



**De första tusen
dagarnas betydelse
för livslång hälsa**

Gunilla Lönnberg
Med Dr Folkhälsovetare
Uppsala Universitet

Socialmedicin/CHAP - Child Health and Parenting



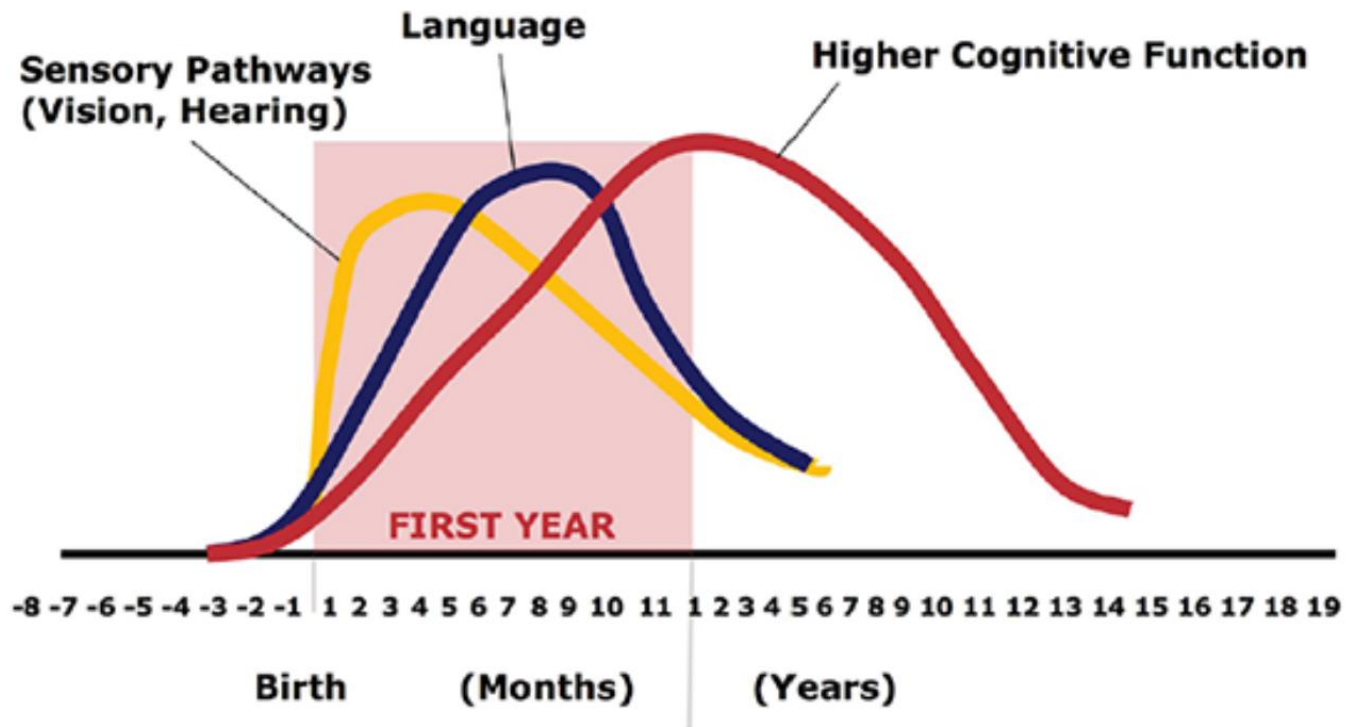


"What fires,
wires"

"Use it
or loose it"

Känslor
Beteende
Motorik
Logiskt tänkande
Språkutveckling
Minne

Nervkopplingar för olika funktioner utvecklas sekventiellt



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





**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*



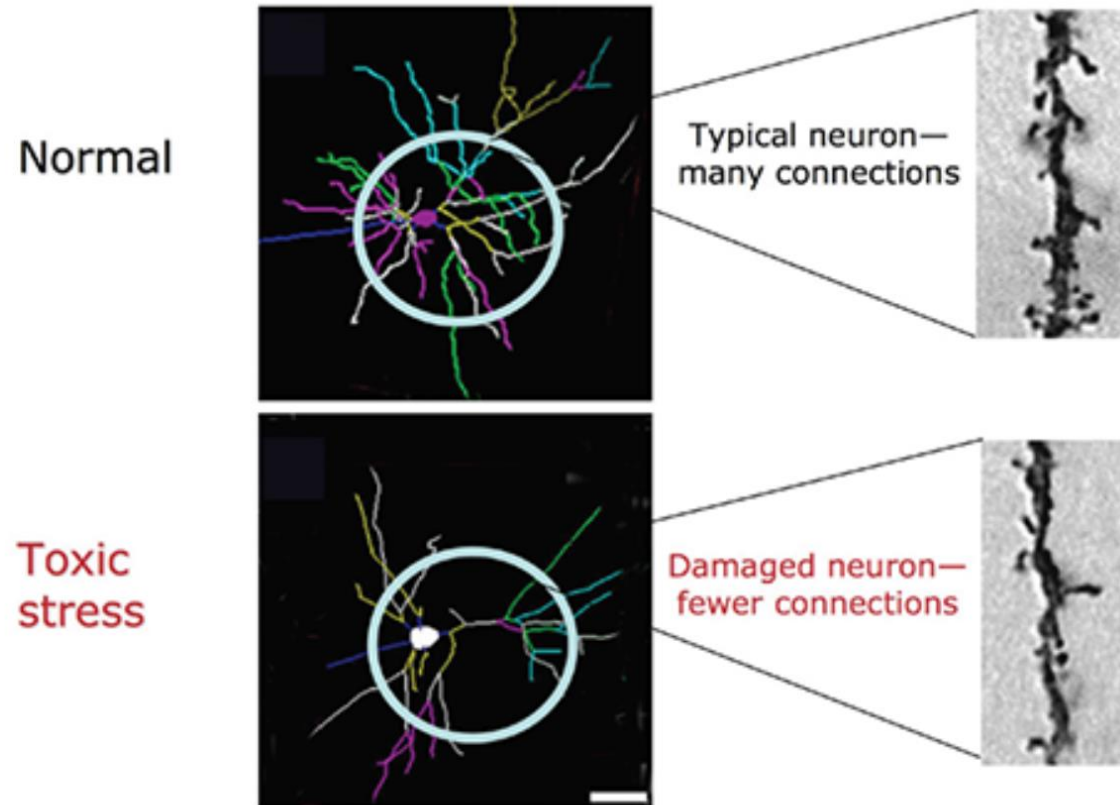
Otrygg anknytning & toxisk stress

= *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

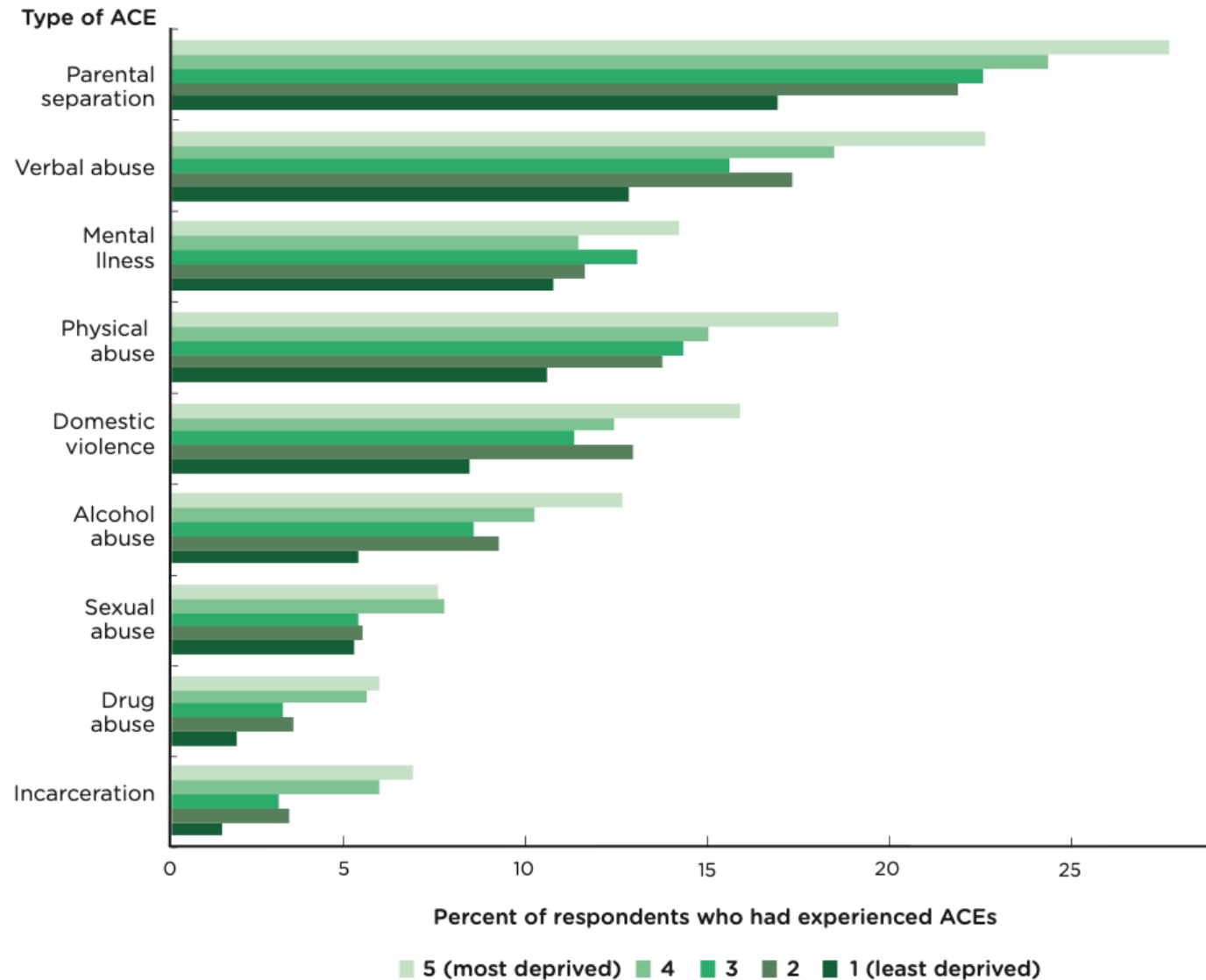


- Barn som utsatts vid 10 års ålder hade två till tre gånger större risk för försämrad språkutveckling, mental ohälsa, sömnbesvär, astma och förhöjt blodtryck.
- Enbart vid 1–4 års ålder hade tre gånger högre risk för språkproblem och astma vid 10 års ålder.


