Lycka till!

Träff	Tema	När?	Vem?
1	Föräldraskapets glädje och svårigheter	Graviditetsvecka 20-30	Pedagog och kurator
2	Förberedelse förlossning	Graviditetsvecka 25-35	Barnmorska
3	Första tiden med barnet amning, anknytning och närhet	Graviditetsvecka 30-40	BHV-sjuksköterska och barnmorska
4	Att vara ny förälder, en omställning i livet	Barnets ålder 6 veckor – 3 månader	BHV-sjuksköterska och kurator
5	Vardagsliv, samspel och lek	Barnets ålder 4-5 månader	Pedagog och kurator
6	Vardagsliv, mat och sömn	Barnets ålder 4-6 månader	Pedagog och BHV-sjuksköterska
7	Vardagsliv, infektioner och alkohol	Barnets ålder 7-12 månader	BHV-sjuksköterska och kurator
8	Vardagsliv, språkutveckling och skärmanvändning	Barnets ålder 8-12 månader	Pedagog och bibliotekarie
9	Livets alla delar och när det känns svårt	Barnets ålder 10-18 månader	Pedagog och kurator
10	Kärlek, tydlighet och tålamod	Barnets ålder 18 månader-3 år	Pedagog och kurator



ATT KOMMA IGÅNG MED FÖRÄLDRASTÖD I GRUPP

TIPS!

En bra gruppstorlek
är 5-7 familjer

TIPS!

En lämplig tid för
en träff är ca 1,5 h

Inbjudan

En inbjudan är din första kontakt med gruppen. Alla föräldrar, oavsett kön, könsidentitet, kulturell eller socioekonomisk tillhörighet ska bjudas in och känna sig välkomna till föräldraskapsstöd i grupp. Både förstagångsföräldrar såväl som flergångsföräldrar ska bjudas in.

I inbjudan beskriver du syftet med föräldragruppen. Att de får värdefullt erfarenhetsutbyte, ny uppdaterad kunskap och möjlighet att knyta givande kontakter. Låt det också framgå att föräldraträffarna görs i välmenande dialog och att samtalen leds av en gruppledare från familjecentralen.

Beroende på vilka föräldrar som anmäler sig kan stöd i form av tolk behövas.

Första träffen

Sätt fokus på att få deltagarna att känna trygghet genom vardagliga samtal. Att undersöka vilken kunskap föräldrarna har och var de befinner sig i sitt föräldraskap är en viktig utgångspunkt. Förklara att ett tillåtande samtalsklimat ska råda och att det som sägs i gruppen stannar i gruppen. Var tydlig med att gruppen värnar om och respekterar varandras olikheter och förstärk gärna att dessa är en tillgång!

GRUPPLEDARENS UPPGIFT

Du möjliggör något unikt

Föräldrar idag har stor tillgång till information rörande föräldraskap och barns utveckling. Allt från webben till sociala kanaler. Det kan göra att du som gruppledare kan känna dig otillräcklig. Men tänk istället att du möjliggör ett unikt utvidgat perspektiv, en gemensam upplevelse och en emotionell samtalsdynamik!

Lyssna och bekräfta

Ett föräldraskapsstödande förhållningssätt innebär att lyssna, reflektera och bekräfta föräldrarnas tankar. Ditt sätt att interagera med gruppen har stor inverkan på hur klimatet i gruppen blir. Var eftertänksam med dina egna erfarenheter, värderingar och attityder.

Håll tillbaka dina egna svar till förmån för gruppens kunskap

Professionerna på familjecentralen är ofta skolade att vara specialister, rådgivare och att agera handlingskraftigt och effektivt i mötet med föräldrar. Att agera föräldragrupsledare gör att det är lätt hänt att inta en expertroll även under föräldrastödet i grupp. Använd din egen expertis sparsamt. Det är viktigt att du låter deltagarnas dialog få utrymme.

Visst är det vanligt att osäkra föräldrar efterfrågar expertutlåtanden innan de har hunnit reflektera och tänka efter själva, men ”håll tillbaka” dina egna svar till förmån för gruppens egna erfarenheter och kunskap.

Ett sätt undvika att hamna i expertrollen, är att berätta för gruppen att det är just samtalen och diskussionen föräldrarna emellan som är målet. Då blir deltagarna uppmuntrade att ta plats i samtalen!

Avsluta träffen med reflektion

Ett givande sätt att avsluta träffarna på är att reflektera kring ett par frågor.

- Vad har varit bra vid detta tillfälle?
- Vad tar jag med mig till nästa gång?

Om du vill fördjupa dig?

Rikshandboken: [Förberedelser inför att leda föräldragrupper](#)

Rikshandboken: [Att leda föräldragrupper](#)

TRÄFF 1

FÖRÄLDRASKAPETS GLÄDJE OCH SVÅRIGHETER



När: Graviditetsvecka 20-30. **Gruppledare:** Pedagog och kurator.

Under den här träffen får föräldrarna tillsammans med gruppledaren fundera och reflektera kring vad det innebär att vara föräldrar.

Att bli förälder är förenat med stora förväntningar och glädje men kan också innebära svårigheter och bekymmer. Att få dela sina tankar med andra föräldrar stärker individen i sin föräldraroll och ger möjlighet att dela med sig av sina bekymmer, glädjeämnen och funderingar ihop med andra föräldrar.

För att främja en trygg anknytning och en hälsosam utveckling för barnet är det av stor betydelse att tidigt ge föräldrar stöd i samspelet med sitt barn.

BARNKONVENTIONEN

Barnets föräldrar eller annan vårdnadshavare ansvarar för barnets uppfostran och utveckling. De ska också stötta barnet i att få sina rättigheter uppfylla. De ska även få stöd i sitt föräldraskap från aktörer i samhället. Artikel 5 och 18

ÄMNEN SOM BÖR BERÖRAS UNDER TRÄFF 1

- Tilliten till sig själv som förälder
- Anknytning och närhet
- Samspel tar tid
- Relationen till partnern och jämställt föräldraskap
- Psykisk hälsa
- När det inte blir som det var tänkt

Dialogkortet används som underlag till samtalen. Föräldrarna väljer själva vilka frågor gruppen vill diskutera alternativt hjälper gruppledarna till att välja frågor bland korten.

Tilliten till sig själv som förälder

Att bli förälder är en stor förändring i livet. Ingen kan i förväg veta hur livet med barn kommer att bli. Några av de föreställningar och förväntningar föräldern har kanske infinner sig medan andra kanske inte gör det. Att ta emot ett alldeles nyfött barn och följa utvecklingen hos en ny människa väcker många känslor. I takt med att barnet blir äldre väcks nya glädjeämnen och orosmoln.

Anknytning och närhet

Trygg anknytning är en känsla som barnet får av att känna sig förstådd och skyddad av en närstående vuxen. Anknytningen skapas när föräldern om och om igen visar att den finns där när barnet behöver det. Tröstar, bekräftar och skyddar det rädda, upprörda, oroliga eller ledsna barnet. Olika barn ställer olika krav på sin omgivning och barn har olika temperament. Hur föräldrarna förstår och responderar på just sitt barns signaler har stor betydelse för hur relationen utvecklas.

Tiden före 1 års ålder är viktig för att barnet ska kunna etablera en trygg anknytning. Svårigheter i samspel och föräldrars bristande förmåga till omvårdnad kan resultera i ohälsa och relations-svårigheter för barnet senare i livet.

Samspel tar tid

Det tar ofta tid att etablera en relation till sitt barn och relationen byggs upp allt eftersom genom närhet och samspel. Som förälder behöver man spendera mycket tid med barnet och vara delaktig för att kunna utveckla en relation. Närhet och kontakt är viktigt för att både barn och förälder ska må bra.

Relationen till partnern och jämställt föräldraskap

Att få barn påverkar relationer med alla närstående. Det kan vara bra att prata om vad som känns viktigt för att familjen ska fungera. Då kan skillnader i föreställningar och synsätt synliggöras för föräldrarna i ett tidigt skede.

Både barnets hälsa och föräldrarnas hälsa påverkas positivt av jämställdhet. Forskning visar att en jämnare fördelning av omsorg om barn, hushållsarbete och föräldraledighet bland annat leder till stabilare parrelationer med färre separationer. Barnet får dessutom möjlighet till en nära relation med båda sina föräldrar.

