



FOREBYG VUGGEDØD

– og undgå skæv hovedfacon og fladt baghoved

Til forældre

2011

Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S
Telefon 72 22 74 00
sst@sst.dk

www.sst.dk

Pjecen kan bestilles hos:
Rosendahls - lager og logistik
Vandtårnsvej 83 A
2860 Søborg
Telefon 70 26 26 36
sundhed@rosendahls.dk

FOREBYG VUGGEDØD – og undgå skæv hovedfacon og fladt baghoved Til forældre

© Sundhedsstyrelsen
1. udgave, 3. oplag 2016

ISBN (trykt udgave): 978-87-7104-310-5
ISBN (elektronisk udgave): 978-87-7104-280-1

Fagredaktion:
Annette Poulsen, sundhedsplejerske, MSP, IBCLC
Christine Brot, overlæge, ph.D

Grafisk tilrettelæggelse: Rosendahls - Schultz Grafisk
Illustrationer: Keld Petersen
Foto: Heidi Maxmiling

Vuggedød i Danmark

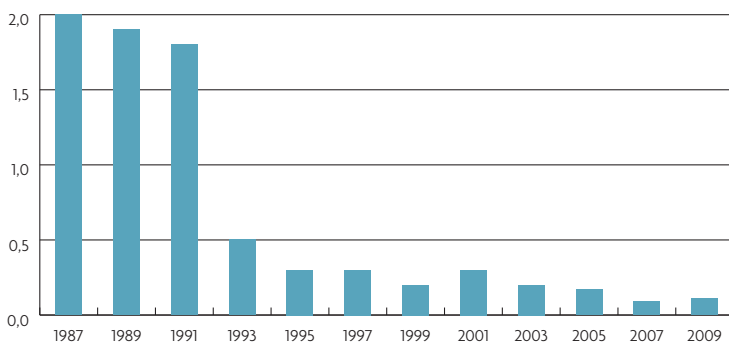
Vuggedød er heldigvis meget sjælden i Danmark. Men hvert år dør enkelte børn pludseligt under søvn, uden at de har været alvorligt syge og uden påviselig årsag. Det kaldes ”vuggedød” eller ”pludselig uventet spædbarnsdød”.

Der er tre faktorer, som har vist sig at øge risikoen for vuggedød: at barnet sover på maven eller på siden, at barnet udsættes for tobaksrøg, og at barnet har det for varmt under søvn.

Siden 1991 har Sundhedsstyrelsen i lighed med en lang række andre lande derfor anbefalet, at

1. spædbørn altid skal sove på ryggen
2. mor skal undgå at ryge under graviditeten, og barnet skal ikke udsættes for tobaksrøg efter fødslen
3. forældrene skal sørge for, at barnet ikke får det for varmt, når det sover

Antallet af vuggedøde børn pr. 1000 levendefødte børn



Antallet af børn, der dør uventet under søvn, er faldet fra ca. 120 børn om året til omkring 10 -15 børn om året som følge af de ændrede anbefalinger.

3 ENKLE RÅD

1. Læg altid spædbarnet til at sove på ryggen

Hvis barnet sover på maven eller på siden er der stærkt øget risiko for vuggedød.

Når dit barn selv kan vende sig og også gør det i søvne, må barnet gerne sove videre på maven.

Kun hvis du selv er vågen, kan dit spædbarn sove på maven på dit bryst.

Nogle få børn med medfødte sygdomme skal sove på maven. Det vil børnelægen give besked om.



2. Undgå rygning

Børn, der er udsat for tobaksrøg både i livmoderen og efter fødslen, har en væsentlig større risiko for vuggedød.

Undgå derfor rygning i graviditeten og inden døre efter barnets fødsel. Så nedsætter du risikoen for vuggedød.

3. Undgå, at barnet får det for varmt, når det sover

Et barn, som har det for varmt, når det sover, har større risiko for vuggedød. Dit barn må derfor ikke være svedigt, når det sover. Du kan bedst mærke, om barnet er for varmt omme i nakken eller foran på barnets bryst.

