

De första tusen dagarnas betydelse för livslång hälsa

Inga intressekonflikter

Gunilla Lönnberg Med. Dr. Folkhälsovetare
Uppsala Universitet

CHAP - Child Health and Parenting



Motto: *För barn och föräldrar – Med barn och föräldrar*
Forskargruppledare: Anna Sarkadi, professor i socialmedicin

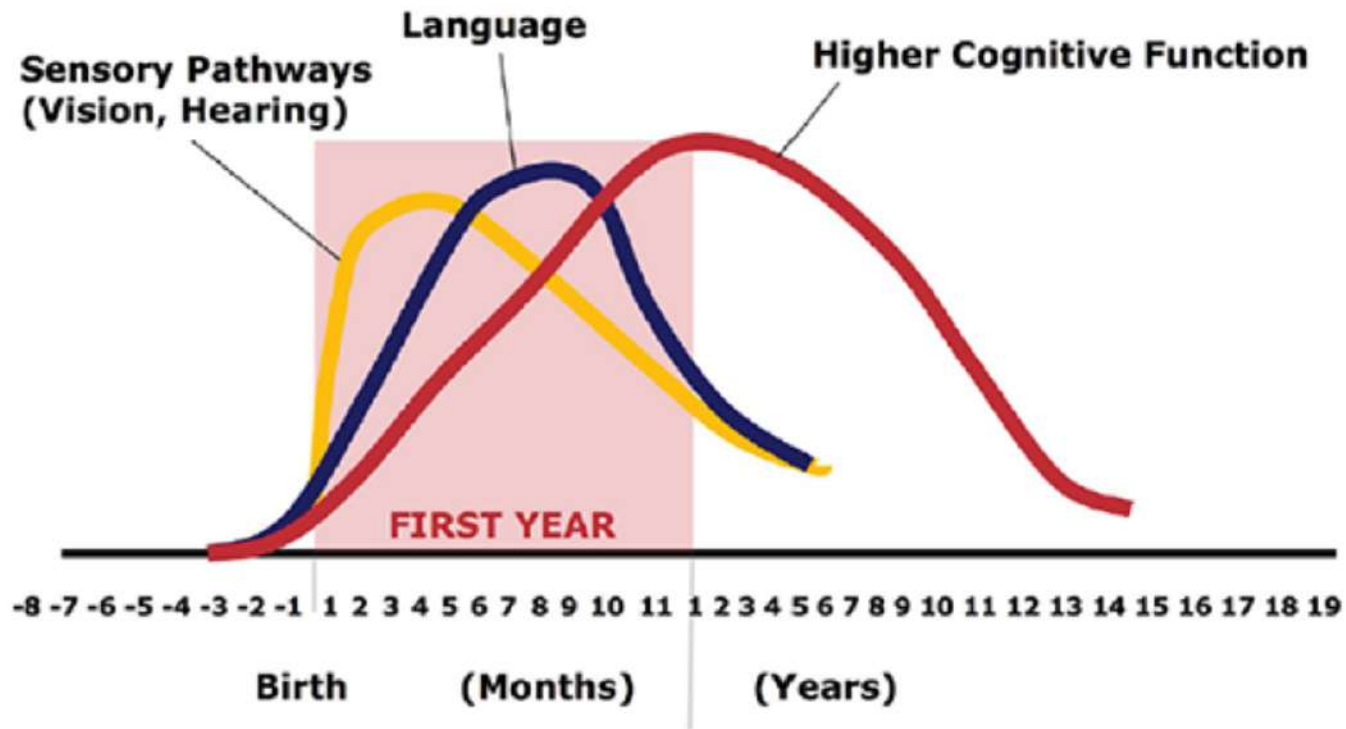


Mer än
en miljon
per sekund!

What fires, wires.



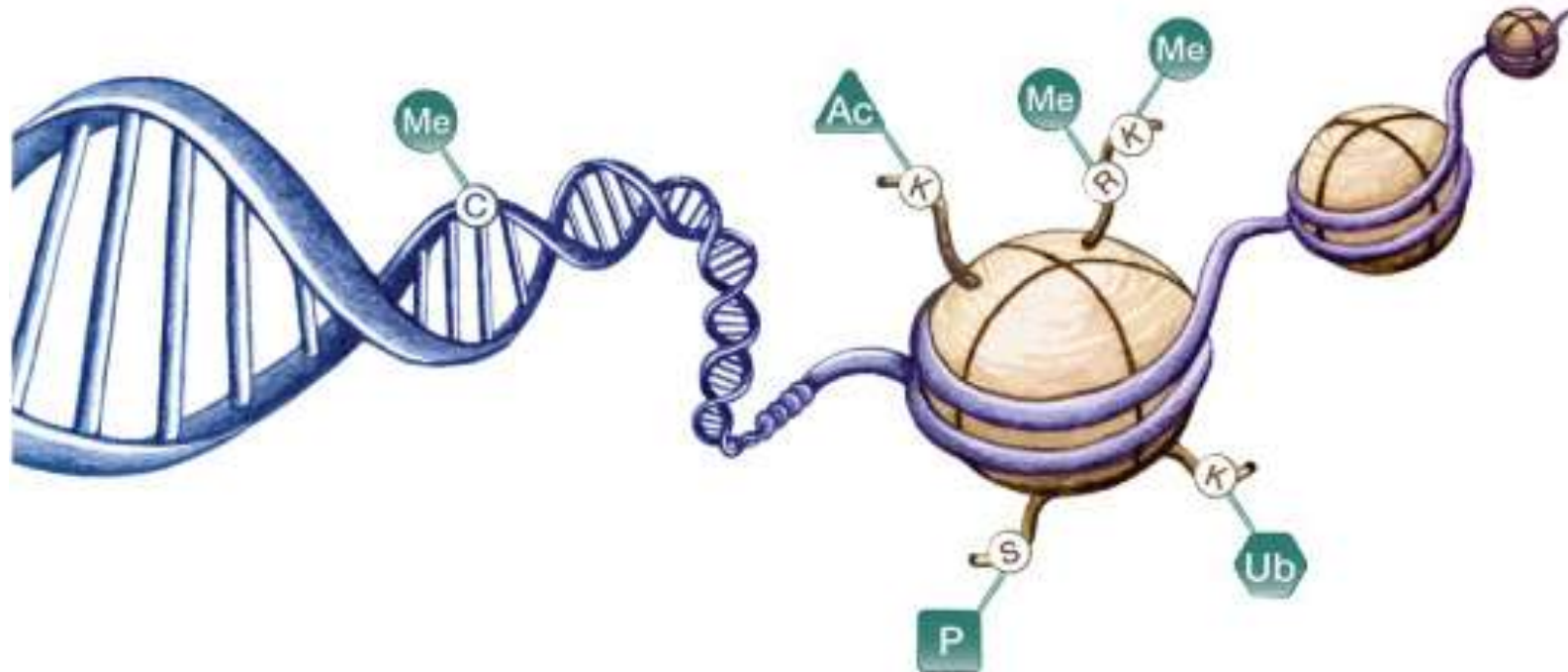
Nervkopplingar för olika funktioner utvecklas sekventiellt



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

Miljön sätter sig i våra gener

epigenetik



– en bro mellan arv och miljö




Orkidébarn & Maskrosbarn





Vad är det då
som kännetecknar
en god miljö?

