



Uppvuxna med naturen

En guide om naturens hälsoeffekter
under graviditeten och småbarnstiden

A child wearing a straw hat is holding a branch with small white flowers. The background is a soft-focus green, suggesting a natural setting. The text is overlaid on the left side of the image.

”

**Kontakt med
naturen har
betydande effekter
på hälsa och
välbefinnande.**

Inledning

Grunden för hälsa och välbefinnande läggs redan under graviditeten och den tidiga barndomen. De levnadsvanor som man har lärt sig i barndomen följer med långt upp i vuxen ålder.

Man behöver inte göra några långa utflykter i naturen. Det räcker med en skog i närområdet eller en naturnära park. När det blir till en återkommande del av familjens vardag att röra sig och vistas i naturen stärks de positiva effekterna och kan stödja hela familjens välbefinnande på lång sikt.

I den här guiden presenteras naturens hälsoeffekter och praktiska tips på hur familjer med barn i åldern 0–2 år kan få mer kontakt med naturen.

För många är det redan en naturlig del av livet att vistas i naturen. Tipsen i guiden är tänkta att hjälpa familjer att upptäcka de möjligheter som redan finns i vardagen men som ibland går obemärkta förbi. Med små val i vardagen kan naturen bli en del av det dagliga livet.

Innehållet i guiden grundar sig på forskning om naturens hälsoeffekter. QR-koder till guidens källuppgifter finns i slutet av guiden (på finska).



Naturen stärker mammans och familjens hälsa och välbefinnande

Naturen stöder den blivande mammans och familjens psykiska välbefinnande

Att vistas i naturen kan stödja och förbättra den blivande förälderns sinnesstämning och förmåga att reglera känslor. Redan ett kort besök i skogen eller någon annan grön miljö kan förbättra sömnen och öka de positiva känslorna. Motion och vistelse i naturen förbättrar sinnesstämningen betydligt effektivare än motsvarande aktiviteter i stadsmiljö.

Att vistas i naturen får kroppen att varva ner. Naturen kan vara ett viktigt stöd för att hantera stress under graviditeten och återhämta sig från belastning.

Hur starka naturens positiva effekter på välbefinnandet är påverkas tydligt av hur ofta man vistas i naturen. Regelbundna besök i grönområden kan ge positiva effekter på den psykiska hälsan.



Att röra sig i naturen främjar hjärt- och kärlhälsan

Att vistas och röra sig i naturen är bra för hjärtat. När man vistas i skogen eller i en park sjunker pulsen och kroppen kommer till ro. Naturen hjälper kroppen att varva ner och kan på så sätt bidra till att blodtrycket hålls på en bra nivå. Att röra sig i naturen främjar också viktkontrollen.

För gravida kvinnor rekommenderas rask motion i sammanlagt minst 2 timmar och 30 minuter i veckan, fördelat på minst tre dagar. Dessutom rekommenderas styrketräning och träning av rörelsekontrollen två gånger i veckan. (UKK-institutet.) Rekommendationerna kan följas på många olika sätt, till exempel genom att vistas utomhus eller röra sig i närnaturen.

Naturmiljöer lämpar sig särskilt väl för motion under graviditeten.

Den biologiska mångfalden stöder motståndskraften

Att vistas i naturen och komma i kontakt med naturens mikrober är bra för motståndskraften. När huden och kroppen kommer i kontakt med mångsidig jordmån blir mikrobiotan på huden och i tarmen mer varierad. Detta hjälper motståndskraften att utvecklas på ett balanserat sätt och kan till exempel minska risken för allergier och autoimmuna sjukdomar.



Att vistas i naturen under graviditeten kan främja babys välbefinnande



Barnets motståndskraft börjar utvecklas redan i livmodern och utvecklingen fortsätter efter födseln när barnet utsätts för många slags miljöfaktorer.

Närheten till grönområden och vistelse i naturen kan minska risken för låg födelsevikt och för tidig förlossning.