Gartland et al. 2020, Intimate partner violence and child outcomes at age 10: a pregnancy cohort



Fattigdom ökar risken för negativa barndomsupplevelser



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



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.

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

Barnfattigdom har konsekvenser för språkutveckling

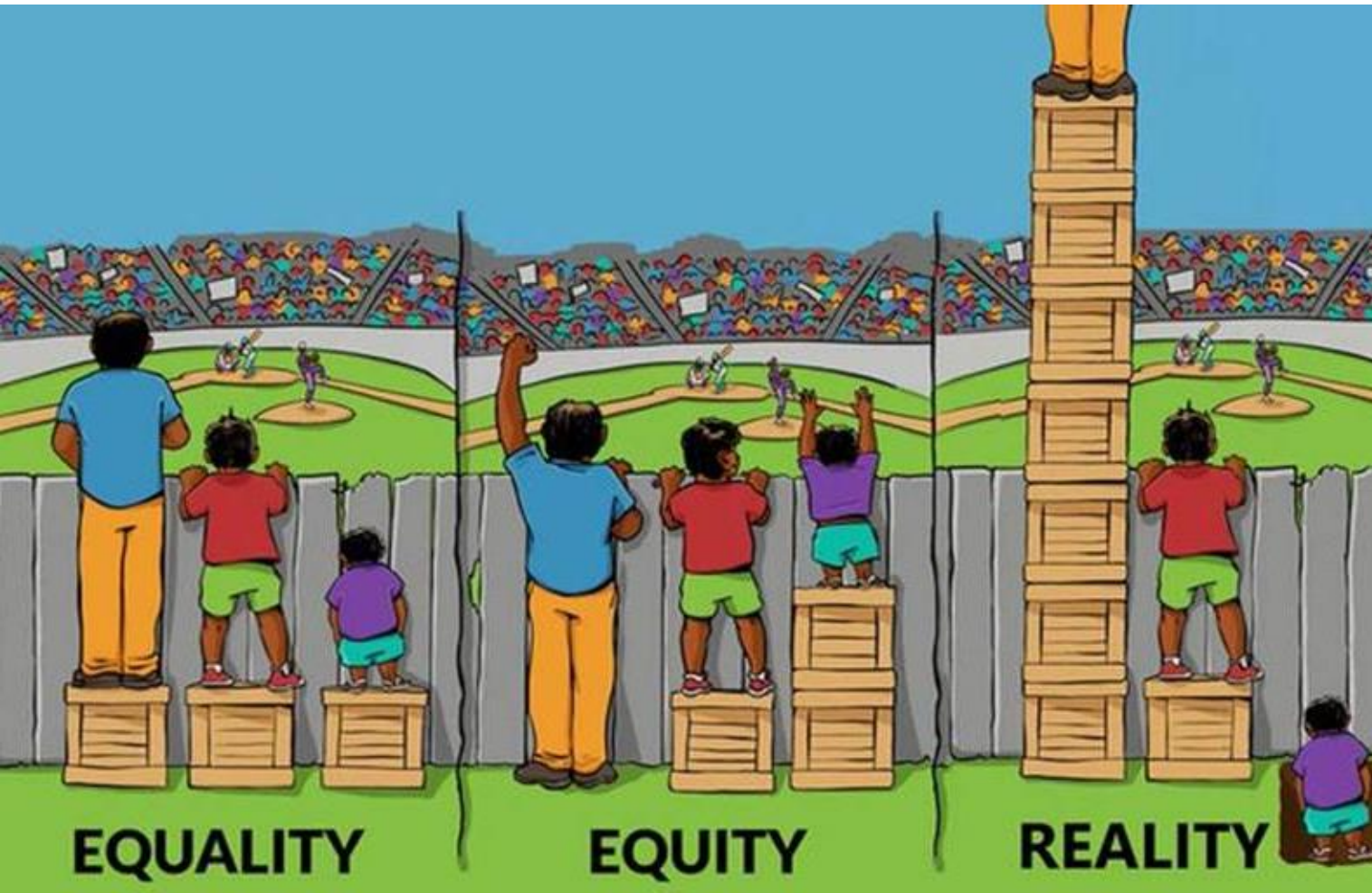


”Mammor som fick det högre beloppet engagerade sig oftare i aktiviteter som berikade barnet under det första levnadsåret, jämfört med mammorna som fick det lägre beloppet.”