- 
- Prematur födsel
 - Tillväxthämning
 - Högre stressreaktioner hos spädbarn
 - Senare psykologiska och psykiatriska problem hos barnet, såsom ångest, impulsivitet, lägre kognitiv förmåga, ADHD

(Fransson et al. Birth, 2011; Fransson et al. J Affect Disord, 2020; Stein et al. Lancet, 2014.)

Fosterprogrammering – händelser i fosterlivet som
påverkar funktioner och sjukdomsrisk

Interaktion med vuxna:

- 1) Trygg anknytning => förmåga till självreglering
- 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.”*



Brist på samspel,
stimulans och aktivt
utforskande.



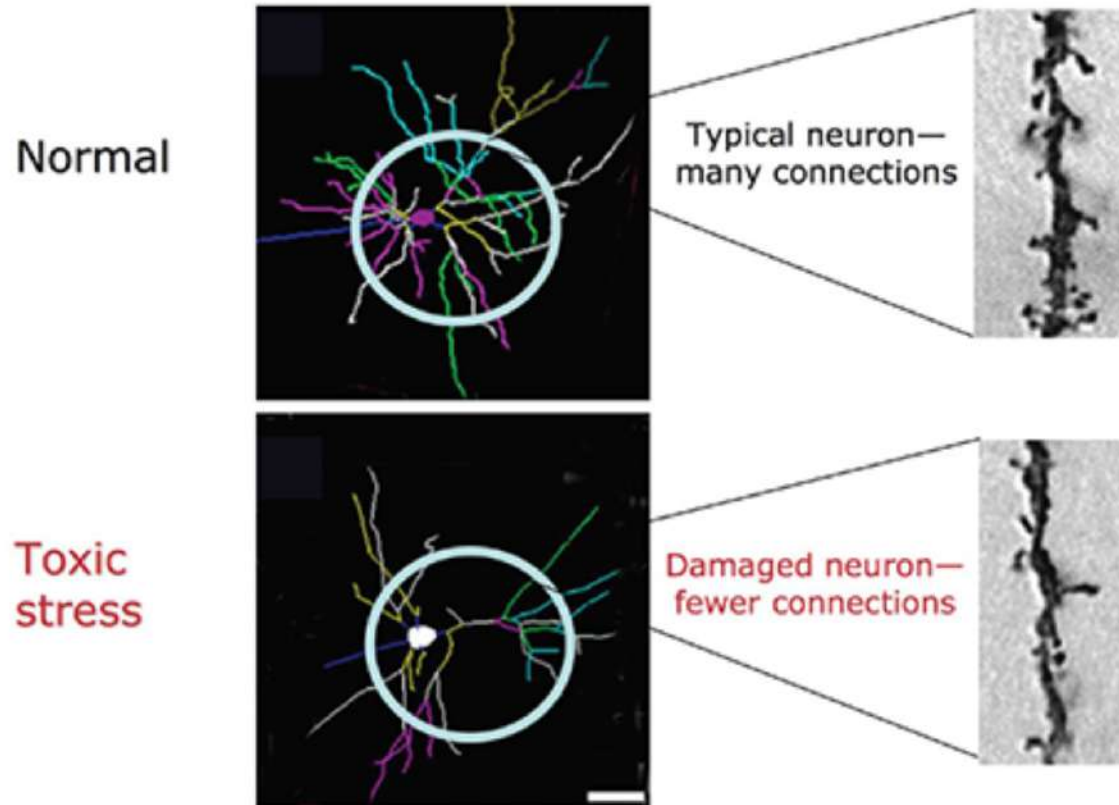
Otrygg anknytning
& toxisk stress

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





Toxisk stress förändrar hjärnans arkitektur



Prefrontal Cortex and Hippocampus



Våld i nära relationer och barns hälsa

- 615 mor-barn-dyader (Melbourne Australien)
- Dubbelt så hög risk för emotionella/beteendemässiga svårigheter, försämrad språkförmåga, och astma eller sömnproblem.
- Barn som nyligen exponerats hade dubbelt så hög risk för förhöjt blodtryck vid 10 års ålder jämfört med barn som inte exponerats
- Enbart exponering tidigt i livet (vid 1 och/eller 4 års ålder) förknippades med tre gånger högre risk för språkproblem och astma vid 10 års ålder.
- *En tredjedel till hälften av alla barn med språkliga, psykiska eller fysiska hälsoproblem hade exponerats för våld i nära relationer.*