Sexlusten kan också förändras. Uppmärksamma föräldrar som lever i parrelation på att det är vanligt att vara i otakt med varandra när det gäller att känna sexlust efter barnafödande. Den som inte har lust kanske får dåligt samvete och känner sig avvisande, medan den som har lust kan känna sig krävande. Ett sätt att återfå lusten är att låta den återvända sakta genom att vara nära varandra utan att ställa några krav.

Psykisk hälsa

Under graviditeten eller som nybliven förälder är det vanligt att bli nedstämd, få humörsvingningar, känna ångest och vara mycket trött. Det behöver inte betyda att en depression håller på att utvecklas. Det är vanligt att den som har varit gravid tillfälligt blir nedstämd två till tre dagar efter att barnet har fötts, det brukar kallas för ”baby blues” och går vanligtvis över inom två veckor. Ibland utvecklas detta till en depression med nedstämdhet under en längre tid. Då är det viktigt att söka hjälp och få behandling.

När det inte blir som det var tänkt

Ibland blir det inte riktigt som man tänkt sig och många har säkert hört kommentaren ”Det spelar ingen roll om det blir en flicka eller pojke utan huvudsaken är att barnet är friskt”. De flesta barn föds friska men i vissa fall kan det ske komplikationer under graviditeten eller vid födseln. Barnet kan även födas med någon form av funktionsnedsättning. Detta kan vara chockartat och traumatiskt.

Många gånger är upplevelsen inledningsvis en besvikelse, att livet och föräldraskapet inte blir som man föreställt sig. Att acceptera att det blir annorlunda är en process. Familjen behöver tid att anpassa sig till den nya situationen och hitta sätt att förhålla sig till omgivningen. Ibland kan familjen behöva stöd i vardagen. Att försöka hårda ut på egen hand när livet känns jobbigt leder ofta till att situationen blir värre.

DET HÄR FINNS I VERKTYGS- LÅDAN FÖR TRÄFF 1

Bildstöd

- Mediemyndigheten, *Bildkort Familjeliv, små barn och medier*
- Västra Götalandsregionen, *Kunskapscentrum för jämlik vård, Tillsammans*

Filmer

- SKR Jämställdhet, *Röster om manlighet – En pappa berättar*
- Jönköpings kommun, *Förälder JKPG, stöd för blivande föräldrar, föräldrautbildning 1; Graviditeten*

Poddar

- Föräldragrupper-podden, *GEMENSAMT FÖRÄLDRASKAP: "Stötta varandra, fördela ansvaret"*
- BVCpodden 25, *Jämställt föräldraskap: "Vad ljus framtiden kan bli!"*
- BVCpodden 127, *Lusten att ligga: Vad händer med den när man blir förälder?*

Om du vill fördjupa dig

- Västra Götalandsregionen, *Leva – leva livet med bebis*
- Rikshandboken i barnhälsovård, *Första träffen och tema: Omställning*
- Rikshandboken i barnhälsovård, *Tema: Föräldrar tillsammans*
- Bolibompa Baby, Föräldrar: *Anknytning*

TRÄFF 2

FÖRBEREDELSE FÖRLOSSNING



När: Graviditetsvecka 25-35.

Gruppledare: Barnmorska.

Under den här träffen får föräldrarna möjlighet att reflektera över olika känslor som är vanliga i samband med förlossning. Hur kan andningen, avspänningen, rösten och tankens kraft hjälpa den födande under värkarna? Hur kan den födandes partner eller stödperson ge bästa möjliga stöd under förlossningen?

BARNKONVENTIONEN

Gravida nyblivna mammor och barn har rätt till bästa möjliga hälso- och sjukvård. Artikel 24

ÄMNEN SOM BÖR BERÖRAS UNDER TRÄFF 2

Dialogkorten används som underlag till samtalen. Föräldrarna väljer själva vilka frågor gruppen vill diskutera alternativt hjälper gruppledarna till att välja frågor bland korten.

Rädsla och oro inför förlossningen

Att föda barn är i de allra flesta fall en frisk, normal och fungerande process vilket gör att omvårdnaden i det här fallet skiljer sig från övrig omvårdnad inom sjukvården.

Vid smärtan som uppstår under en förlossning är det vanligt att de blivande föräldrarna känner oro och rädsla. Rädslan utlöser ofta en stressreaktion som leder till att kroppen förbereder sig för flykt och skapar känslor av kaos. Man kan uppleva att man inte har kontroll över situationen och förlorar känslan av att allt är bra.

Med bättre förståelse för kroppens reaktioner och hur känslorna hänger samman kan man undvika upplevelsen av kaos och panik under förlossningen. Genom att jobba med andning och avslappning ger vi kroppen budskapet att det är tryggt och säkert att föda. Detta kan den födande behöva hjälp med från stödpersoner och partners. Just partner eller stödperson har visat sig vara den enskilt viktigaste faktorn för att påverka förlossningen positivt, både gällande det medicinska utfallet och själva upplevelsen i sig.

Föda Utan Rädsla-metoden (FUR)

Föda Utan Rädsla-metoden kan bidra till att kvinnan hittar sin inneboende förmåga och med stöd från partnern enklare kan hantera stress och rädsla under förlossningen. FUR-metoden består av fyra verktyg: Andas, Tung, Ljud och Tänk. Verktyg som hjälper den födande och partnern att omvandla negativa känslor och kroppens stressreaktioner till en känslomässigt trygg förlossning.

Födande och partner/stödperson

Det är bra att ha med sig en eller flera stödpersoner under förlossningen. Det kan vara partner, förälder, en vän eller någon annan nära. Stödpersoner kan hjälpa till på många sätt under förlossningen. Till exempel påminna om att under värkarna bli tung i kroppen, andas mjukt, stanna kvar och leda kroppen bort från rädslan mot trygghet och lugn.



DET HÄR FINNS I VERKTYGS- LÅDAN FÖR TRÄFF 2

Bildstöd

- Region Jönköpings län, *PowerPoint presentation, Föda utan rädsla*
- Västra Götalandsregionen, *Kunskapscentrum för jämlik vård, Tillsammans*

Filmer

- RFSL, *Bli förälder*
- 1177, *Vaginal förlossning*
- Karolinska universitetssjukhuset, *Vad händer i kroppen när du föder?*
- Karolinska universitetssjukhuset, *Latensfas*
- Karolinska universitetssjukhuset, *Andning och avslappning*
- Karolinska universitetssjukhuset, *Smärtlindring under förlossning*

Om du vill fördjupa dig

- Föda Utan Rädsla, *beställningsmaterial via hemsidan*
- Västra Götaland Barnmorskemottagningen,
Vänta - Uppladdning och förberedelser. En förberedande kurs i fyra delar
Konsten att bli förälder- En förberedande kurs i fyra delar
- Region Stockholm, *Graviditet - Riktlinjer och stödmaterial*

TRÄFF 3

FÖRSTA TIDEN MED BARNET – AMNING, ANKNYTNING OCH NÄRHET

När: Graviditetsvecka 30-40. **Gruppledare:** BHV-sjuksköterska och barnmorska.

Under den här träffen vill vi ge alla mammor som vill amma förutsättningar som underlättar för dem att göra amningen till en positiv upplevelse. Föräldrar får också reflektera över betydelsen av lyhördhet till barnet och hur samspelet och kropps-kontakt främjar amning och berikar barnets behov av värme, närhet och trygghet utöver den näring barnet får.

BARNKONVENTIONEN

Barnet har rätt till bästa uppnåeliga hälsa. Artikel 24

ÄMNEN SOM BÖR BERÖRAS UNDER TRÄFF 3

10 STEG TILL LYCKAD AMNING

Skriften "Tio steg som främjar amning", har uppdaterats utifrån WHO:s senaste version av "Ten steps to successful breast-feeding". Kärnan i de tio stegen är att skydda, främja och stödja amning. Det finns starka belägg för att införandet av de tio stegen förbättrar amning genom att amningsfrekvensen ökar, fler ammar direkt efter förlossningen, helammar och ammar under en längre tid.



1. Resultatenheten för gynekologi och förlossningar har utarbetat ett handlingsprogram för amningsfrämjande som kontrolleras och uppdateras regelbundet. Personalen har förbundit sig till programmet.

2. Personalen får en grundutbildning för genomförande av programmet samt regelbunden fortbildning.

3. De väntande ges information om amningens fördelar och om lyckad amning.

4. Den nyfödda lyfts upp på mammas mage för hudkontakt direkt efter förlossningen. Mamman får hjälp med den första amningen.

5. Alla mammor får amningshandledning. Mamman får hjälp att starta och hålla igång mjölkutsöndringen med mjölkning om barnet inte kan vara hos henne.

