



För säkerhets skull...



TILL DIG SOM HAR ETT SPÄDBARN MELLAN 0 OCH 3 MÅNADER
- råd om barnsäkerhet -
DEL 1

Teckningar: Margareta Nordqvist
Manus: Barnpsykologen Kerstin Bäckström
i samarbete med Barnmiljörådet/Barnombudsmannen
Citera gärna men ange källan.

Framtagen av **Barnmiljörådet/Barnombudsmannen** i samarbete med
Försäkringsbranschens Service AB, FSAB.

© Barnombudsmannen och Förlagshuset Gothia AB

5:e upplagan reviderad 1998.



Barnombudsmannens (BO) uppgift är att ta tillvara barns och ungdomars (i åldrarna upp till 18 år) rättigheter och intressen samt bevaka att Sverige lever upp till FN:s konvention om barnets rättigheter. I BO:s verksamhet ingår att ta initiativ till samordning och utveckling av samhällets förebyggande insatser inom området barns och ungas säkerhet.

TILL DIG SOM HAR ETT LITET SPÄDBARN (0-3 MÅNADER)

Att vara spädbarnsförälder är både roligt och arbetsamt. Det är en stor omställning att plötsligt ha dygnet-runt-ansvar för en varelse som är helt beroende av omvårdnad från sina närmaste. Barnet kan inte självt berätta vad som fattas. Det är du som först kan tolka dess olika uttryck. Så småningom hör du att hungerskrik låter annorlunda än tröttskrik eller jag-vill-ha-sällskap-skrik. Som spädbarnsförälder är det också naturligt att du ofta oroar dig för ditt barns hälsa. För att barnet inte går upp i vikt, kolik, förkylningar, sjukdomar osv. Men visste du att olycksfall är ett av de största hoten mot barns hälsa? Och att olycksfallen oftast är direkt förknippade med barnets utveckling.

DITT BARN ÄR UNIKT

Ditt barn är unikt och inte likt något annat barn. Som förälder har du också en unik kunskap om ditt barn som ingen utomstående kan ha. Trots detta kan det ändå hända olyckor, som beror på barnets naturliga utveckling. Det innebär att barnet plötsligt en dag gör något som det aldrig tidigare har gjort.



Barnets utveckling sker efter ett lagbundet mönster och tycks ske språngvis. När de plötsliga förändringarna i utvecklingen kommer är dock olika hos varje barn och beror mycket på temperament och läggning. Hos somliga barn utvecklas kanske rörelseförmågan först, och de sitter eller går tidigt medan andra tittar, undersöker och börjar ge ljud ifrån sig innan rörelseutvecklingen kommer igång. Det är också just när barnet går från ett utvecklingsstadium till ett annat som *alla* barn blir "olycksfåglar".

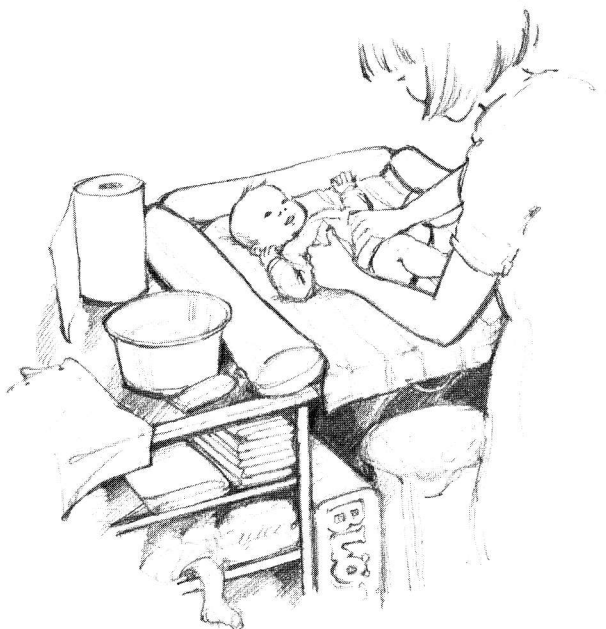
NÅGRA KOM-IHÅG

Den här skriften vill göra dig uppmärksam på risken för allvarliga skador. De här första månaderna, då man som förälder kanske är mest orolig och ovan, är olycksfallen i allmänhet ganska ovanliga. Eftersom barnet till en början

inte kan styra sina rörelser är de största farorna för det lilla barnet *risken för fall* och *risken för kvävning*. Därför är det bra att tänka igenom rutinerna för barnets skötsel så att det fungerar bra och så säkert som möjligt.

