

# Föräldrautbildningsmaterial

## Barnsäkerhet/ omvårdnad i hemmet



Familjecoach, Ann Nilsson Tierp den 25 november 2025

### Källor:

Grundstrukturen på checklistorna baseras på Maurice Feldmans och Laurie Case Step-by-step Child Care: A manual for parents and Child Care providers, (1998). Sedan anpassat efter svenska förhållanden genom olika kompetensteam samt barnhälsovårdens bok : Leva med barn, tandhälsovårdens informationsmaterial: Från gulliga gryn till grymma gaddar, information från [www.1177.se](http://www.1177.se), [Cykelsits \(ntf.se\)](http://Cykelsits.ntf.se)och [Barnsäkerhet | Konsumentverket \(hallakonsument.se\)](http://Barnsäkerhet | Konsumentverket (hallakonsument.se))

## Läsanvisning

Detta är ett omfattande material. För att du lättare ska hitta det material som är aktuellt för dig så är det uppdelat i tre delar. Du kan då välja att gå in och läsa i den del som är aktuell för dig. Vi rekommenderar föräldrar att gärna vända sig till någon de har förtroende för som kan hjälpa till vid genomgång av aktuellt material.

### Del 1

Viktiga telefonnummer vid akut nödsituation, förgiftning, olycksfall och sjukdom	sid 2
Vad kan man göra när barnet satt i halsen?	sid 3
Första hjälpen vid förgiftning	sid 5
Råd vid misstanke om förgiftning med växter	sid 6
Lista över växter	sid 7

### Del 2

Föräldrachecklistor nummer 1 - 6 som handlar om hur utrustningen ska vara för att förhindra olyckor. Samt vad du kan göra för att förhindra olyckor.

Här kan du kryssa för vad som är åtgärdat och vad som behöver åtgärdas.

### Del 3

Föräldrachecklistor nummer 7 – 16 som handlar om hur du kan sköta om ditt barn på ett säkert sätt.

Här kan du kryssa för vad som fungerar och vad som inte fungerar.

# Del 1 Barnsäkerhet/omvårdnad i hemmet

## Viktiga telefonnummer

Vid akut nödsituation, förgiftning, sjukdom eller olycksfall

**112**

### När du ringer skall du:

1. Berätta vad du heter
2. Berätta varifrån du ringer
3. Berätta vilken typ av olycka, skada eller sjukdom handlar det om

### Vid förgiftning uppge även följande när du ringer:

4. Vilket läkemedel eller ämne har barnet fått i sig.  
Ta gärna fram förpackningen som läkemedlet eller ämnet fanns i.
5. Försök beräkna hur mycket barnet fått i sig av läkemedlet eller ämnet.
6. Försök beräkna hur många minuter som gått sedan barnet fått i sig ämnet eller läkemedlet.
7. Hur har barnet påverkats.

### Icke brådskande giftinformation

010–456 67 000

### Sjukvårdsrådgivningen

1177

### Webbsida sjukvårdsrådgivningen

[www.1177.se](http://www.1177.se)

### Akutmottagningen i Tierp

0293–202 50

### Vårdcentralen i Tierp, barnhälsovården (BHV) och mödrahälsovården (MHV)

0293–202 00

# Vad kan man göra när barnet satt i halsen?

Försök få bort det som fastnat om du kan se det!

Uppmana barnet att hosta

## Barn äldre än 1 år

Om barnet är vid medvetande, men inte kan hosta effektivt:

### Gör ryggslag och magtryck

Ge 5 ryggslag:

- Ställ dig bakom barnet.
- Luta barnet framåt så mycket att huvudet är lägre ner än barnets bröst.
- Håll en hand mot övre delen av barnets bröst som stöd.
- Ge fem kraftiga slag med handloven mellan barnets skulderblad.



Ge 5 tryck mot magen:

- Stå kvar bakom barnet.
- Knyt din hand och placera den med tumsidan mot barnets mage, ovanför barnets navel och nedanför bröstbenet.
- Fatta tag runt din knytnäve med din andra hand.
- Tryck kraftigt inåt/uppåt fem gånger. Anpassa kraften efter barnets storlek.



Titta i munnen bara om du tror att föremålet kommit upp.

Fortsätt sedan med omväxlande ryggslag och magtryck tills föremålet kommit upp eller tills hjälp kommer.

Blir barnet medvetslöst ska du Ringa 112 och börja hjärt-lungräddning istället.

Kontrollera om barnet är medvetslöst genom att försöka få kontakt med barnet. Om man inte lyckas få barnet att reagera är barnet troligen medvetslöst.

Kommer föremålet upp och barnet börjar hosta eller andas ska man lägga honom eller henne i stabilt sidoläge. Läs mer i 1177.se om stabilt sidoläge på barn.

Barnet bör också undersökas av läkare för att kontrollera att det inte finns något som sitter kvar i luftvägarna.