6. Ett friskt, fullgånget och normalviktigt barn behöver inte tilläggsmjölk eller annan tilläggsvätska.

7. Mammorna och familjerna uppmuntras att ha babyn i samvård dygnet runt.

8. Mamman och familjerna ges råd att amma enligt babyns signaler.

9. Napp eller nappflaska rekommenderas inte att användas förrän amningen går bra och babyns vikt ökar.

10. Mamman och familjerna uppmanas att kontakta rådgivningen före hemgång från sjukhuset. Familjerna ges information om amningsstöd tillgängligt av andra familjer.



KOM IHÅG!

Häftet "Min amningsberättelse" delas ut i graviditetsvecka 25. Påminn gärna föräldrarna om denna.



Varför amning?

Amning ger hälsofördelar för både barnet och mamman såväl på kort som lång sikt. Bröstmjölken stimulerar bland annat immunförsvaret hos barnet och minskar risken för infektioner. Att skydda, främja och stödja amning är en global folkhälsofråga och kan ses som en indikator för att öka hälsan hos barn och kvinnor ur ett befolkningsperspektiv i enlighet med Agenda 2030.

Varje mammas mjölk är unik och anpassad till just hennes barn. Bröstmjölken innehåller all den näring och vätska ett barn behöver för gynnsam tillväxt, utveckling och hälsa under barnets sex första levnadsmånader. Genom den nära kroppskontakten får barnet, förutom näring, sina behov av värme, närhet och trygghet tillfredsställda.

Obruten hud mot hud

Fördelarna med hud mot hud efter födelsen är många och väl dokumenterade. Hud mot hud är en förutsättning för en bra amningsstart. Hud mot hud stimulerar barnets rooting-reflex och hjälper amningen att komma igång. Studier visar att hud mot hud de första två timmarna efter förlossning och även fortsatt hudkontakt främjar anknytningen mellan föräldrar och barn eftersom mamman lättare kan uppmärksammas på barnets signaler. Barn som ligger hud mot hud håller kroppstemperaturen och blodsockernivåerna bättre samt skriker mindre. Tidig hud mot hudkontakt gynnar barnets förmåga att komma till ro pga stresshormonerna hos barnet minskar.

Anknytning och närhet

Efter den första amningen efter förlossningen brukar de flesta barn vilja vila och ta en paus i ammandet. Viktigt med fortsatt hud-mot hud kontakt så att barnets instinkter vaknar lättare. Dag två och tre vill barnet äta ofta för att sätta igång mjölkproduktionen. För att bröstvårtan inte ska skadas är det viktigt med kunskap om hur rätt tag ska kännas och se ut. Vid stress, smärta eller oro kan utdrivningsreflexen störas. Då kan det vara svårt att amma. Avslappningsövningar kan underlätta. Dugn fyra brukar bebisens bajs byta färg till gulaktigt. Det är ett tecken på att bebisens får mjölk i magen.

TIPS!

Se gärna filmen "[Bebis hittar bröstet på egen hand efter förlossningen](#)" innan ni använder dialogfrågorna. Den berör nio stadier hur bebisen förbereder sig för att amma. Filmen är 19 minuter lång och är utgiven av [babybaby.se](#).

DET NYFÖDDA BARNETS KOMPETENS I 9 STEG

Att nyfödda barn är kapabla att ta sig till bröstet själv har forskningen visat. Det nyfödda barnets kompetens beskrivs i nio stadier/steg. Det tar ungefär 1-2 timmar för de flesta barn att hitta fram till bröstet och börja suga enligt följande stadier:

1. Födelseskrik!

2. Avslappning, barnet vilar och är tyst.

3. Uppvakning, små rörelser med huvud och axlar, försöker öppna ögonen och röra på munnen.

4. Aktivitet, luktar sig till bröstvårtan, börjar fixerar bröstvårtan med blicken, barnet rör sig, tar med handen på den, slickar på handen.

5. Kryp- och glidrörelser, barnet försöker närma sig bröstet.

6. Vila, barnet vilar och slappnar av mellan stunder av aktivitet.

7. Tillvänjning, barnet bekantar sig med bröstet, slickar på bröstvårtan, formar tungan och rör vid bröstet. Detta stadium tar ofta lång tid.

8. Sugstadiet, barnet börjar suga.

9. Sömn, efter att ha sugit en längre eller kortare stund sjunker barnet in i sömnstadiet.

Tidiga tecken på att barnet vill suga är

- Barnet sticker ut tungan och slickar på läpparna
- Barnet för handen mot munnen
- Barnet söker efter bröstet och "hackar och pickar" (aktiv rooting-reflex)

Om barnet inte visar så tydligt att det vill suga är det extra viktigt att ha barnet hud mot hud och vara uppmärksam på barnets signaler. Invänta barnets lust att suga och forcera inte barnet till bröstet. För att locka barnet kan mamman handmjölka fram lite råmjölk som barnet får slicka i sig.

DET HÄR FINNS I VERKTYGS-LÅDAN FÖR TRÄFF 3

Bildstöd

- Västra Götalandsregionen, [Kunskapscentrum för jämlik vård, Tillsammans](#)

Filmer

- [babybaby.se](#), [9 stegen till lyckad amning - Bebis hittar bröstet på egen hand efter födseln \(19 min\)](#)
- Region Östergötland, [Att sköta ett nyfött barn - amning](#)
- Region Jönköping, [Amningsfilm](#)
- RFSL, [Amning - Bli förälder](#)
- RFSL, [Flaskmatning - Bli förälder](#)
- [Still Face experiment Dr Edward Tronick](#)
- Mats Berggren, [Barns behov första tiden - film med introduktion till övning](#)
- Mats Berggren, [Hur fördelar vi tiden](#)

Om du vill fördjupa dig

- Rikshandboken i barnhälsovård, [Amning & nutrition](#)
- 1177 Vårdguiden, [Amning](#)
- Västra Götaland Barnmorskemottagningen, [Informationsmaterial om Mata - Näring och närhet](#)
- [babybaby.se](#), [Amningsställningar: amningsställningar-arkiv](#)
- Karolinska Universitetssjukhuset, [Olika amningsställningar: Amningsställningar](#)
- Guide från amningshjälpen, [amningsrådgivning amningsproblem amningsfrågor](#)

TRÄFF 4

**ATT VARA NY FÖRÄLDER –
EN OMSTÄLLNING I LIVET**



När: 6 veckor – 3 mån. **Gruppledare:** BHV-sjuksköterska och kurator.

Under den här träffen får föräldrarna stöd i den stora omställningen som det innebär att få ett barn. Träffen är en möjlighet till reflektion i en omvälvande tid.

BARNKONVENTIONEN

Båda föräldrarna har ett ansvar för barnets utveckling utifrån barnets bästa. Artikel 5 och 18.

ÄMNEN SOM BÖR BERÖRAS UNDER TRÄFF 4

Första tiden som förälder

Att föda barn och bli förälder är en av de största omställningarna vi är med om i livet. Föräldraskapet ska utvecklas och byggas, både det egna och det gemensamma. Vardagen förändras drastiskt och en balans mellan rutiner, närvaro och återhämtning behöver finnas. Föreställningen om hur det är att vara förälder kan vara olika långt ifrån hur det faktiskt blir. Vi kan, både individuellt och som par, ha olika lätt att anpassa oss till det nya livet.

Jämställt föräldraskap

För att det gemensamma föräldraskapet ska kunna växa fram på ett positivt sätt behöver föräldrarna veta hur de bäst kan stötta varandra. Därför är det viktigt att prata om hur vardera part upplever vardagen med barnet. Genom att prata om hur praktiska sysslor i hemmet och tiden med barnet fördelas kan en trygghet växa fram hos vardera förälder.

Gemensamt föräldraskap och parrelationen

Relationen till barnet byggs upp med tid, närhet och samspel. Ofta upplevs starkare känslor än vanligt, både positiva och negativa. Nyblivna föräldrar kan vara lite sköra och det kan öka känsligheten för bebisens signaler.

För mycket stress och trötthet kan till motsats försvåra lyhördheten för barnet och tilliten till sig själv. Därför behöver föräldrar ibland sänka kraven och ta hand om sig själva och våga be om hjälp.

Psykisk hälsa

Det är vanligt att föräldrarna är lite mer känsliga än vanligt den första tiden. Den hormonella omställningen hos den som fött barnet gör det lätt att ha närmare till känslor än tidigare. Det förekommer också att den födande under första tiden känner sig nedstämd, orolig eller mår dåligt på andra sätt. Om måendet fortsätter under en längre tid är det viktigt att söka hjälp för att få råd och stöd.

