

De första tusen dagarna

– en tid med enorm potential
och enorm sårbarhet



Gunilla Lönnberg PhD Folkhälsovetare
Uppsala Universitet



CHAP
– Child Health
and Parenting,
en tvärvetenskaplig
forskargrupp

*för familjer
med familjer*



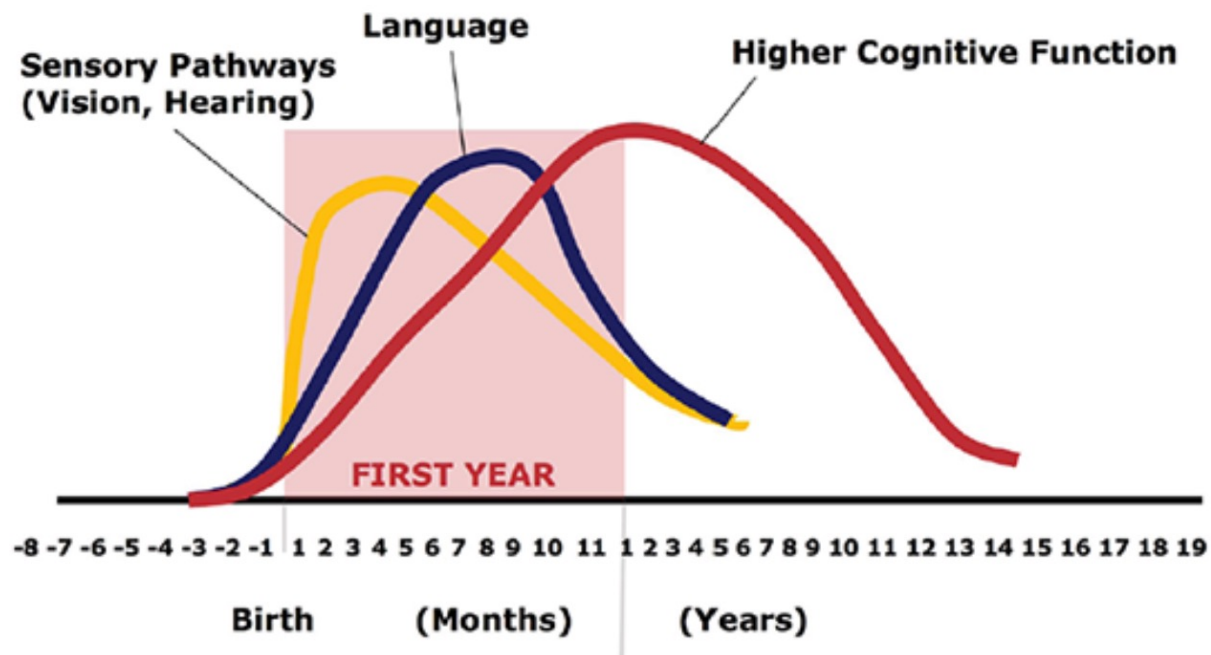
UPPSALA
UNIVERSITET

Mer än
en miljon
per sekund!

What fires, wires.



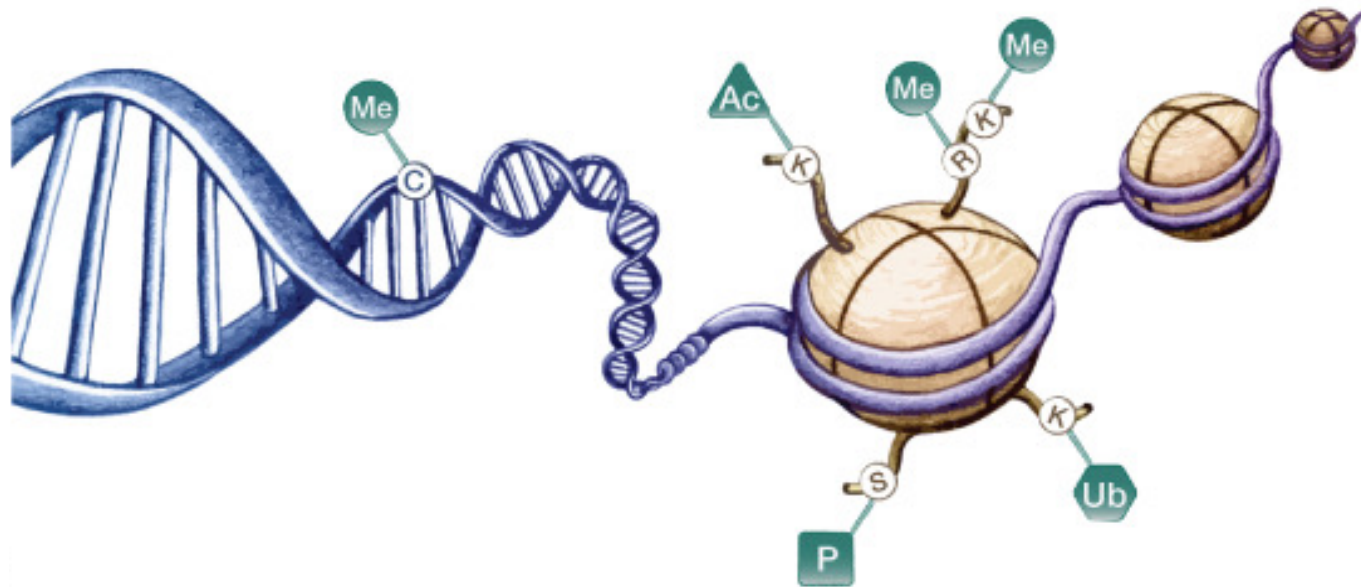
Nervkopplingar för olika funktioner utvecklas sekventiellt