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

Ett kompensatoriskt uppdrag för jämlik hälsa



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

det de behöver

– inte det alla andra får –

proportionell universalism

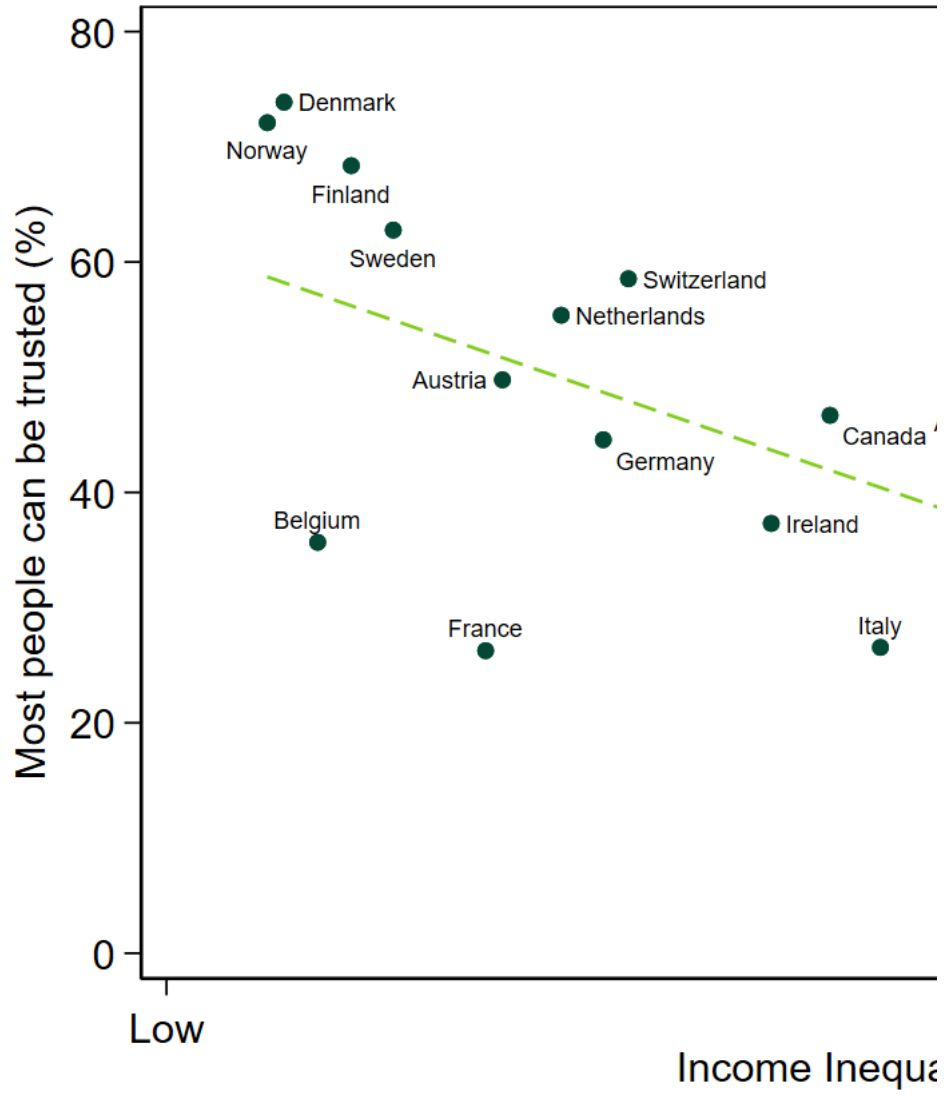


Jämlika samhällen
är nästan alltid bättre
än ojämlika samhällen

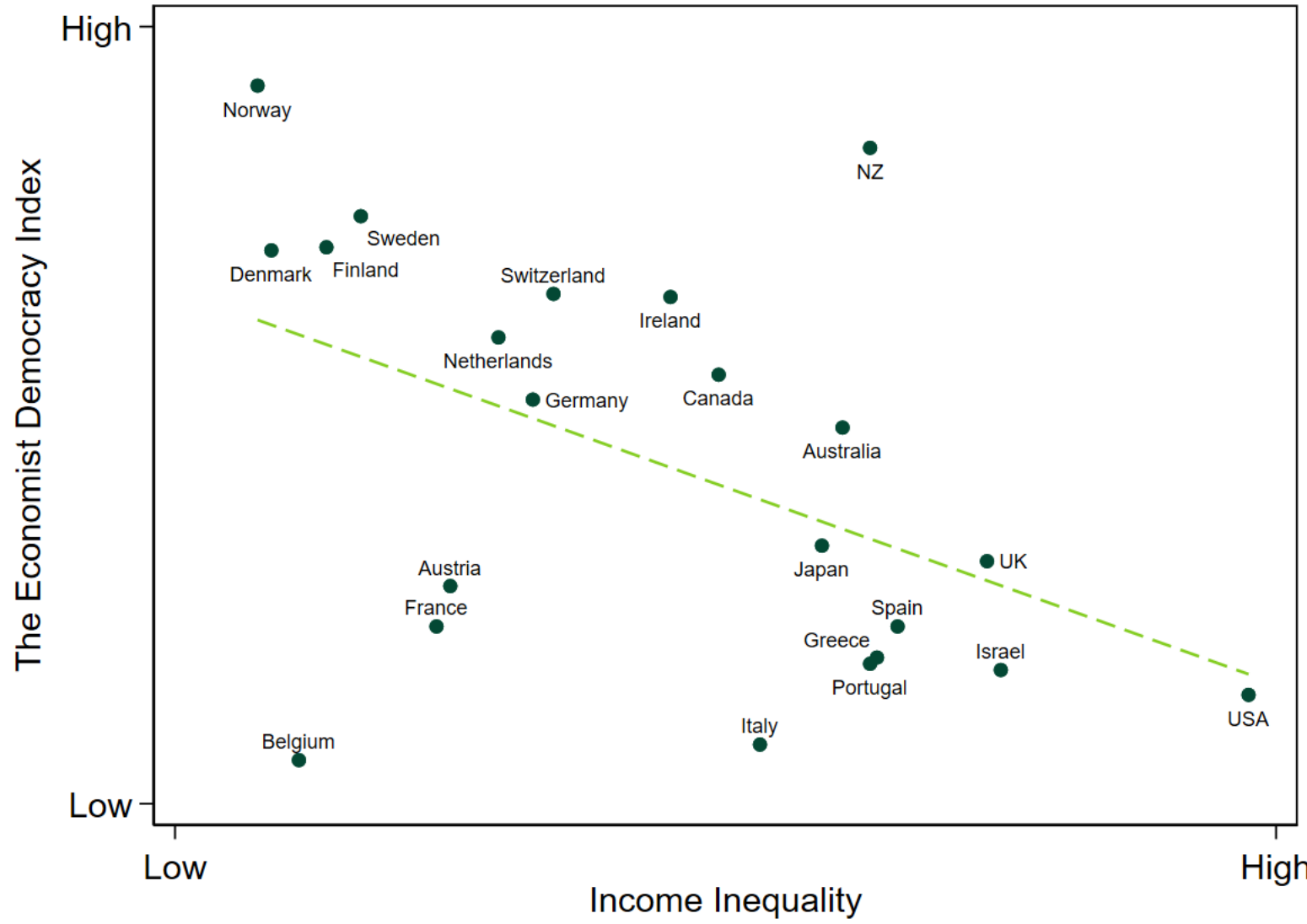
Richard Wilkinson & Kate Pickett
<https://wilkinsonpickett.com>