SKÖTBORDET

Skötbordet är en viktig plats. Den kan också bli mer ombonad för ditt barn om där finns något för henne/honom att titta på, en mobil, en krukväxt i ampel eller en mjukt klingande spel-dosa. Använd ett rejält, stadigt bord där du har allt du behöver för barnets skötsel. Det är inte nödvändigt att köpa något nytt bord. Tänk bara på att det ska vara stort så att barnet kan rulla runt ett halvt varv utan att ramla ner. Eller också bör det finnas skydd på tre sidor. Barn är ganska rörliga redan när de är så här små. Lägg gärna något



mjukt tyg på bordet. Lämna aldrig ditt barn på skötbordet, inte ens för en sekund. Just då kanske det nyfödda barnet reagerar på något skarpt ljud genom att sprutta till med hastiga rörelser med hela kroppen, och det är

då det kan ramla ner. En enkel regel är att alltid hålla kvar en hand på barnet. Om du måste gå ifrån skötbordet, ta alltid barnet med i famnen eller lägg det på en filt på golvet.



BADET

Badet är inte bara ett tillfälle när barnet blir tvättat. Det är en stund av gemenskap, glädje och lek. Barnets lyckliga sprattlande i vattnet går inte att ta fel på. Så gott som alla barn älskar vatten och att bada. Var alltid noga med att kontrollera badtemperaturen så att inte vattnet är för varmt. Det gör du

bäst med armbågen. Handen är alldeles för okänslig. Vänta också med att lägga ner barnet i vattnet tills du rört om ordentligt och fått vattnet lagom ljummet. Håll din ena arm under barnets huvud och handen runt barnets överarm.



SÄNGEN

Det lilla barnet tillbringar mycket tid i sängen. Därför är dess utformning viktig. Om du har babykorg får du räkna med att byta den snart. I takt med att barnet börjar göra ansatser att vända sig ökar fallrisken, eftersom babykorgarna ofta inte är tillräckligt stadiga.

När du köper en barnsäng så tänk på det här: Köp bra kvalitet, läs Möbelfakta som finns på de sängar som är provade av Möbelinstitutet. Barnsängar med Möbelfakta uppfyller Konsumentverkets säkerhetskrav. Även andra barnsängar **kan** uppfylla kraven. Om du är osäker på om den säng du valt uppfyller kraven, vänd dig då till kommunens konsumentvägledare. Se noga över begagnade sängar. Ventilera barnsängens regelbundet.

Sängbotten

Sängbotten kan vara helperforerad eller med ribbor. Om den har ribbor får inte avståndet mellan dem vara mer än $2\frac{1}{2}$ centimeter, annars finns det risk för att barnet kan fastna med sin fot eller hand. Undersök bottenens och gavlarnas fästen.

Spjälskydd

Använd gärna ett spjälskydd av tyg-överklädd skumplast. Det gör att babys armar och ben inte kommer ut mellan spjälorna när barnet rör sig i sömnen och är mjukt och skönt om barnet kommer åt det. Spjälskyddet bör ändå vara så lågt att det inte skymmer sikten för barnet alltför mycket d v s cirka 20 centimeter.

Madrassen

Madrassen bör vara fast. Om du använder plastad frotté för att skydda den, lägg lakan ovanpå som går att stoppa om ordentligt för att undvika kvävningensrisken. Undvik tjocka, mjuka täcken. De blir för varma. Använd i stället en tunn filt i ett påslakan.

