

Information från Barnhälsovårdsenheten i
Region Stockholm till vårdgivare på BVC

Kära läsare,
Hoppas ni haft en fin start på det nya året, trots en fortsatt stor samhällsspridning och hårdare restriktioner. I samband med att vi närmar oss årsdagen för pandemins utbrott i vår region publicerar vi rapporten: [Påverkan av Covid-19 på det regionala BHV-programmet, -en kartläggning av barnhälsovårds sjuksköterskors uppfattning i Region Stockholm under mars-maj 2020](#) och vill återigen tacka för er medverkan. Rekommendationer och riktlinjer kring Covid-19 uppdateras som tidigare kontinuerligt och det är viktigt att även i fortsättningen hålla sig informerad. Inom barnhälsovården gäller det att ta del av utskicken från er chef, HSF och BHV-enheten, samt via följande informationskanaler: [Vårdgivarguiden](#) där det även finns [informationsmaterial](#) som kan skrivas ut och sättas upp på mottagningen. [FoHM](#) [Rikshandboken](#)

/Barnhälsovårdsenheten

Utbildningar och områdesträffar sker digitalt även under våren

Situationen i Region Stockholm innebär att BHV-enheten fortsätter med digitala områdesträffar och utbildningar även under våren 2021. Mer information gällande områdesträffarna får ni via er vårdutvecklare. Kalendarium för vårens utbildningar hittar ni på [Vårdgivarguiden](#). Nästa informationsträff om digitala föräldragrupper blir måndagen den 15 mars mellan kl.11.00-12.00 via Teams. Ingen anmälan behövs och inbjudningslänken skickas ut en vecka innan träffen. I dagarna publiceras även föräldragruppermaterialet på Rikshandboken för att bli mer lättillgängligt för alla. Om ni har frågor kring informationsträffen eller materialet går det bra att kontakta Clara Linnros clara.linnros@sll.se eller Nathalie Gani nathalie.aranda-gan@sll.se

/Nathalie Gani, vårdutvecklare

Enklare råd om introduktion av mat med gluten till spädbarn

Livsmedelsverket har uppdaterat rådet om introduktion av mat med gluten till barn under ett

år. Det nya rådet är att börja ge mat med gluten på samma sätt som annan mat. Men det är viktigt att börja med små mängder och att öka mängden långsamt. Tidpunkten för när man lämpligen börjar spelar mindre roll. Här kan du läsa mer: <https://www.livsmedelsverket.se/om-oss/press/nyheter/pressmeddelanden/enklare-rad-om-introduktion-av-mat-med-gluten-till-spadbarn?ll=1&AspxAutoDetectCookieSupport=1%20&AspxAutoDetectCookieSupport=1>

Karolina Lindström, barnhälsovårdsöverläkare

Smörjschema för barn med torr hud och lindriga atopiska eksem

På vår utbildningshalvdag om Matallergi i januari 2021 framkom önskemål om att vi skulle ta fram en mall för smörjschema som BVC kan använda.

Nu finns det på:

<https://vardgivarguiden.se/kunskapsstod/bmm-bvc-forlossning/bvc/regionala-riktlinjer/torr-hud-och-lindrigt-atopiskt-eksem/>

/Karolina Lindström, barnhälsovårdsöverläkare

Webbinarium om barns utsatthet för passiv rökning

CES, Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin bjuder in till ett webinarium den **8/3 13-15.30** om barns utsatthet för passiv rökning -Hur ser det ut idag?



Sista anmälningsdagen är den 2/3 och webinariet är kostnadsfritt.

För mer information och inbjudan:

[Inbjudan och anmälan](#)

/Jeanette Björnell, vårdutvecklare

Nya texter om amning på Rikshandboken

Under 2020 reviderades texterna om amning på Rikshandboken. Texterna innehåller både strategier och vägledning för amningsrådgivning och om hur du kan främja och stödja amning, men även näringsinnehåll i bröstmjolk och bröstmjölksersättning.