A close-up photograph of a child's hands and arms. The child is wearing a blue jacket with yellow accents on the sleeves. They are holding a small yellow flower with both hands, and their fingers are touching the petals. The background is a soft-focus green field of grass.

Naturen stöder barnets motståndskraft

Barnets första levnadsår är särskilt viktiga för utvecklingen av motståndskraften. Under denna tid påverkar mikroberna i omgivningen mikrobiotan på huden, i tarmen och i luftvägarna. Det hjälper kroppens immunförsvar att utvecklas på ett balanserat sätt.

Den mångfald av mikrober som finns i marken, på växter och i utomhusmiljön har en stor betydelse för denna utveckling.

Det är bra för barnet att komma i direkt kontakt med naturen. Naturens positiva effekter kan synas snabbt i kroppens immunsystem.

” Gör stunder i naturen till en regelbunden vana så stärks deras positiva effekter på välbefinnandet.

Naturen är en utmärkt miljö för lärande

Naturen är en mångsidig miljö som stimulerar olika sinnen och ger goda möjligheter till lek och lärande genom lek.

Lek i naturen har visat sig ha positiva effekter på utvecklingen av barns tanke- och observationsförmåga samt på deras lärande. Att röra sig i naturen kan främja barnets problemlösningssförmåga, kreativa tänkande och språkliga färdigheter.

Att vistas i naturen kan samtidigt både lugna ner och öka vaksamheten, vilket gör naturen till en gynnsam miljö för att lära sig nytt.

Naturmiljöer kan också stödja barns uppmärksamhet, exekutiva funktioner och impulskontroll.



De motoriska färdigheterna utvecklas i naturen



Naturen ger barnet varierande möjligheter att röra på sig och leka på ett mångsidigt sätt. Den ojämna terrängen i skogen, stenar, rötter, olika underlag och årstidernas växlingar ger barnet många nyttiga sinnesintryck och uppmuntrar till att klättra, springa och balansera.

Lek i naturen utvecklar barnets motoriska färdigheter, såsom balans, koordination, smidighet och snabbhet.



Gör stunder i naturen till en gemensam del av vardagen med barnet.

Naturen stöder barnets psykiska hälsa och välbefinnande



Närhet till naturen och grönmiljöer har ett samband med bättre sinnesstämning. Naturen ökar de positiva känslorna och ger utrymme för lugn.

Lek i naturen kan minska den stress som barnet upplever, hjälpa barnet att återhämta sig från belastningen i vardagen samt stödja förmågan att identifiera och

reglera känslor. Därtill erbjuder naturen en naturlig miljö för barn att öva på sociala färdigheter tillsammans med andra barn.

Positiva naturupplevelser under barndomen kan stödja det psykiska välbefinnandet långt upp i vuxenåldern.



Tillbringa en liten stund i naturen varje dag, det gör gott.

Förhållandet till naturen byggs upp i växelverkan

Barnets förhållande till naturen börjar byggas upp redan i den tidiga barndomen. Återkommande och positiva naturupplevelser hjälper barnet att uppleva naturen som en bekant och betydelsefull del av vardagen. Föräldrarna spelar en viktig roll i denna utveckling. Föräldrarnas egen inställning till naturen har stor betydelse för hur barnets förhållande till naturen utvecklas.

Naturmiljön stöder den sociala växelverkan. En lugn och stimulerande miljö hjälper både barnet och föräldern att vara närvarande, vilket fördjupar växelverkan mellan dem.

Tidiga naturupplevelser lägger grunden för en livslång relation till naturen och kan bidra till att utveckla ansvar för miljön. Ett barn som tidigt lär sig att uppskatta naturen bär med sig denna uppskattning upp i vuxen ålder.



Tips och idéer för mer kontakt med naturen under graviditeten



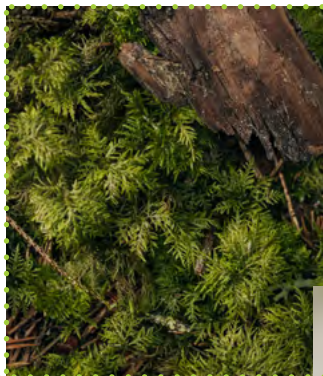
Ta vara på vardagens förflyttningar och välj om möjligt en väg genom ett grönområde. Välj rutter där det finns träd och skog.

