

# Barns miljø og sikkerhet

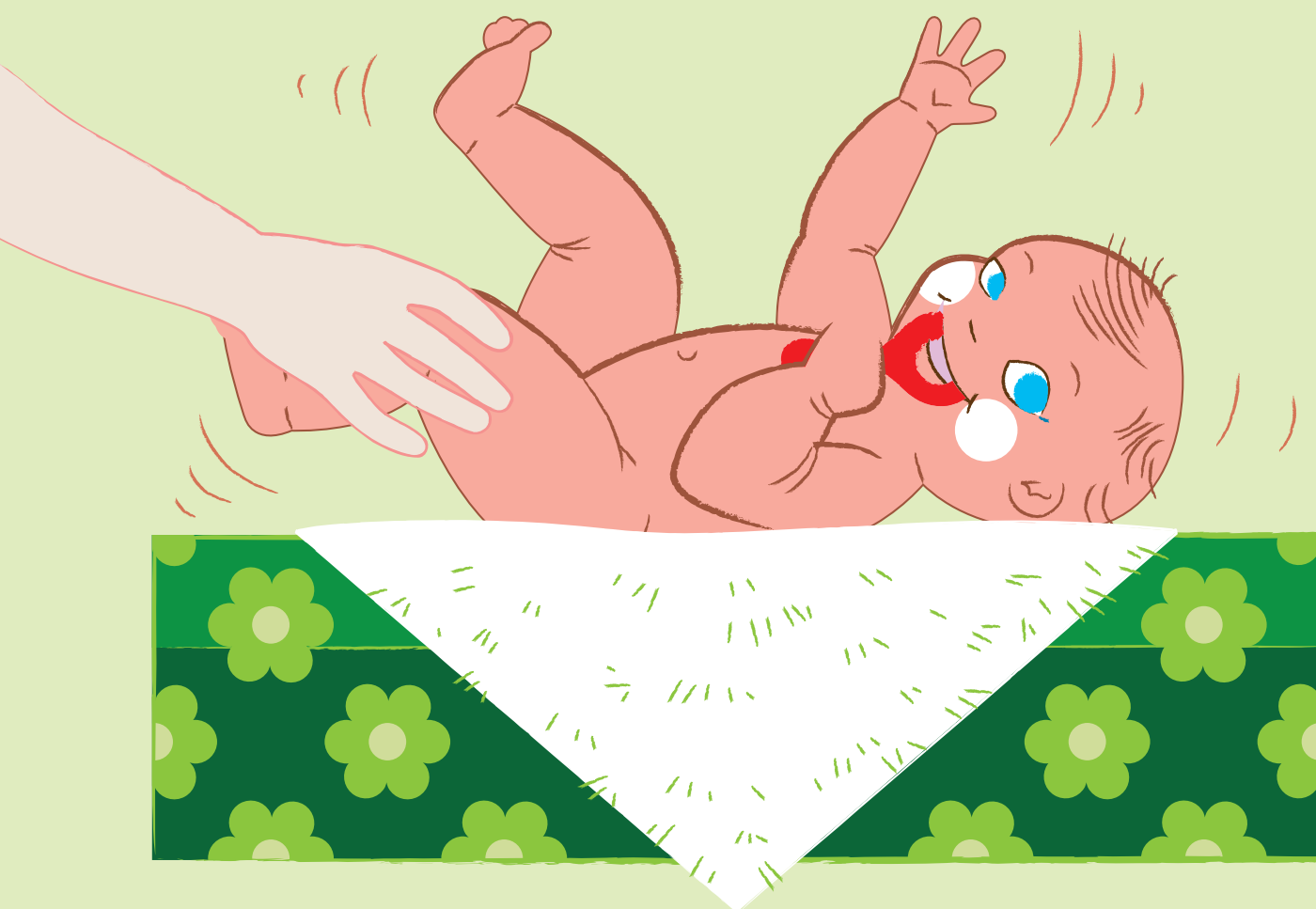
0-6 måneder

6 måneder - 2 år

2-4 år

4-6 år

skolestart



# Enkle grep kan gjøre stor forskjell

## Gratulerer med baby!

Å være nybakt mor eller far er en ny fase i livet. Du har ansvar for noen som er helt avhengig av omsorgen din, og det kan være mye å passe på.

Barnet er hele tiden i utvikling og kan plutselig gjøre noe du ikke er forberedt på. Ulykker er en av de største truslene mot barns liv og helse. Noen ulykker og skader kan man ikke forhindre, men heldigvis er det mye du som mor eller far kan gjøre for å sikre barnets omgivelser.

Denne brosjyren tar for seg de vanligste situasjonene der skader og ulykker kan skje i løpet av barnets seks første måneder. For noen kan enkelte av rådene virke selvfølgelige, men i en travel hverdag kan det være en utfordring å tenke på alt. Denne brosjyren kan brukes som en huskeliste.