Sängen är ingen lekplats. Häng den inte full med leksaker. Saker som ger ljud ifrån sig ska du vara försiktig med. Vissa av dem ger ifrån sig alltför höga ljud som kan skada barnets hörsel.

När barnet är vaket är golvet den bästa lekplatsen.

BARNPUDRET

Barnpuder behövs knappast i modern spädbarnsvård. Om du ändå vill använda det, tänk på att det kan vara farligt

för barnet att andas in större mängder. Det kan skada lungorna. Låt aldrig barnet ligga och leka med pudurburken och låt aldrig ett äldre syskon hjälpa till att pudra babyen.

STOPPA ALLT I MUNNEN

Det lilla barnets sätt att lära känna omgivningen och tingen är att stoppa saker i munnen och lära sig något om föremålens egenskaper genom att suga eller bita. Så olämpliga saker kan hamna i barnets mun och innebära risk för kvävning. Innan barnet kan ta tag i saker viljemässigt, tar det saker reflexmässigt och stoppar dem ofta i munnen.



BARNVAGNEN

Vare sig du köper en ny eller begagnad barnvagn ska du tänka på att kontrollera alla spärrar och broms. Hos konsumentvägledningen i din kommun finns information om det som du ska kontrollera. Följ skötselanvisningarna noga och se till att liggvagnen ventileras.

Undvik att skjuta vagnen framför dig, när du ska gå över en gata. Den är för låg att bilföraren säkert skall se den, framför allt om det finns parkerade bilar på gatan. Kontrollera att vagnen är försedd med reflexer som fungerar och rengör dem då och då. Häng gärna på några extra. Korgen måste också sitta ordentligt fast i underredet. Om du har ett större syskon på en syskonsits, se till att den sitter fast ordentligt. Tänk även på att vagnen lättare välter då.

Hjulen

Välj helst en barnvagn med rätt stora hjul, cirka *30 centimeter i diameter*. Då tar du dig lättare upp och ned vid trottoarkanter och i trappor och drar vagnen bättre i snömodd och grus. Välj också helst en vagn som inte är för ljus inuti. Det kan vara ansträngande för barnets ögon.

Bromsen

Bromsen måste vara lätt åtkomlig. Slå till bromsen varje gång du lämnar barnet i vagnen. Om du stannar med vagnen på sluttande mark, tänk då på att ställa barnvagnen på tvären i backen så att den står så plant som möjligt. Slå till bromsen även när du står kvar vid vagnen. Barnet kan vakna och röra sig och få vagnen i rullning även på plant underlag. Lita aldrig på att bromsen håller vagnen i en buss som svänger och kränger hit och dit.



Suffletten

Tänk på att det under en uppfälld sufflett kan bli mycket varmt. Känn efter med handen. Däremot blir det sällan kallt under suffletten, även om det är åtskilliga minusgrader ute. För att undvika insektsbett på sommaren använder man ofta något nät över suffletten. Tänk då också på att fästa det ordentligt så att inte barnet får tag i det och stoppar det i munnen. Se också till att sufflettens stag är väl skyddade vid sidorna så att inga barnfingrar kan komma i kläm.

Om du hänger något i suffletten för barnet att titta på, tänk då på att välja stora saker så att barnet inte kan få in dem i munnen, att bandet är hållbart och väl fastsatt, och inte så långt att barnet kan fastna i det, *ej över 30 centimeter*. I regel är det ändå mera stimulerande för barnet att kunna se den som drar vagnen eller bladen på träden och annat runt omkring. Ingen-ting är mer spännande att se på än naturens egna färger och former.

BABYSITTERN

En babysitter kan du använda tidigt. Tänk bara på att inte placera den högt, på bord eller liknande. När barnet sparkar eller rör sig kan den flytta sig och åka ner. Du lär dig ganska snart ditt barns "språk" och hör när det säger ifrån. Var lyhörd för det, så vet du när det är dags för babyen att tas ur babysittern och då behöver du inte vara orolig för att barnets rygg ska ta skada.