<https://www.rikshandboken-bhv.se/amning-och-nutrition/>



Om du inte redan prenumererar på Rikshandbokens nyhetsbrev, så kan du anmäla dig här

<https://www.rikshandboken-bhv.se/rhb/om-rikshandboken/nyhetsbrev/>

/Jeanette Björnell, vårdutvecklare

Telefonlinjen "Välj att sluta" blir nationell

"Välj att sluta" är en telefonlinje dit personer som utövar eller riskerar att utöva våld i en nära relation kan ringa. Mellan 2019–2020 drevs telefonlinjen som ett pilotprojekt i Stockholm och Skåne, men från och med 2021 kommer den att bli en permanent nationell telefonlinje. Personer som utövar någon form av våld i nära relationer (psykiskt, fysiskt, sexuellt, materiellt, ekonomiskt och försummelse) är den primära målgruppen för Välj att sluta. Telefonrådgivarna som svarar i telefonen är vana att samtala med och hjälpa personer med olika typer av kontrollerande och våldsamma beteenden. De kan både ge stöd i stunden för den som ringer och hänvisa vidare till en verksamhet som kan erbjuda långsiktig hjälp i närheten av där inringaren bor.

Även våldsutsatta, yrkesverksamma, anhöriga och andra som har frågor om våldsamt beteende kan ringa. **På hemsidan www.valjattsluta.se finns informationsmaterial som visitkort och affischer att beställa. Materialet finns på olika språk. Telefonlinjen har numret 020-555 666.**

Anna Fröjlinger, vårdutvecklare

Rekrytera barn till Mer och Mindre studien, vinn ett presentkort

Ni är många som rekryterat barn till studien Mer och Mindre vilket vi vill visa vår uppskattning för.

Nu har du därför chansen att vinna ett presentkort till Melanders fisk på 1000 kr.

Fyra presentkort lottas ut till de som rekryterat flest familjer från och med nu och fram till den 23 mars. Barnen du remitterar till oss ska vara mellan 2–6 år och ha övervikt eller fetma men i övrigt friska. Föräldrarna behöver förstå svenska i

tal och skrift. Familjerna behöver även välja att delta i studien.

Har jag någon chans? -såklart du har, i dagsläget har de BVC, alltså inte enskilda sjuksköterskor, som rekryterat flest barn skickat in 3–5

intresseanmälningar. Så du som enskild sjuksköterska har alltså stor chans att vinna även om du jobbar på ett mindre BVC i ett område där prevalensen av övervikt och fetma inte är så hög.

Har du frågor?

Mejla oss gärna på: merochmindre@clintec.ki.se eller ring 070-090 23 49. Du kan även besöka vår hemsida www.ki.se/merochmindre

Vi ser fram emot att bidra till en god påskmiddag.

Vänliga hälsningar

Anna, Karin och Paulina,

Mer och Mindre



Ny forskning visar att ett lyhört föräldraskap är det naturliga för pappor

Att närvarande pappor spelar roll för barns hälsa och utveckling är idag en självklarhet. Föräldrars kön spelar ingen roll för barn utan det är lyhördhet och engagemang som har betydelse. Samtidigt är föräldrarollerna fortfarande ojämlika, även här i världens mest jämställda land. Vår tröskel till att erbjuda pappor enskilda föräldrasamtal kan vara högre och vi är fortfarande inte vana att utgå från att pappor behöver föräldrastöd på samma sätt som mammor. Men vilken slags föräldraroll är egentligen den naturliga för män-försörjarrollen eller omhändertagandet? Kämpar vi mot naturen när vi jobbar för ett jämställt föräldraskap?

Nej, hävdar antropologen Lee Gettler i en artikel på Child and Parenting Blog.

Den evolutionärt ursprungliga föräldrarollen för män verkar ha varit det lyhörda, engagerade föräldraskapet. Men forskargruppens argument för detta var egentligen ett bifynd i deras studier av ett annat fenomen. Nämligen varför människan, som enda art, delar med sig av sin föda till andra i flocken. För att detta ska vara möjligt behöver man kunna lita på att det lönar sig att inte kortsiktigt roffa åt sig det man kommit över själv. Och så sofistikerat fungerar inte samspelet bland andra däggdjur. Att människan ändå delar sin mat med varandra har dock varit framgångsrikt ur ett evolutionärt perspektiv. Det har lett till jämnare tillgång till föda och gynnat svagare individer. Men avgörande för att ett sådant beteende är långvariga, trygga och förtroendefulla relationer inom flocken. Och det är här mäns omsorg om barn kommer in. Att ta hand om småbarn har helt enkelt varit mäns sätt att visa att de är pålitliga och omsorgsfulla.