*Källa: från 1177:s hemsida Senast uppdaterad: 2011-06-27*

*Skribent: Anette Nord, sjuksköterska, HLR-samordnare, Universitetssjukhuset i Linköping*

*Granskare: Jan Gelberg, narkosläkare, Barn och Ungdomssjukhuset i Lund. Medlem i Svenska rådet för hjärt-lungräddning.*

*Illustratör: Lotta Persson, illustratör, Göteborg*

# Första hjälpen vid förgiftning

Om någon svält ned något

- Ge lite dryck, men bara om personen är vid fullt medvetande.
- Om ett frätande ämne svalts är det viktigt att omedelbart skölja ur munnen och ge lite dryck. Framkalla inte kräkning.
- Om en petroleumprodukt (t.ex. tändvätska eller bensin) svalts ska man inte framkalla kräkning. Drick om möjligt lite grädde. Uppsök sjukhus vid kraftig hosta, andningsbesvär, kräkningar eller slöhet.
- Ring vid behov Giftinformation för ytterligare råd om vad som behöver göras.
- Ring alltid Giftinformation vid misstanke om förgiftning med läkemedel.

## Medicinskt kol

**Observera:** Ring Giftinformation eller sjukhus innan du ger medicinskt kol, eftersom det i vissa fall inte är lämpligt. Kol ska inte ges till ett barn som är slött eller i övrigt har påverkat allmäntillstånd. När det gäller kemikalier har kol sällan någon effekt och i vissa situationer är det direkt olämpligt, t.ex. om någon har fått i sig ett frätande ämne eller en petroleumprodukt.

Kol är ibland bra att ge vid förgiftningstillbud. Det binder till sig många ämnen, bland annat de flesta läkemedel, svamp- och växtgifter och minskar därigenom upptaget i kroppen. Eftersom det är viktigt att ge kol så snart som möjligt bör man ha det hemma. Medicinskt kol ges i flytande form och kan köpas receptfritt på apoteket.

## Preparat och dosering till barn

Carbomix - drygt ½ dl.

Kolsuspension - drygt ½ dl.

Kolet kan vid behov blandas med saft eller två teskedar socker för att förbättra smaken.

# Råd vid misstanke om förgiftning med växter

Ring Giftinformation för råd. Vid kontakt med irriterande växtsaft, tvätta av huden, och om saft kommit i ögonen skölj med rinnande vatten under minst 5 minuter.

## Växter

Förgiftningar med växter är ovanligt bland vuxna. Allvarliga förgiftningar förekommer då giftiga växter förväxlas med ätliga växter och intas som föda. Att använda växter som medicin eller att pröva växter i missbrukssyfte kan också leda till allvarliga förgiftningssymptom. Det är däremot nästan aldrig farligt om man av misstag får i sig lite av en växt.

Några vanliga krukväxter innehåller en starkt retande växtsaft, till exempel prickblad, garderoobsblomma/zamiakalla, High Chaparral och gummiplanta. Dessa kan ge kraftig irritation om man till exempel vid beskärning av plantan får stänk av växtsaft i ögonen. Blomvatten är inte farligt att dricka, det gäller även liljekonvaljblomvatten.

Se även föräldrachecklista 6.

*Källa: [www.giftinformation.se](http://www.giftinformation.se)*

# Lista över Växter

## Prickblad

### *Dieffenbachia seguine*

Växten, speciellt stam och bladstjälk, innehåller starkt irriterande växtsaft.

Symtom: Brännande känsla i mun och svalg, svullnad, blåsor, salivavsöndring, sväljsvårigheter samt magbesvär (t.ex. ont i magen, illamående, kräkningar och diarré). Växtsaften kan också ge kraftig ögonirritation och hudretning.



## Om någon smakat på växten

- Ge lite dryck.
- Vid symtom ring Giftinformation och kontrollera risken.

## **Garderobsblomma**

### **Zamioculcas zamiifolia**

Växten innehåller starkt irriterande växtsaft.

Symtom: Brännande känsla i mun och svalg, svullnad, blåsor, salivavsöndring, sväljsvårigheter samt magbesvär (t.ex. ont i magen, illamående, kräkningar och diarré). Växtsaften kan också ge kraftig ögonirritation och hudretning.



### **Om någon smakat på växten**

- Ge lite dryck.
- Vid symtom ring Giftinformation och kontrollera risken.

## High Chaparral

### *Euphorbia trigona*

Växten innehåller vit växtsaft som är starkt irriterande.

Symtom: Brännande känsla i mun och svalg, svullnad, blåsor, salivavsöndring, sväljsvårigheter samt magbesvär (t.ex. ont i magen, illamående, kräkningar och diarré). Växtsaften kan också ge kraftig ögonirritation och hudretning.



### Om någon smakat på växten

- Ge lite dryck.
- Vid symtom ring Giftinformation och kontrollera risken.

## Gummiplanta

### Synadenium grantii

Växten innehåller vit växtsaft som är starkt irriterande.