Flytta om möjligt ut små vardagsrutiner utomhus. Ring en vän på din skogspromenad. Drink ditt morgonkaffe eller ditt morgonte på balkongen, på gården eller i skogen.

Ta en kort promenad i närmaturen. Du behöver inte göra en utflykt, det räcker att du går ut i naturen.

Byt då och då ut din vanliga motionsrunda i stadsmiljön mot en runda i skogen.

Välj ibland ett utegym i stället för att träna inomhus. Träna ibland i skogen.



Rör vid och känn på mossan, löv eller gräs.

När du vistas ute i naturen, lägg märke till ljuden, dofterna och formerna omkring dig.

Om du är trött eller vädret hindrar dig från att gå ut kan du lyssna på naturljud eller titta på träden och himlen genom fönstret. Använd naturbilder, naturljud och naturvideor för att hjälpa dig att varva ner.

Placera möblerna så att du kan se ut genom fönstret.



Ta in naturen i hemmet så att du kan känna på den. Samla kottar och små kvistar och gör ett arrangemang av dem.

Ha växter och blommor hemma om det är möjligt. Odla till exempel sallad och örter.

Använd en naturbild som bakgrundsbild på datorn eller telefonen.



Tips och idéer för mer kontakt med naturen tillsammans med babyn



Känn tillsammans med babyn på bark, mossa, pinnar och kottar. Låt babyn hålla naturmaterial i handen.

Lägg babyn på marken en stund när ni är ute i naturen.

Låt babyn sitta och krypa i mossan och på gräsmattan, även utanför filten.

Låt babyn känna på marken med bara händer och fötter.

Håll babyn i famnen och gå närmare träd och buskar. Låt babyn sträcka sig efter och röra vid dem.



"Plocka bär" med babyn i famnen. Låt babyn känna på ris och löv.

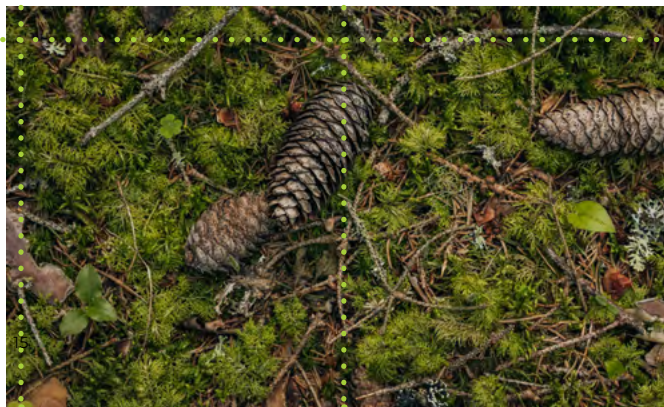


Ta vägen genom en park eller skog när du är ute med babyn.

Låt babyn sova sin dagssömn i barnvagnen i närheten av träd.

Ta om möjligt vagnpromenader i parker och skogar.

Ta babyn i famnen eller bär babyn i bärsele när ni är i skogen.



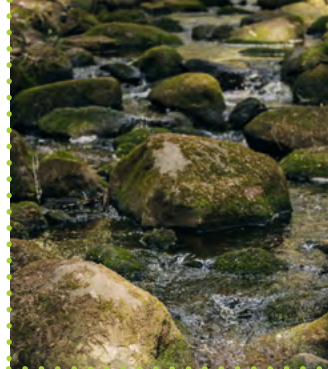
Tips och idéer för mer kontakt med naturen tillsammans med småbarn



Ta med barnet ut i skogen och på stigar för att promenera och leka.

Gör ibland avstickare från stigarna med barnet. Prova att gå över rötter och tuvor utanför stigen. Klättra på stubbar och stenar.

Utforska naturen tillsammans. Känn och lukta på marken, mossa, kvistar, barr, kottar, växter och insekter.



