

# De första tusen dagarna

*Värda att investera i!*



Gunilla Lönnberg Med Dr Folkhälsovetare  
Uppsala Universitet

# CHAP - Child Health and Parenting



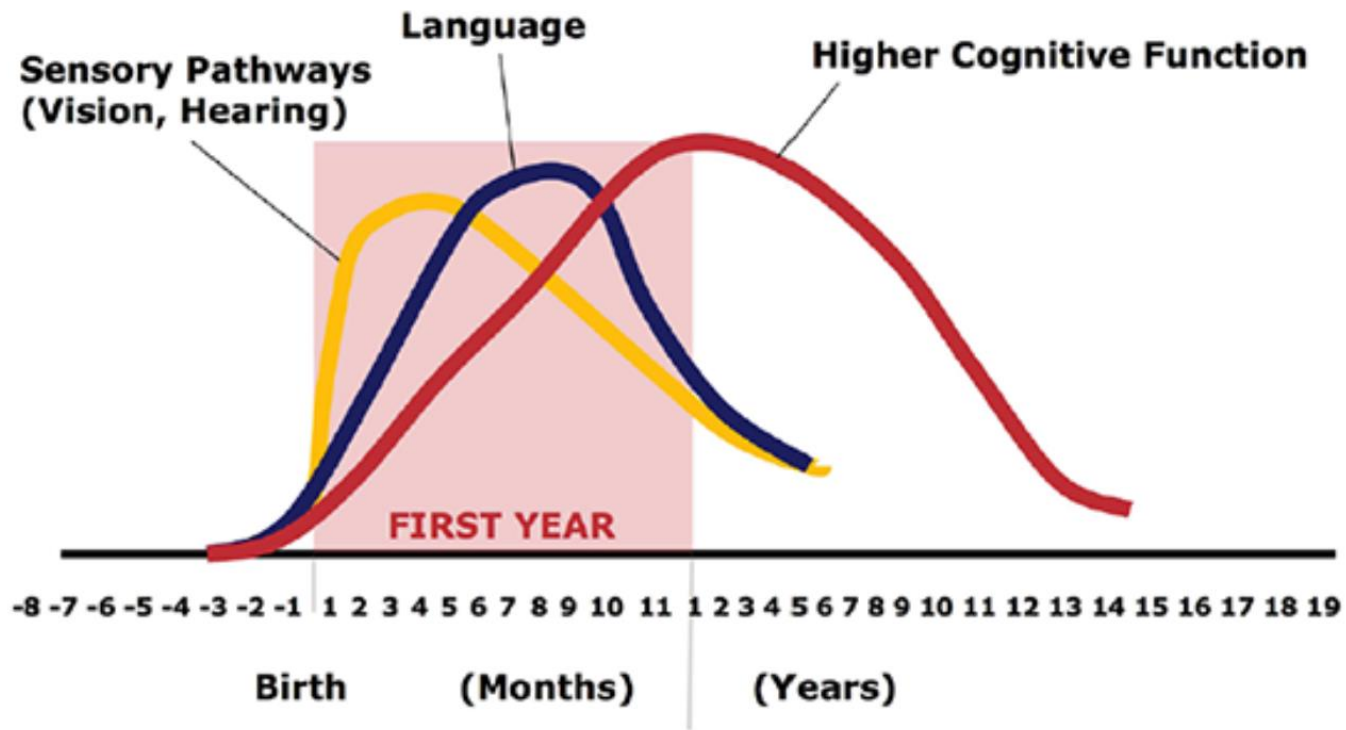


"What fires,  
wires"

"Use it  
or loose it"