Sørg for, at der er køligt, dvs. 18-20 grader, hvor barnet sover. Hvis I har et åbent vindue for at holde temperaturen under 20 grader, sørg da for, at barnet ikke ligger i træk.

Lad være med at pakke dit barn tæt ind i dyner og tæpper, når det sover. Klæd altid barnet af, når I kommer inden døre – også selvom det sover. Det er alt for varmt for barnet at sove med overtøj inden døre.

Er dit barn sygt og har feber, skal det kun have ganske let tøj på og kun sove med et lagen over sig, så det kan komme af med varmen.



ET SIKKERT STED AT SOVE

Det sikreste sted at sove for et spædbarn er i sin egen seng i samme rum som forældrene.

Madrassen skal være relativ fast og gå helt ud til kanten af sengen.

Barnet skal sove under en let babydyne, der passer til sengen, og som barnet kan sparke af sig.

Barnet skal ikke have hovedpude, så kan barnet lettere bevæge hovedet under søvn. Undgå desuden løse tæpper, legetøj og andet, som barnet kan vikle sig ind i under søvnen.



Læg gerne dit barn tættest på fodenden af barnets seng.

Sove sammen med spædbarnet?

Hvis I vælger at lade jeres spædbarn sove i jeres seng, så lad det sove mellem den ene af jer og barnets egen seng. Vær sikker på, at barnet ikke kan falde ned mellem de to senge.

Barnet skal sove under sin egen lette babydyne i den ene side af jeres seng. Der skal være lige så meget fri plads til barnet, som hvis det lå i sin egen seng.



Større søskende og husdyr skal ikke sove i samme seng som spædbarnet og forældrene. Mindre børn og husdyr sover ofte uroligt og kan derfor tage meget plads op i sengen.

FOREBYG SKÆV HOVEDFACON OG FLADT BAGHOVED

Spædbørn kan få skæv hovedfacon og fladt baghoved, hvis de også ligger meget på ryggen, når de er vågne. Det kan forebygges:

- Lad barnet ligge mest muligt på maven, når det er vågent og ikke er på din arm. Det styrker også barnets motoriske udvikling.
- Rul barnet rundt på maven og lad det ligge så længe, det er muligt, hver gang det har fået skiftet ble.



- Vær opmærksom på, at barnets hoved ikke altid vender til samme side, når barnet sover på ryggen.



- Sørg for at pusle, lege og tale med barnet fra både højre og venstre side.



Bær barnet på både din højre og venstre arm og få barnet til at dreje hovedet begge veje – husk det også, når barnet skal bøvses.

- Hvis barnet får flaske, så lad barnet ligge skiftevis på din højre og venstre arm, når det spiser.
- Brug kun autostolen til transport. Små børn har ikke godt af at sidde op længe ad gangen.



Tal med din sundhedsplejerske, hvis dit barn alligevel er ved at få skæv hovedfacon eller fladt baghoved – hun kan rådgive dig.

HUSK DE TRE ENKLE RÅD FOR AT FOREBYGGE VUGGEDØD

- Læg altid dit spædbarn til at sove på ryggen
- Ryg ikke under graviditeten – og udsæt ikke dit barn for tobaksrøg efter fødslen
- Undgå at dit barn får det for varmt, når det sover

HUSK også de tre enkle råd, så dit barn ikke får skæv hovedfacon og fladt baghoved:

- Væn dit barn til at ligge så meget som muligt på maven, når det er vågent – lige fra fødslen
- Sørg for at barnets hoved kommer til at hvile skiftevis til højre og venstre, når det sover
- Sørg for at stimulere barnet til begge sider, når det er vågent – det hjælper barnet til ikke at få en foretrukken side og forebygger skæv hovedfacon

Tal med din sundhedsplejerske, hvis du bliver bekymret over dit barns hovedfacon.

www.sst.dk

Sundhedsstyrelsen
Axel Heides Gade 1
2300 København S
Telefon 72 22 74 00
sst@sst.dk

www.sst.dk