DET HÄR FINNS I VERKTYGS- LÅDAN FÖR TRÄFF 4

Bildstöd

- Västra Götalandsregionen, [Kunskapscentrum för jämlik vård, Tillsammans](#)

Filmer

- SKR Jämställdhet, [En pappa berättar](#)
- Jönköpings kommun, [Föräldrautbildning 2. Nyfödd](#)
- Jönköpings kommun, [Föräldrautbildning 3. När det känns svårt](#)
- Jönköpings kommun, [Den viktiga relationen till ditt barn](#)

Poddar

- Föräldragrupper-podden, [FÖRSTA AVSNITTET: Den stora omställningen](#)
- BVCpodden 73, [Nybliven förälder: Hur mår jag så bra som möjligt?](#)
- BVCpodden 25, [Jämställt föräldraskap: "Vad ljus framtiden kan bli!"](#)
- BVCpodden 127, [Lusten att ligga: Vad händer med den när man blir förälder?](#)

Om du vill fördjupa dig

- Rikshandboken i barnhälsovård, [Första träffen och tema: Omställning](#)
- Rikshandboken i barnhälsovård, [Tema: Föräldrar tillsammans](#)

TRÄFF 5

VARDAGSLIV, SAMSPEL OCH LEK

När: 4-5 månader. **Gruppledare:**
Pedagog och kurator.

Under den här träffen får föräldrarna
möjlighet att fundera och utbyta
erfarenheter kring tiden med barnet och
betydelsen av närvaro, samspel och lek.

BARNKONVENTIONEN

Barn har rätt till utveckling av sin fulla
förmåga utifrån sina egna förutsättningar.
Artikel 6.



ÄMNEN SOM BÖR BERÖRAS UNDER TRÄFF 5

Vardagslivet

Efter den första och ofta turbulenta tiden ska en ny vardag börja formas. Livet med barn innebär nya och förändrade rutiner som kan ta tid att komma in i. Som förälder är det värdefullt att reflektera över det man anser viktigt att sätta in och prioritera i sin nya vardag.

När familjen utökas och barnen blir fler kan det också upplevas som en stor förändring. En del föräldrar har frågor kring hur de ska hinna med att ge barnen samma tid och uppmärksamhet som tidigare. Därför är det viktigt att hitta en balans i vardagen som alla i familjen trivs med.

Samspel mellan barn och förälder

Barns anknytning bygger på erfarenheter av vilken respons de fått av sin förälder när de visat att de är ledsna, arga, trötta, hungriga osv. I och med att det lilla barnet får hjälp med att hantera svåra känslor såsom oro, ilska eller ledsnad utvecklas långsamt deras egen förmåga till självreglering.

Föräldrars uppgift är att tillräckligt ofta uppmärksamma, tolka och svara på barnets signaler. Deras rädsla kan ibland vara negativt påverkat av till exempel psykisk ohälsa, relationsproblem eller andra saker. Därför är det viktigt att vid behov söka stöd för att kunna ge sitt barn tillräckligt med omsorg.

Barn föds med olika temperament och de har olika lätt eller svårt att reglera sig. Barns signaler kan också vara lättare eller svårare att tyda. Det är ingenting som upplevs mer stressande än när ett spädbarn skriker. Skriket ska trigga föräldern att ge omsorg men även bekräftelse via ord och blickar är signaler som hör till anknytningsbeteendet. Med tiden blir det lättare för föräldern att tyda barnet och hjälpa barnet att reglera sina känslor.

Lek och samspel

Grunden i barnets utveckling sker i samspelet med föräldrarna. Genom att leka och prata bidrar föräldrarna till barnets motoriska, språkliga, sociala, kognitiva och känslomässiga utveckling. Hemmet som barnet utforskar och där barnet utvecklar sina färdigheter bör vara en både stimulerande och säker miljö. Det är en inspirerande utmaning att försöka förstå vad barnet är mest intresserad av just nu och vad barnet ställer för krav utifrån sin rörelseförmåga. Föräldern är den absolut bästa stimulansen. Inga leksaker i världen kan konkurrera med en förälder!



BARNETS SPRÅKUTVECKLING

0-3 MÅNADER

Barnet ler, fixerar och följer med blicken samt härmar och imiterar när det tittar på ansikten. Bebisen söker ögonkontakt, lyssnar på röster och svarar med ljud. Och lugnar sig av att få komma nära och känna kroppskontakt.

Föräldern kan samspela med barnet genom att titta på barnet med varma leenden och spegla barnets signaler. Prata mjukt med lugn och ljus röst, bär, vyssa, vagga och omfamna barnet. Ta upp och trösta det gråtande barnet med närhet och hud mot hud. Träna bål, rygg och nacke vid magläge. Läs tillsammans med barnet, sjung och ramsa. Låt barnet bestämma tempo och överstimulera inte.

3-6 MÅNADER

Barnet svarar med leenden. Skrattar, jollar, provar olika ljud och viftar ivrigt med armar och ben. Bebisen utforskar den egna kroppen och tycker om att titta på och vara tillsammans med personer den känner igen. Vid 3-6 månader är barnet mer aktivt och nyfiket. Drar sig upp mot sittande och händerna börjar gripa och undersöka, flytta runt och vända på föremål.

Föräldern kan samspela med barnet genom att slösa med prat, läsa för barnet, ha varm ögonkontakt, skoja och busa. Tolka och svara på barnets signaler vid gråt, ljud och kroppsspråk. Bekräfta och sätta ord på känslor.

DET HÄR FINNS I VERKTYGS-LÅDAN FÖR TRÄFF 5

Bildstöd

- Västra Götalandsregionen, *Kunskapscentrum för jämlik vård, Tillsammans*
- Mediemyndigheten, *Bildkort, Familjeliv, små barn och medier*

Filmer

- Samspela, *Samspela med din bebis*
- Region Västerbotten, *Nyföddboken - Det är aldrig för tidigt att börja läsa för sitt barn*
- Bolibompa Mini, *Föräldrar: Anknytning*
- Västra Götalandsregionen, *Serve och retur*
- Molly Wright (UNICEF): *How every child can thrive by five*

Poddar

- Föräldragrups-podden, *Samspel & anknytning "Lär dig läsa av din bebis"*
- Föräldragrups-podden, *UTVECKLING/motorik och säker miljö: "Individuella skillnader kan vara stora"*

Om du vill fördjupa dig

- Sveriges Radio, *Bebispodden i Barnradion*
- Rikshandboken i barnhälsovård, *Tema: Samspel och anknytning*
- 1177.se, *Anknytning hos barn - vad ska du kan göra för att den ska bli trygg*
- Samspela, *Logopedernas bästa tips för tidig språkutveckling*
- 1177 Vårdguiden, *Barnets utveckling 0-6 månader*

TRÄFF 6

VARDAGSLIV, MAT OCH SÖMN



När: 4-6 månader.

Gruppledare: BHV-sjuksköterska och pedagog.

Under den här träffen får föräldrarna möjlighet att reflektera och få en ökad förståelse kring barn och mat samt betydelsen av föräldrars samspel med barnet i matsituationen. Träffen ska även ge föräldrarna tillfälle att reflektera och utbyta erfarenheter under småbarnsåren med fokus på både barnet och föräldrarnas sömn.

BARNKONVENTIONEN

Barn har rätt till lek och vila. Artikel 31.

ÄMNEN SOM BÖR BERÖRAS UNDER TRÄFF 6

Mat, lyhördhet och samspel vid matbordet.

Barn är olika, även när det gäller mat. Mat smakar till och med olika beroende på vem man är. Barnets aptit, temperament, utveckling och intresse kan spela roll. Vissa barn älskar det nya, medan andra är ytterst skeptiska.

Att erbjuda hälsosam mat, vara lyhörd och samspela med barnet redan från början, ger förutsättningar att etablera goda matvanor som håller över tid i barnets liv. Den mat barnet får som liten kommer det med stor sannolikhet anamma och äta som vuxen. Barnet behöver få bekanta sig med maten i sin egen takt. Låt det ta tid och fortsätt erbjuda mat som barnet både en och flera gånger tackar nej till.

Miljön runt matsituationen är viktig. Mat är mer än bara näring. Det kan vara en gemensam familjestund. Surfplattor eller TV bör inte vara på under tiden familjen äter. Skärmar distraherar och kan bli ett mönster som är svårt att bryta. Det bästa är om matbordet kan vara en så kravlös och trevlig plats som möjligt. Barn utforskar maten med alla sinnen och det är bra, till exempel att känna och lukta på maten. Bordsskicket får vänta.