Samband mellan negativa barndomsupplevelser och perinatale depressiva symtom



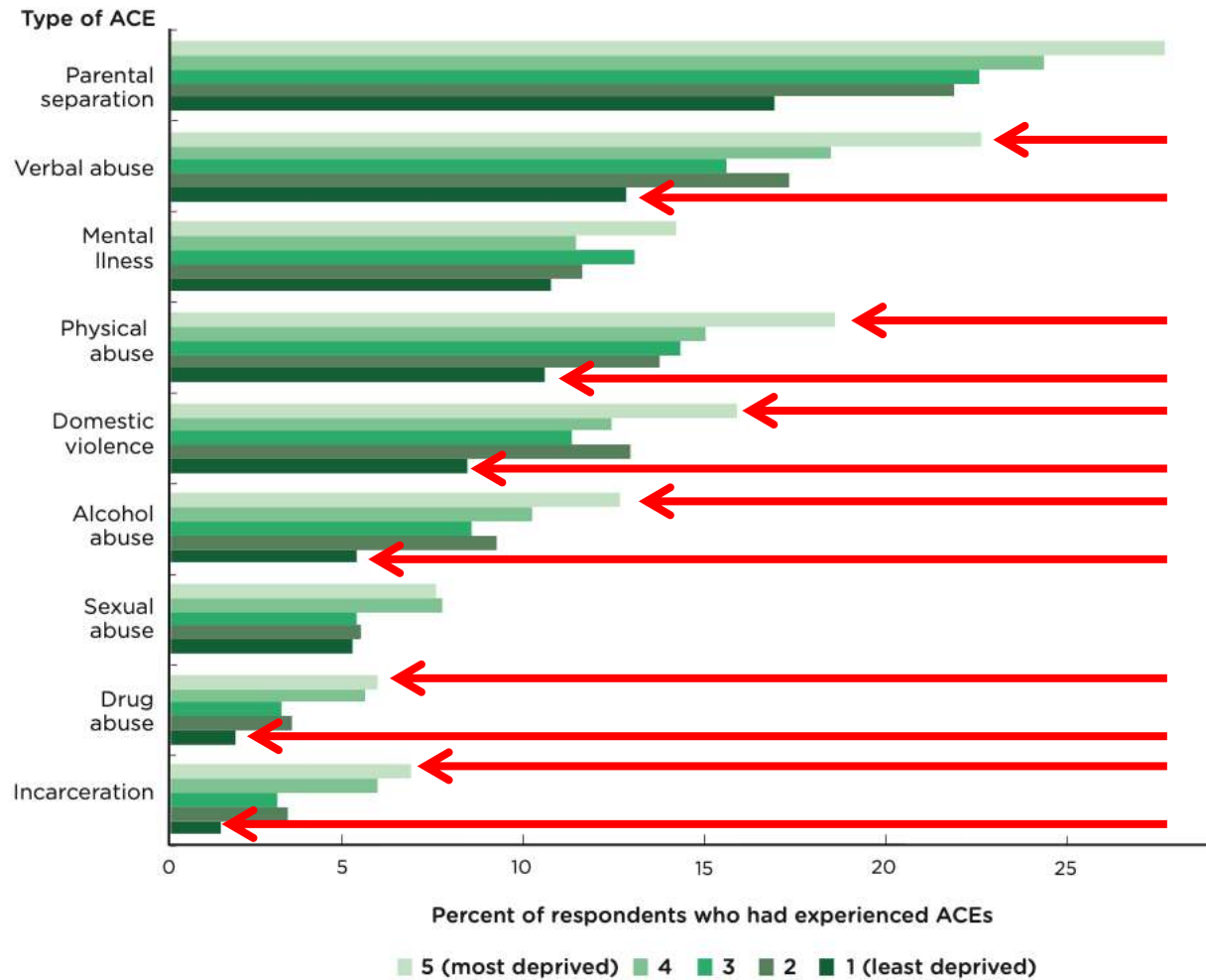
- Kvinnor som exponerats för ≥ 5 ACE hade en dubbelt så hög risk för PND än kvinnor som inte exponerats för några ACE.
- Det starkaste sambandet noterades för emotionell försummelse, följt av att ha någon psykiskt sjuk i hushållet och emotionell misshandel under barndomen.

Bränn et al. 2023, Association between adverse childhood experiences and perinatal depressive symptoms: a cross-sectional analysis of 16,831 women in Iceland



Intergenerational transmission

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



*”Mothers who received the higher cash gift amounts reported **more frequently engaging in enriching child activities** during the first year of life than did mothers who received lower cash gift amounts.”*



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





Folkhälsopolitikens målområden.
Målområde 1 (av 8):