Symtom: Kan ge brännande känsla i mun och svalg, svullnad, blåsor, salivavsöndring, sväljsvårigheter samt magbesvär (t.ex. ont i magen, illamående, kräkningar och diarré). Växtsaften kan också ge kraftig ögonirritation och hudretning.



### Om någon smakat på växten

- Ge lite dryck.
- Vid symtom ring Giftinformation och kontrollera risken.

## Jätteloka, Kaukasisk björnloka eller Jättebjörnloka

### Heracleum mantegazzianu

Jätteloka innehåller furokumariner som är irriterande på hud, särskilt om huden utsätts för solbestrålning (fototoxisk reaktion). Förgiftningar genom förtäring av växten är inte kända. Att smaka en liten mängd kan betraktas som ofarligt.

Symtom vid hudkontakt: Brännskadeliknande symtom med kraftig hudirritation, rodnad och blåsor, som kan bli stora och smärtsamma. Besvären kan komma efter flera dagars fördröjning och kan kvarstå i veckor, eventuellt även med ärrbildning och mörkfärgning av huden.



### Om någon fått växtsaft på huden

- Tvätta med tvål och vatten.
- Skydda huden mot solljus under en vecka även om lokala symtom saknas.
- Vid symtom ring Giftinformation och kontrollera risken.

## Del 2

# Barnsäkerhet/omvårdnad i hemmet

### Föräldrachecklista 1

Fallolyckor, rymningar och klämskador sid 13

### Föräldrachecklista 2

Brännskador, skärskador och förgiftning sid 17

### Föräldrachecklista 3

Kvävning och skador från djur sid 20

### Föräldrachecklista 4

Drunkning sid 22

### Föräldrachecklista 5

Trafiksäkerhet och strypning sid 23

### Föräldrachecklista 6

Växter: Prickblad, Garderobsblomma, High chaparall,  
Gummiplanta och Jätteloka sid 25

## Föräldrachecklista 1

	<b>Fallolyckor, rymningar och klämskador</b>	<b>Är åtgärdat</b>	<b>Behöver åtgärdas</b>
	<b>Kryssa för när du checkat av detta hemma:</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
1	Om skötbord används: Barnet lämnas aldrig ensamt på skötbordet. Se mer information om skötbord vid checklista 7		
2	Finns fönsterspärrear som hindrar att fönstret kan öppnas. Checka av att spärren håller emot då du rycker i fönstret. Behövs ej vid markplan.		
3	Balkongdörr eller balkonginglasning har barnskyddande anordningar. Behövs ej vid markplan.		
4	Trappor har barngrind både uppe och nere.		
5	Är trappstegen öppna behöver du kontrollera att avståndet mellan trappstegen inte är för högt. Annars kan barnet fastna eller ramla igenom trappan.		

	<b>Fortsättning Fallolyckor, rymningar och klämskador</b>	<b>Är åtgärdat</b>	<b>Behöver åtgärdas</b>
	<b>Kryssa för när du checkat av detta hemma</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
6	Barngrind: Tänk igenom hur du ska montera fast grinden i ditt hem. Det ska finnas en bruksanvisning på svenska och en permanent märkning på grinden. Så det går att identifiera modellen.		
7	Det ska inte finnas ställen på grinden där barnet kan få fotfäste och klättra.		
8	Barn ska inte kunna komma under, över eller igenom grinden på något sätt när den är stängd.		
9	Små barn ska inte kunna öppna och stänga grinden på egen hand.		
10	Det ska inte finnas ställen på grinden där barnet kan fastna med sina kläder.		
11	Känn efter regelbundet så att grinden sitter fast.		
12	Möbler som går att klättra på, står ej framför fönster och dörrar.		
13	Ytterdörren är stängd.		

	<b>Fortsättning Fallolyckor, rymningar och klämskador</b>	<b>Är åtgärdat</b>	<b>Behöver åtgärdas</b>
	<b>Kryssa för när du checkat av detta hemma</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
14	Det finns dörrhållare/dörrstopp.		
15	Den höga barnstolen är stadig.		
16	Barnet lämnas aldrig själv i barnstolen i rummet.		
17	Använd skyddsbältet i barnstolen.		
18	Babysitter eller babyskyddet står aldrig på bordet med barnet i.		
19	Förälder lämnar aldrig barnet utan tillsyn i barnvagnen.		
20	Bokhyllor och skåp är förankrade i väggen med särskilda så kallade möbelankare.		
21	Teven står stadigt/Är förankrad i väggen.		
22	Tunga skålar och vaser eller liknande står inte på dukar som hänger över bordskanten. Ställ helst undan sådana saker och använd helst inga dukar.		

	<b>Fortsättning Fallolyckor, rymningar och klämskador</b>	<b>Är åtgärdat</b>	<b>Behöver åtgärdas</b>
	<b>Kryssa för när du checkat av detta hemma</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
23	Sätt skydd på vassa kanter, till exempel på bord.		
24	Spisen sitter fast med s.k. tippskydd.		
25	Halkskydd finns i badkaret.		