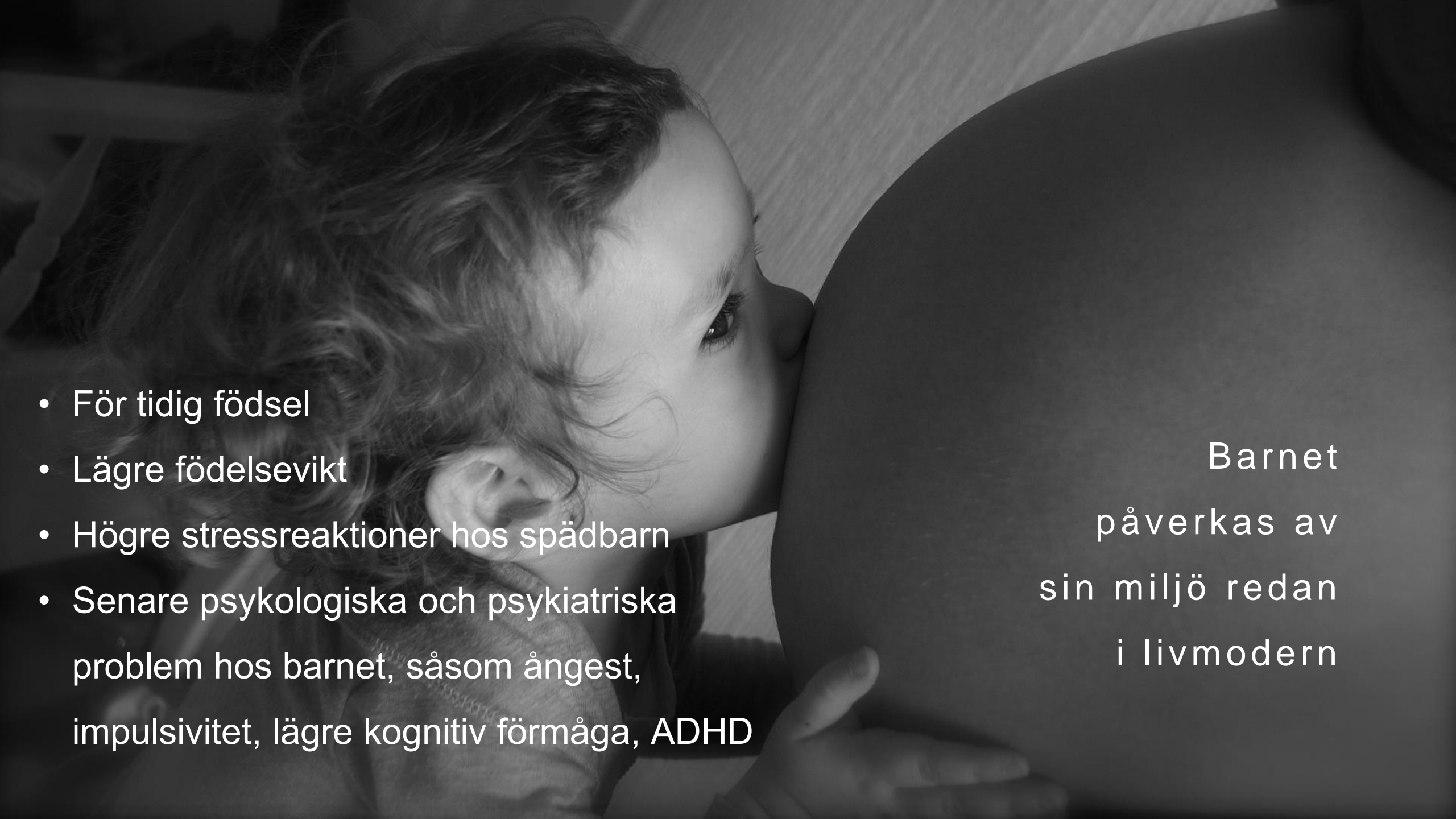
Känslor  
Beteende  
Motorik  
Logiskt tänkande  
Språkutveckling  
Minne

# Nervkopplingar för olika funktioner utvecklas sekventiellt



<https://developingchild.harvard.edu/>

Vad är det då  
som kännetecknar  
en god miljö?

- 
- För tidig födsel
  - Lägre födelsevikt
  - Högre stressreaktioner hos spädbarn
  - Senare psykologiska och psykiatriska problem hos barnet, såsom ångest, impulsivitet, lägre kognitiv förmåga, ADHD

Barnet  
påverkas av  
sin miljö redan  
i livmodern



**Miljön efter födseln är främst  
interaktionen med vuxna:**

**1) Trygg anknytning**

**= Förmåga till självreglering**





Interaktion med vuxna:  
2) Samspel och utforskande  
= Lärande och utveckling





Att säkerställa att barn har vuxna  
som ger **trygghet** och engagerar sig i **samspel**  
under spädbarnstiden  
**bygger grunden i hjärnan för allt lärande,**  
**beteende och hälsa som följer.**

