

# Alla Barns Hälsa

Barnvårdcentral  
Kry vårdcentral Kneippen



**kry livi**

## Bakgrund

Ökad förekomst av  
fetma och psykisk  
ohälsa hos barn och  
ungdomar



# Mål

Förbättra kunskapen och medvetengöra familjen om betydelsen av livsstilsfaktorer för att förebygga en framtida ohälsa hos barn. Fokus att förebygga psykisk ohälsa och fetma.

## Bakgrund:

Fetma hos äldre skolbarn: femdubblats sedan 90-talet  
>20%: 6-9 åringar: övervikt eller fetma: en av de främsta  
orsakerna till ohälsa i Sverige. Bland  
-ökar risken för typ-2 diabetes, cancer och hjärt-  
kärlsjukdom.

## Varför är det viktigt med fysisk aktivitet?

-Bedöms minska risken för övervikt

(<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/nationella-riktlinjer/2018-6-24.pdf>

(s.30)

## Vad finns det för riktlinjer för barn kring fysisk aktivitet?

WHO:s rekommendationer:

- Spädbarn (upp till ett år) bör uppmuntras vara fysisk aktiva från födseln  
utifrån givna förutsättningar, minst 30 min/dag.
- 1-4 år: minst 180 min/dag
- 5-12 år: Minst 60 min /dag

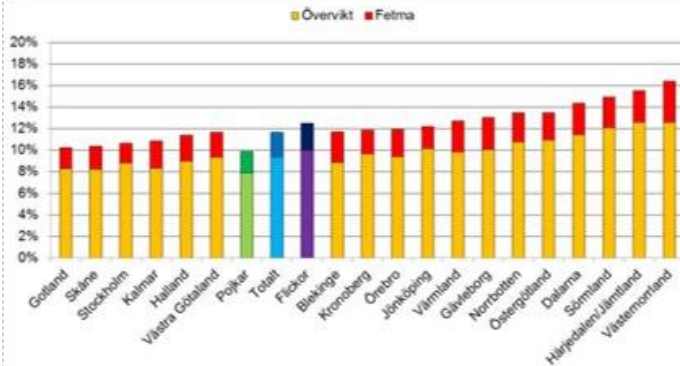
# Övervikt och fetma bland 4-åringar i Sverige

Charlotte Nylander, Barnhälsovårdsöverläkare och  
Jessica Miregård, Samordnande dietist, Barnhälsovården Sörmland

## Slutsats:

En sammanställning av data från Barnhälsovårdens årsrapporter visar att 11,7 % av 4-åringar har övervikt eller fetma (9,4 % respektive 2,3 %). Prevalensen varierar regionalt och övervikt/fetma är vanligare bland flickorna.

Barnhälsovårdens och andra samhällsinstitansers förebyggande arbete och tidiga insatser är mycket viktiga.



## Bakgrund:

Fetma vid 4 års ålder ger ökad risk för bestående fetma - ett av de största hoten mot folkhälsan.

Aktuell prevalens av övervikt och fetma bland förskolebarn har saknats och eventuell förändring över tid är svårt att mäta.

## Metod:

Data sammanställdes över 4-åringar vägda på BVC i 18 landsting/regioner (n = 96 316). Från 17 landsting redovisades data för barn födda 2013. Ett landsting rapporterade data för barn födda 2012.

[charlotte.nylander@regionsormland.se](mailto:charlotte.nylander@regionsormland.se)  
[jessica.miregard@regionsormland.se](mailto:jessica.miregard@regionsormland.se)

Från 4-års ålder till 6 år sker alltså nästan en fördubbling av antalet barn med övervikt eller fetma.

Här finns även stor chans att med små medel vända utvecklingen.

Föräldrar kan bli mycket förvånade när barnet visar sig ha övervikt eller fetma. En europeisk studie av föräldrar med barn i åldrarna 2-9 år, varav 1 800 från Sverige; varannan förälder till barn med övervikt anser att barnet är normalviktigt. 40 procent av föräldrar till barn med övervikt eller fetma, oroar sig till och med för att barnet ska bli magert (innan bekräftat övervikts-BMI)

Vikten av tidig upptäckt av övervikt; rikshandboken bra stöd!