En annan pusselbit i forskarnas slutsats om den lyhörda, engagerade pappan, är att mäns biologi pekar på det. När män tar hand om barn förändras nämligen deras hormonnivåer så att testosteronet minskar. Detta främjar i sin tur omhändertagandet och en positiv växelverkan mellan omsorgsbeteende och hormonnivåer startar. Att män har denna biologiska förutsättning betraktar forskarna som en indikation på att män är biologiskt predisponerade för att ta hand om barn. Och det är vår uppgift att skapa en kultur så att dessa biologiska förutsättningar kan komma till sin rätt.

Evolutionära och biologiska förutsättningar räcker dock inte för att barn ska få engagerade föräldraskap från sina pappor. Det är först när man interagerar med, och tar hand om sitt barn, som de här hormonella och neurologiska förändringarna kommer till stånd. Att många pappor arbetar hemma och får mer tid tillsammans med sina barn kan alltså ses som en positiv följd av coronapandemin, menar Lee Gettler, som är amerikan och därmed inte van vid finesser som svensk föräldraledighet.

Child and Parenting Blog produceras av Universitetet i Cambridge, England, Princeton universitetet, USA, och the Jacobs Foundation i Schweiz. Du kan prenumerera på deras nyhetsbrev här: <https://childandfamilyblog.us8.list-manage.com/subscribe/post?u=5ef0c4ca984620e2db7e5df63&id=5cbce927cb>

Malin Bergström, BHV-psykolog

Barnhälsovården, en viktig arena för barn och föräldrar under pandemin

Vi får så många berättelser om hur BHV-sjuksköterskor gör allt för att barnhälsovården ska fortsätta att fungera så väl det går under pandemin. För vissa familjer har barnhälsovården blivit en ännu viktigare instans och vikten av vårt hälsofrämjande arbete och att följa alla barn är ännu tydligare.

Regeringen och Folkhälsomyndigheten har kommit med nya hårdare restriktioner precis före jul. Flera kommuner gick ut med en vädjan till föräldrar att hålla barnen hemma under jullovet och de flesta aktiviteter för små barn har ställts in.

Detta leder förstås till tankar om hur de små barnen påverkas, och särskilt en oro för dem vars familjeliv och hemmiljö är ansträngd och otrygg. Vad vi kan göra för barnen och familjerna när hela deras vardag påverkas är naturligtvis begränsat, men vi kan bidra

med att vara den hälsofrämjande instans som ställer frågor om just detta.

Det kan vara öppna frågor till föräldrar om hur vardag och familjeliv påverkats, hur familjen mår och om de upplever stress som spiller över på föräldraskapet. Barnen kan vi fråga vad de gör om dagarna om de inte går till förskolan, hur de har det hemma och om det är något de saknar eller önskar de kunde göra. För barn som inte går i förskola är barnhälsovården den instans som kan se om barn far illa. Men även för de familjer där det inte är så illa ställt kan ett samtal om vardagen med barnperspektiv kanske generera reflektion och idéer.

SKR har startat *Kraftsamling för psykisk hälsa* med syfte att skapa förutsättningar för ett brett, långsiktigt och hållbart utvecklingsarbete inom området psykisk hälsa. Arbetet innehåller många delområden som bland annat berör barn.

<https://www.uppdragpsykiskhalsa.se/kraftsamling/> Bland annat har en stödlista, riktad till allmänheten, skapats. På dessa sidor finns samlad information, råd och tips kring psykisk hälsa i kristider, i samband med covid-19. Här finns råd och länkar anpassade för olika målgrupper och behov. En särskild del riktar sig till barn 0-12 år och dess föräldrar med texter, filmer och appar. Mycket av filmer och appar riktar sig till barn från 6 år men kan vara ett bra tips till familjer som har äldre syskon. Gå in på <https://www.uppdragpsykiskhalsa.se/verktyg-stod-och-metoder/stodlista-psykisk-halsa-i-kristid/> eller www.stodlistan.se här finns mycket bra material som vi kan uppmärksamma föräldrar på.

Vi är så glada och tacksamma att barnhälsovården fortsatt fungera så väl under pandemin, en stor eloge till alla BHV-sjuksköterskor för ert arbete med att skapa en god barnhälsovård och trygghet till så många föräldrar och barn.

*/Barnhälsovårdsenheten
genom Lotta Lindfors, vårdutvecklare*