Brist på samspel

= *brist på stimulans och utforskande*



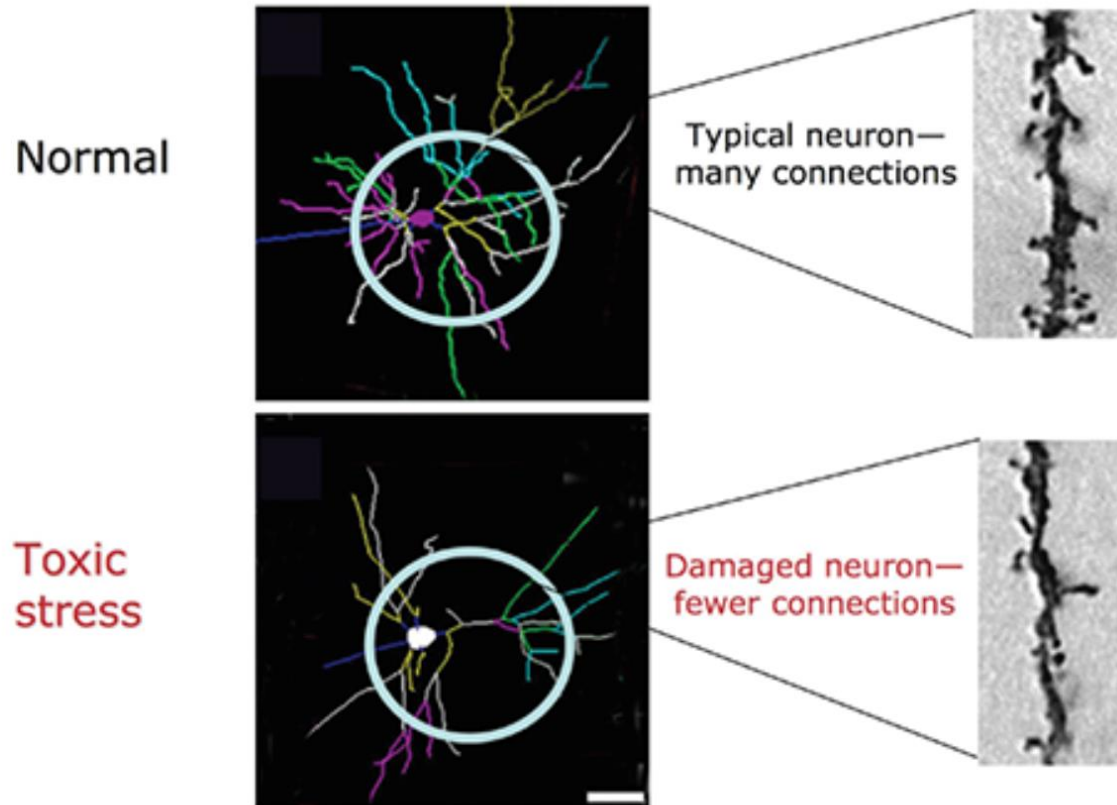
## Otrygg anknytning & toxisk stress

*= Fokus på överlevnad,  
mindre tid över för lärande.*

*Antalet nervkopplingar  
minskar precis under den  
tid då de borde utvecklas!*



# Toxisk stress förändrar hjärnans arkitektur




Prefrontal Cortex and  
Hippocampus

# Våld i nära relationer och barns hälsa



- Barn som utsatts vid 10 års ålder hade två till tre gånger större risk för försämrad språkutveckling, mental ohälsa, sömnbesvär, astma och förhöjt blodtryck.
- Enbart vid 1–4 års ålder hade tre gånger högre risk för språkproblem och astma vid 10 års ålder.

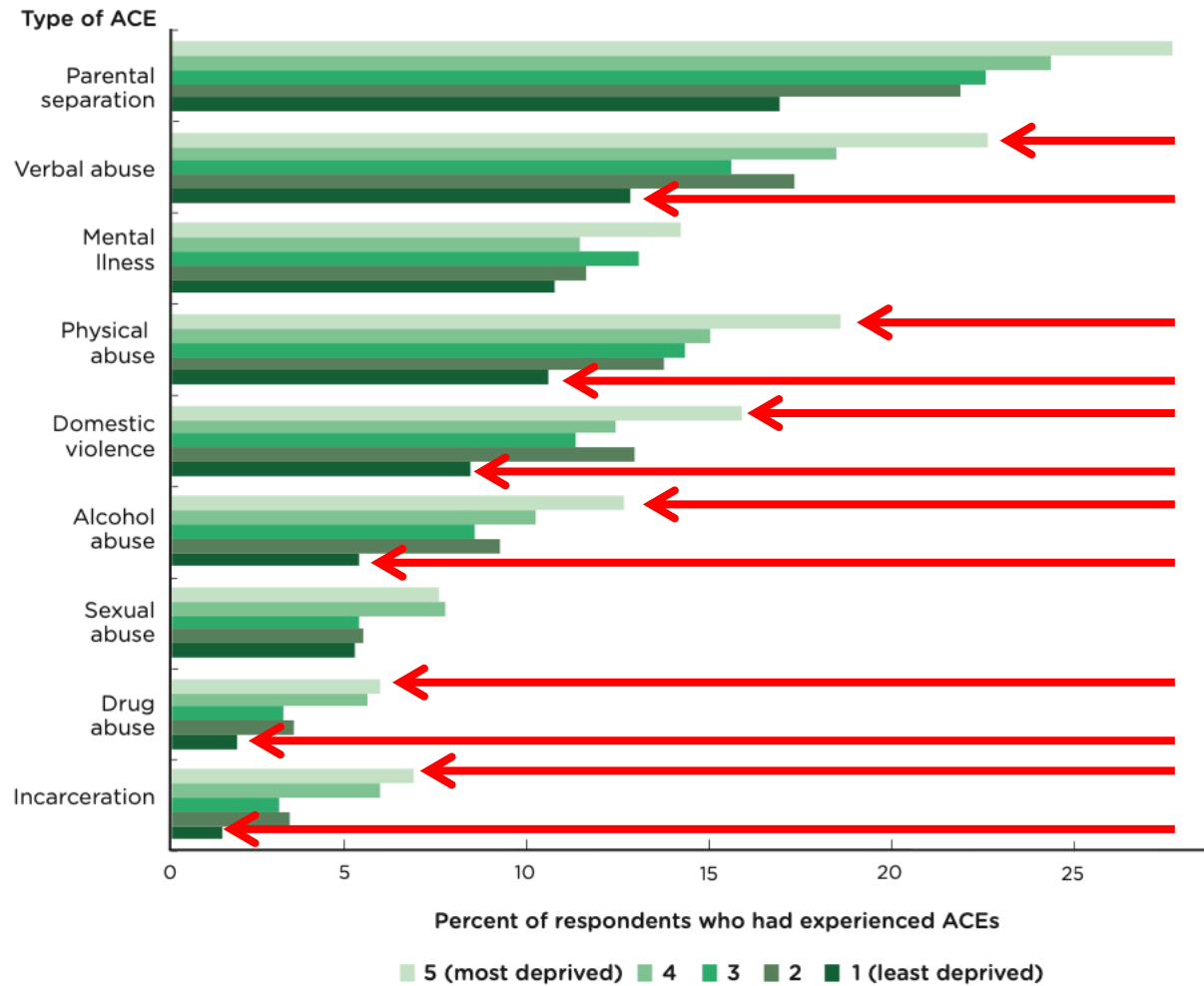




Negativa  
barndomsupplevelser  
ökar risken för  
depression när man är  
gravid eller nybliven  
mamma.