Alle hjem og nærmiljøer er forskjellige og byr på ulike utfordringer. Det er lurt å tenke over hva som er spesielt med omgivelsene til ditt barn.

## Barn i utvikling, risiko i endring

Når barnet går fra et utviklingstrinn til et annet er risikoen for ulykker størst. Tidspunktet for forandringene i utvikling vil variere fra barn til barn. I løpet av de første seks månedene vil barnet blant annet begynne å putte ting i munnen og rulle seg rundt.



0-6 måneder



6 måneder - 2år



2-4 år

## Vanlige ulykker i denne aldersgruppen

For barn i denne aldersgruppen skjer de fleste ulykkene i hjemmet. Vanlige ulykker er:

- Fall fra høyder (for eksempel stellebord)
- Brannskader fra varm drikke
- Små gjenstander som setter seg fast i halsen

## Hva kan du gjøre hvis ulykken er ute?

Ved forbrenning bør du straks skylle med kaldt vann, cirka 20 grader, i minst 15 minutter. Kontakt lege for råd om videre oppfølging.

Hvis barnet faller fra høyde, får et fremmedlegeme i halsen, får bruddskader eller er nær ved å drukne, bør du observere barnet med tanke på våkenhet, og om det puster. Hvis barnet ikke puster, start hjerte- og lunge-redning. Hvis barnet ikke er våkent, men puster, legg det i stabilt sideleie. Ved slike alvorlige og livstruende symptomer, ring 113. Lege/legevakt kan ellers kontaktes for råd om videre oppfølging.



4-6 år

skolestart



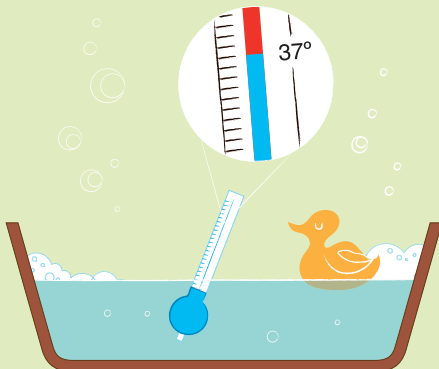
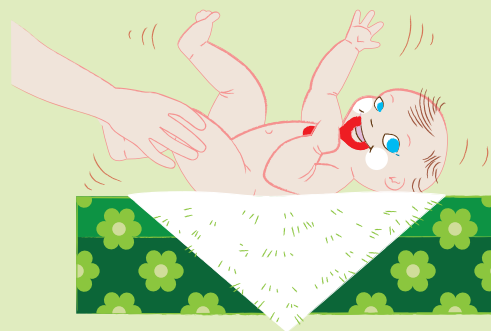
# Hva kan du gjøre for å bedre barnets miljø og sikkerhet?

## Kjøp av leker og utstyr

Pass på at leker, utstyr og andre produkter er av god sikkerhetsmessig kvalitet. De bør være solide, ikke ha løse deler eller skarpe kanter, passe barnets alder og utviklingstrinn, og ha merking og bruksanvisning på et forståelig språk. Barnevogna bør ha ekstra sikring mot sammenklapping. Se etter CE-merking på leker.

## Stelleplassen

Gå aldri fra barnet på stelleplassen – barnet kan plutselig bevege seg mer enn du er forberedt på. Ha det du trenger innen rekkevidde og ta babyen med deg dersom du må forlate stelleplassen.



## Vask og bading

Vannet bør ikke være mer enn 37 grader. Barnehud er ømfintlig, og forbrennings-skader kan oppstå helt ned til 40 grader. Temperaturen kan kontrolleres med et termometer eller med albuen.



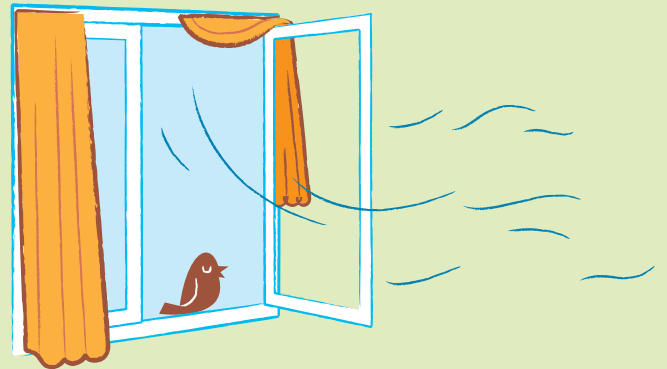


## Seng og lekegrind

- Avstanden mellom sprinklene i seng og lekegrind bør ikke være større enn 7,5 cm
- Sidene bør være minst 60 cm høye fra der barnet kan stå
- Barnet skal sove på ryggen for å forebygge krybbedød

## Inneklima

- Et godt inneklima skaper økt trivsel og bidrar til å redusere risikoen for astma, allergi og øvre luftveisinfeksjoner
- Sørg for god ventilasjon og luft godt av og til
- Gunstig romtemperatur er 20 grader. Soveromstemperatur bør være lavere
- Riktig luftfuktighet er viktig. Unngå for eksempel å tørke tøy i soverom og oppholdsrom



## Røyking

Alle barn har rett til et røykfritt innemiljø for å redusere risikoen for luftveisinfeksjoner og astma.