## Föräldrachecklista 2

	<b>Brännskador, skärskador och förgiftning</b>	<b>Är åtgärdat</b>	<b>Behöver åtgärdas</b>
	<b>Kryssa för när du checkat av detta hemma</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
1	Ha ett skydd på spisen så att barnet inte kan lägga händerna på plattorna eller få tag i kastruller.		
2	Ha en barnspärr på ugnsluckan så att barnet inte kan öppna den och bränna sig.		
3	Kastrullernas handtag vänds alltid inåt.		
4	Ställ kaffebryggare, strykjärn och andra heta apparater så att barnet inte kan nå dem. Både när de används och när de svalnar. Se till att sladdar inte hänger så att barnet kan dra ner apparater över sig.		
5	Ställ varma drycker och varm mat så att barn inte når dem.		

	<b>Fortsättning: Brännskador, skärskador och förgiftning</b>	<b>Är åtgärdat</b>	<b>Behöver åtgärdas</b>
	<b>Kryssa för när du checkat av detta hemma</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
6	Drick inte varma drycker eller ät inte varm mat när barnet sitter i ditt knä.		
7	Var uppmärksam så att barnet inte är nära dig när du bär vattenkokare eller kastruller med hett innehåll.		
8	Passa barnet så att hen inte bränner sig på grillar eller kaminer.		
9	Alla eluttag har petskydd. Det innebär att barn inte kan peta in fingrarna eller andra saker i dem. Är uttagen inte säkrade kan du köpa särskilda petskydd och sätta i uttaget, så att hålen täcks helt.		
10	Kontrollera regelbundet lampor, sladdar, laddare till mobil och dator och andra elektriska produkter så att de inte är trasiga och kan ge stötar.		
11	Brandvarnare finns som fungerar.		
12	Sänglampor är placerade och fastsatta så de inte kan dras ned i brännbart material.		

	<b>Fortsättning: Brännskador, skärskador och förgiftning</b>	<b>Är åtgärdat</b>	<b>Behöver åtgärdas</b>
	<b>Kryssa för när du checkat av detta hemma</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
13	Skåp och lådor som innehåller farliga husgeråd, vassa knivar och saxar har lås eller spärrar. Eller att föremålen är placerade högt upp.		
14	Cigaretter, snus, tändstickor och tändare förvaras utom räckhåll för barnet.		
16	Ingen röker inomhus.		
17	Maskindiskmedel, rengöringsmedel, tvättmedel, tändvätska, läkemedel och vitaminer ska förvaras högt upp. Helst i ett låst skåp där barn inte ser eller kommer åt detta.		
18	Undvik att ha farliga kemikalier hemma som kaustiksoda, propplösare och starka syror.		
19	När ni är på besök hos andra, tänk på att de kan ha farliga kemikalier och läkemedel där barn kan komma åt dem.		
20	Tänk på att de som kommer hem till er kan ha medicin och annat i väskor som de ställer på golvet där barnet kommer åt.		

## Föräldrachecklista 3

	<b>Kvävning och skador från djur</b>	<b>Är åtgärdat</b>	<b>Behöver åtgärdas</b>
	<b>Kryssa för när du checkat av detta hemma</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
1	Om napp används: Förälder provdrar i nappen varje dag.		
2	Plast och soppåsar förvaras utom räckhåll för barnet		
3	Barnet sitter stilla när det äter mat, frukt och godis.		
4	Mobilladdare sitter ej i uttag i "barnhöjd" och då de inte används.		
5	Snoddar till persienner och rullgardiner fästes högt eller är borttagna.		
6	El – och telesladdar är ordentligt fasttejpade vid socklar eller fastsatta i särskilda skenor.		
	<b>Om husdjur finns</b>		
7	Djurets mat och vattenskålar står utom räckhåll för barnet.		
8	Djurets bur och låda för avföring står utom räckhåll för barnet.		
9	Barnet lämnas aldrig ensamt med djuret		
10	Barnet hålls under uppsikt när han/hon sover Så att djuret inte kan lägga sig hos barnet i säng eller vagn.		