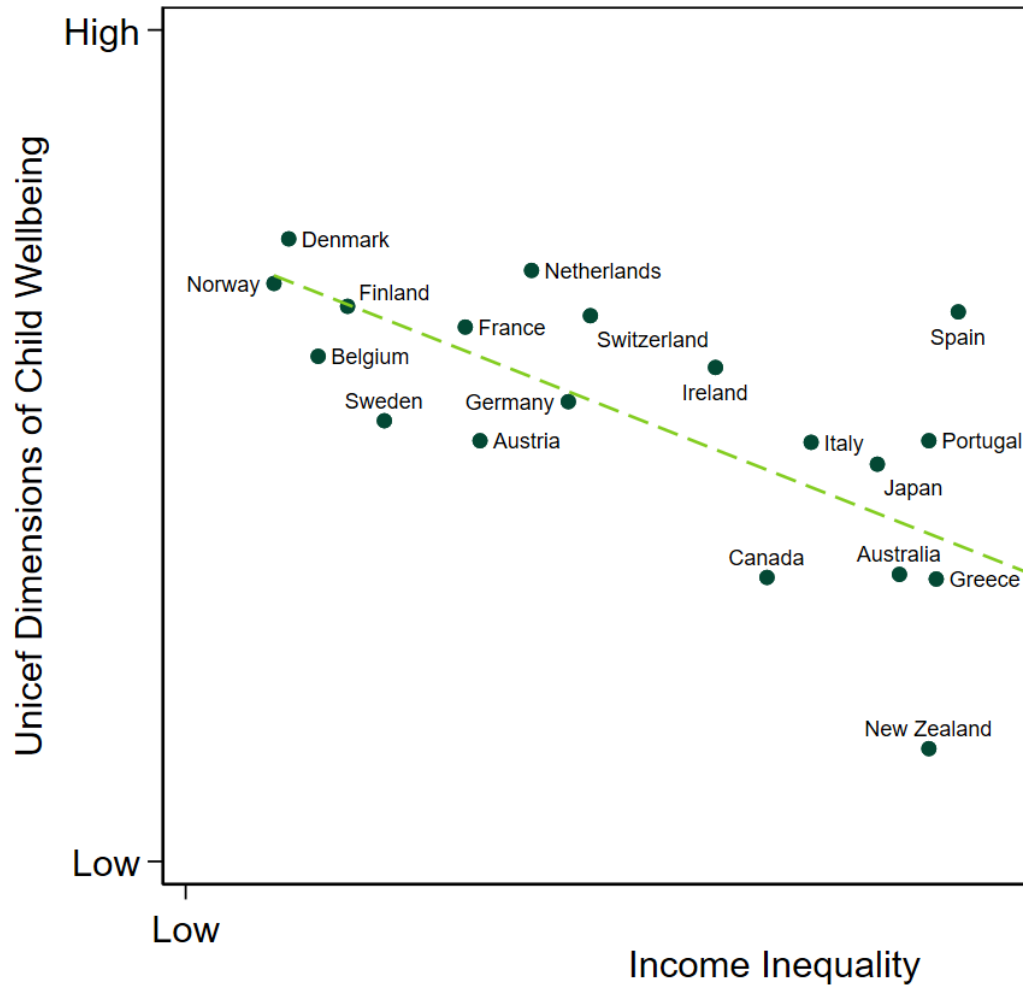
Tillit mellan människor



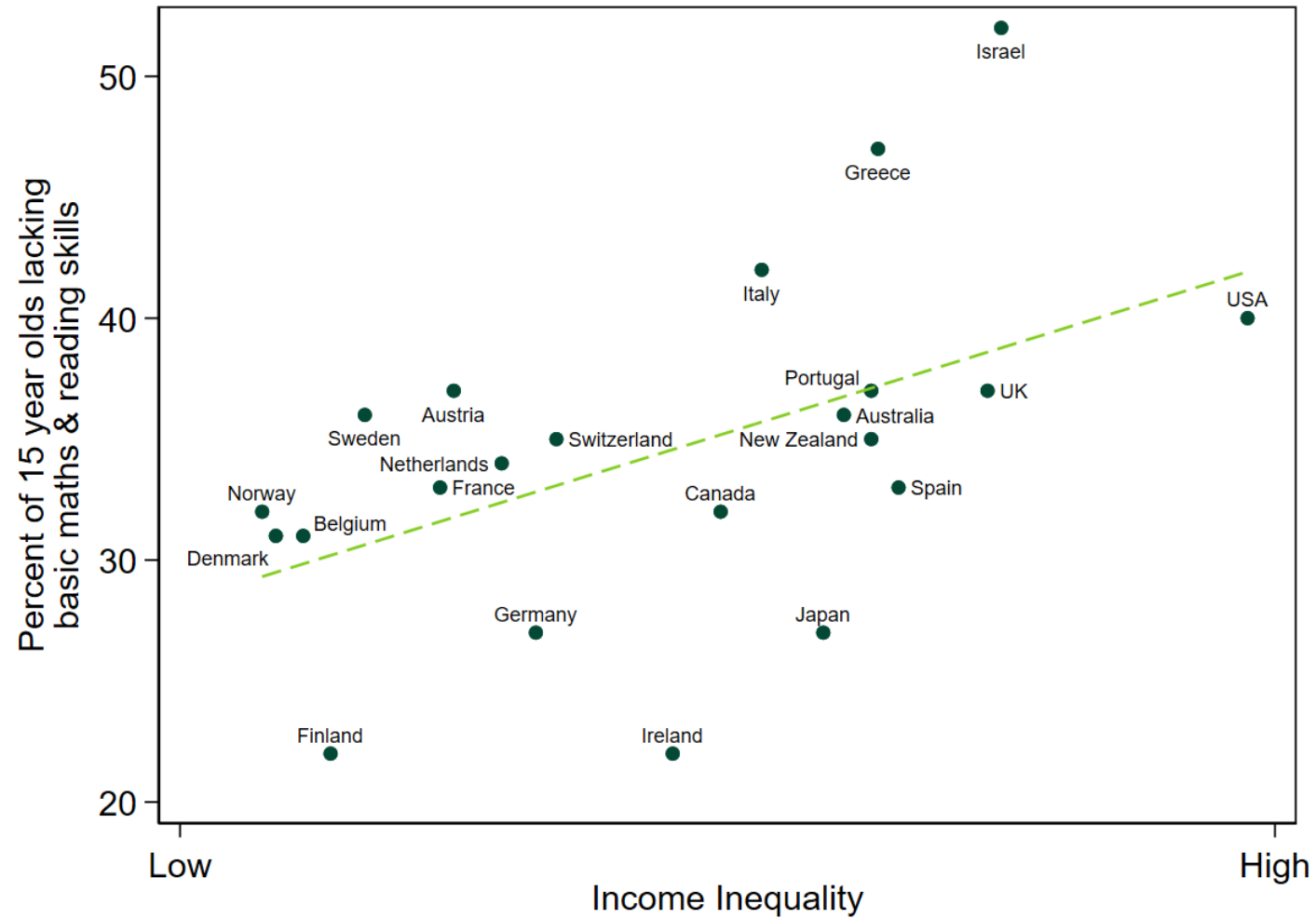
Demokratiskt styre



Barns välbefinnande

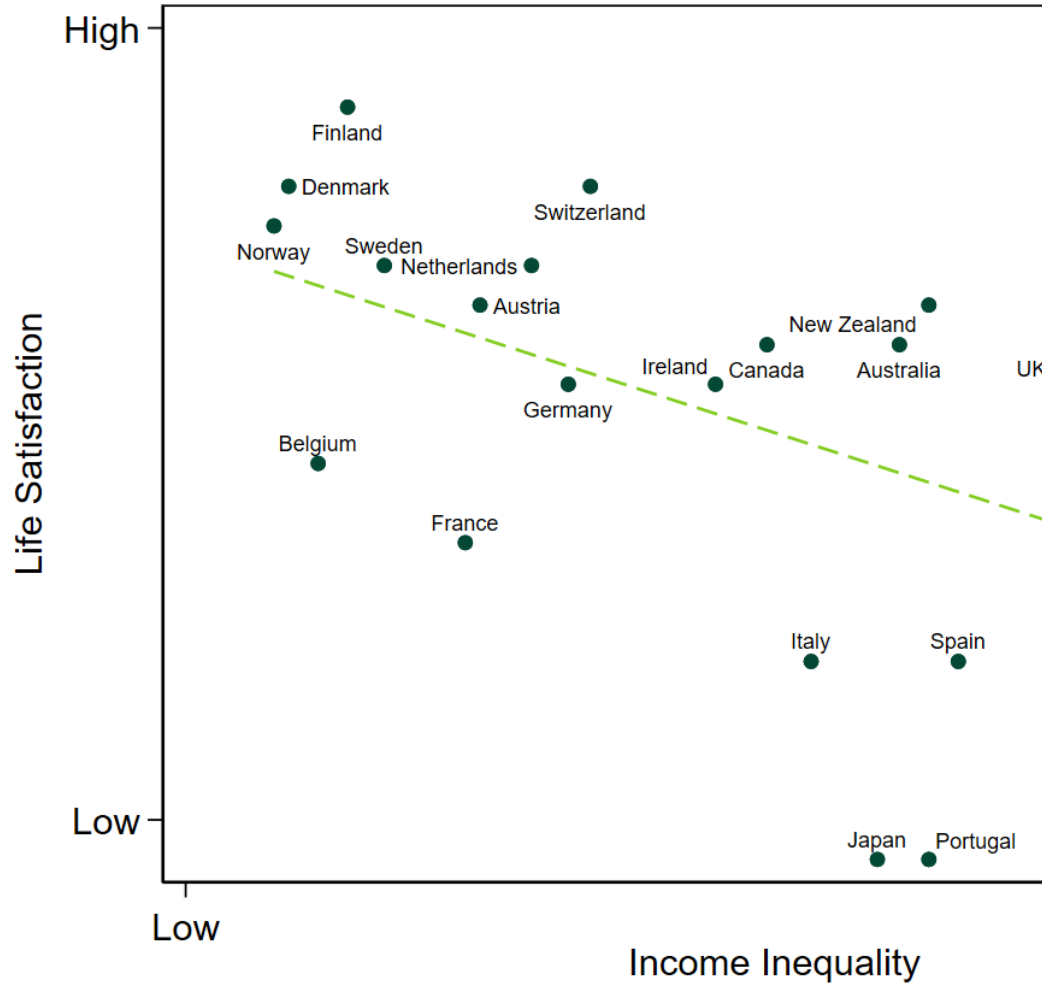


Barns kunskaper i matte och läsning





Tillfredsställelse med livet

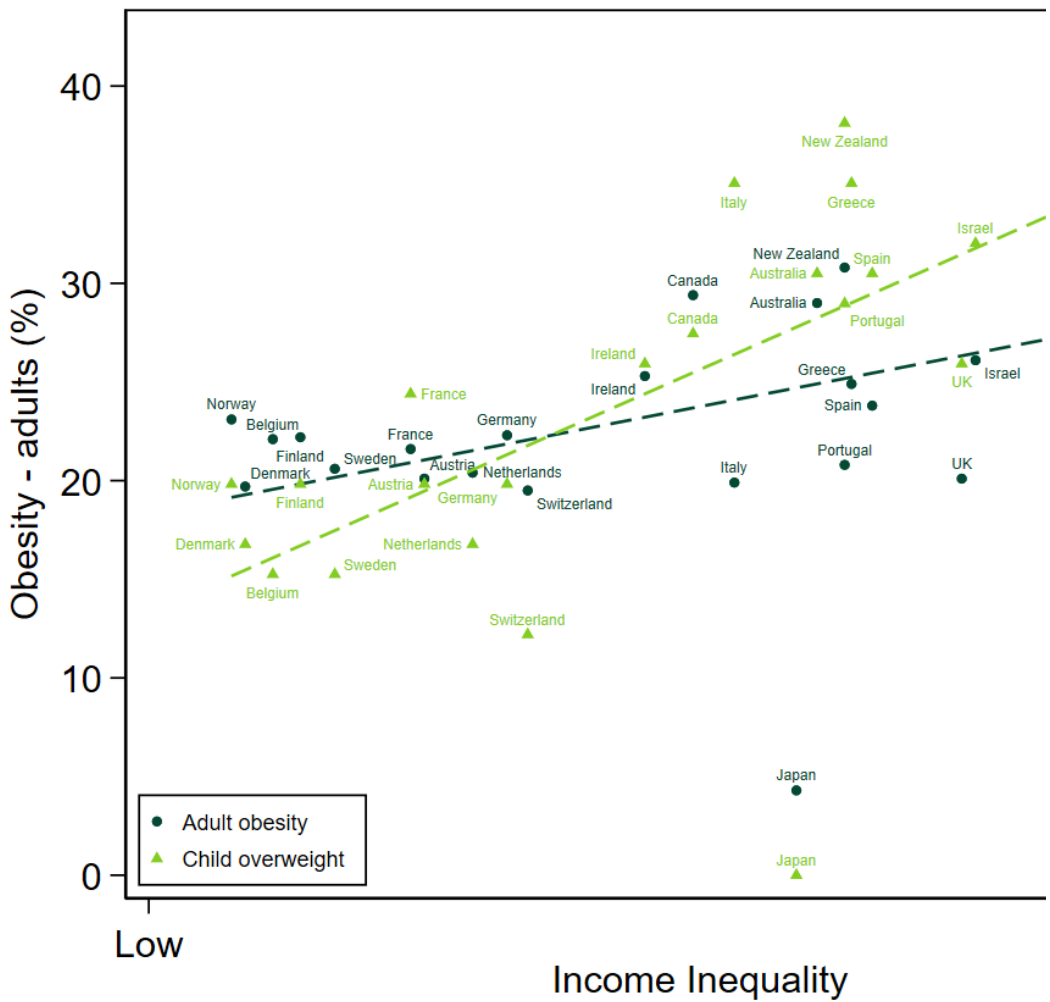


Social mobilitet

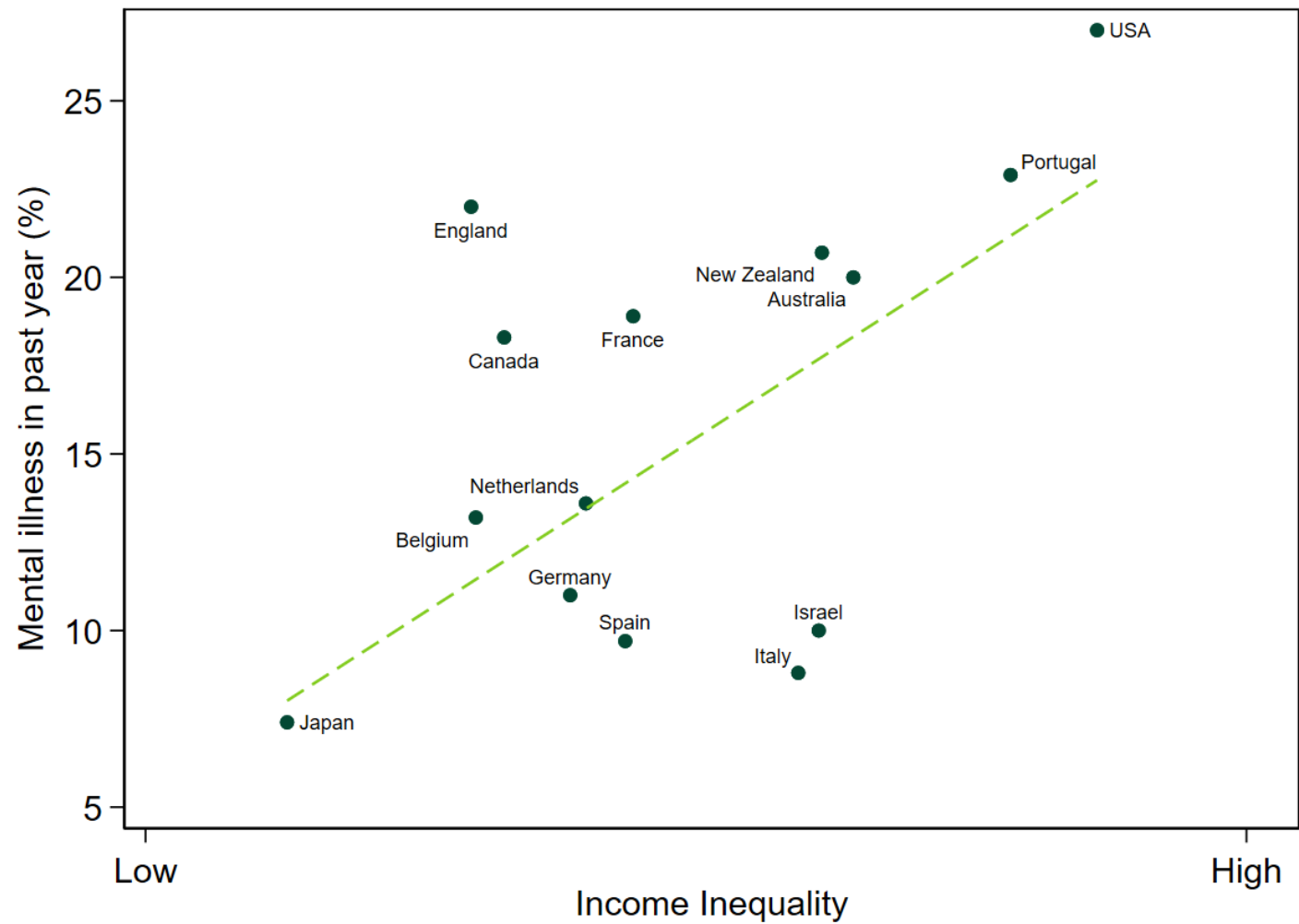




Fetma



Psykisk ohälsa



Stora inkomstskillnader gör
klasskillnaderna större och mer påtagliga.

Skillnaderna fungerar som en
kraftfull social stressfaktor.

Det leder till en **kultur av konkurrens**
istället för samarbete och samhället blir på
många olika sätt mer socialt dysfunktionellt.

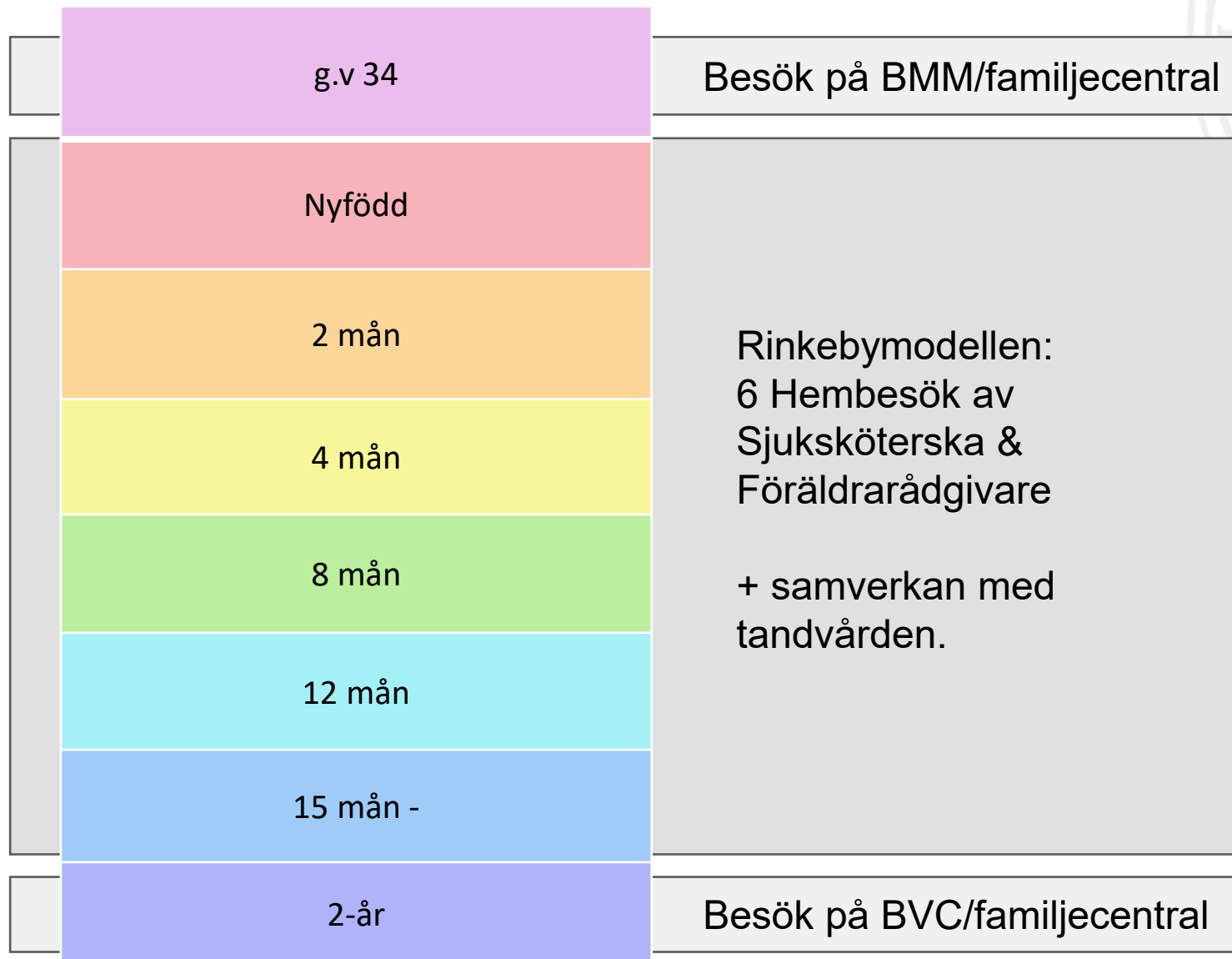


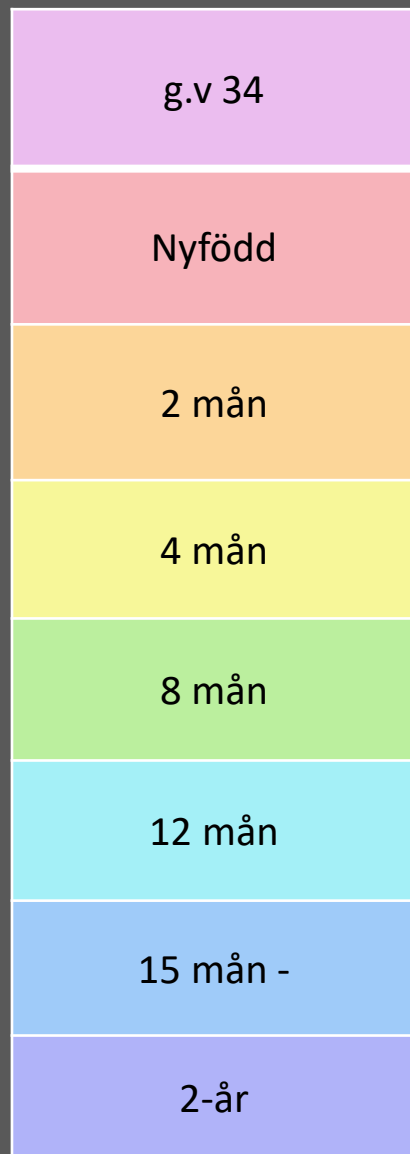
Pågående
forskning
på CHAP

Utvärdering av
Socialstyrelsens pilotprojekt:

Tillsammans för en trygg start

ett utökat hembesöksprogram
i utsatta områden





Kvalitativ studie

Tillit

Kontinuitet

Hemmiljön

Det tvärprofessionella teamet

Att fläta

Fånga saker tidigt

Inkludera hela familjen

Socioemotionellt stöd

Praktisk information

”Oftast jobbar vi med föräldrar med mycket äldre barn, kring gränssättning osv, det är ganska gamla barn. Många saker och ting är ganska tuffa. Vi kommer in för sent tycker jag, alldeles för sent. Jag känner att det här är en så stor vinst för oss som jobbar som familjevägledare. Att vi får en dörr in till människors hem där vi bara kan berätta att det här finns.”

föräldrarådgivare

”De tog det på våra premisser. De kom inte hem till oss och stressade och bara ville ha det överstökad, utan vi satt och pratade och det tog den tid det tog. Så det kändes väldigt bra.”