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

Miljön sätter sig i våra gener

epigenetik



– en bro mellan arv och miljö



Orkidébarn & Maskrosbarn



Interaktion med vuxna:

1) Trygg anknytning => förmåga till självreglering



Interaktion med vuxna:

2) Samspel och aktivt 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.*



UPPSALA
UNIVERSITET

Brist på samspel

= *brist på stimulans och
aktivt utforskande*



UPPSALA
UNIVERSITET

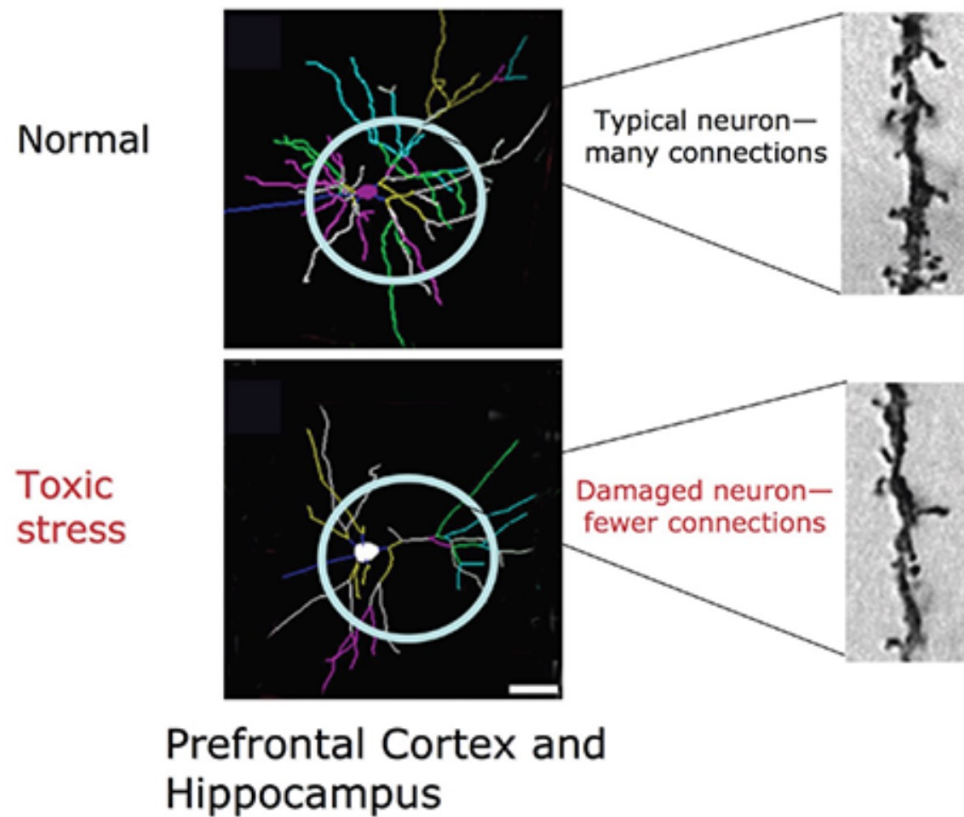
Otrygg anknytning & toxisk stress

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

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

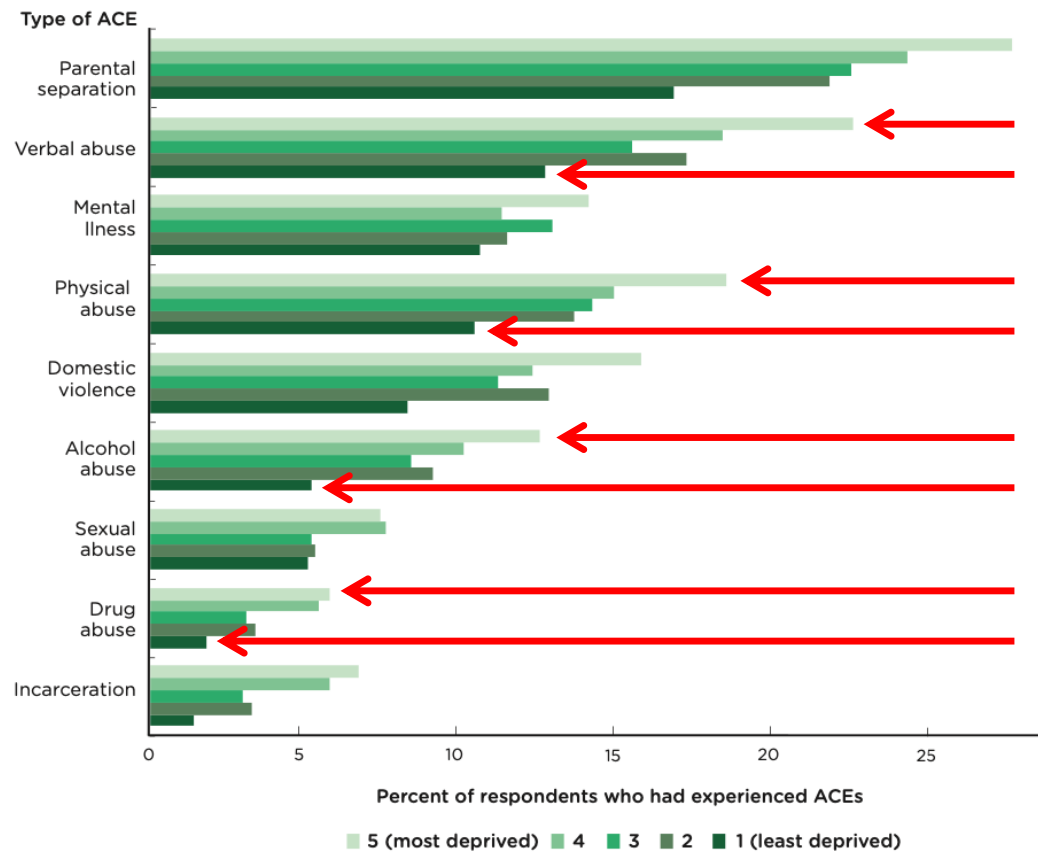


Toxisk stress förändrar hjärnans arkitektur



www.developingchild.harvard.edu

Fattigdom ökar risken för negativa barndomsupplevelser