[Åtgärder vid övervikt och fetma - Rikshandboken i barnhälsovård \(rikshandboken-bhv.se\)](#)

-Exempel på samtal på BVC vid påvisad övervikt

[-Grunda Sunda Vanors pedagogiska bildmaterial](#)

[I Livsmedelsverkets handledning för barnhälsovården](#) på sidor 49 och 61 finns bildmaterial om socker innehållet i olika produkter och om olika portioner som innehåller lika mycket energi (24)

### Exempel på samtal vid identifierad övervikt

Till barnet:

- Nu har vi mätt och vägt dig Kalle och jag ser att du vuxit och blivit längre sedan du var här förra gången och det är jättebra.

Till föräldrarna:

- När jag tittar på Kalles tillväxt så ser jag att hans vikt i förhållande till längd inte riktigt är i proportion med varandra. Det syns kanske inte så tydligt på den vanliga tillväxtkurvan, men om ni tittar på den här BMI-kurvan så blir det lite tydligare vad jag menar med Kalles viktutveckling.

- Hur tänker du/ni som förälder kring detta?

- Är det ok att jag berättar för er om varför vi mäter BMI?

- I den här åldern är det svårt att se en övervikt med blotta ögat. Vid hälsobesöket mäter man iso-BMI för att följa tillväxttenden och för att tidigt upptäcka om barnet har en övervikt.

- Eftersom barn i denna ålder växer fort på längden är möjligheterna goda att Kalle växer i sin vikt inom ganska snar framtid. Ofta är det så att familjen behöver göra någon förändring kring mat, dryck och rörelse vilket vi gärna kan prata mer om här på BVC.

- Hur känns det för er när jag pratar om detta?

# Skapade broschyr till föräldrar om fysisk aktivitet som delas ut på BVC:

## Ex på tips i broschyren:

1. Varför viktigt?
2. Vilka riktlinjer finns?
3. Framgångsrika faktorer till att få barn att röra sig tillräckligt
4. Länktips: Generation PEP, FYSS

## Hej vårdnadshavare,

Då man sett att vanor kring fysisk aktivitet formas tidigt i livet, följer här lite information till dig som vårdnadshavare.

### Varför är det viktigt med fysisk aktivitet?

Fetma har hos äldre skolbarn har femdubblats sedan 90-talet. Även hos yngre barn finns en ökning. Idag har mer än var femte 6-9 åring övervikt eller fetma.

Övervikt och fetma är en av de främsta orsakerna till ohälsa i Sverige. Bland annat ökar risken för typ-2 diabetes, cancer och hjärt-kärlsjukdom. Men hälsan påverkas även av social stigmatisering som särskilt kan drabba personer med fetma.

*Fysisk aktivitet hos barn bedöms minska risken för övervikt och påverka den motoriska och kognitiva utvecklingen samt den psykosociala hälsan och benmassan positivt.*

### Bidrar även till att barn och ungdomar:

- utvecklas kognitivt och får bättre skolprestation
- utvecklas mentalt genom bättre självkänsla och självuppfattning samt minskad oro och nedstämdhet. Förbättrad stresstolerans och sömn.
- utvecklar social förmåga och social interaktion

När ungdomar är fysiskt aktiva under uppväxten ökar chanserna för att de fortsätter vara aktiva även när de blir äldre.

<https://www.societystyrelsen.se/globalassets/aharepoint-dokument/artikelkatalog/nationella-riktlinjer/2018-6-24.pdf>

## Vad finns det för riktlinjer för barn kring fysisk aktivitet?

### Rekommendationer fysisk aktivitet för barn under 5 år:

Att vara fysiskt aktiv varje dag är viktigt för en sund tillväxt och utveckling hos spädbarn, småbarn och förskolebarn. WHO har tagit fram rekommendationer för alla barn i åldrarna 0-5 år och som ännu inte har börjat skolan. Nedan beskrivs delar av rekommendationerna som WHO tagit fram.

- Spädbarn (upp till ett år) bör uppmuntras vara fysiskt aktiva från födseln utifrån givna förutsättningar.
- Småbarn och barn i förskolan bör vara fysiskt aktiva varje dag i minst tre timmar och aktiviteten bör spridas över hela dagen.
- Barn upp till 5 år bör inte vara stillasittande i mer än en timme åt gången, med undantag för att sova.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/fysisk-aktivitet--rekommendationer/>

### Rekommendationer för barn och ungdomar, 5-17 år:

Det är särskilt viktigt att röra på sig under uppväxten, eftersom det är då vi bygger vårt skelett, våra muskler och utvecklar vår motorik, koordination och rörelseförmåga.