pappa

”med tanke på att jag är väldigt ensam och inte har några släktingar eller någon här så kändes det väldigt skönt att jag hade någon som gav extra stöd och var där för mig.”

mamma

”jag gillade den känslan liksom, att det var inte bara det här medicinska utan att vi pratade om känslor och förväntningar och mammaroll och papparoll och, eh, våran relation till varandra och så där..”

mamma



Föräldraskap med
Medvetenhet och Medkänsla





Utmaningar

Individualistiskt
samhälle

Sociala medier, stort
informationsflöde

Illusion av kontroll
Prestationskrav

Digitala lösningar
envägskommunikation

Motvikt

Sociala nätverk
Känsla av sammanhang

Lyssna inåt, självtillit

Kunna hantera ovisshet
Självmedkänsla

Upplevelsebaserat
lärande i grupp



Tidigare
fynd

Mindfulness-Based Childbirth and Parenting Program (MBCP)

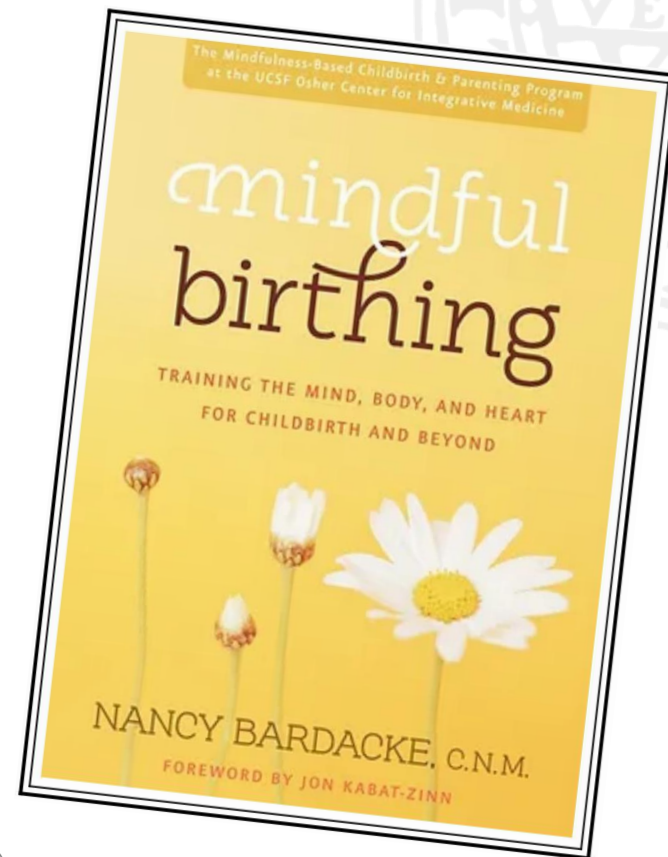
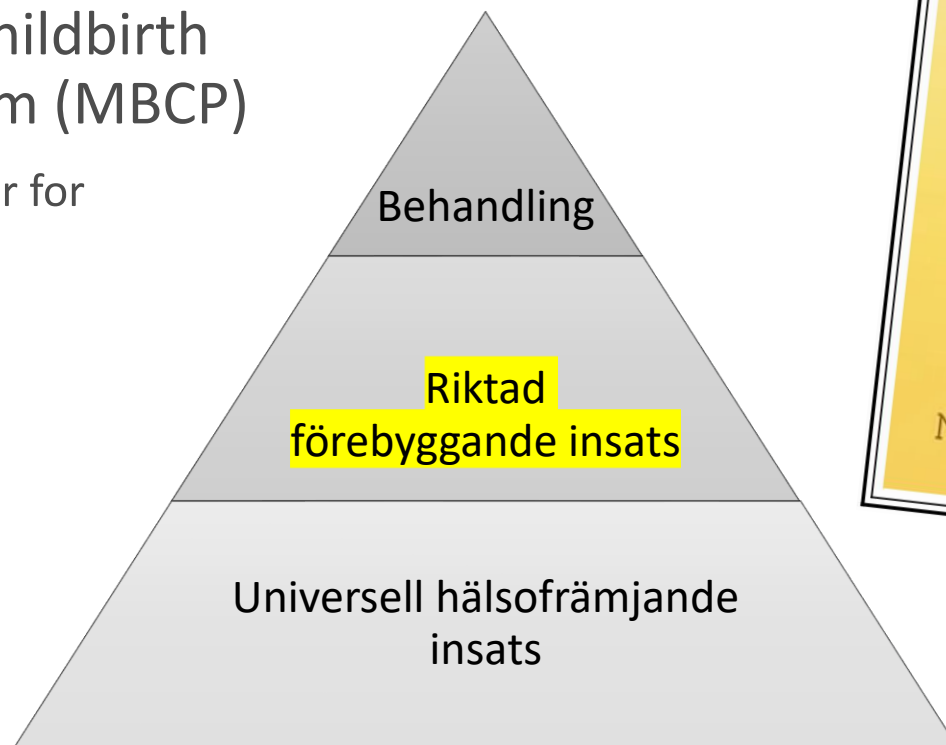
Nancy Bardacke, UCSF Center for
Integrative Medicine