	<b>Fortsättning: Kvävning och skador från djur</b>	<b>Är åtgärdat</b>	<b>Behöver åtgärdas</b>
	<b>Kryssa för när du checkat av detta hemma</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
1	Leksaker har CE märkning och är hela och barnsäkra		
2	Undersök då och då om ögon, nos och andra smådelar på mjukdjur sitter fast		
3	Leksaker för barn under tre år får inte ha lösa smådelar som barnet kan sätta i halsen. Vilken ålder leksaken är lämplig för brukar stå på förpackningen.		
4	Använd en smådelscylinder för att kolla om något är för litet för barnet. Ett föremål som får plats i cylindern kan fastna i barnets hals.		
5	Inga leksaker förutom gosedjur finns i sängen när barnet sover		
6	Eventuell mobil vid sängen hänger högt så att inte barnet når den		
7	Barnet använder en godkänd CE märkt småbarnshjälm med grönt spänne eller annan specialhjälm när det åker cykel, skidor, skridskor eller pulka		
8	Godkända CE märkta hjälmar är lämpliga upp till sju år. Spännet håller kvar hjälmen på huvudet, men öppnas automatiskt om barnet skulle fastna i något och bandet sträcks ut. Det hindrar att barnet kan strypas av spännet		

## Föräldrachecklista 4

<b>Drunkning</b>		<b>Är åtgärdat</b>	<b>Behöver åtgärdas</b>
<b>Kryssa för när du checkat av detta hemma</b>		<b>X</b>	<b>X</b>
1	Ha alltid barnet under uppsikt när hen badar. Det gäller oavsett om barnet badar i en badbalja, i ett badkar, på en strand, i en pool, från en brygga eller vid en damm.		
2	Lämna aldrig barnet utan uppsikt även om du har dragit ur proppen i badkaret. När någon drunknar händer det fort och tyst.		
3	Du behöver vara så nära att du kan gripa tag i barnet om hen tappar balansen.		
4	Även några centimeter djupt vatten kan innebära en risk att drunkna. Barn kan ha svårt att ta sig upp om de skulle ramla och kan drunkna även i exempelvis stora vattenpölar eller vattenfyllda diken.		
5	Töm alltid uppblåsbara småbarnspooler på vatten när de inte används.		
6	Barn behöver använda flytväst eller räddningsväst när de åker båt, leker vid eller nära vatten och på bryggor. Räddningsvästens storlek ska vara anpassad efter barnets vikt och vara CE-märkt.		
7	Små barn behöver ha en räddningsväst med krage. Kragen gör att barnet vänds på rygg om hen hamnar i vattnet med ansiktet och magen neråt.		

## Föräldrachecklista 5

<b>Trafiksäkerhet och strypning</b>		<b>Är åtgärdat</b>	<b>Behöver åtgärdas</b>
<b>Kryssa för när du checkat av detta hemma</b>		<b>X</b>	<b>X</b>
1	Dra vagnen efter dig vid övergångsställen.		
2	Barnvagnen ska ha reflexer.		
3	Reflexer används som är CE-märkta.		
4	Enligt lagen ska barn under 15 år ha hjälm när de färdas på en tvåhjulig cykel. Använd hjälm också om barnet sitter i en cykelsits eller en cykelkärra.		
5	Barnet använder en godkänd småbarnshjälm med grönt spänne eller annan specialhjälm när det åker cykel.		
6	Godkänd cykelbarnsits märkt med EN14344 används. Cykelsitsar finns i två viktklasser – för högst 15 eller 22 kg.		
7	Fjädrar på cykelsadel är täckta.		
8	Den vuxnes cykel bör ha skärm och ekerskydd för att minska risken att barnet får in foten i hjulet.		
9	Det är mycket viktigt att du kopplar ur krockkudden vid passagerarsätet när du monterar dit ett babyskydd eller en bilbarnstol.		
10	När barn åker bil ska de sitta fastspända i en godkänd bilbarnstol. Det gäller alla barn som är kortare än 135–140 centimeter.		

<b>Fortsättning Trafiksäkerhet och strypning</b>		<b>Är åtgärdat</b>	<b>Behöver åtgärdas</b>
<b>Kryssa för när du checkat av detta hemma</b>		<b>X</b>	<b>X</b>
11	De första 6–9 månaderna ska barn sitta i ett så kallat babyskydd, som monteras bakåtvänt.		
12	Från cirka 7 månaders ålder och upp till minst 4–5 år ska barn sitta i en bakåtvänd bilbarnstol. Byt till bakåtvänd bilbarnstol när barnet kan sitta själv utan stöd eller när barnet har vuxit ur babyskyddet.		
13	Barn från 4–5 år upp till 10–12 år ska använda en bältesstol eller bälteskudde.		

## Föräldrachecklista 6

<b>Växter: Prickblad, Garderobsblomma, High chaparall, Gummiplanta och Jätteloka</b>		<b>Är åtgärdat</b>	<b>Behöver åtgärdas</b>
<b>Kryssa för när du checkat av detta hemma</b>		<b>X</b>	<b>X</b>
1	Inga giftiga växter eller växter som orsakar stark irritation finns i barnets rum. Se bilder och information om växter på sidorna 7–11.		