Vilket i sin tur ökar  
risken för en sämre  
miljö för barnet.

# Fattigdom ökar risken för negativa barndomsupplevelser



Marmot et al. (2020) Health equity in England: The Marmot Review 10 years on



# Barnfattigdom har konsekvenser för språkutveckling





*”Mammor som fick det högre beloppet engagerade sig oftare i aktiviteter som berikade barnet under det första levnadsåret, jämfört med mammorna som fick det lägre beloppet.”*



Troller-Renfree et al. 2022. Magnusson et al. 2022 <https://www.babysfirstyears.com>

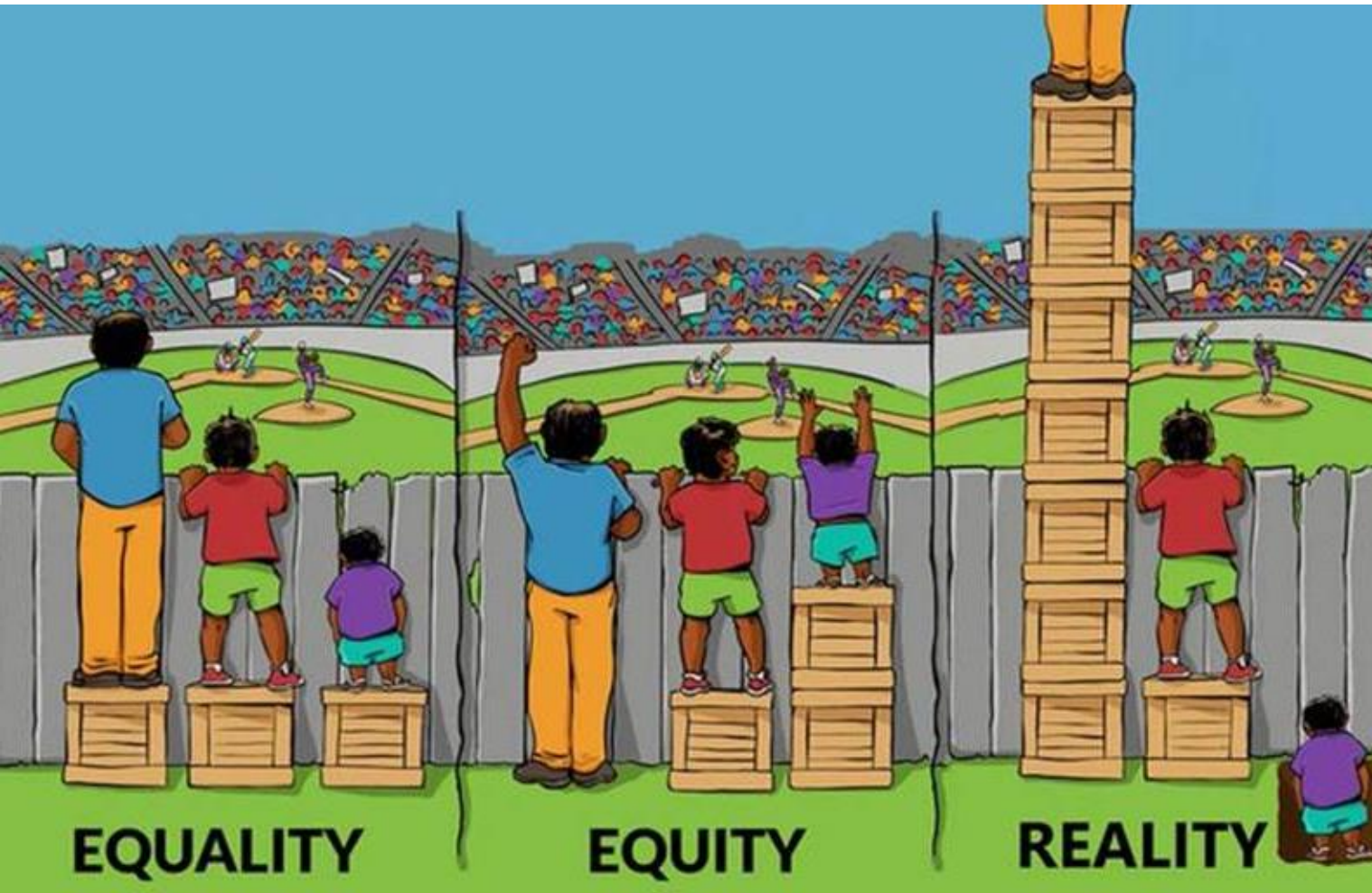


Folkhälsopolitikens målområden.  
Målområde 1 (av 8):

### Tidiga livets villkor

- En jämlik mödra- och barnhälsovård
- En likvärdig förskola av hög kvalitet
- Metoder och medel som sätter barnens främsta i fokus

## Ett kompensatoriskt uppdrag



MHV, BHV, förskola & skola  
som ser till att alla får

**det de behöver**

– inte det alla andra får –  
proportionell universalism





Pågående  
forskning  
på CHAP

# ECHOES – Equitable Child Health Opportunities and Education Services

*Program grant 2023-2029*



Swedish Research Council for  
Health, Working Life and Welfare



# SW-EDI Swedish Early Development Instrument



Fysisk hälsa och välbefinnande



Social kompetens



Känslomässig mognad



Språk- och kognitiv utveckling



Kommunikationsförmåga och allmänna kunskaper

Kontaktperson: [Olov.Nordvall@edu.uu.se](mailto:Olov.Nordvall@edu.uu.se)