Låt barnet göra sin matresa i sin egen takt. Barnet ska inte luras till att äta mat. Undvik att locka med sötsaker, på sikt ökar det bara intresset för det söta och maten framstår som tristare. Undvik även hot. Om matbordet förknippas med krav och prestation kan nyfikenheten och matglädjen bli lidande. Uppmuntra föräldrarna att inte jämföra sitt eget barn med andras.

Sömn

Alla människor behöver sova för att må bra. Barn behöver sömn för att kunna växa och utvecklas. Spädbarns sömn skiljer sig från vuxnas bland annat genom att barnen har fler perioder av yttlig sömn och därmed normalt vaknar till några gånger under natten.

Faktorer som påverkar barns sömn är bland annat hunger och mättnad, utvecklingsfaser, ärlighet, temperament och infektioner. Hunger och mättnad styr sömnen mer än ljus och mörker. Barnets frekventa uppvaknanden och behov av att äta nattetid är ett normaltillstånd för barnet. Deras sömnbehov tillgodoses istället över hela dygnet.

Många föräldrar upplever det slitsamt och påfrestande med bristande sömn under småbarnsperioden. Föräldrars sätt att möta barnets behov är viktigt. Barnet behöver en lyhörd förälder som hjälper barnet att under trygga förhållanden somna in på kvällen och somna om på natten.

Förmågan att somna och somna om på egen hand utvecklas över tid men ser olika ut. Här skapar föräldrar och barn vanor tillsammans och rutinerna de skapar kan ha betydelse för vad barnet förväntar sig i dessa situationer.



DET HÄR FINNS I VERKTYGSLÅDAN FÖR TRÄFF 6

Bildstöd

- Västra Götalandsregionen, *Kunskapscentrum för jämlik vård, Tillsammans*

Filmer

- Livsmedelverket, *Mat: Bra mat för spädbarn*
- Bolibompa Mini Föräldrar: *Sömn*
- Bolibompa Mini Föräldrar: *Matkrångel*

Poddar

- Föräldragrups-podden, *MAT-INTRODUKTION: "Utgå från barnets intresse"*
- Föräldragrups-podden, *UTVECKLING/motorik och säker miljö: "Individuella skillnader kan vara stora"*
- BVCpodden 59, *Lyhörd matning kan minska krånglet*
- BVCpodden 8, *Slipp matkrånglet!*

Om du vill fördjupa dig

- 1177, *Barns sömn*
- Rikshandboken i barnhälsovård, *Tema: Vardagsliv – sömn*
- Rikshandboken i barnhälsovård, *Tema: Barns utveckling*

TRÄFF ?

VARDAGSLIV, ALKOHOL OCH INFEKTIONER

När: 7-12 månader. **Gruppledare:** BHV-sjuksköterska och kurator.

Under den här träffen får föräldrarna möjlighet att reflektera kring alkohol, vilken plats alkoholen har i deras liv, samt om och i så fall hur alkoholen påverkar barnet och familjen.

Föräldrarna ska även få tillfälle att diskutera hur infektioner påverkar vardagen, hur de bör förhålla sig till de vanligaste infektionerna och när det finns behov att söka vård.

BARNKONVENTIONEN

Barn har rätt till hälsa, sjukvård och rehabilitering samt skydd mot alla former av övergrepp.
Artikel 19, 24, 39.

ÄMNEN SOM BÖR BERÖRAS UNDER TRÄFF 7

Alkohol

Det är bra att tidigt prata om hur föräldrarna ser på att dricka alkohol. Även som måttligt alkoholpåverkad beter sig en förälder lite annorlunda. Tempo, tålamod och sättet att uttrycka sig förändras. Barn trivs bäst med det förutsägbara eftersom det skapar trygghet. Om föräldrarnas beteende förändras kan det skapa stress hos små barn. Barn reagerar på små beteendeförändringar hos sina föräldrar och skillnaderna är större för barnet än vad vi som vuxna föreställer oss. I en miljö med berusade människor är höga, plötsliga ljud, obekanta lukter och att föräldrar och andra tar i barnet på annorlunda sätt sådant som små barn kan reagera på.

Infektioner

Under graviditeten får barnet antikroppar när det ligger i magen. Antikropparna skyddar framför allt mot infektioner som den gravida tidigare har haft. Även bröstmjolk innehåller antikroppar som kan ge skydd mot infektioner. Efter ett halvår har antikropparna barnet fick i magen börjat försvinna. Då är det vanligt att barnet börjar få fler infektioner, särskilt i luftvägarna. Barnet brukar då träffa fler människor, till exempel på öppna förskolan, och utsätts då för olika smittor. Genom att utsättas för smittor byggs barnets immunförsvar upp. Vintertid tillbringar vi mer tid inomhus vilket gör att infektioner sprids lättare. Antalet luftvägsinfektioner ökar på vintern som till exempel förkylning och hosta.

Under de första fyra åren har barn i genomsnitt sex till åtta infektioner per år och varje infektion tar en till två veckor att läka ut. Efter 4 års ålder minskar antalet infektioner. Vanligtvis drabbas barnet av förkylning, hosta, ont i halsen eller öroninflammation. Det är också vanligt att barn får infektioner i magen med kräkningar och diarréer. Oftast är infektionerna lindriga och kan skötas hemma.

Det är svårt att undvika att smitta varandra. Barn kan få med sig smittor hem från till exempel förskola eller skola. De bästa sätten att undvika smittspridning är att vara ute mycket och tvätta händerna ofta.

Tider med mycket infektioner som avlöser varandra kan vara ansträngande både för föräldrar och barn. I familjer med äldre barn som går i förskolan kan vardagen bli påverkad av att föräldrarna behöver vara hemma mycket för vård av barn.

I det här temat berör vi de vanligaste infektionerna förkylning, feber, hosta och magsjuka.

EXEMPEL PÅ SITUATIONER

Nedan följer beskrivningar kopplade till sjukdom. Beskrivningarna och frågorna kan användas som ett komplement till dialogfrågorna för att underlätta för föräldrarna att reflektera över konkreta/specifika situationer som kan uppstå tillsammans med ett litet barn.

- 1.** Ditt barn har varit förkyld i ungefär en vecka och vaknar på natten med feber och tar sig för örat och vill inte ligga ner. Vad gör du?
- 2.** Ditt barn har inte velat äta på hela dagen och varit gnällig. Helt plötsligt börjar barnet kräkas och gör det med jämna mellanrum under några timmar samtidigt som det kommer lös avföring i blöjan. Vad gör du?
- 3.** Ditt barn har varit sjuk under några dagar, näsan rinner och barnet hostar. Du tar tempen och inser att barnet har 40,3 graders feber. Barnet gnyr och andas snabbt. Vad gör du?
- 4.** Ditt barn har hosta och har hostat intensivt i en vecka. Hostan har nu blivit bättre men vill inte riktigt ge med sig. Vad gör du?
- 5.** Ditt barn vaknar med ett kladdigt öga. Under dagen ser du en svag rodnad i ögonvitan. Barnet har ingen feber, äter och upplevs välmående. Vad gör du?



DET HÄR FINNS I VERKTYGS-LÅDAN FÖR TRÄFF 7

Bildstöd

- Region Gävleborg, [Strama](#), [Infektioner](#)

Filmer

- Vit Jul, [Barn har full koll](#)
- Folkhälsomyndigheten, [Vad ska du dricka när du blir stor?](#)
- Folkhälsomyndigheten, [Vad ska du dricka när du blir stor? Handledning](#)
- Region Jönköpings län, [Magsjuka hos små barn](#)
- Region Jönköpings län, [Feber och infektioner hos små barn](#)

Poddar

- Föräldragrups-podden, [VARDAGSLIV/alkohol & tobak: "Tänk ur barnets perspektiv"](#)

Om du vill fördjupa dig

- Rikshandboken i barnhälsovård, [Tema: Vardagsliv - alkohol och tobak](#)



TRÄFF 8

VARDAGSLIV, SPRÅKUTVECKLING OCH SKÄRMANVÄNDNING

TIPS!

Träffen hålls med
fördel på biblioteket

När: 8-12 månader. **Gruppledare:** Pedagog och bibliotekarie.