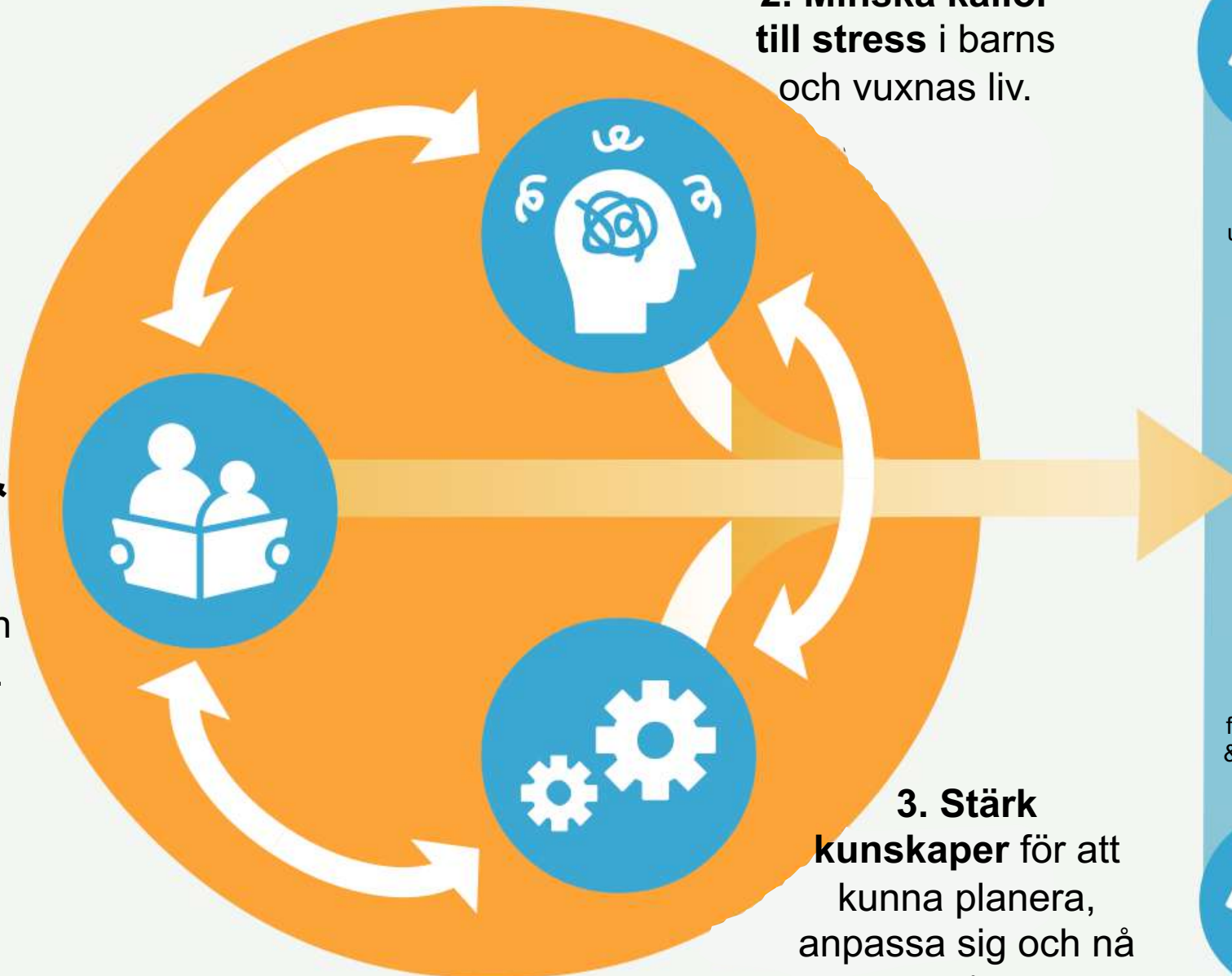
Tidiga livets villkor

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

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

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

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

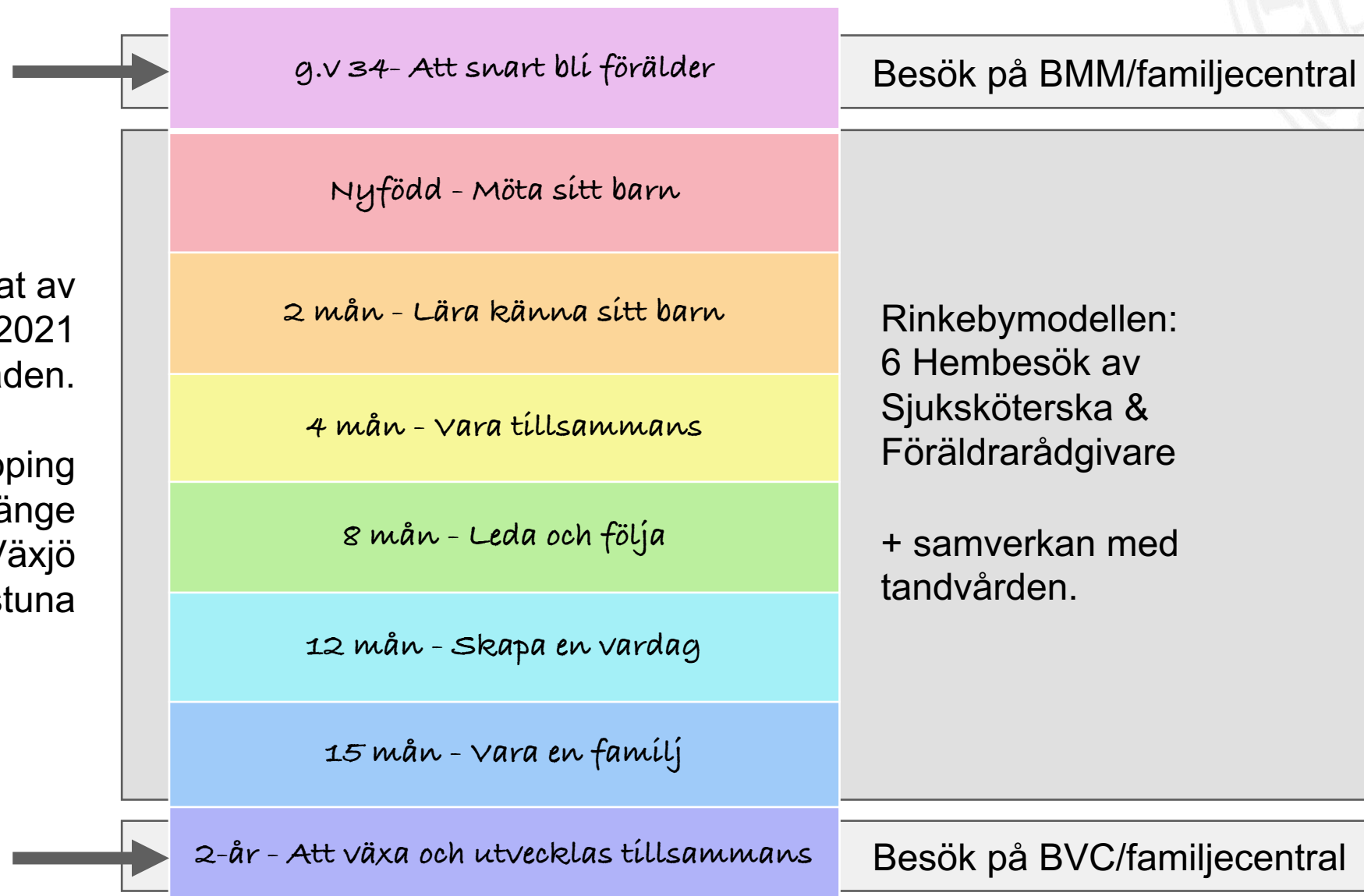


Barn
Hälsosam utveckling & fullgångna studier

Vuxna
Lyhört föräldraskap & ekonomisk stabilitet

Pågående forskning på CHAP,
ett par exempel

Hembesöksprogrammet 'Tillsammans för en trygg start'



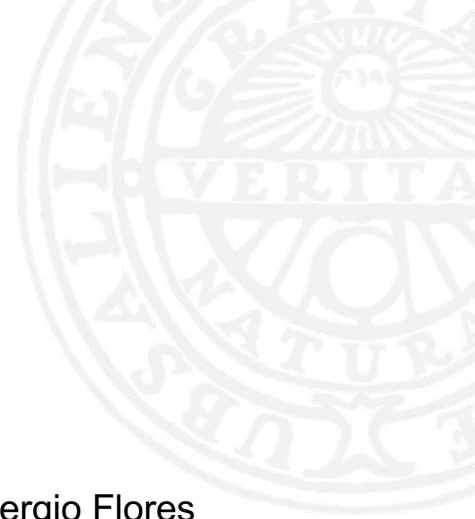
Lanserat av
Socialstyrelsen 2021
i 4 pilotområden.

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

Delstudier

1. En **implementeringsstudie**
2. En **kvalitativ studie av de två nya besöken**
3. En fördjupad analys av **modellens verkningsmekanismer**
4. En **kostnadsanalys** av arbete enligt pilotmodellen
5. En nationell **effektstudie** och **hälsoekonomisk utvärdering**
6. En **litteratur översikt**.