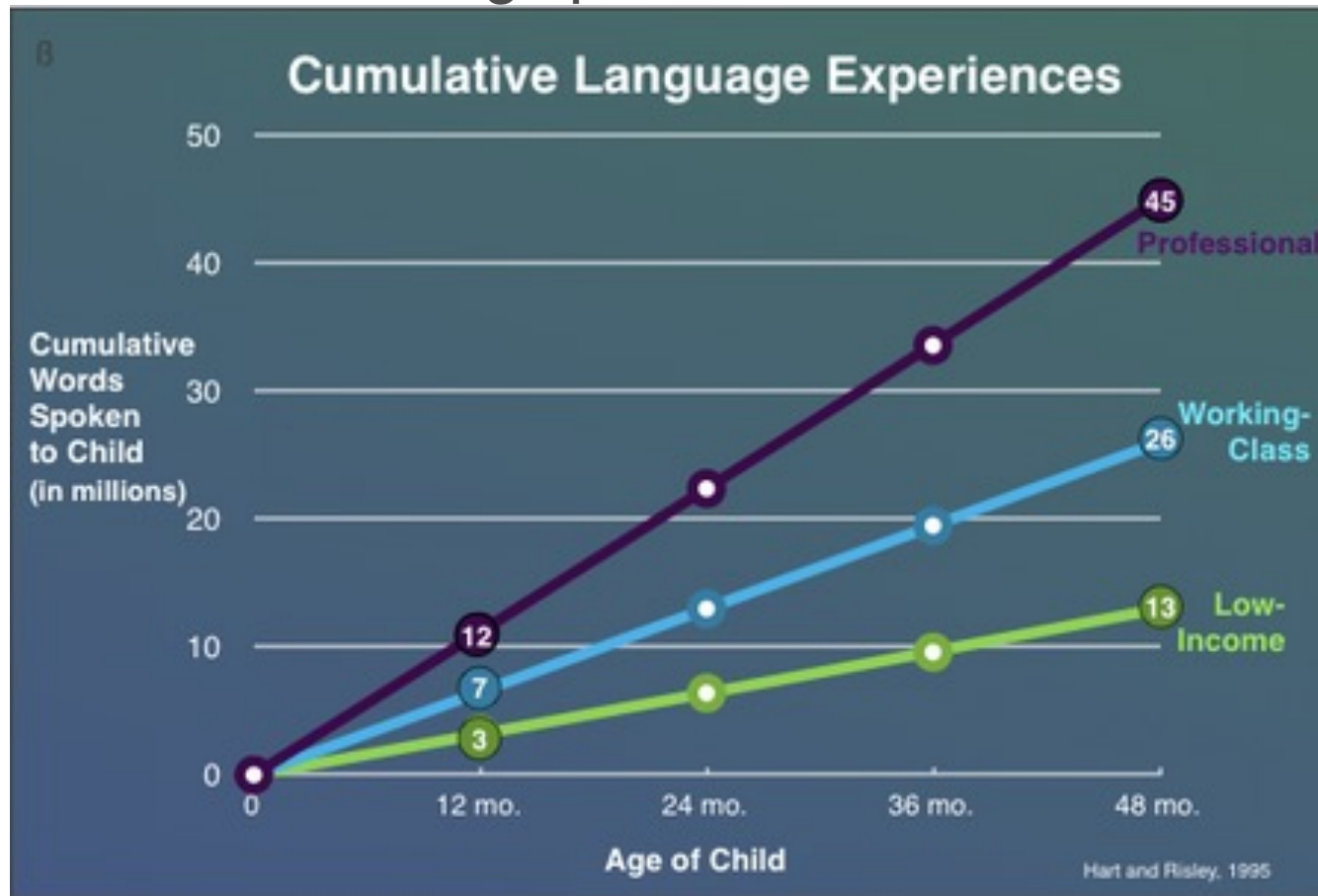


Marmot et al. (2020) Health equity in England: The Marmot Review 10 years on



Fattigdom och brist på stimulans

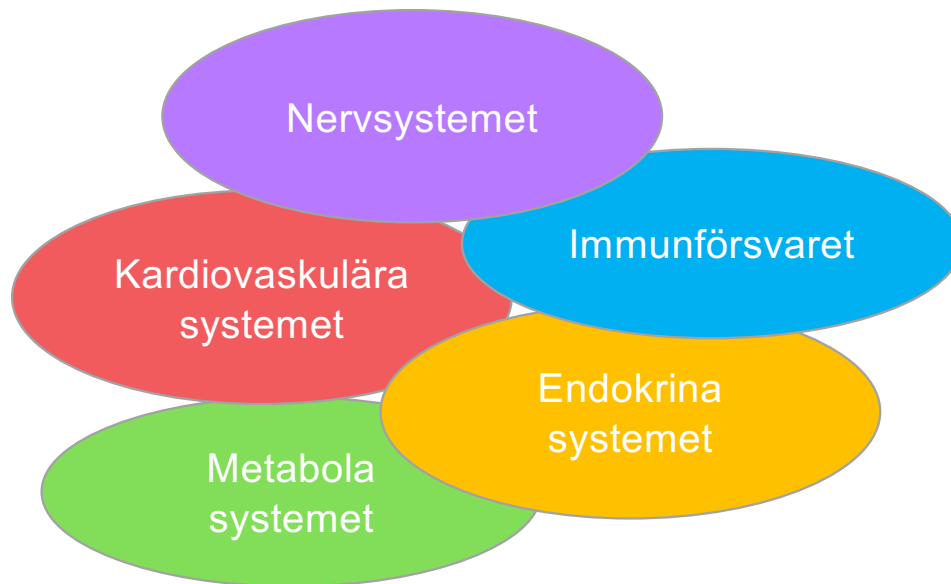
"The 30 million word gap"



Barnfattigdom har konsekvenser för språkutveckling



Tidiga upplevelser påverkar inte bara inlärning och skolgång utan också **livslång hälsa.**