Alla barn och ungdomar bör röra på sig varje dag som en del av lek, spel, sport, planerade transporter, rekreation, idrott eller motion. Rekommendationerna från WHO säger att alla barn och ungdomar 5-17 år bör vara fysiskt aktiva minst 60 minuter varje dag. Intensiteten bör vara minst måttlig.

För att få så stora hälsoeffekter som möjligt av att vara fysiskt aktiv, bör barn och unga:

- vara fysiskt aktiva i mer än 60 minuter om dagen
- ägna sig åt pulshöjande aktiviteter minst tre gånger i veckan
- minst tre gånger i veckan ägna sig åt aktiviteter som belastar skelett och muskulatur.

## Framgångsrika faktorer till att få barn att röra sig tillräckligt:

- Vistas ute 1h/dag. Stora ytor gör att barn rör sig mer ute än inne. Gå till lekplatsen, parken eller skogen. Upptäck omgivningarna i närområdet och upplev naturen – även när det regnar eller snöar!
- Öka vardagsaktiviteten. Gå/cykla gärna till förskola/skola om möjligt.
- Var förebild som förälder: cykla/promenera till aktiviteter när så är möjligt.
- Begränsa skärmtid
- Barn mår bra av att röra på sig stora delar av sin dag! Uppmuntra och underlätta för barnen genom att erbjuda dem lagom utmanande, spännande och säkra miljöer och uppgifter. Även bebisar behöver röra på sig – stimulera till rörelse genom lek på golvet och på mage, låt din bebis sträcka sig efter saker, rulla och krypa runt och utforska hemmet!
- Tips för att komma igång! Locka till rörlig lek. Spring, hoppa, kasta, fånga, rulla, balansera, klättra och dansa för att få rosor på kinden och bli lite andfådd!
- Var aktiva ihop. Busa och lek ihop med ditt barn. Gör en utflykt. Gör något som ni alla tycker är roligt!

## Nyfiken på fler tips?

<https://generationpep.se/sv/verktyg/tips-till-foraldrar/>  
[fyss.se](https://fyss.se)

Johannes Arnell  
ST-läkare i allmänmedicin  
Kry Vårdcentral Kneippen



kry



kry

## Sömnen hos barn

En av de vanligare  
orsaken till frågor vid  
BVC-besöken.

Är det viktigt?



**kry livi**





Region



Sök

Metoder & riktlinjer

Hälsobesök

Vaccination

Amning & nutrition

Tillväxt & utveckling

Livsvillkor & levnadsvanor

Pediatrik



## → Ny amningsstrategi för 2022-2027

Myndigheternas samordningsgrupp för amningsfrågor har, med stöd av den Nationella Amningskommittén, utarbetat en strategi och handlingsplan för samordning av amningsfrågor.

### → [Nytt och reviderat](#)

[Vattkoppor](#) (Länkar till infektioner, 2023-01-04)

[Tuberkulos](#) (Länkar till infektioner, 2023-01-04)

[Tredagarsfeber](#) (Länkar till infektioner, 2023-01-04)

[Svinkoppor \(impetigo\)](#) (Länkar till infektioner, 2023-01-04)

### → [Nytt i barnhälsovården](#)

Här hittar du senaste nytt inom

### → [Forskning och rapporter](#)

Vetenskapliga artiklar, rapporter och

### → [Nyhetsbrev](#)

Här kan du prenumerera på

### → [Utvecklingsuppföljning](#)

Metodik och material för uppföljning

## För alla

Främja utvecklingen av en god sömn och förebygga sömnsvårigheter hos barn genom samtal, information och vägledning utifrån varje enskilt barn och familjs behov.

- Förmedla kunskap om barns sömn och sömnhygien.
- Sömnen och dess betydelse.
- Barn och vuxnas sömn.
- Sömnbehov i olika åldrar.
- Hur främja god sömn och förebygga problem med sömnen.