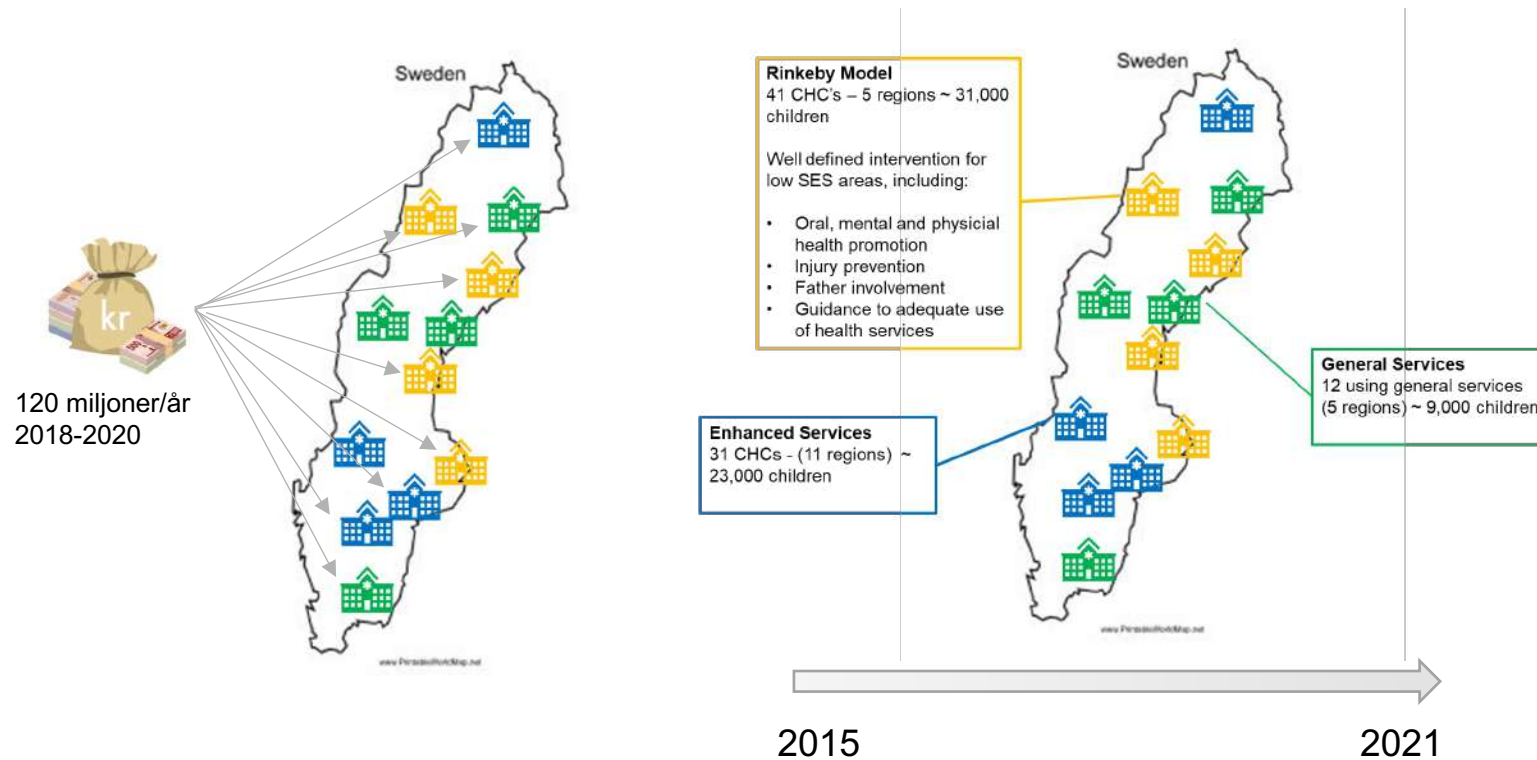
Slutrapport våren 2026



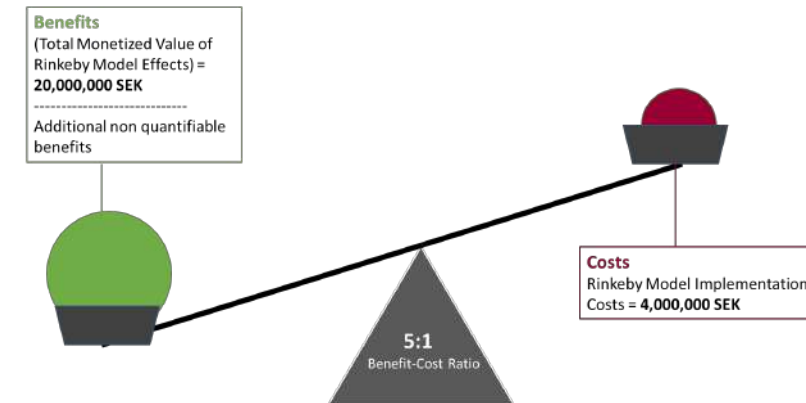
En nationell effektstudie och hälsoekonomisk utvärdering



Sergio Flores



120 miljoner/år
2018-2020





En kvalitativ studie av de två nya besöken

Intervjuer med personal och föräldrar i två omgångar.

2021

När familjer varit på g.v.34 besöket och fått 2-3 hembesök.

2023

När familjer varit på 2-års besöket.

& diskussioner med en **referensgrupp** med föräldrar i Fröslunda, Eskilstuna





Praktiska implementeringstips:

1. Starta under graviditeten
2. Lär personal att informera föräldrar om hembesökprogrammet, särskilt om Socialtjänstens roll
3. Ha en projektledare med avsatt tid för att organisera logistik
4. Familjecentral underlättar samverkan
5. Professionalism – ha rätt utbildad personal som utför hembesöken
- 6.Handledning är viktig.



Patient and Public Involvement (PPI) – Vår referensgrupp med föräldrar



Hur ska man få info?

- Tidigt, innan man får sitt barn
- Flera gånger
- Både muntligt och skriftligt
- På sitt eget språk
- Från någon man känner
 - Via sin BM
 - Från en landsman
- I grupp
- Via lokala föreningar
- Via film.

Vad ska man få för info?