Ökade klyftor

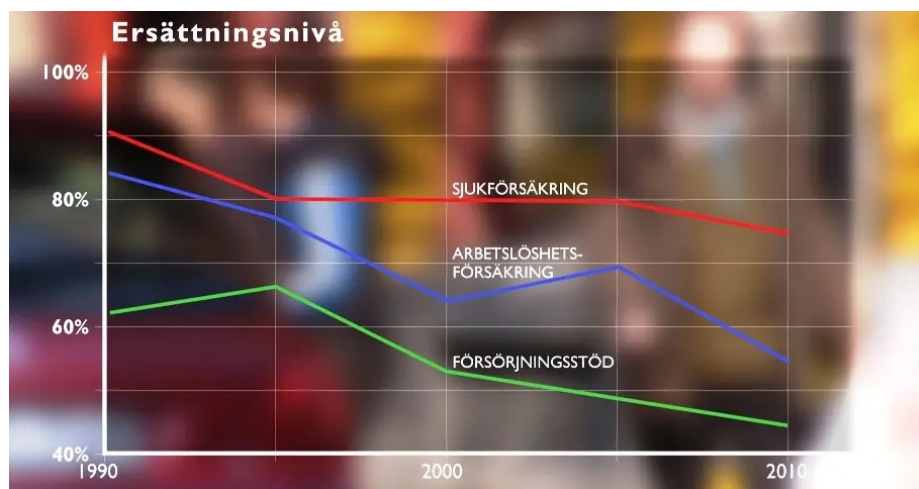
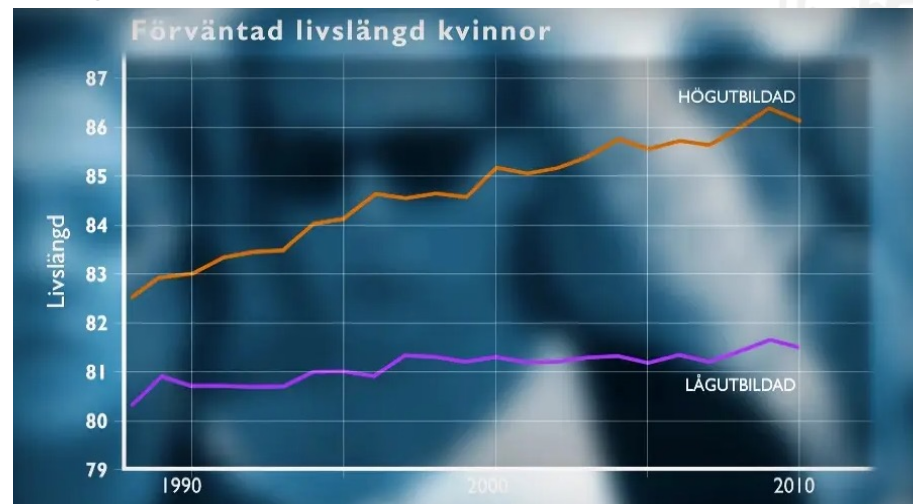
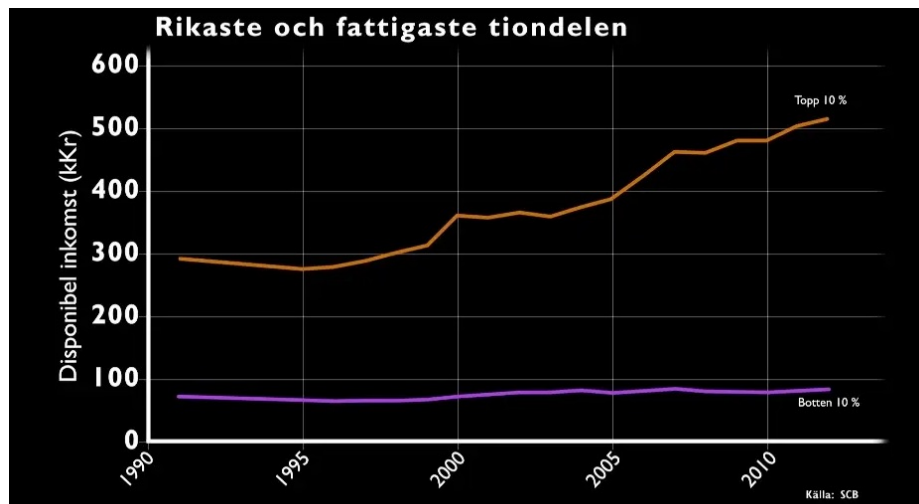