N = 197 gravida med risk
för stress och depression

Intervention: MBCP
8 x 2h 15min gruppträffar

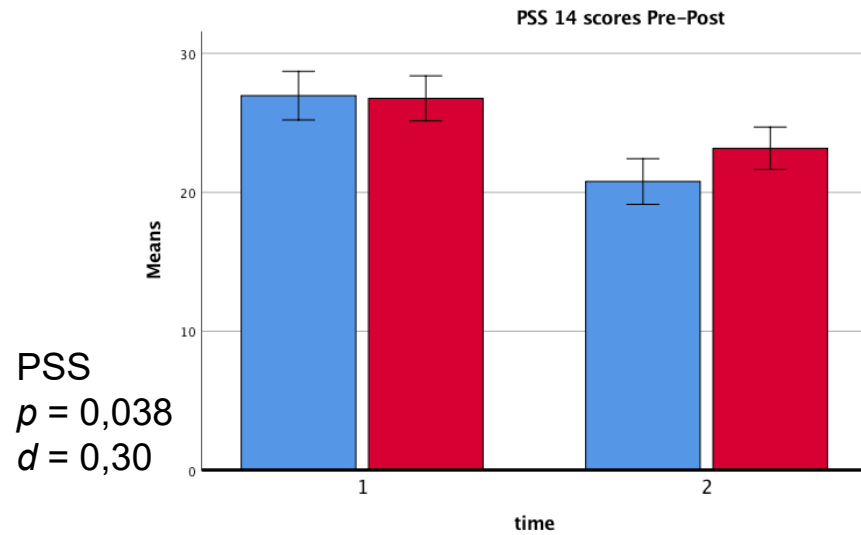
Kontroll: profylax
3 x 3h gruppträffar

 Vetenskapsrådet

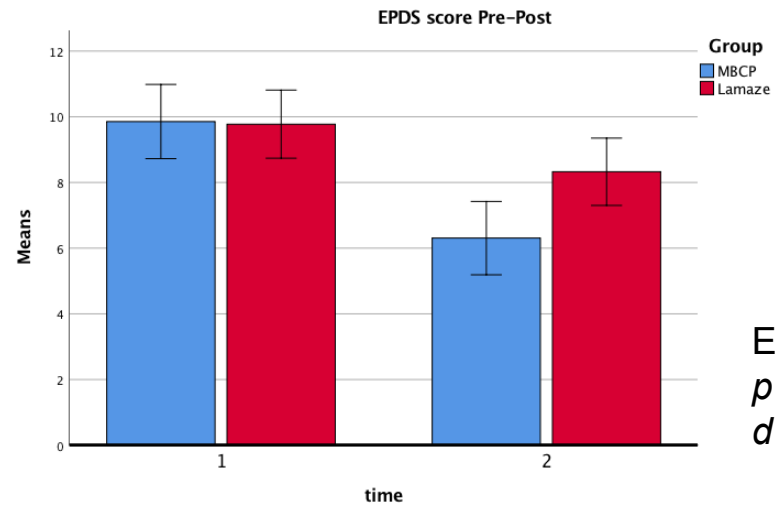


UPPSALA
UNIVERSITET

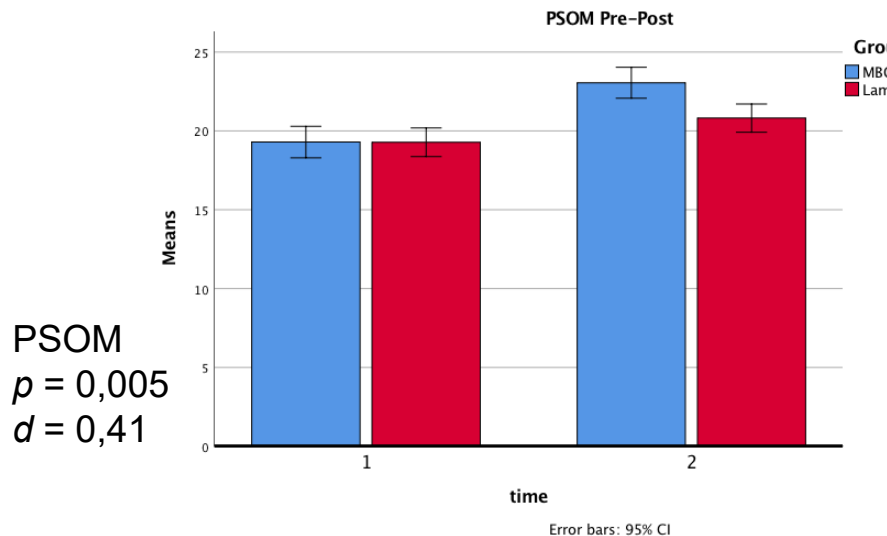
Förändring över tid mellan grupper



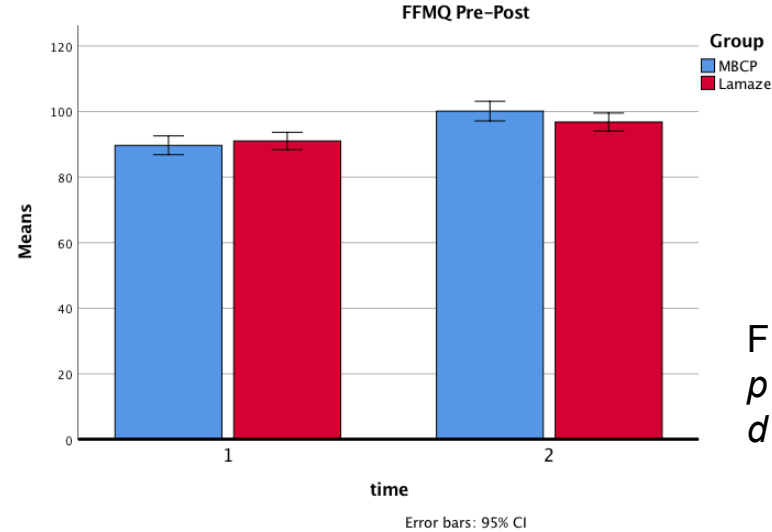
PSS
 $p = 0,038$
 $d = 0,30$



EPDS
 $p = 0,004$
 $d = 0,42$



PSOM
 $p = 0,005$
 $d = 0,41$



FFMQ
 $p = 0,042$
 $d = 0,39$



Intervjuer med 16 föräldrar 3 månader postpartum

Förhålla sig till
sig själv med mer
insikt och medkänsla

*Man blir bättre på att sålla
bland tankarna.*

*Jag fick bra verktyg för att
hejda orosspiralen.*

*Jag tyckte väl att man inte
stressade upp sig ... att på nåt
sätt toleransen ökade mot
omgivningen.*

*Jag lärde mig att vara snällare
mot mig själv.*

Förhålla sig till
varandra med mer
närvaro och tålamod

*Jag tycker att det stannar upp
min närvaro, min värld. Så att
jag kan vara mer med honom
[sin bebis].*

*Jag väntar och blir inte irriterad.
Han [partner] fick lite lättare att
prata om hur han kände och vad
han gick igenom.*

*Jag behöver inte driva allting åt
mitt håll.*

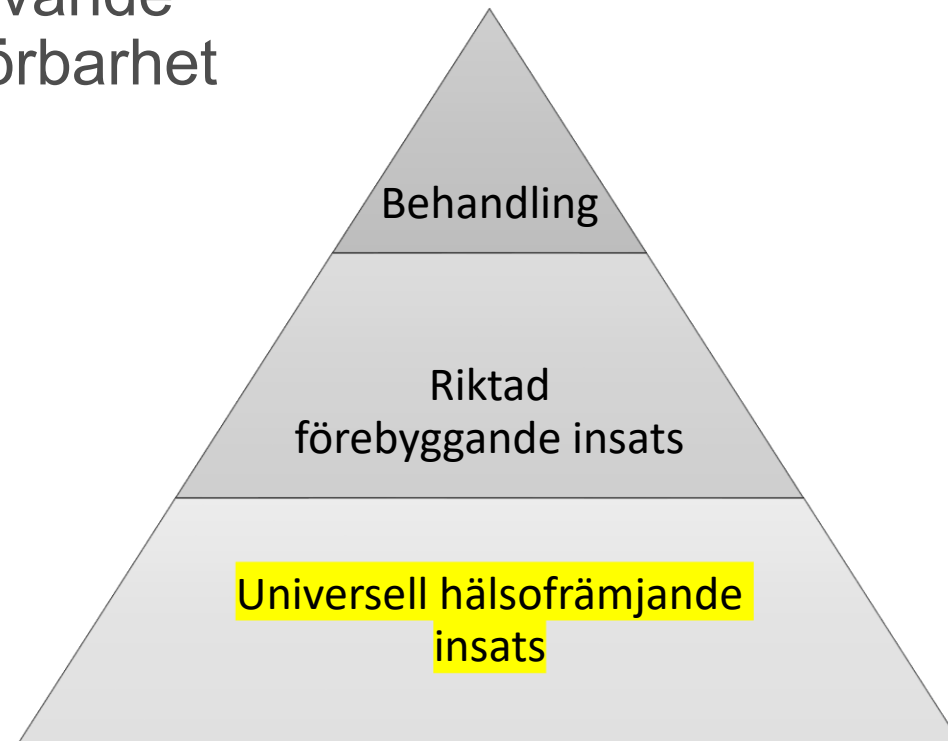


Pågående
projekt

Stärkt föräldraskapsstöd för blivande föräldrar – utveckling, genomförbarhet och preliminära utfall

Gunilla Lönnberg, Anna Akselsson,
Emma Fransson, Karin Fängström m fl.

Familjen Kamprads stiftelse
The Kamprad Family Foundation for Entrepreneurship, Research & Charity



Hemsidan

Föräldraskap med medvetenhet och medkänsla

Det är en stor omställning i livet att få barn. Den här kursen hjälper dig att bygga mental styrka inför det. Den är för alla som väntar barn: Blivande pappor, mammor, singlar, par, regnbågs- stjärn- och kärnfamiljer. Det är fyra träffar och material här, som du får inloggning till om du ska gå kursen.

Starta kurs



Träff 1.

Mental styrka genom
graviditet, förlossning och
föräldraskap



Träff 2.

Att föda och ge stöd till den
som föder



Träff 3.

Föräldrarollen, relationer,
kommunikation



Träff 4.

En nyföddts behov och
kompetens · Amning ·
Framtiden

Träff 1
Mental styrka
genom graviditet,
förlossning och
föräldraskap

Träff 2
Att föda och ge
stöd till den som
föder

Träff 3
Föräldrarollen,rel
ationer,
kommunikation

Träff 4
En nyföddts
behov och
kompetens
Amning
Framtiden

Livet med en bebis

Teman:

- Du själv
- Du och barnet
- Föräldrar tillsammans
- Kärlek och sex



Fokusgrupper med deltagare

- Deltagarna **uppskattade kursen** och tyckte att den var **användbar**.
- De regelbundna träffarna bidrog till en **utvecklingsprocess** och en **känsla av gemenskap**.
- Övningarna ledde till **insikter** och stärkte **tilltron** till sin förmåga.
- De blivande papporna kände sig **bättre förberedda** på att stödja sin partner under förlossningen och amningen.

”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.”



Intervjuer med
BM + FS

"Jag tycker att det fina i det här är att verktygen får man med sig för resten av livet."

"Pappor får äntligen mer fokus."

"Meditationen är kanske det som är allra svårast. Det har varit en stor utmaning för mig."

Tillfredsställelse att stärka blivande föräldrars tilltro till sin egen förmåga och fylla deras behov av att förberedas inför förlossning, amning och föräldraskap

Att leda FMM-gruppträffar skapar ringar på vattnet

Utmaningar att axla rollen som mindfulness- och yogalärare

Uppgivenhet och frustration över det stora glappet mellan vad man vill och bör göra och vad som är möjligt

"När det är svårt att sova har jag gjort en andningsövning."