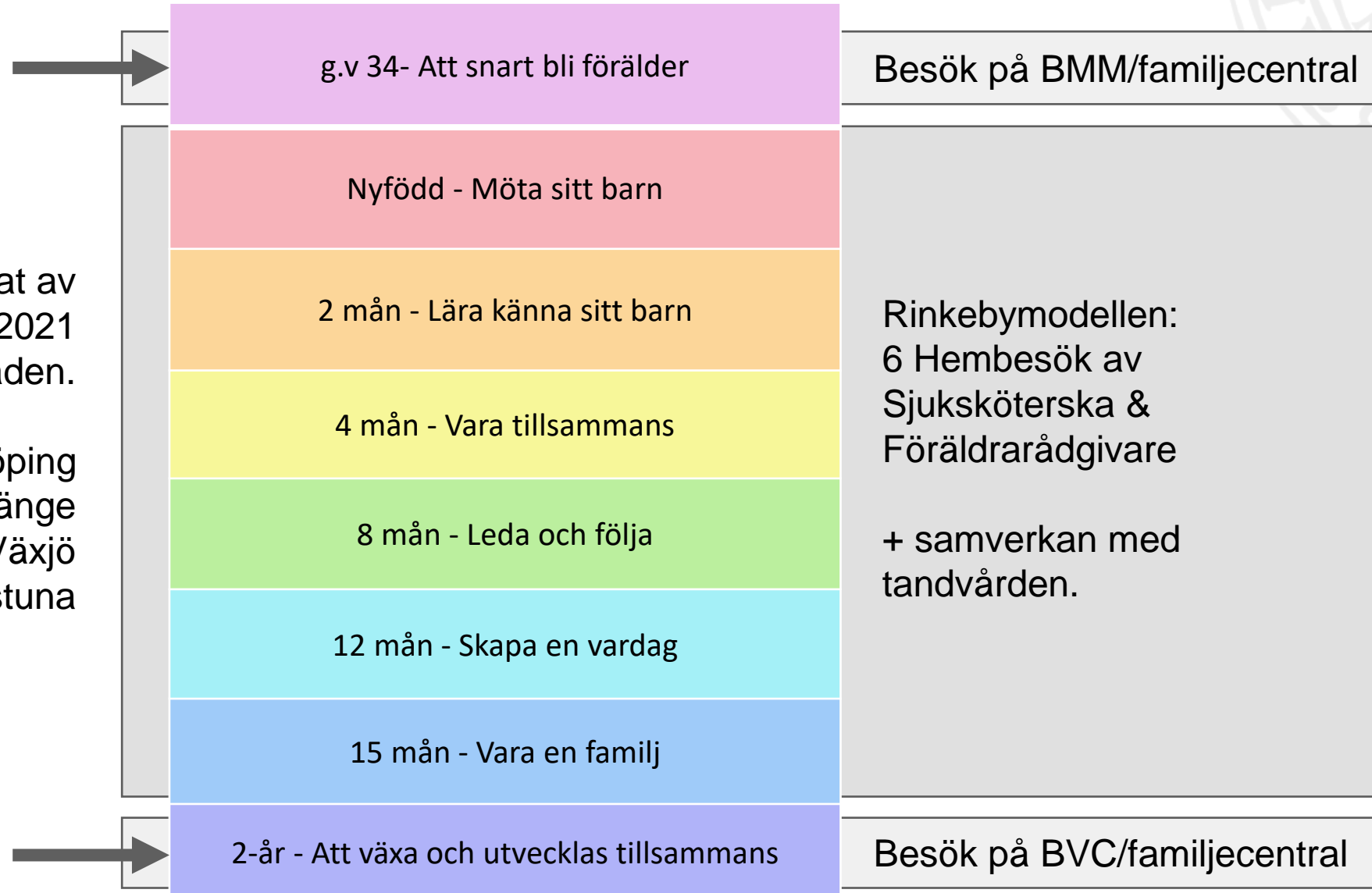
Doktorand i projektet: [Sofia.Gjertsson@uu.se](mailto:Sofia.Gjertsson@uu.se)



EARLY DEVELOPMENT INSTRUMENT



# Hembesöksprogrammet 'Tillsammans för en trygg start'



Lanserat av  
Socialstyrelsen 2021  
i 4 pilotområden.

Skäggetorp, Linköping  
Jakobsgårdarna, Borlänge  
Araby, Växjö  
Fröslunda, Eskilstuna