# Del 3 Barnsäkerhet/ omvårdnad i hemmet

## Föräldrachecklista 7

Skötplatsen

sid 27

## Föräldrachecklista 8

Barn 0 – 12 månader:

Bad i balja 1 – 2 gånger i veckan

sid 28

## Föräldrachecklista 9

Tvätta håret i badet baby

sid 30

## Föräldrachecklista 10

Baby äldre än 9 månader som kan sitta stadigt

sid 31

## Föräldrachecklista 11

Äldre barn: Bad i badkar 1 – 2 gånger i veckan

sid 33

## Föräldrachecklista 12

Tvätta håret i badet äldre barn

sid 35

## Föräldrachecklista 13

Allmän renlighet

sid 36

## Föräldrachecklista 14

Tandvård

sid 37

## Föräldrachecklista 15

Morgonrutiner

sid 38

## Föräldrachecklista 16

Kvällsrutiner

sid 39

## Föräldrachecklista 7

	<b>Skötplatsen</b>	<b>Är åtgärdat</b>	<b>Behöver åtgärdas</b>
	<b>Kryssa för när du checkat av detta hemma</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
1	Skötbordet ska stå stadigt och klara av att barnet rör sig.		
2	Skötbordet ska ha höga och rejäla kanter på minst tre av sidorna. Det gör att ditt barn inte kan rulla eller kana över kanten.		
3	Om skötbädd används ska den inte kunna kana av skötbordet.		
4	Se till att det är nära till blöja, våtservett/tvättlappar och vatten.		
5	Plocka fram allt innan barnet läggs på skötbordet.		
6	Håll hela tiden kvar en hand på barnet. Särskilt då du böjer dig ned för att hämta upp något från golvet eller sträcker dig för att nå något.		
7	Barnet ska aldrig lämnas ensam på skötbordet utan tas med i famnen eller läggs på en filt på golvet om du måste lämna skötbordet.		
	<b>Om annan skötplats används:</b>		
8	Se till att skötplatsen är ordnad på golvet på en ren filt eller annat mjukt rent material till exempel en tjock frottéhandduk.		

## Föräldrachecklista 8

	<b>Barn 0 – 12 månader: Bad i balja 1–2 gånger i veckan</b>	<b>Fungerar</b>	<b>Fungerar ej</b>
	<b>Kryssa för när du checkat av det hemma</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
1	Föräldern tvättar sina händer.		
2	Föräldern tar av sig smycken på händer och handled. Både av hygienskäl och för att inte rispa babyn.		
3	Badar på ett säkert ställe.		
4	Rummet känns varmt och är ej dragigt.		
5	Har tagit fram tvål/barnolja, kläder, handduk och eventuellt badleksaker.		
6	Badbaljan fylls med vatten upp till handleden.		
7	Vattnet rörs om ordentligt.		
8	Vattnets temperatur som ska vara ljummen = 37 grader, checkas av med en termometer.		
9	Vattnet kontrolleras genom att föräldern doppar armbågen i vattnet.		
10	Föräldern håller barnet säkert då barnet sänks ned i vattnet.		
11	I badet stöds barnet av föräldern genom att armen hålls under barnets huvud och axlar och handen håller stadigt runt barnets överarm.		

	<b>Fortsättning: Barn 0 – 12 månader: Bad i balja</b>	<b>Fungerar</b>	<b>Fungerar ej</b>
	<b>Kryssa för när du checkat av det hemma</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
12	Barnet lämnas aldrig ensamt i badet.		
13	Föräldern tvålar in barnet med en tvättlapp eller egna handen.		
14	Tvättar händerna.		
15	Tvättar bakom öronen.		
16	Tvättar barnets kropp.		
17	Tvättar barnets hudveck.		
18	Vänder barnet och tvättar barnets baksida.		
19	Sköljer bort tvålen/oljan med tvättlapp, handen eller kopp.		
20	Lyfter försiktigt upp barnet ur badet.		
21	Klapptorkar barnet försiktigt och noga, särskilt i hudveck.		
22	Sveper in barnet direkt i en handduk eller sätter på kläderna.		
23	Håller och handhar barnet på ett bekvämt säkert sätt.		
24	Ler och pratar med barnet under badet.		

## Föräldrachecklista 9

	<b>Tvätta håret i badet baby</b>	<b>Fungerar</b>	<b>Fungerar ej</b>
	<b>Kryssa för när du checkat av detta hemma</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
1	Håret blöts långsamt med hjälp av en tvättdopp.		
2	Om håret är tjockt tas ljummet vatten i handen för att blöta bakre delen av håret.		
3	Häller lite schampo i handen.		
4	Arbetar försiktigt in schampot i håret.		
5	Sköljer noggrant bort schampot med hjälp av en tvättdopp.		
6	Om det är nödvändigt tas ljummet vatten i handen för att skölja bakre delen av håret.		
7	Föräldern tröstar barnet om det är upprört.		