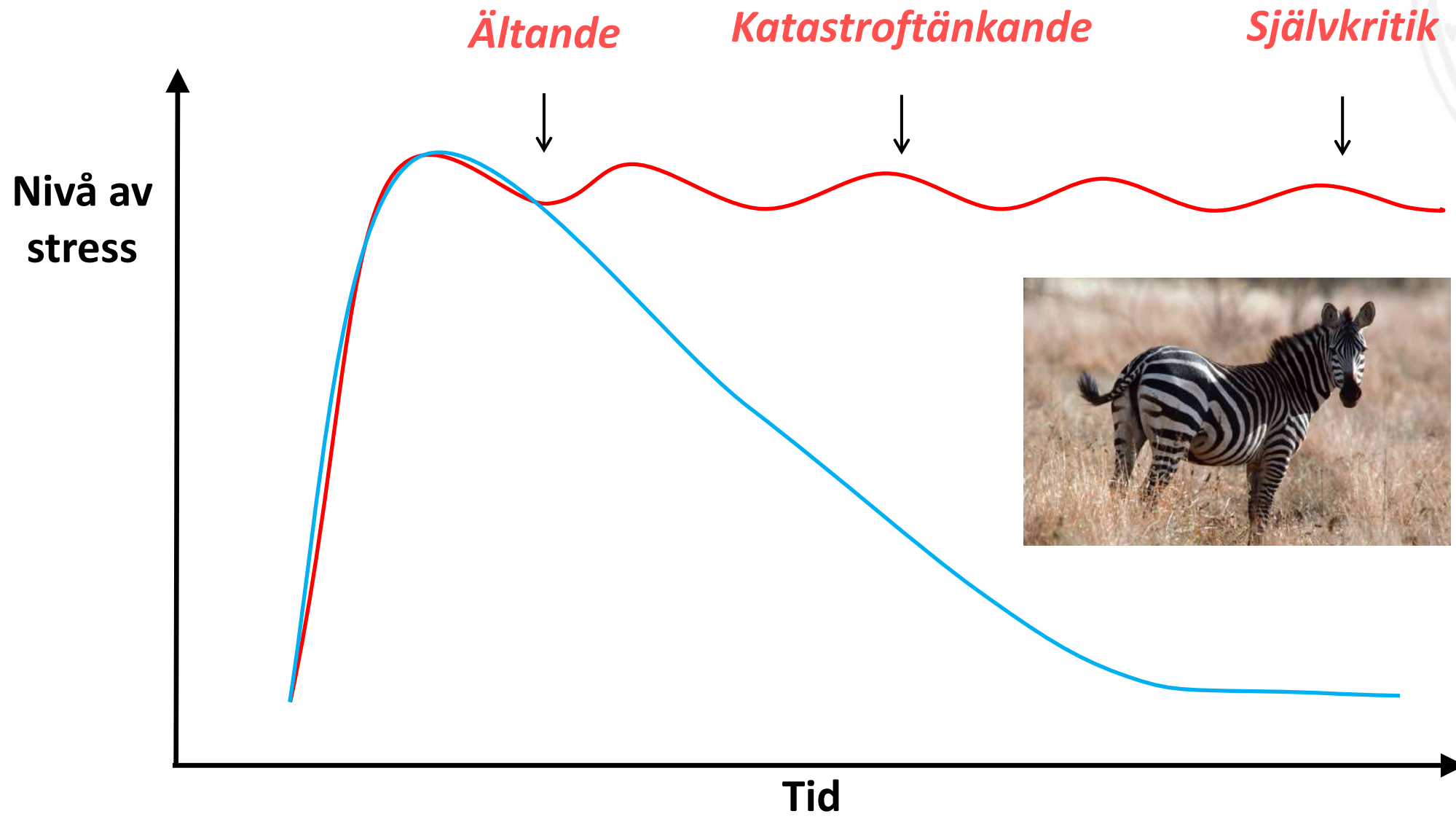
- Syftet med hembesöken ska vara tydligt.
- Man kan beskriva socialtjänstens roll som ett stöd till familjen för att bidra till barnets utveckling och lärande.
- Bra att betona att föräldrarådgivaren kommer för att hjälpa till, inte kontrollera.
- Bra att berätta att det finns olika stöd man kan få.

Annat som kan hjälpa till att skapa förtroende?

- Att föräldrarådgivaren syns i lokalsamhället, blir bekant som en person till namn.
- Att BHV+Soc samarbetar med lokala föreningar.
- Att sitta ner i lugn och ro och presentera sig och sitt arbetssätt för föräldrarna.
- Tydlig info om upplägg, antal besök, när i tid.
- Tydlig info om socialtjänstens olika uppdrag (myndighetsutövning kontra förebyggande arbete).









Föräldraskap med Medvetenhet och Medkänsla

– en kurs för blivande föräldrar

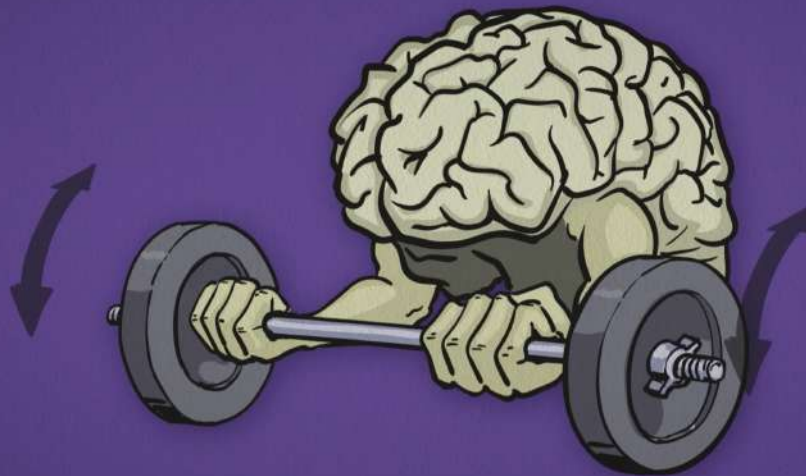


Övergripande mål

Att förstärka föräldraskapsstödet till blivande föräldrar.

Strategi

1. Anpassa en evidensbaserad intervention, som har potential att främja psykisk hälsa & öka motståndskraft mot stress, ångest och depression, till svensk mödrahälsovård.
2. Testa användarvänlighet, acceptans, implementerbarhet/skalbarhet och preliminära effekter.



Strategier för att främja hälsa och bygga motståndskraft mot psykisk ohälsa

Färdighetsträning i

- emotionell självreglering
- interoceptiv medvetenhet
- metakognition
- relationell lyhördhet
- medkänsla.