# Tillsammans för en trygg start

## Intervjuer med personal



**Tillit till  
barnmorskan  
som  
dörröppnare**

**Bygga  
relationer  
över tid**

**Att komma  
in tidigt i  
barnets liv**

**Mer förtroende  
& mindre  
rädsla för  
Socialtjänsten**





# Tillsammans för en trygg start

## Intervjuer med föräldrar

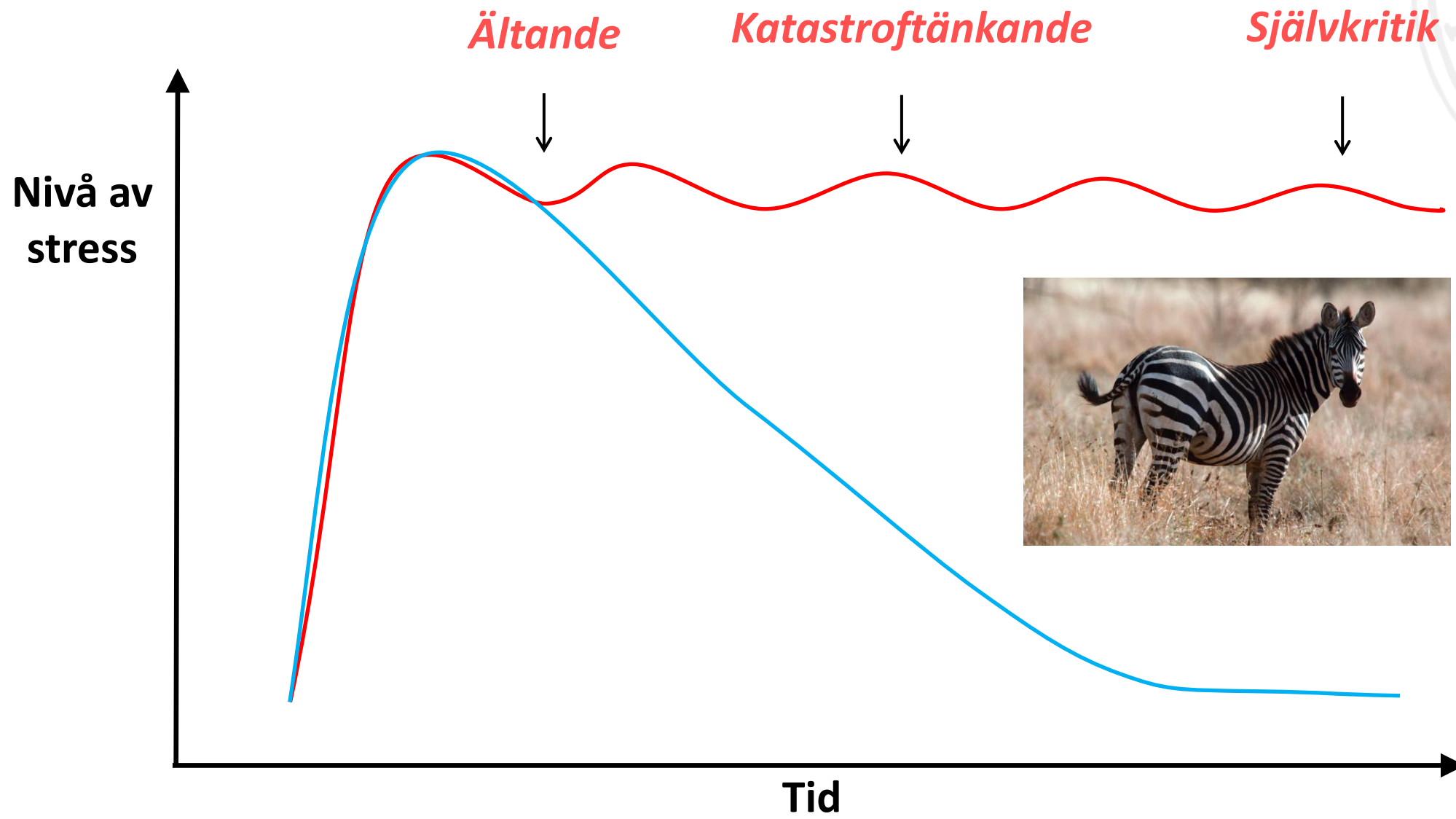
Personal – en pålitlig  
källa för information

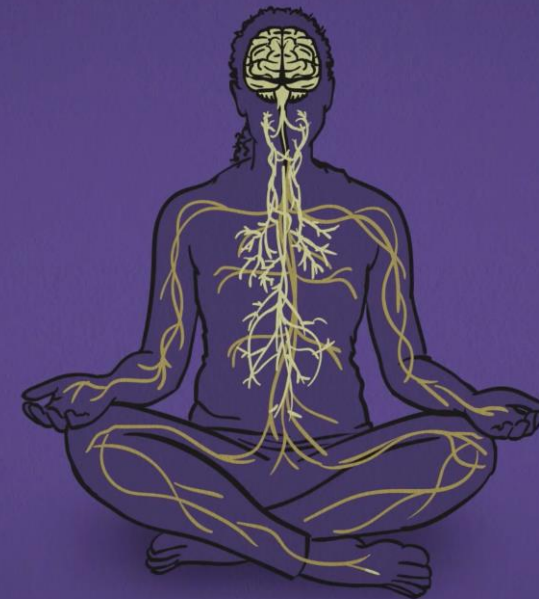
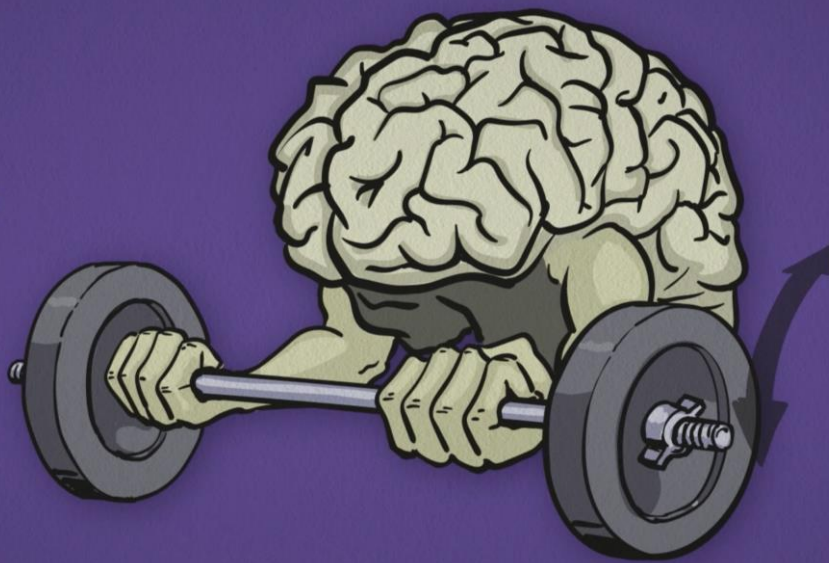
Att få stöd  
känslomässigt