**Rikshandboken beskriver vad den nationella barnhälsovården (där BVC är grunden) ska prioritera.**

**Sömnen är högt prioriterad men det finns inte alltid tid vid de korta besöken att prata om detta i detalj.**

# Vilka informations- källor som vänder sig direkt till föräldrar finns redan?



The screenshot shows a webpage from Region Östergötland. The header includes the phone number 1177, the region logo, and a dropdown menu for selecting a region. The main navigation bar contains links for 'Liv & hälsa', 'Barn & gravid', 'Olyckor & skador', 'Sjukdomar & besvär', and 'Behandling &'. The breadcrumb trail indicates the current page is 'Start / Barn & gravid / Att ta hand om barn / Barns sömn / Barns sömn i olika åldrar'. The article title is 'Barns sömn i olika åldrar'. The text explains that children need different amounts of sleep at different ages and lists factors like age, development stages, and stress that can affect sleep. It also mentions that help is available for children with sleep problems. Below the text is a photograph of a young child sleeping peacefully in a bed, covered with a colorful patterned blanket.

1177 | Region Östergötland | Välj region ▾

Liv & hälsa | **Barn & gravid** | Olyckor & skador | Sjukdomar & besvär | Behandling &

Du är här: [Start](#) / [Barn & gravid](#) / [Att ta hand om barn](#) / [Barns sömn](#) / [Barns sömn i olika åldrar](#)

## Barns sömn i olika åldrar

Barn behöver olika mycket sömn i olika åldrar. Hur bra barn och tonåringar sover kan påverkas av till exempel ålder, utvecklingsfaser, oro och relationer. Det finns hjälp att få om ett barn har problem med sömnen.



**kry livi**

**För om-  
fattande?  
(3000 ord)**

**Enbart  
digital!**

**Vi önskade ett  
material  
bättre  
avpassat till  
besöken**

**kry livi**

## Frågor och svar om ditt barns sömn

Frågor och svar om ditt barns sömn  
Föräldrainformation från BVC Kneippen

### Varför är sömnen viktig?

Sömnen är vila för både kroppen och hjärnan. Det gäller för både stora och små, men mindre barn har ett betydligt större sömnböbehov än ungdomar och vuxna. Hjärnan får en chans att bearbeta dagens intryck under natten. Kroppens immunförsvar återhämtar sig. Under sömnen utsöndras hormoner som är nödvändiga för normal tillväxt. För lite eller för dålig sömn ger trötthet och irritation dagen efter vilket leder till sämre koncentration och uppmärksamhet. Ett barn som sovit dåligt får svårare att utforska sin omgivning och lära sig nya saker.

### Vad är normal sömn?

Det finns skillnader i sömnmönster och sömnböbehov mellan olika barn, och sömnen ändras sig också under uppväxten. Men för de flesta barn ser ändå utvecklingen ut så här:

Som nyfödd är behovet av sömn mycket stort, 16-17 timmar per dygn. Barnet somnar och vaknar många gånger varje dygn. Det styrs inte av om det är ljus eller mörkt ute, utan av när barnet blir hungrigt och behöver äta. Så ser det ut de första månaderna. Först vid 3-4 månaders ålder blir sömnen mer regelbunden och man kan vid den här åldern ofta se ett tydligt mönster där barnet sover mer om natten än om dagen. Här är det väldigt individuellt hur tidigt en lång sammanhängande nattsömn utvecklar sig, men man kan säga att mellan 3-12 månaders ålder sover barnen 9-12 timmar om natten. Mellan 1 till 3 års ålder är sömnböbehovet totalt 12-14 timmar varje dygn. Många barn har tidigare sovit flera gånger också på dagen, men nu börjar de alla flesta att endast ha en sovstid på dagen, som oftast är cirka 1-2 timmar lång. När barnet är mellan 3-6 år gammalt har sömnböbehovet minskat något till 11-12 timmar per dygn. Tuppluren på dagen blir kortare och många fyraåringar slutar helt att sova på dagen. Vid sex års ålder sover de flesta barn 10-12 timmar på natten.