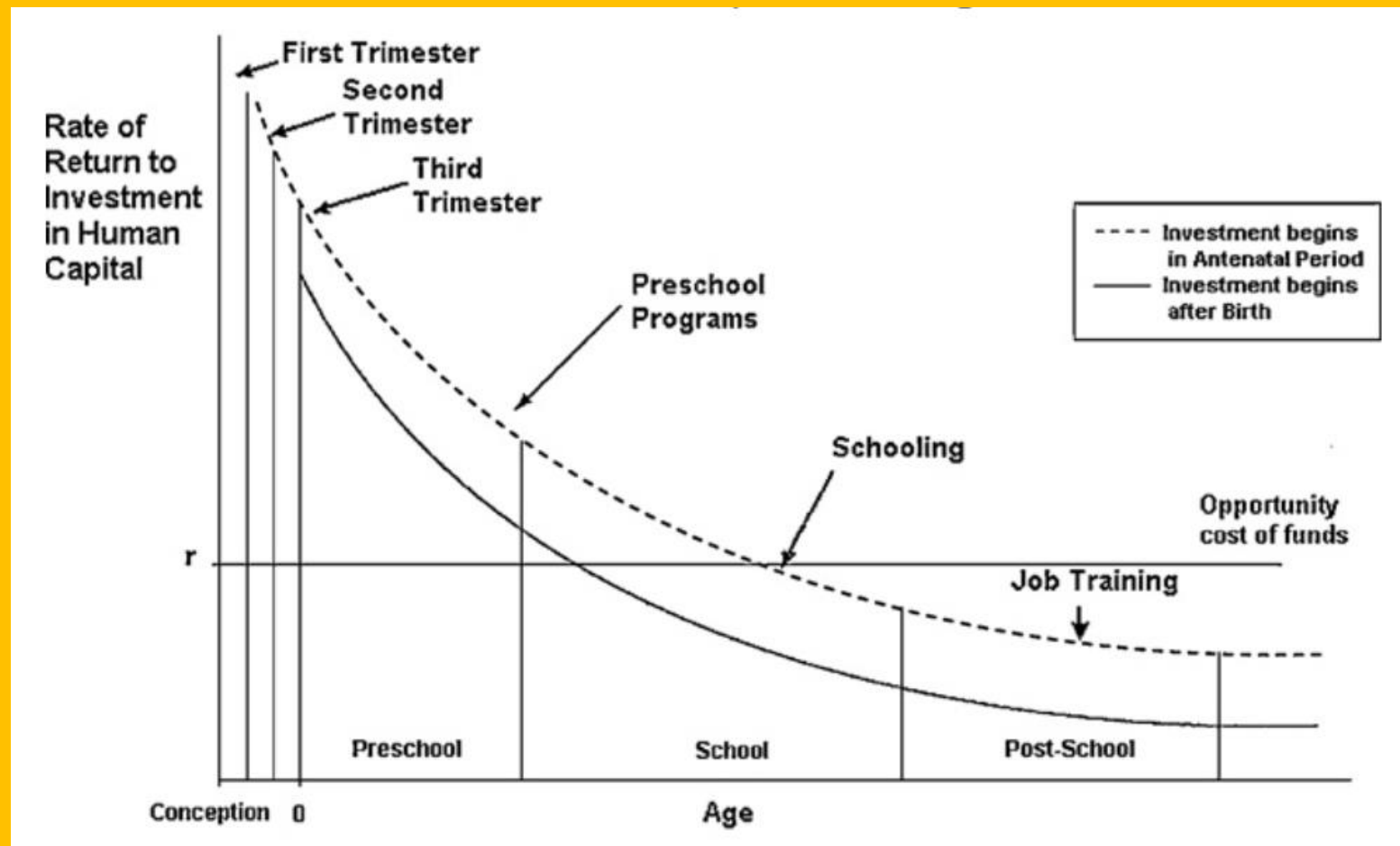
"I mitt dagliga arbete så har jag lärt mig grejer som jag kan ta med mig och förmedla vidare till mina egna gravida när vi ses."

"Man är uppfostrad i en tidspress."

"Allting är ekonomi ... vi får inga pengar för det."

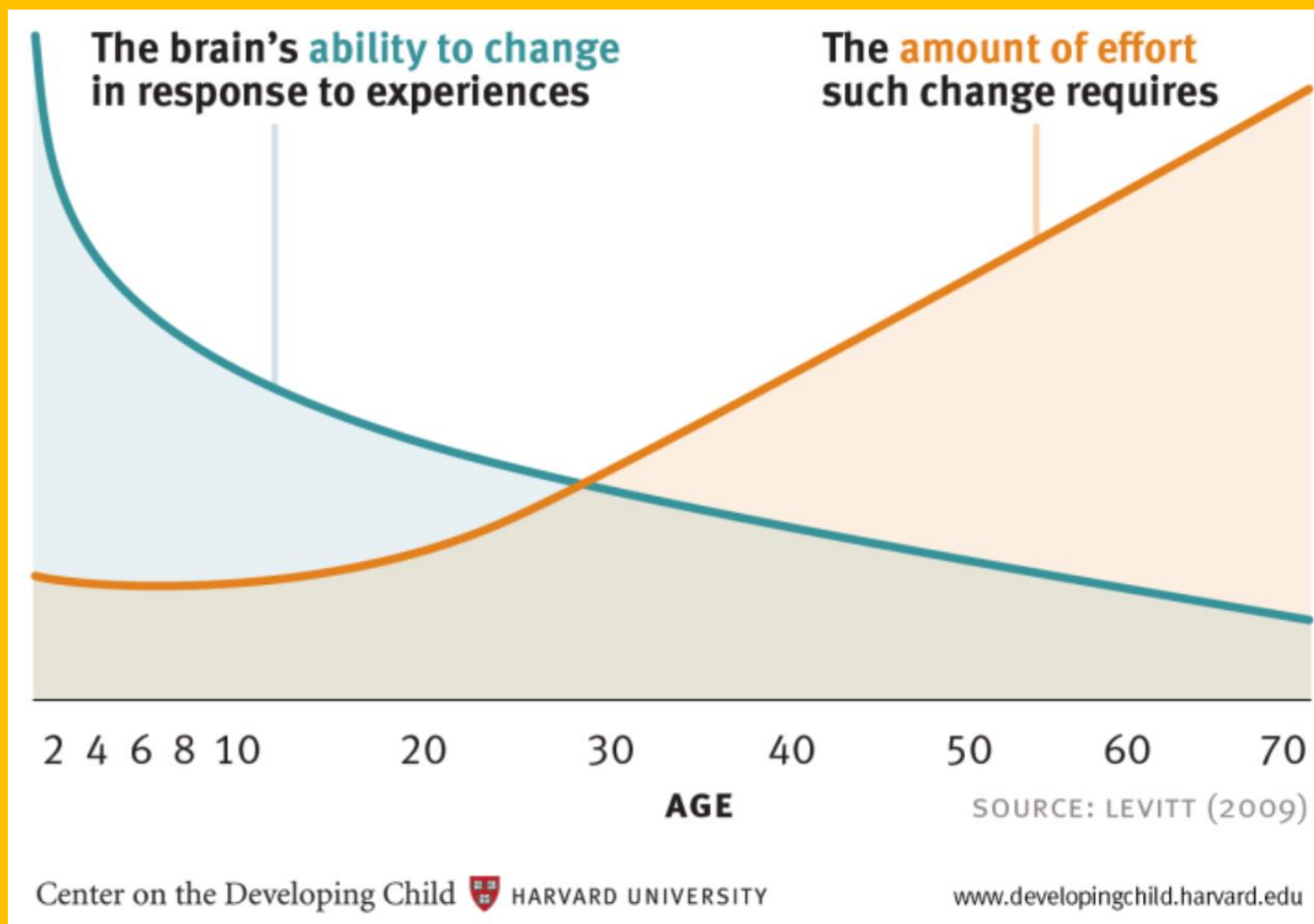


Tidiga insatser lönar sig.



Avkastning på investeringar i mänskligt kapital
Doyle et al. 2009

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



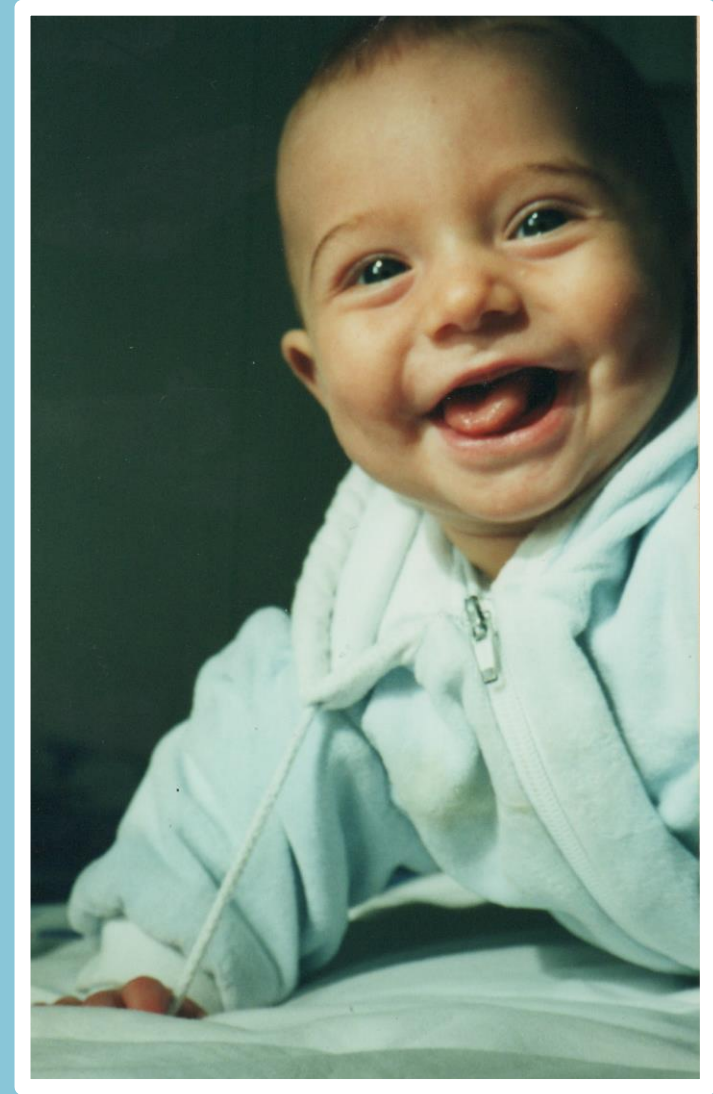
Jämlika
samhällen
är nästan alltid
bättre än
ojämlika samhällen

*Hur kan vi lösa vår tids akuta
ekonomiska, sociala
och **miljömässiga**
utmaningar?*



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!***



A photograph of a dirt path winding through a dense forest of tall, thin trees with vibrant green foliage. Sunlight filters through the canopy, creating dappled light on the path. A white, hand-drawn rectangular box is overlaid on the lower-left side of the image, containing text.

Tack! Kontakt:
gunilla.lonnberg@uu.se