Lek gyttjiga lekar med vatten, sand och grässtrån. Låt barnet också "kladda ner sig".

Gå ibland till skogen i stället för till lekparken.

Gör små avstickare till naturen mitt i vardagen. Ta vara på skogsdungar och parker längs vägen när ni uträttar ärenden.

Gör utflykter i närskogen. Det behövs bara några träd för att skapa en liten "skog".

Plantera rajgräs, örter och blommor till balkongen eller trädgården tillsammans.



Sköt om och vattna blommorna och växterna tillsammans.

Samla tillsammans naturmaterial som får plockas och använd det i leken.

Pyssla med naturmaterial tillsammans med barnet.

Bjud med vänner på en skogsutflykt.

Gör tillsammans en egen liten "naturkorg" hemma. Lägg mossa, kottar, stenar och ris i en låda eller korg som barnet kan känna på.

Bygg en gemensam "naturlåda" av en odlingslåda på höghusets gård.

Saker att tänka på och särskilda situationer

"Man får med sig smuts och skadliga bakterier utifrån."

Naturen är full av mikrober, av vilka de flesta är ofarliga och nyttiga för människan. Det är bara att tvätta händerna efter utomhusvistelsen.

"Pollenallergi gör att vi inte kan vara utomhus."

Vistas vid behov utomhus när pollenhalten är låg, det vill säga tidigt på morgonen eller sent på kvällen. Efter regn är det ofta lättare att vistas utomhus. Solglasögon och en keps kan minska mängden pollen som kommer i kontakt med ögonen och ansiktet. Tvätta barnets ansikte och händer efter utomhusvistelsen, byt kläder och borsta håret eller duscha barnet för att avlägsna pollen.

"Jag är rädd för huggormar."

Om man stöter på en huggorm brukar den dra sig undan. I tjockt gräs lönar det sig att stampa med fötterna och använda stövlar eller andra skor som skyddar fötterna. Om du blir biten av en huggorm, ring nödnumret 112.

"Tänk om barnet får en fästing i gräset?"

Det är bra att göra en fästingkontroll på kvällen. Fästingvaccin skyddar också mot fästingburen encefalit.

"Tänk om barnets astma förvärras utomhus?"

Astma är inget hinder för utomhusvistelse om astman är i god vårdbalans. Motion och utomhusvistelse är bra för barnet och förbättrar lungfunktionen och den fysiska konditionen. Mycket kall och torr luft kan förvärra symtomen. Vid kallt väder kan barnets luftvägar skyddas med en halsduk som värmer och fuktar andningsluften. Se vid behov till att barnet får sin medicin före och under utomhusvistelsen. Vänd dig till din vårdinstans om du har ytterligare frågor.



Du kan alltid vända dig till din egen hälsovårdare om det är något som ororar dig.

Källor som använts i guiden (på finska):



Närmare information om det som tas upp i den här guiden finns i den finskspråkiga publikationen *Luonnon kasvattamat – luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutukset odotus- ja pikkulapsiaikana*.

Publikation (på finska):



Författare: Sanna Kuosmanen & Reetta Korhonen,
Sydöstra Finlands yrkeshögskola, 2026
Bilder: Pihla Liukkonen, Kontrastia
Layout: Eevamari Kurki

Guiden är med undantag av bilderna licensierad under licensen CC BY-SA 4.0. Du kan använda, redigera och dela innehåll bara du nämner den ursprungliga guidens namn och upphovsmän samt delar med dig av dina egna produkter under samma licens som den ursprungliga guiden.

Guiden har producerats som en del av projektet Metsän kasvattamat – Luonto osaksi neuvolan elintapaohjausta. Projektet, som finansierats av Sitra, genomfördes av forskningsenheten för hälsofrämjande vid Sydöstra Finlands yrkeshögskola 1.9.2025–31.8.2026.



”

**Kontakt med naturen
under graviditeten
och den tidiga
barndomen kan ha
omfattande effekter
på välbefinnandet
och hälsan.**