## Sol og varme

- Spedbarn bør ikke oppholde seg direkte i sola
- Beskytt barnet med solhatt, solbriller og lette klær. Fargede klær, for eksempel røde, beskytter bedre mot sola enn lyse
- Bruk solkrem på hudpartier som ikke er dekket av klær. Solkremen bør minst ha faktor 15, og inneholde filter mot både UVA- og UVB-stråler. Dette gjelder også når barnet oppholder seg i skyggen, på grunn av indirekte stråling



## Bil

- Det er påbudt å sikre barn i bil
- Bruk godkjent barnesikringsutstyr som er tilpasset barnets størrelse og vekt
- Følg monteringsanvisningen for barnestolen og sørg for at den er forsvarlig fastspent
- Det anbefales at barnet sitter i bakovervendt barnestol
- Det er forbudt å plassere en bakovervendt barnestol i forsete der det er aktiv kollisjonspute
- Barnestol bør brukes i korte perioder. Å sitte for lenge av gangen kan overbelaste barnets rygg. Ta pauser



## Babystol

- Plasser babystolen på gulvet. Den kan vippe ned fra bord eller sofa
- Babystolen bør kun brukes i korte perioder. Å sitte for lenge av gangen kan overbelaste barnets rygg

## Forbrenning

La ikke barnet sitte på fanget når du drikker eller spiser noe varmt.



## Leker

- Velg leker som passer til barnets alder. Leker skal være merket hvis de ikke passer til barn under 3 år
- Pass på at barnet ikke putter små ting i munnen som kan sette seg fast i halsen
- Sjekk lekene for løse deler

## Barnevogn

- Kontroller at bagen er godt festet til understellet
- Bruk refleks
- Nett beskytter mot insekter og mot at katter kommer opp i vogna
- Unngå å dekke til barnevognåpningen med tykke eller tette tepper

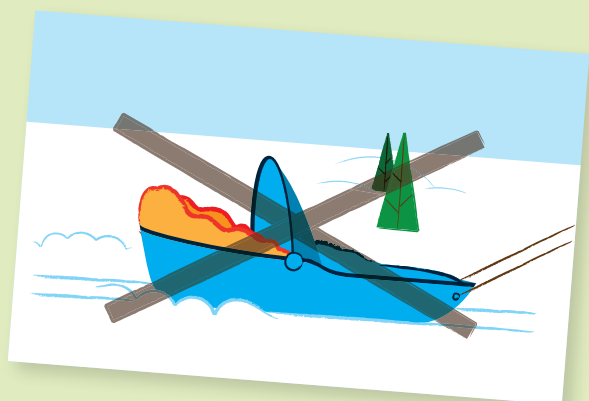
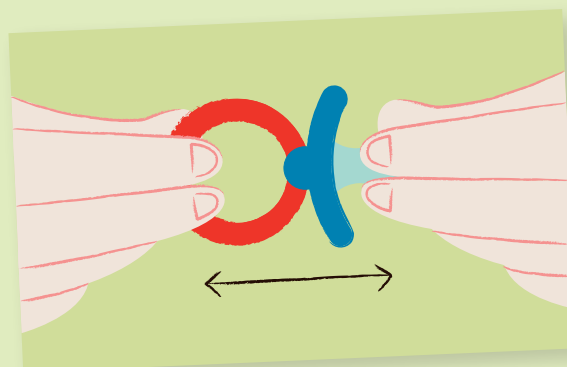


## Båt

Bruk redningsvest i båt.

## Smokk og tåteflaske

- Kontroller at smokken er hel og at sugedelen sitter fast i beskyttelsesbrikken
- Vær i nærheten når barnet drikker av flaske. Barnet kan svelge feil



## Pulk

Barnet bør være 6 måneder før det taes med i pulk. Barn under denne alderen er spesielt utsatte for hjernerystelse, forfrysning og overoppheting.

Tror du at tilstanden er farlig eller lett kan bli det, skal du straks ringe medisinsk nødtelefon 113.

Giftinformasjonen: tlf. 22 59 13 00 (døgnåpen)

Har du spørsmål om barnesikkerhet, les mer på [helsenorge.no/barnesikring](http://helsenorge.no/barnesikring), eller kontakt din helsestasjon.



Helsedirektoratet har utarbeidet brosjyren i samarbeid med:



LANDSGRUPPEN AV  
HELSEØSTRE NSF

Illustrasjoner: Cecilie Ellefsen

**HVIS ULYKKEN  
ER UTE:**

**Giftinformasjonen:  
22 59 13 00**

**Legevakten:  
116 117**

**Medisinsk  
nødtelefon  
113**