

Föräldragruppsträff 6

Mat

Hur fungerar det med ert barns matsituation nu? Vad äter barnet? Vad tycker de om?

- Barn äter olika mycket, precis som vi vuxna. Upprepa samma mat flera ggr, 10-20 ggr, för att barnet skall få chans att vänja sig. Den vuxna bestämmer vad som serveras, barnet bestämmer hur mycket han/hon äter.
- Bra tid att introducera bitar i maten. Barnet har en öppenhet i denna ålder att öva munmotoriken genom att tugga, flytta maten i munnen, hantera bitar och svälja.
- Barnet behöver från ca 8 mån ålder 2 kompletta måltider per dag (Vid 6 mån, 1 komplett måltid/dag) bestående av lagad mat, burk eller egenlagat. Detta är naturligtvis olika beroende på hur länge sedan man började introducera mat överhuvudtaget.
- Viktigt att introducera mjölk och mjölkprodukter runt 10 mån ålder. Mjölkprodukter är en viktig kalkkälla under uppväxten. Innan 10 mån kan naturella mjölkprodukter som fil/yoghurt, mjölk introduceras som smakportioner men ska aldrig ersätta ett huvudmål. Gröt kan vara bra som frukost/mellanmål men är inte en komplett måltid. Försiktig så det inte blir för många mål med gröt/välling. Välling är inte ett måste utan likvärdigt med gröt näringsmässigt.
- Fortsätt delamma om ni tycker det känns bra.
- Vatten är bäst i alla lägen, inga söta drycker behövs.
- Barnets intresse och aptit stimuleras av att få plocka med maten.
- Hur ser måltidsrutinerna ut? När äter ni tillsammans med barnen? Värdefullt att barnet kommer in i familjens måltidsordning.

Aktivitet, rörelse, sömn

Förra gången pratade vi om att barnet i denna åldern kan bli mer klängig och sova oroligt. Är det något ni märkt av? Ditt barn är klängigt för att det behöver återförsäkra sig om din närvaro och uppmärksamhet innan det vågar ta nästa steg i sin utveckling. Som förälder är du en trygg bas för ditt barn när det utforskar sin omvärld.

- Att barnet vaknar beror oftast inte på hunger
- Hur ser familjens vardag ut? Dygnsrytm- morgon och kvällsrutiner. Lär barnet skilja på middagslur och nattsömn.
- Pausning på dagen kan vara bra, se förra fg-träffen.
- Bra med utelek. Frisk luft varje dag främjar aptiten, sömnen och skapar en god vana.
- Begränsa tiden i gästol, golvet bättre.

Dagis – har ni funderat kring det? Hur söker man?

Barnolycksfall

Barnsäkerhetsarbetet syftar till att hindra barn från att skadas allvarligt. Incidenter och mindre blesyrer hör till att barn får under uppväxten. Barn är nyfikna, deras uppdrag är upptäcktsresande!

Har ni börjat titta runt i er hemmiljö? Kolla 100 m runt boendet. Vilka faror kan där finnas? Ex eluttag, trappa, vassa bordshörn, persiennsnören som hänger, plastpåsar, hyllor, möbler som kan välta, spisen –är den tipskyddad? Vi skall försöka vara före barnet i dess utveckling. Det finns massor av barnsäkerhetsartiklar att köpa. Kolla vad ni behöver.

Checklista i boken ”Leva med barn”. Står även bra om barnsäkerhet på Growing Peoples hemsida.

Falloolyckor

Var uppmärksam på risken för fallolyckor vid ex skötbordet, soffan, sängen m.m. Hur undviker man fallolyckor?

Sätta i halsen – kvävning

Kolla med testcylinder vad som är OK i storlek. Testcylinder kan beställas gratis från konsumentverkets hemsida.

Symtomen på att barnet satt i halsen är att han/hon försöker skrika men det kommer inget ljud, eller möjligtvis ett väsende ljud. Andningen fungerar inte och läpparna blir blåa. Om barnet andas men hostar och kan göra ljud är luftvägarna inte helt tilltäppta. Låt barnet hosta. Det är barnets eget försök att få upp föremålet.

Vad kan jag göra om barnet sätter i halsen? - instruera!

Hänvisa till *Röda Korsets* kurser! Står även om detta i Growing people!

Förgiftning

Vi är oftast duktiga på att ha farliga medel inlåsta eller högt upp i skåp. Det är när vi använder dem barnet lätt kan komma åt dem. Tänk på att ex ”oskyldiga” tabletter som järn eller Alvedon kan vara dödliga i för hög dos! Ringa giftinformationscentralen om ni ser eller misstänker att barnet fått i sig något olämpligt. Bra att ha medicinskt kol hemma. Finns att köpa på apoteket.

Dela ut giftinformationsbroschyr!

Brännskador

Om större brännskada än storleken av barnets handflata – sök sjukhusvård!

Viktigt att kyla ner området. Ta bort kläder om det inte sitter fast. Spola med svalt vatten minst 15 minuter!

Bilbarnstol – Bakåtvänd till 4 år, krockkudde mm.

Cykelhjälm – Olika spännen.

De som vill får ta info-lappar från NTF angående ”Barn i bil, Vad säger lagen?” och ”Småbarnshjälm-grönt spänne” samt häftet ”Åk säkert i bilen”.