### Hur skapar jag en bra sovrutin?

Rutiner kring läggdags är viktiga för det skapar en trygghet kring söngåendet. Att göra på samma sätt vid ungefär samma tidpunkt varje kväll gör att barnet märker och förbereds på att det snart är dags för att sova, vilket underlättar insovnningen. Rutiner kan se olika ut i olika familjer, en del äter gröt eller får vällingflaska. För lite äldre barn kan det handla om att lyssna på en godnattsaga. Här kan också ett gosedjur ge extra trygghet. Man kan säga att det är just själva upprepadet, rutinen, som är det viktigaste, inte innehållet i sig. Så snart man märker att det lilla barnet börjar få ett sömnmönster med mer tydlig nattsömn, kan man börja med att skapa en rutin som passar familjen. Det är enklare att komma till ro om man bara har lugna aktiviteter hemma sista timmen innan läggdags. Det är också lättare att somna om man undviker

kry

skärmar som dator, tv, mobil eller surfplatta den här tiden. Anledningen är att ljus från skärmar skickar en signal till hjärnan att fortsätta vara vaken. Av samma orsak kan det vara klokt att släcka ned i god tid och att ha rutgardin sommartid.

### Hur skapar jag en bra och säker sovmiljö?

Det ska vara en lugnt, tyst, tryggt och säkert – och inte för varmt! Det brukar gå bra att lägga över barnet i egen säng när det är mätt, trött och på väg att somna in. För de minsta barnen under 2 månader är det viktigt att veta att risken för plötslig spädbarnsdöd ökar ifall föräldrar och barn sover i samma säng. De minsta barnen sover också säkrast på rygg av den anledningen. Risken minskar så snart barnet är stort nog att vända sig själv. Ifall man sover med barnet i samma säng måste barnet kunna ha en sovplats där det kan röra sig fritt, inte riskera att få en kudde eller ett täcke över sig, bli för varmt eller komma i kläm. Många föräldrar som vill ha nära till barnet på natten väljer att ställa barnsängens tilltill till den vuxnes så att man sover säkert, men ändå snabbt kan nå barnet om det behövs.

### Hur skapar jag en bra dagsömn?

För de minsta är tecken på att det är dags för en sömnpaus att barnet klirrar sig i ögonen, gäspar, tittar bort och upplevs som "gnällig". Från 2 års ålder kan man hos vissa barn behöva begränsa dagsömnen ifall det påverkar insovnningen på kvällen. Av samma anledning kan det vara klokt att inte sova alltför sent på eftermiddagen. Detta är dock väldigt individuellt - olika barn har olika sömnböbehov.

### Vad gör jag om det finns problem med sömnen?

Det är inte ovanligt att föräldrar upplever problem med barnets sömn. Vad som är vanligast varierar med åldern. I spädbarnsåldern handlar det ofta om oregelbundenhet i sömnytmen med många uppvaknanden och svårigheter att somna in. I förskoleålder kan andra problem dyka upp, till exempel separationsrädsel, mörkerrädsel, mardrömmar, andningssvårigheter/snarkningar eller att barnet kysar i sängen. Om du upplever att något påverkar ditt barns nattsömn negativt, eller har frågor kring barnets och familjens sömn, är en bra början att prata med BVC-sköterskan. Hen kan kartlägga problemet och hjälpa till att lösa det utifrån sin kunskap på området.

Informationen är en sammanfattning av sömndelen i "Rikshandboken Barnhälsovård", en vetenskaplig kunskapsbank för alla som arbetar med barn inom vård och omsorg.

**Max Hedmark**  
ST-läkare i allmänmedicin  
Kry Vårdcentral Kneippen

kry

kry livi

## Vad vill vi på BVC uppnå med arbetet?

Medvetengöra betydelsen av sömn och fysisk aktivitet i våra möten med familjerna på BVC



**kry livi**

# Hur arbetar vi på BVC?

- Livsstilsfrågor ingår i vårt uppdrag på BVC
- Extra fokus på fysisk aktivitet och sömn
- Pandemin/restriktioner
- Röd tråd BVC-besöken
- Föräldragrupper
- Framtid

# Resultat

**-Svårt att mäta**

**-I framtiden?**



# Team

**Justyna Zaczek**  
Allmänspecialist

**Johannes Arnell**  
ST-läkare

**Max Hedmark**  
ST-läkare

**Pernilla Johansson**  
Distriktssköterska  
BVC

**Anna Carlund**  
Distriktssköterska  
BVC

**kry livi**

**Thank you.**

**kry livi**