NAPPEN

Var mycket uppmärksam på hur ditt barn använder nappen. Om det finns tendens till att barnet får in hela nappen i munnen, välj då en större napp. Kontrollera vid köpet att nappen är typprovad och uppfyller Konsumentverkets regler för nappar. Detta står då angivet på förpackningen. Prova sugnappens hållfasthet varje gång du ger barnet nappen. Prova genom att dra i den och använd gärna flera nappar parallellt. Provdra även dinappar. Diska aldrig nappar i diskmaskin. De blir sköra. Trasiga nappar innebär en kvävningsrisk. Lämna därför aldrig barnet ensamt med nappflaskan, utan ha barnet i famnen vid matning.



BÄRSELEN

Bärsele kan du också använda tidigt. Här gäller som för babysittern, lyssna på ditt barn så hör du när babyn vill därifrån. Då behöver du inte vara rädd för att barnets rygg ska ta skada. Bärsele är ett fint hjälpmedel som ger barnet möjlighet att få vara nära mamma eller pappa i stöket hemma. Barnet känner igen gångrytmen från tiden i magen, känner dofter, hör rösten av en annan människa. Det ger barnet trygghet.

KAFFET OCH TEET

Risken att barnet skållas av heta drycker är stor redan nu. Ofta sitter du med ditt barn i famnen eller knäet. Barnets rörelser är som du vet hastiga och ryckiga och hela kroppen är med, åtminstone hela armarna. Dessa plötsliga sprattlingar kan du inte förutse. Ha därför aldrig ditt barn i knäet när du dricker kaffe eller te, eftersom det är så lätt att viftande barnarmar slå ut koppen och hela barnet kan skållas. Påminn även släkt och vänner om detta.



I BILEN

Alla ska kunna åka fastspända i bilbälte i bilen enligt svensk lag. Spädbarnet ska åka i något av de babyskydd för bil som uppfyller kraven i svenskt eller europeiskt reglemente för bilbarnskydd. Skydden spänns fast med bilens vanliga bälten. Observera att babyskydd inte får monteras eller användas på sittplats som är utrustad med en krockkudde (airbag), om inte denna automatiskt sätts ur funktion när babyskyddet monteras eller används på sittplatsen.

I många landsting i landet finns möjlighet för nyblivna föräldrar att hyra eller låna ett babyskydd för bil, ibland direkt från BB. Fråga på din mödravårdscentral, barnvårdscentral eller hos konsumentvägledaren i kommunen hur det är på din ort och hur man kan få tag i ett sådant.

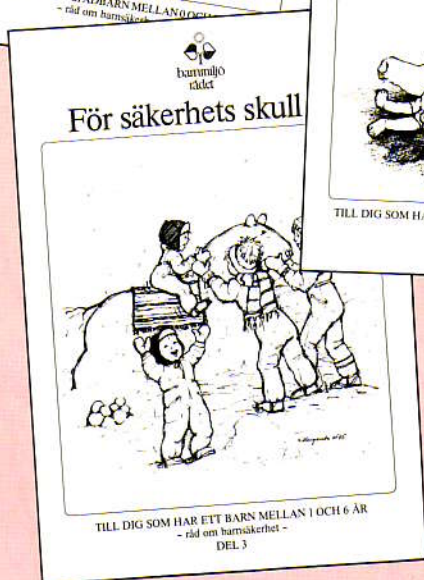
Tänk på babyns rygg. Låt den därför inte vara för långa stunder i taget i sitt babyskydd.

RÖK OCH AVGASER

Tänk på att aldrig röka i barnets närhet. Den rök som barnet får i sig i kombination med bilavgaser är speciellt skadlig. Om du har bilar tätt framför dig ska du inte ha bilens fläkt på om det inte är absolut nödvändigt för siktens skull. Öppna hellre en sidoruta. Både du själv och barnet kan ta skada av bilavgaserna som kommer direkt in i bilen. Ta aldrig vagnen med in i ett parkeringshus om du inte är tvungen. Där är avgashalterna från bilarna mycket höga. Tänk också på att välja mindre trafikerade gator och vägar när du är ute med barnet i barnvagnen. Nära avgasrören är det skadligt för alla människor och i allra högsta grad för barn.