Foto: SVT / källa: SCB 2014

Barnfattigdom

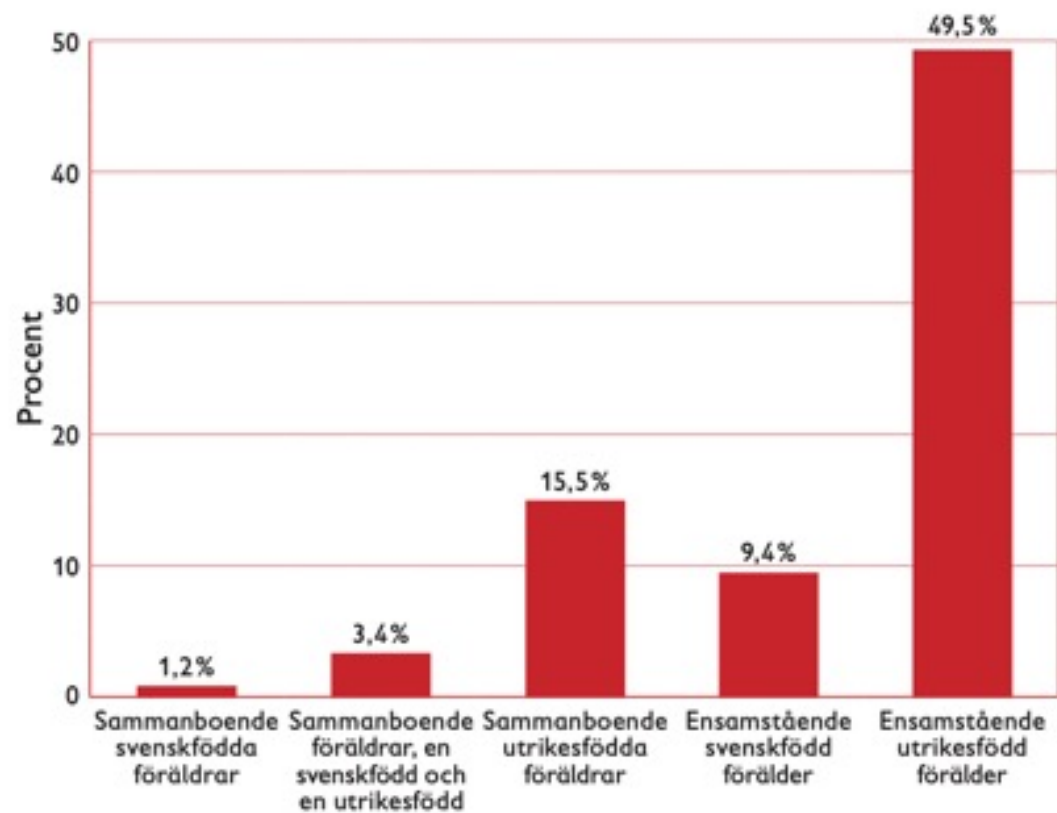
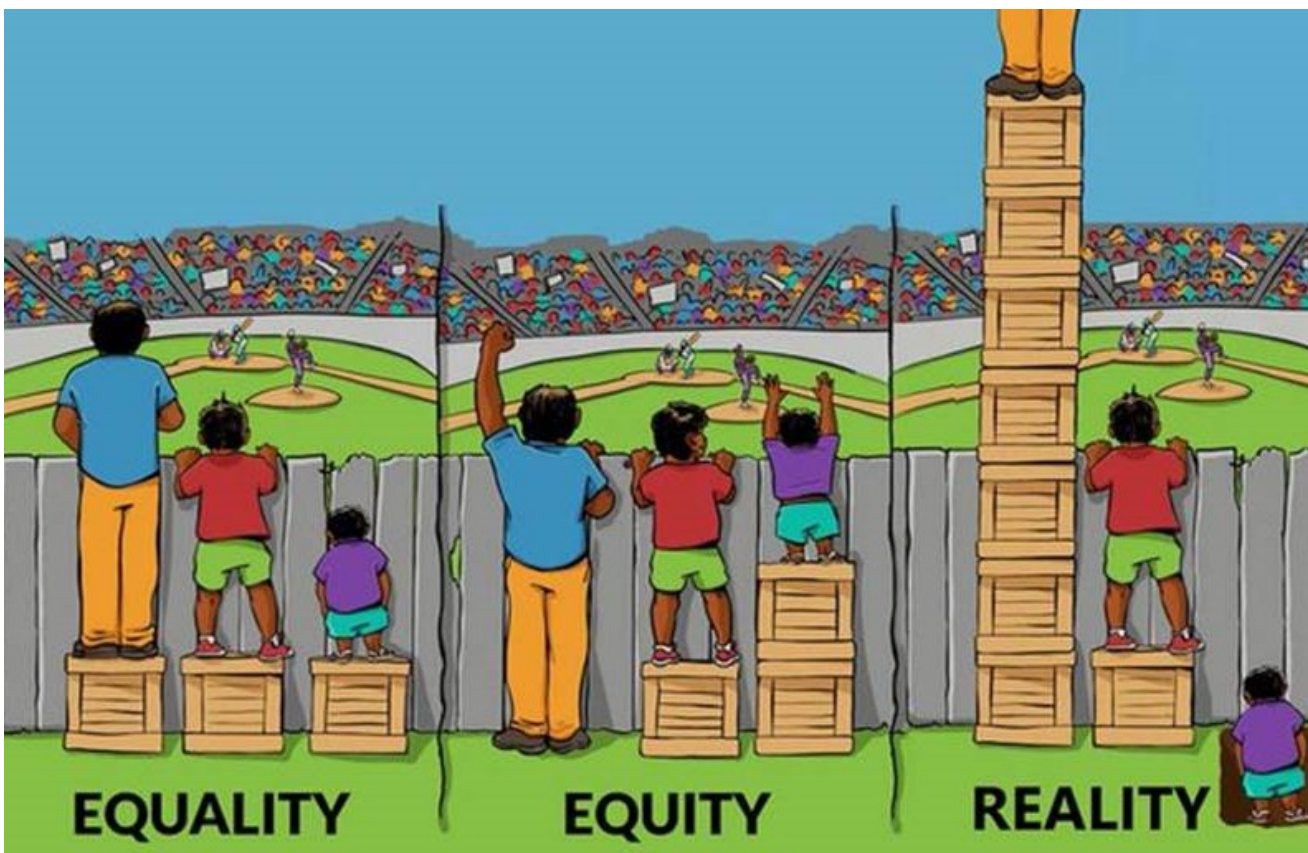