Ger verktyg att minska stress, oro och nedstämdhet, öka sin förmåga att omvärdera och ta in fler perspektiv, samt bli mer lyhörd och vänlig med sig själva och andra.

Top-down & Bottom-up reglering

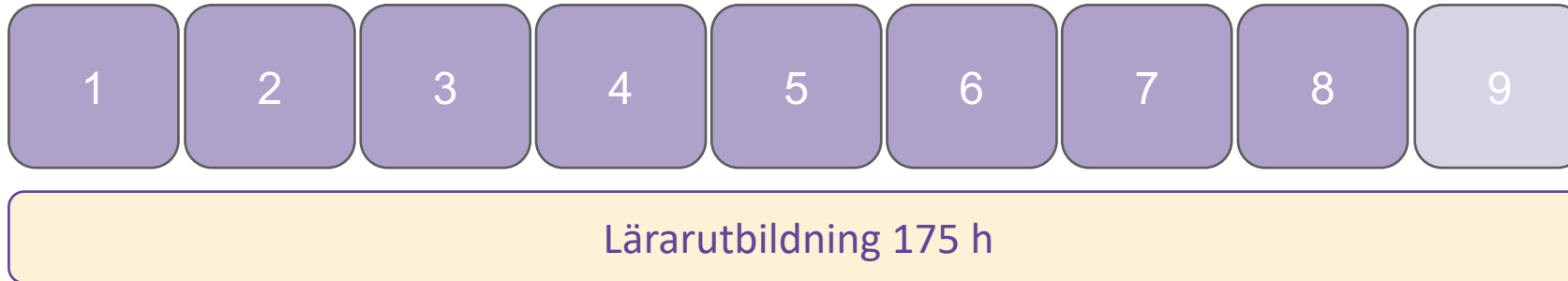
- Do-In/tapping
- Yoga baserade rörelser
- Andningsövningar
- Meditation

Anpassning

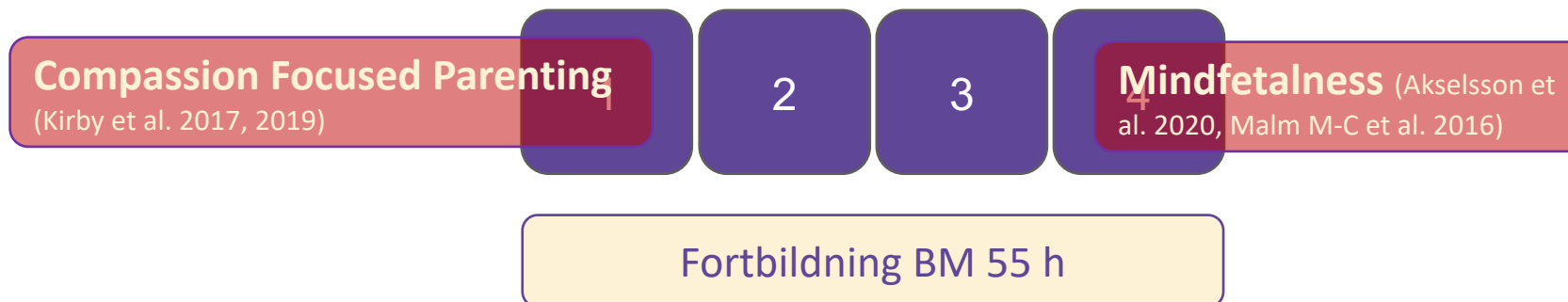


Mindfulness-Based Childbirth and Parenting

<https://www.mindfulbirthing.org> (Lönnerberg et al. 2018, 2019, 2020)



Föräldraskap med Medvetenhet och Medkänsla



betaversion



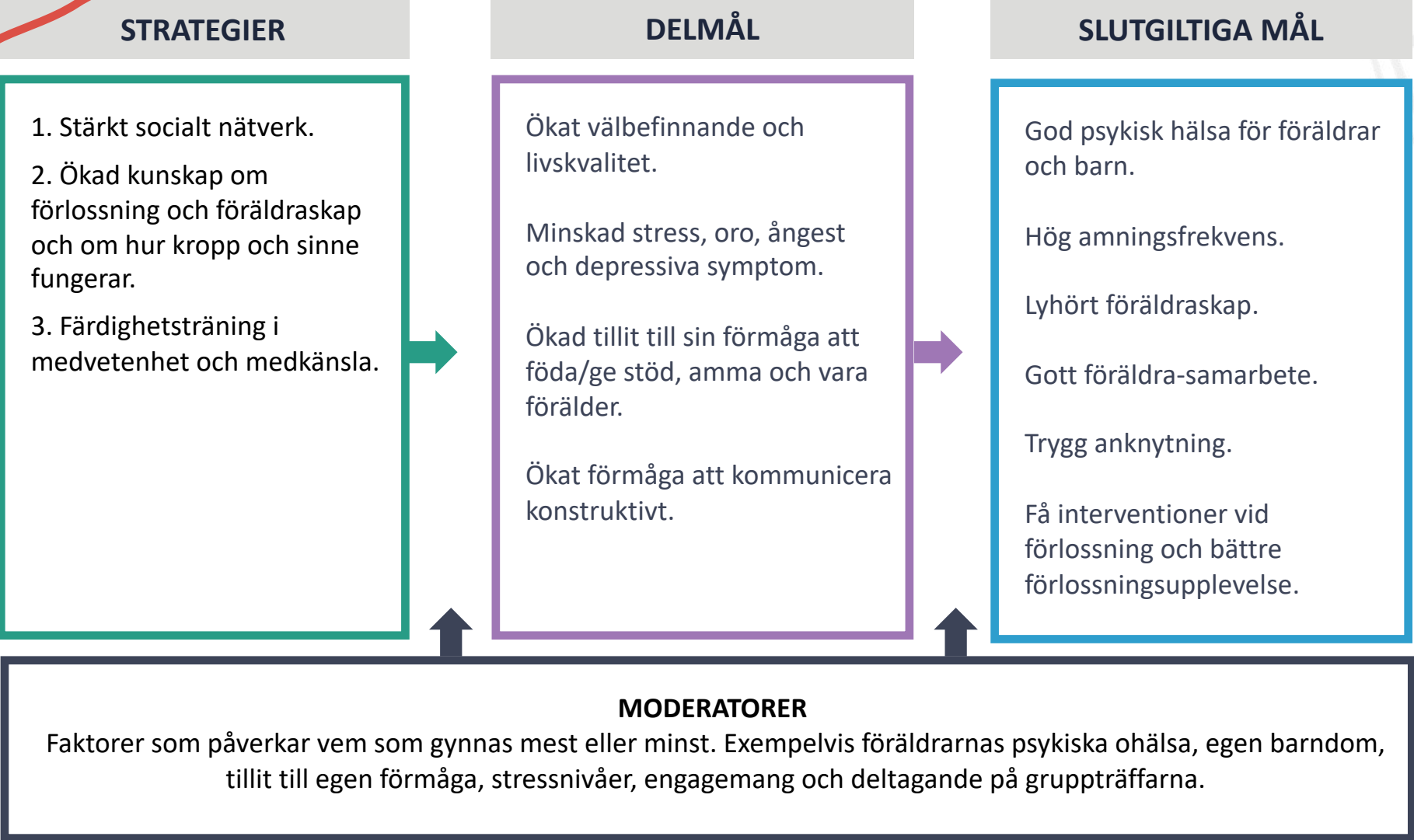
Föräldraskap med Medvetenhet och Medkänsla