För säkerhets skull . . . 3 DELAR



- Del 2 riktar sig till dig som har barn mellan 3 och 12 månader.
- Del 3 riktar sig till dig som har barn mellan 1 och 6 år.

Fråga efter broschyrerna på din barnavårdscentral.

CHECKLISTA FÖR 0–3 MÅNADER

Om du gör det till en vana att då och då gå igenom bostaden efter checklistan och se till att de här grundläggande säkerhetskraven är tillgodosedda, så slipper du känna dig ängslig och orolig och kan njuta mer av den här spännande tiden tillsammans med ditt spädbarn. Om du känner dig villrådig och osäker, fråga då din barnavårdscentral om råd.

	ja	nej
Skötbordet är stabilt och så brett att barnet kan rulla runt ett halvt varv utan att falla ner eller har skydd på tre sidor	☐	☐
Jag lyfter <u>alltid</u> ner barnet från skötbordet om jag måste flytta mej från bordet	☐	☐
Barnsängen är stabil	☐	☐
Aldrig plast i sängen. Det finns alltid lakan ovanpå plastad frotté	☐	☐
Jag kontrollerar badtemperaturen med armbågen	☐	☐
Jag kontrollerar att alla bromsar, fastsättnings- och hopfällningsanordningar fungerar	☐	☐
Jag undviker hårt trafikerade vägar när jag är ute med barnet	☐	☐
Babysittern står alltid på golvet	☐	☐
Jag är uppmärksam på hur mitt barn använder nappen	☐	☐
Jag provdrar nappen varje gång jag ger den till barnet	☐	☐
Jag tar aldrig upp barnet i knäet när jag dricker varmt kaffe eller te	☐	☐
I bilen ligger barnet alltid i ett godkänt babyskydd	☐	☐

This image shows a single page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

FÖRSÄKRINGAR FÖR BARN

Genom den allmänna försäkringen har alla barn automatiskt läkarvård, sjukhusvård och tandvård om de råkar ut för olycksfall eller sjukdom. En enskild barnförsäkring är ett tillägg till vad samhället ersätter om barnet i framtiden skulle bli helt eller delvis invalidiserat.

I en **olycksfallsförsäkring** ingår alltid ett invaliditetsbelopp – den summa som betalas ut vid en eventuell invaliditet. Hur stort detta belopp ska vara bestämmer man själv. Premien är relaterad till beloppets storlek. I gruppolycksfallsförsäkringar är invaliditetsbeloppet lika stort för alla som ingår i gruppen. De kostnader för läkare, resor och tandskador som försäkringskassan inte betalar ersätts av försäkringen. Dessutom lämnas ett belopp vid dödsfall.

Olycksfallsförsäkringen täcker inte invaliditet till följd av sjukdom som förekommer ganska ofta. Vill man helgardera sig bör man därför teckna en **sjuk- och olycksfallsförsäkring**. Premien för den är betydligt högre än för olycksfallsförsäkringen.

OM OLYCKAN ÄR FRAMME AKTUELLA TELEFONNUMMER

Barnavårdscentralen BVC

Distriktssköterskan

Din doktor

Folktandvården

Närmaste sjukhus

Närmaste apotek

Taxi

SOS i alla nödsituationer (ambulans, läkare, giftinformation) 112

Giftinformationscentralen (ej brådsökande) 08-33 12 31

Fråga på din BVC var man kan hyra eller köpa barnsäkerhetsutrustning där du bor.



FÖRLAGSHUSET GOTHIA

BOX 15169, 104 65 STOCKHOLM

E-POST info.gothia@verbum.se

KUNDTJÄNST 08-462 26 70. FAX 08-462 03 22

ISBN 91-7205-189-2