Diagram 3. Andel barn i ekonomiskt utsatta hushåll efter föräldrars bakgrund och familjeform 2019.



Ett kompensatoriskt uppdrag



MHV, BHV, förskola & skola
som ser till att alla får
det de behöver
– inte det alla andra får –
proportionell universalism



tre punkter

**1. Stöd
samspel &
trygga
relationer**
mellan barn
och vuxna.

**2. Minska källor
till stress** i barns
och vuxnas liv.

**3. Stärk
kunskaper** för att
kunna planera,
anpassa sig och nå
mål.



Barn
Hälsosam
utveckling &
fullgångna
studier



Vuxna
Lyhört
föräldraskap
& ekonomisk
stabilitet



Några exempel från CHAP



Rinkeby hembesöksprogram

Ett utökat hembesöksprogram i samarbete mellan barnhälsovården och socialtjänsten

Tillsammans
för en trygg
start

Skäggetorp
Tjärna Ängar
Araby
Fröslunda

BESÖK	PÅVERKANSMEKANISMER	UTFALL
Besök under graviditet (NY)		
Möta sitt barn	↑ Upptäckt postpartum depression ↑ Amning ↓ Föräldrars användning av alkohol ↓ Föräldrars användning av tobak	↑ Barns kognitiva utveckling ↑ Barns sociala och emotionella utveckling (psykisk hälsa)
Lära känna sitt barn	↑ <u>Föräldrars tilltro till egen förmåga</u> ↑ <u>Pappors delaktighet</u> ↑ <u>Föräldrars integration</u> ↑ <u>Föräldrars sociala nätverk/stöd</u>	↑ Barns fysiska hälsa och tandhälsa
Vara tillsammans	↑ <u>Föräldra-barn-relationen</u> ↑ Föräldrars kunskap om barns utveckling	↑ Föräldrars livskvalitet
Leda och följa	↑ Föräldrars kunskap om barns säkerhet, kost och dagliga rutiner ↑ Närvaro på förskola ↑ <u>Hemmiljön</u> ↓ Föräldrastress	↑ <u>Adekvat användning av hälso- och sjukvård (mer förebyggande, mindre akutvård)</u> ↓ Barns skador
Skapa en vardag	↓ <u>Användandet av hälso- och sjukvård</u>	↓ Postpartum depression
Vara en familj	↑ <u>Hälsolitteracitet</u> ↑ Föräldrars tillit till samhällets resurser	
2-års besöket (NY)		



UPPSALA
UNIVERSITET



Tillsammans för en trygg start Intervjuer med föräldrar

En känsla av trygghet och omsorg
om hela familjen

Personal – en pålitlig
källa för information

Att få stöd
känslomässigt

Att bli bekant
med
personalen

Om
programmet

Om det
svenska
systemet

Om praktiska
saker

Ha någon att
vända sig till

Att reflektera
över känslor,
roller och
relationer

Att veta vem
som ska
komma hem
till en och vem
man kan ringa

En bro från
barnmorskan
till BVC-
sjuksköterska
och social-
sekreterare



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**



Healthier Wealthier Families



Genom barnhälsovården identifiera barnfamiljer med ekonomiska svårigheter, och skapa en kommunikationsväg mellan dem och den kostnadsfria kommunala budget- och skuldrådgivningen.