Att bli bekant  
med  
personalen









## Stärkt föräldraskapsstöd för blivande föräldrar

Genom träning kan man bli bättre på att:

- Reglera sina känslor
- Ta in fler perspektiv
- Bli mer lyhörd
- Ha mer medkänsla

Plan:

- Anpassa intervention till svensk MHV
- Utvärdera effekt på föräldrars mentala hälsa, livskvalitet och anknytning.
- Utvärdera implementering & hälsoekonomi



# Föräldraskap med Medvetenhet och Medkänsla

– en kurs för blivande föräldrar



## Fyra gruppträffar för blivande föräldrar

Mental styrka genom graviditet, förlossning och föräldraskap

Att föda och ge stöd till den som föder

Föräldrarollen, relationer, kommunikation

En nyföddes behov och kompetens · Amning · Framtiden

## Hemsida med material för att öva hemma.

Korta filmer

Ljudfiler

Korta texter

Beskrivning av hemövningar

## Fortbildning och Manual för ledare

Upplägg på varje gruppträff

Beskrivning av övningarna

Guide till att leda gruppdiskussioner

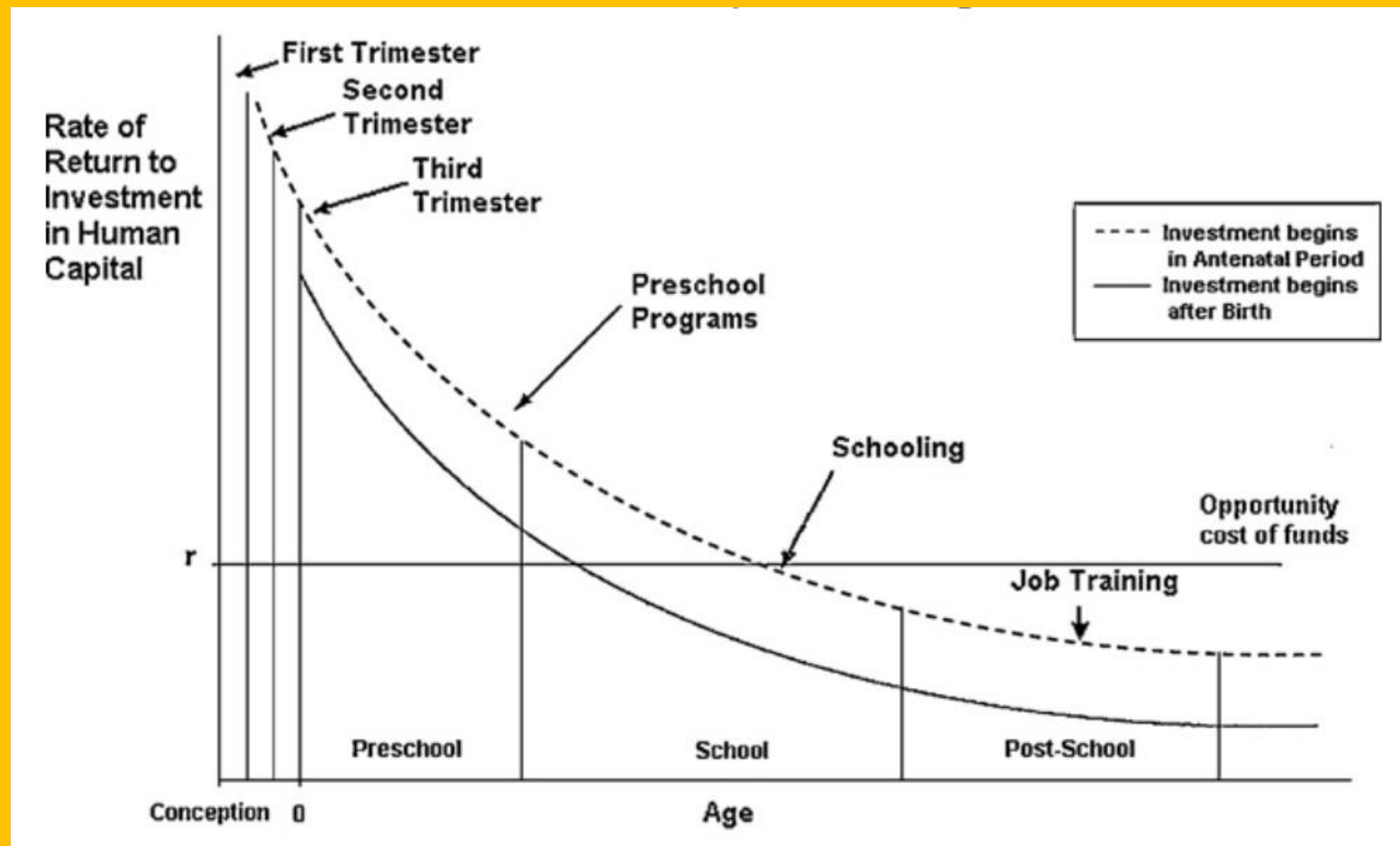
Handledning

## Fokusgrupp

*”Jag tror att för oss killar, så tror jag att den här kursen har gett oss större förståelse. (...) Man fick sig några tankeställare. Att man kanske inte lägger så mycket tid och fokus på att höra efter hur andra mår, på riktigt. Man kommer närmare varandra. Vi lever i ett väldigt stressigt samhälle.”*