| Fyra gruppträffar för blivande föräldrar | Digital plattform för att öva hemma. | Fortbildning och Manual för ledare |
|--|--------------------------------------|---------------------------------------|
| Mental styrka genom graviditet, förlossning och föräldraskap | Korta filmer | Upplägg på varje gruppträff |
| Att föda och ge stöd till den som föder | Ljudfiler | Beskrivning av övningarna |
| Föräldrarollen, relationer, kommunikation | Korta texter | Guide till att leda gruppdiskussioner |
| En nyföddes behov och kompetens · Amning · Framtiden | Beskrivning av hemövningar | Handledning |



Programteori



Fokusgrupp

"Jag tror att för oss killar, så tror jag att den här kursen har gett oss större förståelse och större... Alltså det är klart att man fattar. Man fattar men man fattar ju inte. Men någonstans så har det gett 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."



Nationellt kunskapsstöd 2022

”Hälso- och sjukvården bör erbjuda gravida och deras partner eller medförälder föräldraskapsstödjande insatser i mindre grupper tillsammans med andra blivande föräldrar”.

”Hälso- och sjukvården bör erbjuda de barnmorskor som ska leda föräldraskapsstöd i grupp grundläggande utbildning, handledning och fortbildning i pedagogik och metodik för att leda verksamheten.”

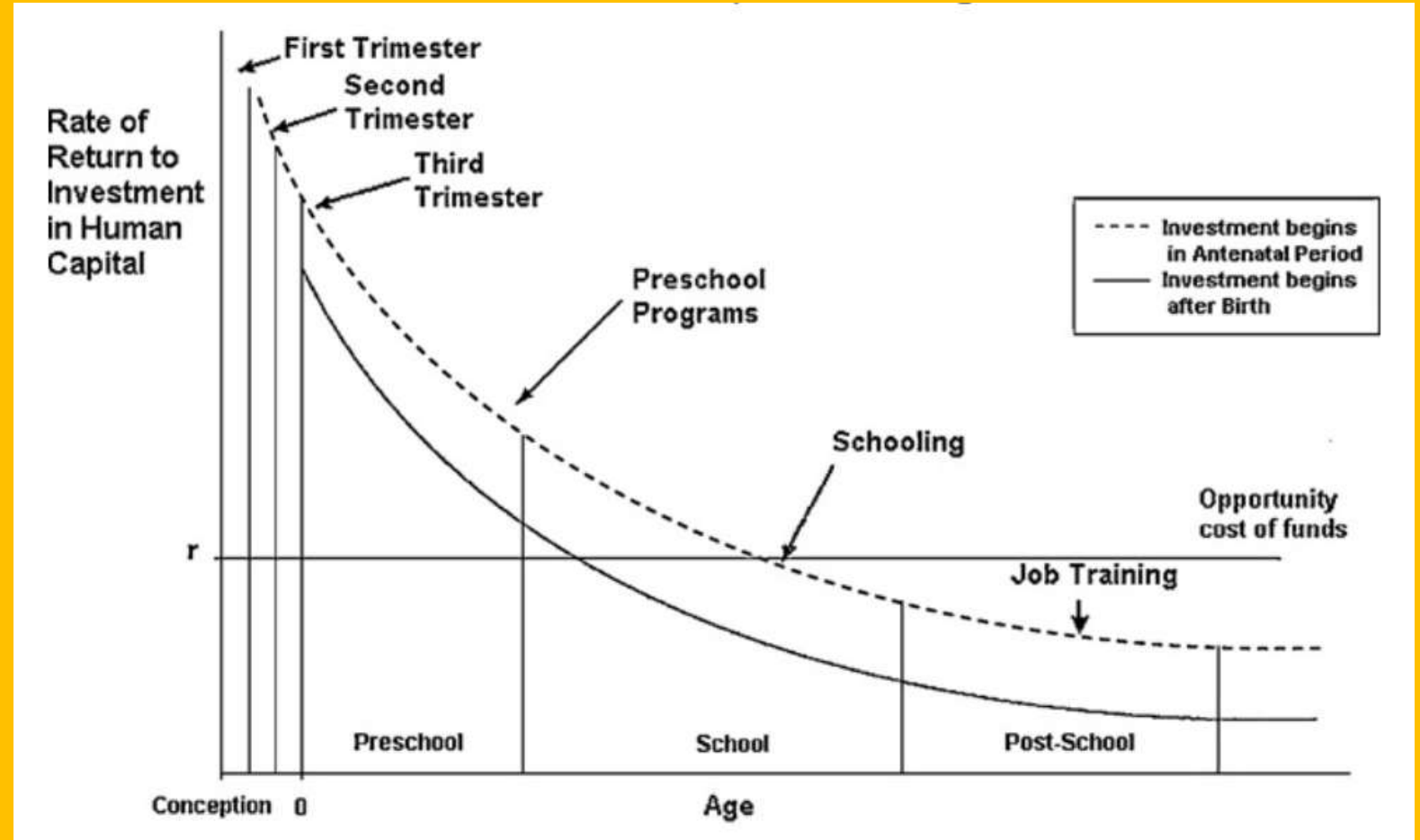


Vi människor går igenom en
hissnande viktig utvecklingsfas
under de första tusen dagarna.

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



Investera
redan
under
graviditeten.



Avkastning på investeringar i mänskligt kapital
Doyle et al. 2009

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