Under den här träffen uppmuntras föräldrarna att aktivt delta i barnets språkutveckling. Träffen möjliggör samtal mellan föräldrarna om läsningens betydelse och hur de kan läsa med små barn. Lyft betydelsen och inspirera till olika sätt att lyssna och betona vikten av att kommunicera och prata med barnet.

Träffen ger möjlighet att sprida kunskap om språklust och vad biblioteken har att erbjuda. Träffen hålls med fördel på biblioteket och materialet till träffen som bör användas är i huvudsak språklustpärmen.



BARNKONVENTIONEN

Barn har rätt att säga sin mening och bli lyssnad på. Artikel 12.

ÄMNEN SOM BÖR BERÖRAS UNDER TRÄFF 8



Barn och kommunikation

Barn kommunicerar med sina föräldrar redan som nyfödda. De svarar sina föräldrar med ögonkontakt och grimaser redan under sina första veckor. Under barnets tidigaste levnadsår är hjärnan mer formbar än någonsin. Hjärnan är särskilt mottaglig för stimulans under barnets tre första år, detta gäller framför allt den språkliga utvecklingen.

Den språkliga stimulansen har stor betydelse. Föräldrarna är barnets absolut viktigaste resurs. Genom att utveckla språket utvecklas barnets förståelse för sin omgivning och för andra människor.

Läsningens betydelse

Genom böckerna och läsning öppnas en ny värld för barnet. Läsning är en god levnadsvana som lägger grunden för en god språkutveckling hos barnet. Att titta i böcker och prat-läsa tillsammans med sitt barn är ett härligt sätt att vara nära varandra och där tillfälle ges till goda samtal. Böcker, berättande och läsning stimulerar barnets språkutveckling och barnet tränar sin fantasi, kreativitet, koncentration och lär sig nya ord. Genom att läsa tryckt text ger vi barnet förutsättningar att möta andra ord än de som vi själva använder.

Barn med flera språk

Att vara flerspråkig innebär att kontinuerligt vara omgiven av mer än ett språk. Barn med flera språk börjar inte tala senare än barn med ett språk, hjärnan har kapacitet för att hantera flera språk. Uppmuntra föräldrarna att prata det språk de trivs bäst med tillsammans med barnet. Genom att tala det språk som föräldern kan bäst blir den på så sätt en språklig förebild för barnet.

BARNETS SPRÅKUTVECKLING

6-9 MÅNADER

Barnet ler, fixerar och följer med blicken. Härmar och imiterar när det tittar på ansikten. Barnet gillar lekar som överraskar, till exempel rörelseramsor och tittutlekar. Bebisen undersöker med munnen. Jollret är mer varierat, först med olika vokaler senare både vokaler och konsonanter. Barnet reagerar på sitt namn och lär sig genom att härma.

Den vuxna kan samspela och kommunicera med barnet – sjunga sånger, rim och ramsor. Leka tillsammans och fokusera på en gemensam sak. Vara närvarande, se barnets reaktioner, förklara och berätta. Att leka tittut är roligt och att följa med i enkla rörelselekar som Imse, vimse spindel och Baka baka liten kaka är exempel på omtäckta lekar.

9-12 MÅNADER

Barnet förstår att man kan be om saker genom att peka eller sträcka sig mot saken och sedan titta på samtalspartnern. Bebisen är känslomässigt nära föräldrarna, biter, slickar, pussar, kramar, drar i håret och följer efter. Barnet imiterar andra, vinkar, klappar händer, reser sig och går själv. Fingrarna undersöker små saker med pincettgreppet, gillar pekböcker, pekar, förstår och försöker uttala enstaka ord.

Skärmvanor

Det är bra att tidigt fundera över familjens skärmanvändning, både hur föräldern använder skärm och att tänka framåt på barnets kommande skärmanvändning. Tid vid skärmen är en stor del av dagens barndom och innebär utmaningar för föräldrarna. Skärmanvändning är en källa till konflikter och föräldrar har ofta många frågor som rör barnets skärmtid.

Det är viktigt att varken fördöma eller oroas i samtalen om skärmanvändning, försök istället hjälpa föräldern till egen reflektion. Vilken stimulans får barnen i övrigt, vad de gör vid skärmen och vem de interagerar med är mer betydelsefullt för deras välbefinnande och hälsa än omfattningen av skärmtiden.

Ledord för skärmanvändning för småbarnsfamiljen är Dela, Vägleda och Begränsa. Barn utvecklas i samspel med andra. För barn under två år är det extra viktigt med mångsidig stimulans till exempel att interagera med lyhörda vuxna som stimulerar deras språk. Barn i den här åldern behöver röra på sig för att utveckla sin grovmotorik och pyssla med leksaker av olika slag för att utveckla sin finmotorik, koordination och få ökad förståelse för världen. Skärmtiden för både barn och vuxna behöver begränsas så det inte tar tid från annan samvaro.

DET HÄR FINNS I VERKTYGS-LÅDAN FÖR TRÄFF 8

TIPS!

Här kan man prata om bilderna från statens media råd

Bildstöd

- Mediemyndigheten, *Bildkort Familjeliv, små barn och medier*
- Region Jönköpings län, *Språklust Föräldragrupsmaterial*

Filmer

- Göteborgs bibliotek, *Vet du om att du kan förändra ditt barns liv?*
- Bokstart, *Att läsa för små barn*
- Bolibompa Mini, *Föräldrar: Språkutveckling*

Poddar

- Föräldragrups-podden, *UTVECKLING/språk och kommunikation: "Titta i pekböcker, sjung och kör ramsor"*

Om du vill fördjupa dig

- Rikshandboken i barnhälsovård, *Tema: Barns utveckling*
- Rikshandboken i barnhälsovård, *Tema: Vardagsliv - skärmvanor*
- Bokstart, *Barns språk*
- Jönköpings län - 1177 Vårdguiden, *Ge barnet språklust - läs tillsammans*

TRÄFF 9

LIVETS ALLA DELAR OCH NÄR DET KÄNNES SVÅRT



När: 12-18 månader.

Gruppledare: Kurator och pedagog.

Under den här träffen skapas en medvetenhet om att den här perioden i en familjs liv innebär stora förändringar. Genom medvetenhet och dialog om de förändringar som sker i familjelivet ökar förståelsen för varandra och familjens förutsättningar. Hur vi som föräldrar får livets alla delar att gå ihop.

BARNKONVENTIONEN

Barn ska skyddas mot alla former av våld och kränkande behandling. Artikel 19.