## Föräldrachecklista 10

	<b>Baby äldre än 9 månader som kan sitta stadigt: Bad i badkar 1-2 gånger i veckan</b>	<b>Fungerar</b>	<b>Fungerar ej</b>
	<b>Kryssa för när du checkat av hemma</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
1	Badrummet känns varmt utan drag.		
2	Föräldern tar av sig smycken på händer och handled. Både av hygienskäl och för att inte rispa barnet.		
3	Föräldern tvättar sina händer.		
4	Har tagit fram tvål/barnolja, schampo, kläder, handduk och badleksaker.		
5	Antiglidmatta/delar finns i badkarets botten.		
6	Håller barnet på ett säkert sätt ned i badkaret.		
7	Stöder barnet när det sitter i badet.		
8	Föräldern hjälper barnet att tvätta håret.		
9	Föräldern ser till att barnet blir tvättat i ansiktet, i nacken och bakom öronen.		
10	Föräldern ser till att barnet blir tvättad på kroppen.		
11	Föräldern ser till att barnet blir tvättad i underliv. Tvätta alltid framifrån och bakåt. Vid irritation/rodnad på förhuden på pojkar kontakta alltid barnhälsovården.		

	<b>Fortsättning: Baby äldre än 9 månader som kan sitta stadigt: Bad i badkar</b>	<b>Fungerar</b>	<b>Fungerar ej</b>
	<b>Kryssa för när du checkat av hemma</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
12	Sköljer av tvålen.		
13	Tillåter barnet att leka en stund i badet.		
14	Barnet lämnas aldrig ensamt i badet.		
15	Hjälper barnet upp ur badet.		
16	Sveper in barnet i en handduk.		
17	Torkar hela barnet inklusive håret med handduken.		
18	Barnet kläs genast.		

## Föräldrachecklista 11

	<b>Äldre barn: Bad i badkar 1-2 gånger i veckan</b>	<b>Fungerar</b>	<b>Fungerar ej</b>
	<b>Kryssa för när du checkat av hemma</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
1	Föräldern tvättar sina händer.		
2	Badrummet känns varmt och är ej dragigt.		
3	Har tagit fram tvål/barnolja, schampo, kläder, handduk och badleksaker.		
4	Tappar upp ljummet vatten.		
5	Antiglidmatta/delar finns i badkarets botten.		
6	Hjälper barnet ned i badkaret.		
7	Om det behövs hjälper föräldern barnet att tvätta håret.		
8	Föräldern uppmuntrar barnet att tvätta sig själv.		
9	Föräldern ser till att barnet blir tvättat i ansiktet, i nacken och bakom öronen.		
10	Föräldern ser till att barnet blir tvättad på kroppen.		
11	Föräldern ser till att barnet blir tvättad i underliv och könsorgan. Tvätta alltid framifrån och bakåt.  Vid irritation/rodnad vid förhuden på pojkar kontakta alltid barnhälsovården.		

	<b>Fortsättning: Äldre barn: Bad i badkar</b>	<b>Fungerar</b>	<b>Fungerar ej</b>
	<b>Kryssa för när du checkat av hemma</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
12	Tillåter barnet att leka en stund i badet.		
13	Barnet lämnas aldrig ensamt i badet.		
14	Hjälper barnet upp ur badet.		
15	Sveper in barnet i en handduk.		
16	Torkar hela barnet inklusive håret med handduken.		
17	Barnet kläs genast eller hjälper barnet att klä sig.		

## Föräldrachecklista 12

	<b>Tvätta håret i badet äldre barn</b>	<b>Fungerar</b>	<b>Fungerar ej</b>
	<b>Kryssa för när du checkat av hemma</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
1	Förälder uppmanar och hjälper barnet att luta huvudet lätt bakåt.		
2	Håret blöts försiktigt med hjälp av handen eller kanna med ljummet vatten.		
	Om dusch används för att blöta håret:		
3	Barnets ögon skyddas med hjälp av tvättlapp/handduk.		
4	Föräldern kontrollerar temperaturen på vattnet innan det används.		
5	Häller lite schampo i handen.		
6	Arbetar försiktigt in schampot i håret.		
7	Sköljer noggrant bort schampot med hjälp av handen eller en kanna med ljummet vatten.		
	<b>Om dusch används för att skölja håret:</b>		
8	Barnets ögon skyddas med hjälp av tvättlapp/handduk.		
9	Föräldern kontrollerar temperaturen på vattnet innan det används.		
10	Föräldern tröstar barnet om det är upprört.		

## Föräldrachecklista 13

	<b>Allmän renlighet</b>	<b>Fungerar</b>	<b>Fungerar ej</b>
	<b>Kryssa för när du checkat av detta hemma</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
1	Golvet är rent, fritt från mat och smuts.		
2	Kläder är inte utspridda i hela huset.		
3	Soporna är utom räckhåll för barnet.		
4	Leksakerna är rimligt rena.		
5	Sittplatsen för barnet görs rent efter användning.		
6	Barnets händer, naglar, ansikte och hår är rimligt rena.		
7	Barnets kläder luktar rent.		
8	Barnet har lämpliga, rena och torra sängkläder.		
9	Föräldrarnas kläder luktar rent.		
10	Föräldrarna luktar rent.		