Stärkt föräldrastöd under graviditeten

– träning i självreglering och medkänsla

Syfte: Att genom ökad förmåga till självreglering och medkänsla lägga en grund för god anknytning och lyhört föräldraskap redan under graviditet.

Bygger vidare på:

Compassion-Focused Parenting (Kirby et al. 2017, 2019)

- Compassion/Medkänsla är en skyddsfaktor mot hårt och negativt föräldraskap särskilt i utmanande situationer.
- Mammor med stark förmåga till självreglering är mindre negativa och hårda i interaktioner med sitt barn.

Mindfulness-Based Childbirth and Parenting (Lönnberg et al. 2018, 2019, 2020)

- Minskade stress, oro och depressiva symtom och främjade välmående hos gravida med risk för psykisk ohälsa.

Mindfetalness (Akselsson et al. 2020, Malm M-C et al. 2016)

- Bättre förlossningsutfall och stärkt prenatal anknytning

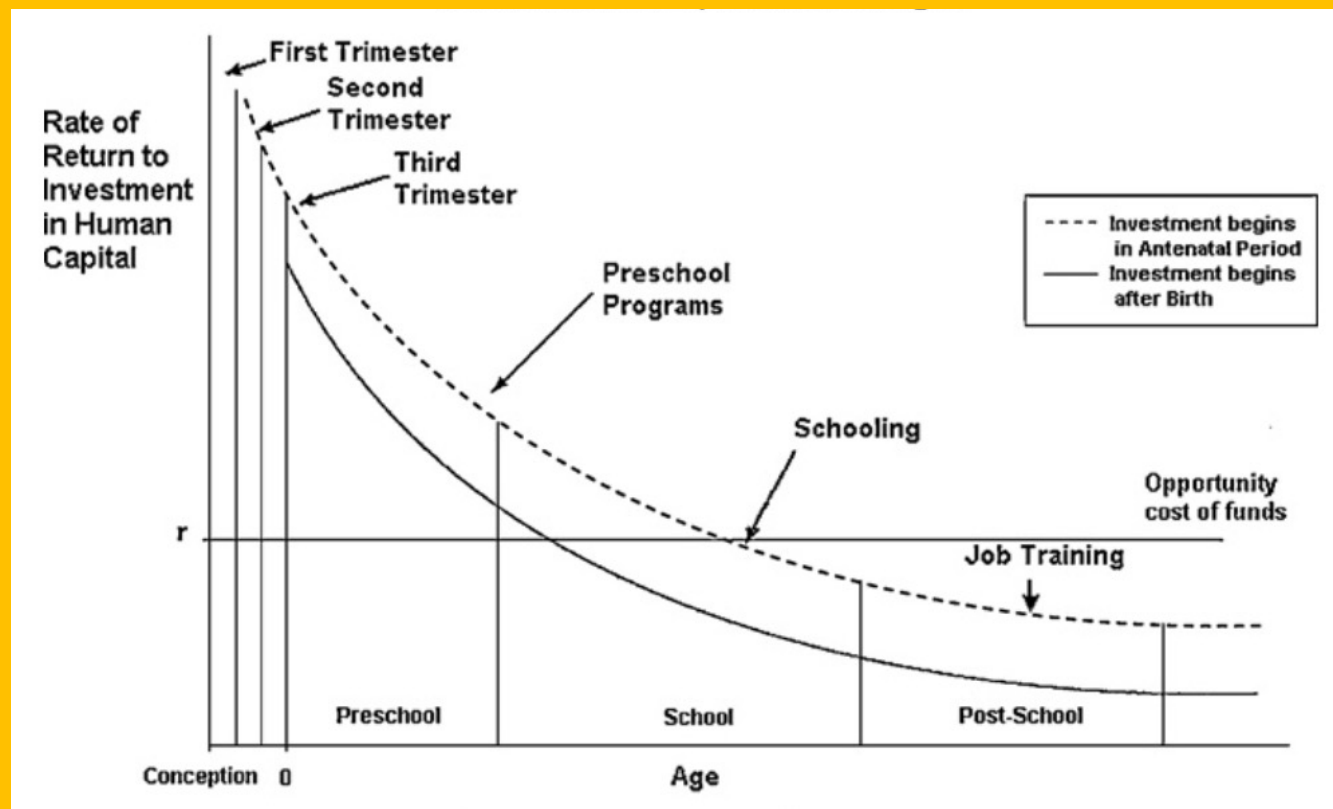


Vi människor går igenom en
hissnande viktig utvecklingsfas
under de första tusen dagarna.

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



Tidiga
insatser
lönar sig.



Avkastning på investeringar i mänskligt kapital
Doyle et al. 2009

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