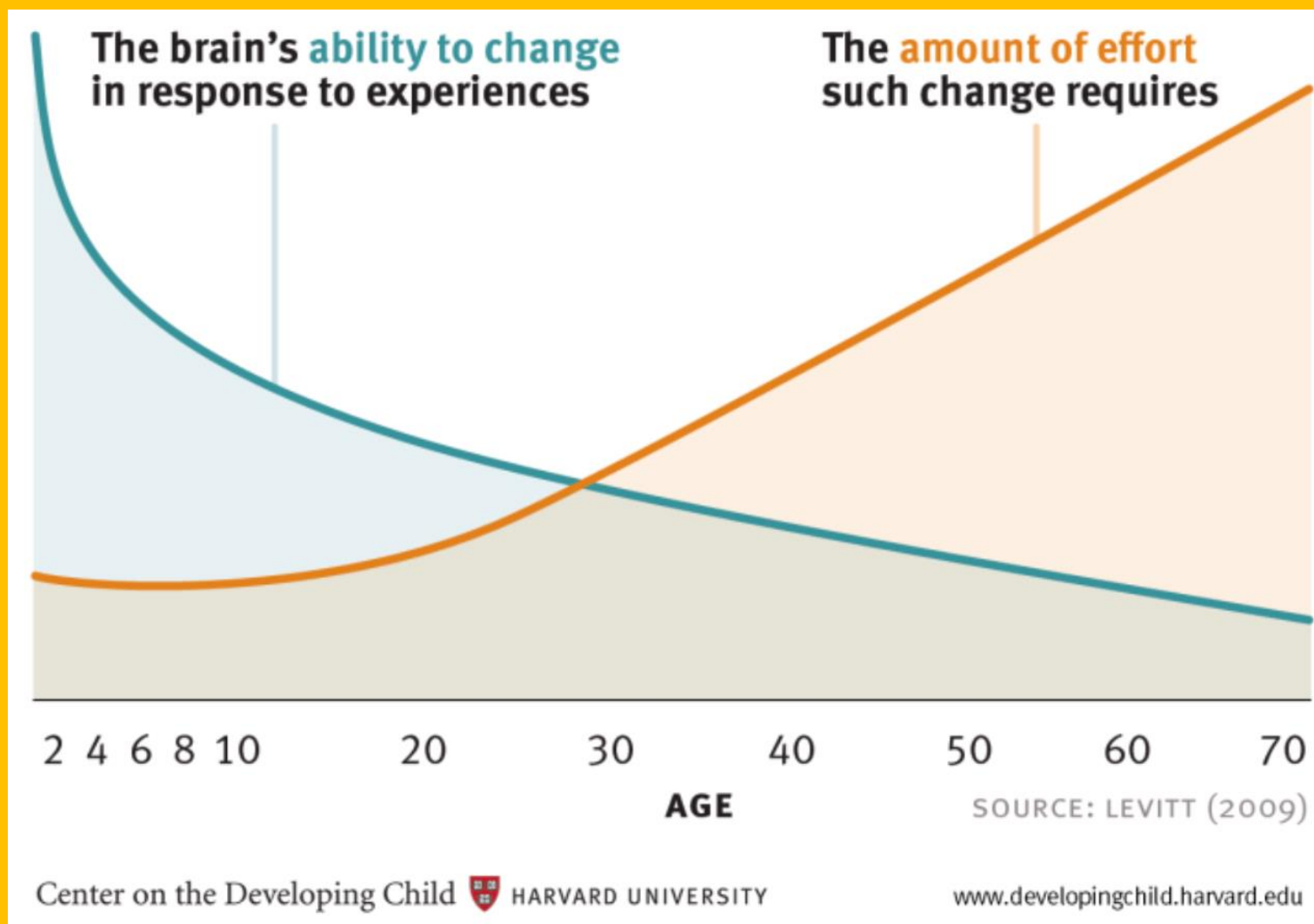
*”Att få den bekräftelsen tillbaka från den som lyssnar är väldigt mäktigt och väldigt starkt. Och jag tror inte att man själv... Eller jag hade i alla fall inte reflekterat över det innan... Att få det så konkret under tiden på övningen. Att det kändes så fint efteråt. Så det blev mer verklighet utav det.”*

# Tidiga insatser lönar sig.



Avkastning på investeringar i mänskligt kapital  
Doyle et al. 2009

Ju förr  
desto bättre.  
Men det är  
aldrig för  
sent.





Vi människor går igenom en  
hissnande viktig utvecklingsfas  
under de första tusen dagarna.

***Det ger oss en fantastisk  
möjlighet att stödja utvecklingen  
i en positiv riktning, som har  
långtgående konsekvenser!***