## Föräldrachecklista 14

	<b>Tandvård</b>	<b>Fungerar</b>	<b>Fungerar ej</b>
	<b>Kryssa för när du checkat av detta hemma</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
1	När barnet fått sin första tand börjar du vänja barnet att borsta tänderna på ett lekfullt och mjukt sätt.		
2	En liten mjuk tandborste används.		
3	Fluortandkräm används från när första tanden syns. Barn 0 – 6 år: 1000 ppm F Fluor. Från 6 år: 1450 ppm F Fluor. Fluoridhalten i tandkrämen står i innehållsförteckningen.		
4	Rätt tandkrämsdosering tillämpas: Från första tanden upp till 2 år: som barnets lillfingernagel. Barn 2 – 6 år: som en ärtas storlek. Från 6 år: 2 cm.		
5	Borsta med korta små mjuka gnuggningar i sidled mot tandköttskanten.		
6	Tandkrämen sköljs ej bort. Om vatten måste användas så tas endast lite vatten och skummet silas mellan tänderna och spottas ut.		
7	Barnets tänder borstas två gånger om dagen, efter frukost på morgonen och innan läggning på kvällen.		
8	En vuxen bör hjälpa till att borsta barnets tänder upp till 10 – 12 år.		
9	Ge vatten som dryck. Vid behov får barnet vatten att dricka innan det lägger sig.		
10	Ha regelbundna måltider, undvik småätande. Låt tänderna vila 2 t mellan måltiderna.		

## Föräldrachecklista 15

	<b>Morgonrutiner</b>	<b>Fungerar</b>	<b>Fungerar ej</b>
	<b>Kryssa för när du checkat av hemma</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
1	Det finns morgonrutiner.		
2	Rutinerna följer samma ordning.		
3	Förälder förbereder barnet inför de olika rutinerna genom att säga: Nu ska vi borsta tänderna etc. Ger ej barnet olika valmöjligheter.		
4	Föräldern gör sig själv klar först.		
5	Föräldern väcker barnet.		
6	Föräldern byter blöja på barnet.		
7	Barnet får ha pyjamas eller kläder på sig.		
8	Föräldern sätter på barnet en haklapp.		
9	Barnet får frukost: gröt/yoghurt och smörgås.		
10	Förälder borstar tänderna på barnet.		
11	Barnet tvättas av i händer och ansikte.		
12	Barnet tvättas av i blöjområdet.		
13	Barnet får en ny blöja.		
14	Barnet får rena kläder på sig		
15	Föräldern gör sig själv klar först med ytterkläder.		
16	Ytterkläder och skor sätts på barnet; extratröja vid behov.		

## Föräldrachecklista 16

	<b>Kvällsrutiner</b>	<b>Fungerar</b>	<b>Fungerar ej</b>
	<b>Kryssa för när du checkat av hemma</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
1	Det finns kvällsrutiner.		
2	Rutinerna följer samma ordning.		
3	Rutinerna sker vid ungefär samma tid varje kväll.		
4	Förälder förbereder barnet inför de olika rutinerna genom att säga nu ska vi borsta tänderna etc. Ger ej barnet olika valmöjligheter.		
5	De aktiviteter som ingår är lugna aktiviteter.		
6	Barnet äter middag vid ungefär samma tid.		
7	Barnet badar/duschar 1 – 2 gånger i veckan.		
8	Barnet badar/duschar eller tvättas av innan pyjamas sätts på.		
9	Efter sista kvällsmålet borstas tänderna.		
10	Ger endast vatten att dricka eller ingenting vid läggdags.		
11	Förälder läser/berättar en saga i barnets säng eller föräldrasängen.		
11	Barnet läggs i egen säng.		
12	Nattlampa tänds om barnet behöver det.		
13	Vid behov stannar föräldern en stund i dörröppningen till barnets rum eller bredvid sängen på en stol tills barnet somnat.		

## Olika kompetensteam

Eva Bolin, barnsjuksköterska, Tierps barnspecialistmottagning, Akademiska sjukhuset var med från början med och tog fram bas checklistor tillsammans med familjecoach Ann Nilsson. BVC sköterskor, barnmorskor, familjebehandlare, familjerådgivare och förskollärare på Björkgårdens familjecentral har sedan varit med och uppdaterat listorna 2011, 2017 och 2021. Tandvårdslistorna har uppdaterats av Sara Forsberg, tandsköterska, Folktandvården Tierp. Arbetet med checklistorna är ett ständigt pågående arbete som uppdateras allt eftersom på liknande sätt. Den senaste versionen har Camilla Johansson distriktssköterska, BVC, Tierps vårdcentral varit med och tagit fram tillsammans med Ann Nilsson familjecoach, IFO, öppna stödinsatser, familjestödsenheten samt en arbetsgrupp för Kråkans familjecentral (tidigare Björkgårdens familjecentral), i Tierp.