ÄMNEN SOM BÖR BERÖRAS UNDER TRÄFF 9

Förskolan

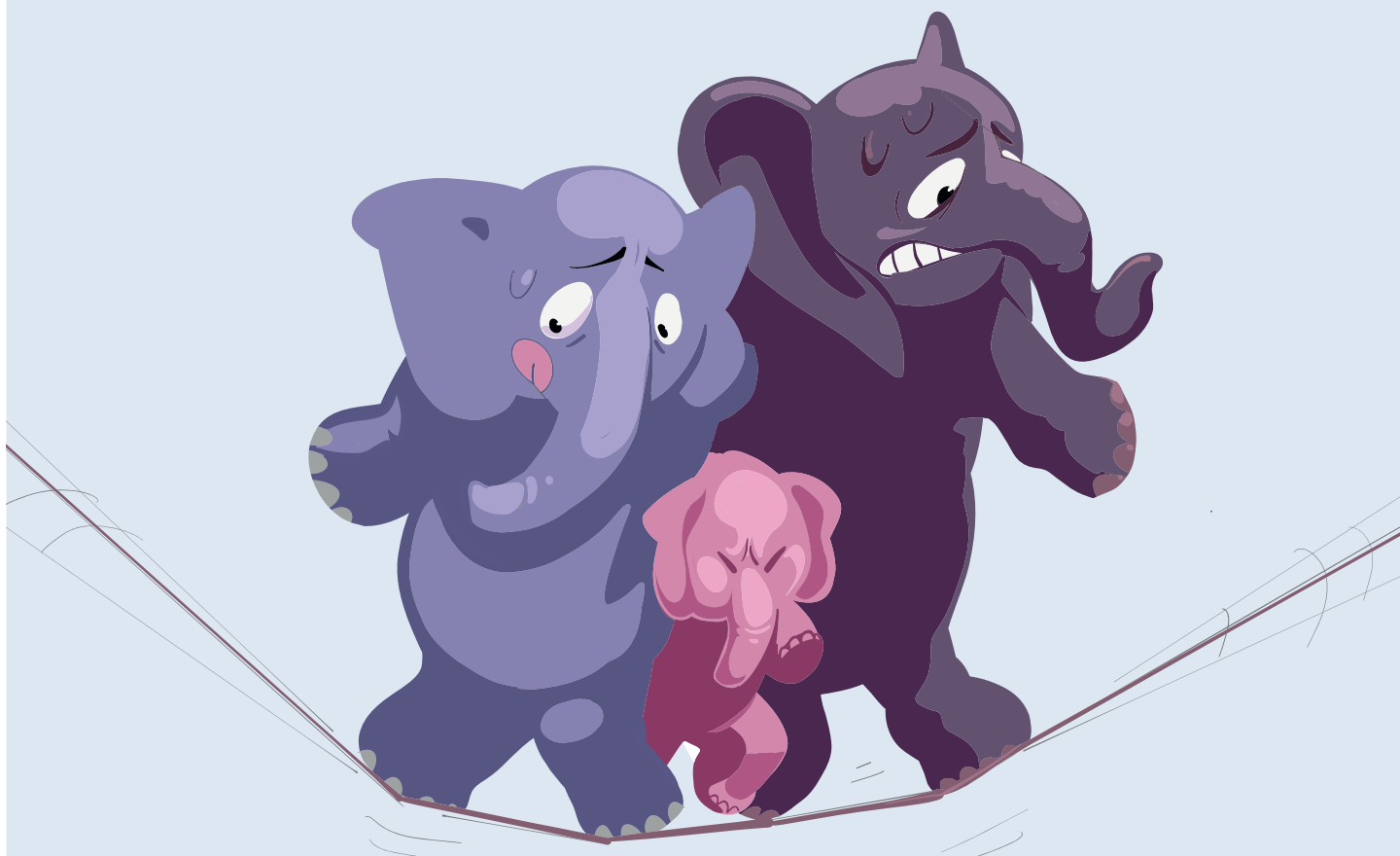
När barnet är ca 1 år brukar livet i familjen förändras, igen. Barnet kanske börjar förskolan eller så går den andre föräldern på föräldraledighet. Att börja förskolan innebär en stor förändring för både barnet och dig som förälder. Från att ha varit hemma med en nära vuxen ska barnet nu tas omhand av andra vuxna och umgås med andra barn. Förälder och barn kommer även vara åtskilda under dagen.

Jämlikt föräldraskap & parrelationen

En förändrad vardag där båda föräldrar arbetar och barnet är på förskolan innebär nya utmaningar för att få vardagen och livspusslet att gå ihop. Det har visat sig att kvinnor ägnar nästan sex timmar mer än män per vecka på att sköta hem, barn och omsorg om familjen. Det leder till en ökad risk för kvinnor att bli sjukskrivna.

Att främja ett jämställt föräldraskap är viktigt ur flera aspekter. Dels för att motverka sjukskrivningar kopplat till deltidsarbete eller dubbel arbetsbörda hemma och på arbetet, dels för att stärka kvinnors ställning på arbetsmarknaden.

Forskning visar att en trygg omsorg från båda föräldrarna eller vårdnadshavarna är bra för barn på alla områden i livet. Både föräldrarnas hälsa och levnadsvanor, liksom deras relation, spelar stor roll för barnets hälsa och utveckling. Det finns inget stöd för att kvinnor och män skulle ha olika förmågor när det kommer till omsorg eller föräldraskap. I verksamheter som möter föräldrar och barn motverkar traditionella förväntningar på mammor och pappor ett jämställt föräldraskap. Om pappor inte bemöts som en likvärdig förälder ökar risken för ett lägre ansvarstagande för hem och omsorgsarbete. Dessutom riskerar vården att missa ohälsa hos fäder, vilket i sin tur kan påverka familjens hälsa negativt.



Statistik visar att många föräldrar separerar efter att de har fått barn, 30 procent innan barnet har fyllt fyra år. Studier visar att anledningarna till separationerna bland annat är själva föräldraskapet och de påfrestningar som kommer med det. Det kan handla om bristen på sexliv, dålig kommunikation eller att parrelationen inte vårdas. Känslan av att livet går för fort och att ens egna drömmar inte hinns med är också en del av varför småbarnsföräldrar väljer att gå isär.

När det känns jobbigt

Att känna sig som en tillräckligt bra förälder kan ibland vara svårt när ens egna krav är höga och bilden av hur allt ska vara inte överensstämmer med verkligheten och hur det faktiskt är. Att vara en tillräckligt bra förälder handlar bland annat om att ta ansvar för det som händer och be om förlåtelse när det blir fel. Då visar föräldern barnet respekt och barnet lär sig förstå vad förlåtelse innebär. På samma gång visar vi barnet att föräldrar också är människor med fel och brister.

DET HÄR FINNS I VERKTYGS-LÅDAN FÖR TRÄFF 9

Bildstöd

- Västra Götalandsregionen, *Kunskapscentrum för jämlik vård, Tillsammans*
- Region Skåne, *Checklista för en jämställd vardag*

Filmer

- Skolverket, *Utbildningsguiden, Förskolan är till för ditt barn*
- Bolibompa Mini, *Föräldrar: Börja förskolan*

Poddar

- BVCpodden 121, *Föräldraledigt (del 1 av 2): Vad händer när en lämnar, en tar över?*

Om du vill fördjupa dig

- Jämställt, *Utbildning om jämställdhet, mångfald, normkritik*

TRÄFF 10

KÄRLEK, TYDLIGHET OCH TÅLAMOD

När: 2-3 år. **Gruppledare:** Kurator och pedagog.

Vid den här träffen har barnen hunnit bli 2-3 år. De flesta barn går på förskolan och många föräldrar arbetar. Detta är på många sätt en intensiv tid där föräldrar kan kämpa med otillräcklighetskänslor. Att vara en bra, närvarande förälder samtidigt som arbetslivet kräver sitt. Många barn befinner sig också vid den här tidpunkten i en intensiv utvecklingsfas där barnets personlighet och önskan om självständighet blir allt mer tydlig. Detta i kombination med att barnet kanske har fått ett syskon ställer nya krav på föräldrarna.

Vid det här tillfället får föräldrarna möjlighet att reflektera över relationen med barnet. Hur får jag till en nära relation med mitt barn i en tid där vi kämpar med att få ihop vardagens utmaningar? Vi pratar om vad relationen behöver innehålla, hur vi kan vägleda barn på ett positivt sätt samt vikten av återhämtning. Språket och kommunikation är också en viktig del som tas upp som redskap för att skapa en god relation med barnet.

Föräldrar har rätt till stöd under hela barnets uppväxt (MFOF). För att föräldrar ska veta att det finns stöd att få även efter att det här vägledningsmaterialet är avslutat, är det lämpligt att vid detta tillfälle informera om och bjuda in till det föräldrastödsprogram som erbjuds i just er kommun.

BARNKONVENTIONEN

Barn har rätt till en uppfostran och gränssättning som respekterar barnets rättigheter.
Artikel 18.

ÄMNEN SOM BÖR BERÖRAS UNDER TRÄFF 10



Kärlek

Att som förälder visa kärlek och positiva känslor till sitt barn är en förutsättning för att barnet skall känna sig värdefullt, älskat och kunna lita på sig själv och andra människor.

Närvaro

Förutom att vara fysiskt närvarande i barnets liv behöver föräldrar också vara känslomässigt närvarande där de ser och bekräftar barnets behov. Föräldrar behöver vara intresserade av barnets upplevelse, lyssna, trösta, ge förklaringar och skapa meningsfullhet. På det viset blir livet mer hanterbart och förståeligt för barnet.

Bekräftelse

Bekräftelse handlar både om att bli sedd för den jag är och för det jag gör. Att bli lyssnad på, tagen på allvar och att få sina känslor bekräftade är viktigt för att barnet ska utveckla en sund självkänsla. Barn behöver också bekräftelse när de har kämpat med något svårt oavsett om de har lyckats eller inte. Barn mår bra av att få känna villkorslös kärlek, känna sig värdefulla och veta att hen duger som hen är.

Kärlek, närvaro och bekräftelse är basen för en god relation. På samma gång behöver barn också gränser och vägledning. Syftet med gränser är att ge barnet förutsättningar att kunna växa som individ, att vägleda barnet till självkontroll samt att lära barnet att reflektera. Barnet får också möjlighet att se konsekvenser av sitt beteende samt lära sig att skilja på rätt och fel.

HUR SÄTTER VI GRÄNSER PÅ ETT POSITIVT SÄTT?

