

## Information till dig som förälder

Här har vi samlat information, tips och råd till dig som förälder. Det enda du behöver göra är att klicka på länkarna nedan för att få mer information.

Ladda ned informationsfolder för ditt barns årsbesök;

- **18 MÅNADER**, [https://c73c0f8f-916d-412e-be9b-5def8db56d75.filesusr.com/ugd/2c8a22\\_f681570eccc34083ae98bba2313c037e.pdf](https://c73c0f8f-916d-412e-be9b-5def8db56d75.filesusr.com/ugd/2c8a22_f681570eccc34083ae98bba2313c037e.pdf)
- **3-ÅR**, [https://c73c0f8f-916d-412e-be9b-5def8db56d75.filesusr.com/ugd/2c8a22\\_599cc4329afc45a188741210a5bf326b.pdf](https://c73c0f8f-916d-412e-be9b-5def8db56d75.filesusr.com/ugd/2c8a22_599cc4329afc45a188741210a5bf326b.pdf)
- **4-ÅR**, [https://c73c0f8f-916d-412e-be9b-5def8db56d75.filesusr.com/ugd/2c8a22\\_f64f149d38a445d8a4d7ad8eb9a5b91b.pdf](https://c73c0f8f-916d-412e-be9b-5def8db56d75.filesusr.com/ugd/2c8a22_f64f149d38a445d8a4d7ad8eb9a5b91b.pdf)
- **5-ÅR**, [https://c73c0f8f-916d-412e-be9b-5def8db56d75.filesusr.com/ugd/2c8a22\\_8add7616c3954f179a19b88362e6657f.pdf](https://c73c0f8f-916d-412e-be9b-5def8db56d75.filesusr.com/ugd/2c8a22_8add7616c3954f179a19b88362e6657f.pdf)

Här får du tips och råd om allt det nya. Läs och se filmer om matning, skötsel, säkerhet och om hur det kan vara att bli förälder.

- **ATT SKÖTA ETT NYFÖTT BARN, läs mer...**
  - <https://www.1177.se/Dalarna/barn--gravid/att-skota-ett-nyfott-barn/>

Nyfödda barn har ofta olika hudutslag och prickar. Här kan du läsa om de vanligaste hudutslagen som är helt ofarliga och som oftast går över av sig själv.

- **HUD OCH VANLIGA HUDUTSLAG HOS NYFÖDD, läs mer...**
  - <https://www.karolinska.se/varld/tema/tema-kvinnohalsa-och-halsoprofessioner/graviditet-och-forlossning/for-den-nya-familjen/barnets-forsta-vecka/hud-och-vanliga-hudutslag/>

Alla nyfödda barn blir undersökta av en barnläkare eller specialiserad barnmorska innan hemgång från förlossningen/BB. Undersökningen görs vanligtvis inom de första dagarna efter barnets födelse.

- **BARNLÄKARNUNDERSÖKNING PÅ NYFÖDD, läs mer...**

- <https://www.karolinska.se/vard/tema/tema-kvinnohalsa-och-halsoprofessioner/graviditet-och-forlossning/for-den-nya-familjen/barnets-forsta-vecka/barnlakarundersokning/>

Det nyfödda barnets navel kommer gradvis att torka och falla av. Det kan ta några dagar upp till cirka 2 veckor.

- **NAVEL PÅ NYFÖDD, läs mer...**

- <https://www.karolinska.se/vard/tema/tema-kvinnohalsa-och-halsoprofessioner/graviditet-och-forlossning/for-den-nya-familjen/barnets-forsta-vecka/navel/>

Amning är ett sätt att ge barnet närhet, tröst, trygghet och barnet får mat på köpet! Här kan du få råd och tips om amning under barnets första levnadsvecka, om hur du underlättar amningen, förebygger vanliga problem och vad som är viktigt att tänka på om barnet av någon anledning ges extra mjölkersättning.

- **AMNING RÅD OCH TIPS, läs mer...**

- <https://www.karolinska.se/vard/tema/tema-kvinnohalsa-och-halsoprofessioner/graviditet-och-forlossning/for-den-nya-familjen/amning-rad-och-tips>

Massage är lugnande och kan till exempel lindra vid spädbarnskolik, magknip och besvär med gaser. Välj en lugn miljö och vänta en stund om ditt barn just har ätit. Massagen kan även ges till äldre barn.

- **SPÄDBARNSMASSAGE VID KOLIK, läs mer...**

- <https://www.1177.se/Dalarna/barn--gravid/att-skota-ett-nyfott-barn/spadbarnsmassage-vid-kolik/>

Det svenska barnvaccinationsprogrammet erbjuder alla barn skydd mot elva sjukdomar.

- **BARNVACCINATIONSPROGRAMET, läs mer...**

- <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/vaccinationer/nationella-vaccinationsprogram/barnvaccinationsprogram/>

I den här filmen får du följa med 8-åriga Inez som ska vaccineras hos skolsköterskan Ingela. Inez, som går i årskurs 2, berättar om hur hon upplevde att få en spruta. Se den gärna tillsammans med barnet innan ni ska till en mottagning och ta en spruta.

- **FÖRBEREDA SIG PÅ SPRUTA VID 5 ÅRS BESÖK, läs mer...**

- <https://www.1177.se/Jonkopings-lan/barn--gravid/vard-och-stod-for-barn/forbereda-barn-for-besok-i-varden/#section-39144>

När barnet är ungefär sex månader är det dags att börja ge vanlig mat. Det är bra att börja med väldigt små portioner, en eller några teskedar. Barnet behöver träna på att äta för att vänja sig vid olika smaker och för att lära sig att tugga.

- **BRA MAT FÖR BARN UPP TILL 1 ÅR, läs mer...**

- <https://www.1177.se/Dalarna/barn--gravid/att-ta-hand-om-barn/mat-och-dryck-for-barn/barnets-mat-upp-till-ett-ar/>

Tips och råd om bra mat och dryck för barn, hur mycket barn behöver dricka, hur du lagar smakportioner och hur du ökar barnets matlust.

- **BRA MAT FÖR BARN, läs mer...**

- <https://www.1177.se/Dalarna/barn--gravid/att-ta-hand-om-barn/mat-och-dryck-for-barn/>

Här kan du se på filmer om eksem.

- **FILMER OM EKSEM, läs mer...**

- <https://www.1177.se/Stockholm/hitta-varld/kontaktkort/Hudmottagningen-Sachsska-barn-och-ungdomssjukhuset/#Filmer-om-eksem>

Se hur du använder andningsbehållaren Optichamber.

- **INHALERA MED OPTICHAMBER, läs mer...**

- <https://www.medicininstruktioner.se/medidyne/optichamber/>

## Familjeresurscenter

### TIMRÅ

- **RÅD OCH STÖD I FÖRELDRARROLLEN, läs mer...**

- <https://www.timra.se/omsorgstod/stodtillbarnungdomochfamilj/familjeresurscenter.4.48ff27ec16df76a85d017b5f.html>

### SUNDSVALL

- **FAMILJEVERKSAMHET, läs mer...**

- <https://sundsvall.se/kommun/omsorg-och-hjalp/barn-unga-och-familj>

## PODD

BVC - podden görs av Barnhälsovårdsenheten i Stockholms län. Malin Bergström, forskare och barnpsykolog, samtalar med intressanta och kunniga gäster om föräldraskap, småbarn och allt som hör till det. Nytt avsnitt nästan varje vecka.

- **BVC-PODDEN, lyssna på podden...**

- <https://poddtoppen.se/podcast/1316427311/bvcpodden>