FÖRKLARA OCH GE LAGOM MED INSTRUKTIONER

Många konflikter i familjen kan undvikas om föräldrar är mer tydliga i vad de förväntar sig av barnet. För många instruktioner och otydliga uppmaningar kan lätt bli förvirrande för barnet och leda till funderingar över vad föräldern egentligen vill.

BEKRÄFTA DET SOM FUNGERAR OCH GE RÄTT STÖD

Barn från 15 års ålder lär sig av sina misslyckanden medan barn under 15 år lär sig av att lyckas. Positiv feedback har alltså mycket större effekt på barn än negativ feedback. Att bekräfta det som fungerar är effektivare men också ett roligt sätt att vägleda sitt barn på. Att lägga fokus, kraft och energi på det goda och det förväntade beteendet hos barnet är trevligare än att ge uppmärksamhet åt det som inte fungerar.

RUTINER, FÖRBEREDELSE OCH PLANERING

De flesta barn mår bra av rutiner och att veta vad som ska hända. Barn har olika förutsättningar. En del barn har lätt att förstå vad som gäller i olika situationer medan andra behöver mer vägledning. Även ålder, mognad och personlighet spelar in.

ÅTERHÄMTNING

För att kunna sätta gränser på ett positivt sätt och orka vara en tillräckligt bra förälder behöver föräldern ta hand om sig själv och hitta tid för återhämtning. En utmaning som kan vara svår att få till i en stressig vardag, speciellt om man är ensamstående förälder.

Vad som är återhämtning är såklart olika från person till person. Det viktiga är att regelbundet få till stunder som tillför energi.

TILLRÄCKLIGT BRA FÖRÄLDER

Många av dagens föräldrar har höga ambitioner med sitt föräldraskap och vill vara en perfekt förälder till sitt barn. En svår uppgift som ofta skapar stress. Barnläkaren D. W. Winnecott myntade uttrycket "good enough parents" och med det menade han att barn faktiskt mår bra av att deras föräldrar inte är perfekta. Det är i processen där föräldrar och barn missförstår varandra som barnets förmåga till tolerans och socialt samspel utvecklas.

**"BARN LÄR SIG GENOM
ATT LYCKAS, INTE GENOM
ATT MISSLYCKAS"**



Kommunikation och språk

Att förstå och kunna kommunicera med sitt barn är en förutsättning för att få till en nära relation. Ju äldre barnet blir desto viktigare blir språket. Många barn förstår nu flera hundra ord och sätter ihop ord till meningar och börjar föra korta samtal. Barnet ställer massor med frågor och förstår hur de kan använda ord och att det också går att leka med dem. Uppmuntra barnet när det visar intresse för till exempel skyltar och texter. Samtala om det som händer i vardagen. Gör det till en vana att läsa en stund varje dag men också att prata om vad boken handlar om. Leken är barnets sätt att lära sig. Lek, läs, sjung och berätta tillsammans. Att läsa böcker är det bästa sättet att lära sig nya ord. Påminn föräldrarna att besöka biblioteket och om de gåvoböcker familjen fått samt hur de kan använda dem.

DET HÄR FINNS I VERKTYGS- LÅDAN FÖR TRÄFF 10

Filmer

- Göteborgs Bibliotek, *Vet du om att du kan förändra ditt barns liv?*
- SOS Barnbyar, *Vi frågade några barn hur de vet att deras föräldrar älskar dem.*

Poddar

- BVCpodden 105, *Vad alla föräldrar borde få veta (1/2): "Tallriksmodellen"*
- BVCpodden 106, *Vad alla föräldrar borde få veta (2/2): Fem knep som hjälper dig i svåra situationer*

Om du vill fördjupa dig

- *Vad alla föräldrar borde få veta*, Kajsa Rönn Rhodin, Maria Lalouni
- *Med känsla för barns självkänsla*, Petra Krantz Lindgren
- *Barn som bråkar*, Bo Hejlskov Elvén, Tina Wiman
- *Fem gånger mer kärlek*, Martin Forster
- *Lyhört Föräldraskap*, Malin Bergström

REFERENSLISTA

- Ask Sara (2016) Första Hjälpen vid matbordet. Om barns matkrångel, näringsbehov och smak favoriter, Liber
- Barimani, M., & Forslund Frykedal, K. (2022). Att leda föräldragrupper på mödrahälsovården ur ett föräldrastödsperspektiv. In Reproductiv hälsa : barnmorskans kompetensområde. Hämtad den 23 mars från <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:liu:diva-182719>
- Birth by heart (2021) Föda utan rädsla. Hämtad 13 december 2021. Föda utan rädsla <https://fodautanradsla.se>
- Bokstart (2020) Så utvecklas barns språk. Hämtad den 3 mars 2022. <https://www.bokstart.se/hitta-kunskap/sma-barns-sprakutveckling/>
- Försäkringskassan (2014) Kvinnors sjukfrånvaro. Hämtad den 5 maj 2022 <https://www.forsakringskassan.se/download/18.6279c60718a930114eb132/1695642671615/kvinnors-sjukfranvaro-socialforsakringsrapport-2014-14.pdf>
- Hejlskov Elven Bo, Tina Wiman (2015) Barn som bråkar: att hantera känslostarka barn i vardagen. Natur & Kultur Allmänlitteratur
- Lalouni Maria, Lönn Rhodin Kajsa (2019), Vad alla föräldrar borde få veta. Natur & Kultur
- Länsstyrelsen (2020) Barns rättigheter och föräldraskap. Information till dig som är förälder eller annan viktig vuxen till ett barn. Hämtad den 13 december 2021. Barns rättigheter och föräldraskap. Information till dig som är förälder eller annan viktig vuxen till ett barn. <https://www.lansstyrelsen.se/stockholm/om-oss/vara-tjanster/publikationer/2020/handbok-barns-rattigheter-och-foraldraskap.html>
- Myndigheten för familjerätt och föräldraskapsstöd. (2018) En nationell strategi för ett stärkt föräldraskapsstöd. Hämtad den 13 januari 2022. <https://mfof.se/download/18.1af131d916>
- Rikshandboken (2021) Att leda föräldragrupper. Hämtad den 25 mars 2025. <https://www.rikshandboken-bhv.se/foraldraskapsstod/foraldraskapsstod-i-grupp>

Teman:

Mål och syfte

Förberedelser inför att leda föräldragrupper

Att leda föräldragrupper

Första träffen och tema omställning

Vardagsliv - sömn

Vardagsliv - skärmvanor

Vardagsliv - balans i vardagen

Vardagsliv - alkohol och tobak

Föräldrar tillsammans

Mat

Barns utveckling

Samspel och anknytning

Digitala föräldragrupper

REFERENSLISTA

- SKR (2022) Jämställt föräldraskap. Hämtad den 5 maj 2022. <https://skr.se/skr/demokratiledningstyrning/manskligarattigheterjamlikhet/jamstalldhet/enjamstalldarbetsgivarpolitik/jamstalltforaldraskap.14691.html>
- Socialstyrelsen (2018) Tio steg som främjar amning. Hämtad den 10 januari <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2021-10-7596.pdf>
- Statistiska centralbyrån (2021) En fråga om tid. Hämtad den 5 maj. https://www.scb.se/contentassets/4e98132b0b784a01b6e4762e909a6fa2/le0103_2021a01_br_lebr2202.pdf
- Statistiska centralbyrån (2018) 6400 barn vad med om separation 2018. Hämtad den 10 mars. <https://www.scb.se/hitta-statistik/statistik-efter-amne/befolkning-och-levnadsforhallanden/levnadsforhallanden/barn-och-familjestatistik/pong/statistiknyhet/barn--och-familjestatistik-2022/>
- Stiftelsen ICDP (2022) Jag är förälder. Hämtad den 22 februari 2022. <https://www.icdp.se/foraldrar/>
- Västra götalandregionen (2020) Vänta- Uppladdning och förberedelse, Hämtad den 13 december 2021. Vänta - Uppladdning och förberedelser – Barnmorskemottagning <https://www.vgregion.se/halsa-och-varld/barnmorskemottagning/foraldrutbildning/vanta/>

REFERENSLISTA

- *UNICEF (2022) Vad är Barnkonventionen. Hämtad 13 december 2022.
Barnkonventionen - UNICEF Sverige*
- *1177 (2025) Barn och gravid
<https://www.1177.se/Jonkopings-lan/barn--gravid/>*



Länsstyrelsen
i Jönköpings län



KOMMUNAL UTVECKLING
JÖNKÖPINGS LÄN



Region
Jönköpings län