



SUNDHEDSSTYRELSEN



Forebyg vuggedød

– og undgå skæv hovedfacon og fladt baghoved

Pjece til forældre

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 bagehoved

© Sundhedsstyrelsen

1. udgave, 1. oplag 2022

ISBN (trykt version): 978-87-7104-310-5

ISBN (elektronisk version): 978-87-7104-280-1

Fagredaktion:

Annette Poulsen, sundhedsplejerske, MSP

Grafisk tilrettelæggelse: Rosendahls

Illustrationer: Keld Petersen

Foto: Tine Sletting (s. 6 og 7) og Heidi Maxmiling øvrige

Vuggedød i Danmark

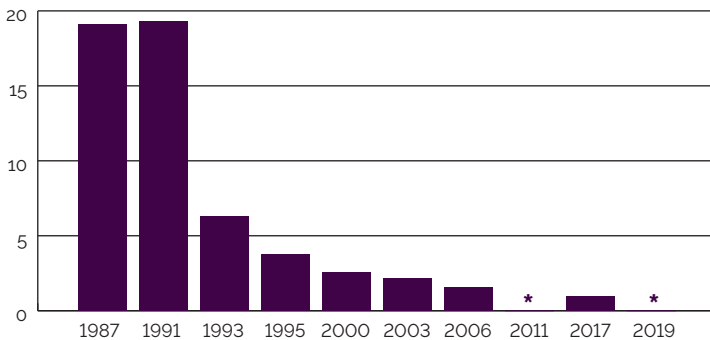
Vuggedød er heldigvis meget sjælden i Danmark. Men hvert år dør enkelte børn pludseligt under søvn, uden at de har været alvorligt syge og uden påviselig årsag. Det kaldes "vuggedød" eller "pludselig uventet spædbarnsdød".

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 under søvn

Antallet af børn, der døde uventet under søvn i første leveår pr. 10.000 nyfødte. Beregnet på gennemsnitlig 60.000 nyfødte om året.



*Mindre end 5 børn om året

Antallet af børn, der dør uventet under søvn er faldet fra ca. 120 børn om året til omkring 5 børn eller derunder 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 dørene efter barnets fødsel. Så nedsætter du risikoen for vuggedød.

3. Undgå at barnet får det for varmt under søvn

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 døren – også selvom det sover. Det er alt for varmt for barnet at sove med overtøj på i barnevogn, lift eller lignende inden døren.

Er dit barn sygt og har feber, skal det kun have ganske let tøj på og kun sove med et lagen over sig. Så kan barnet 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. Anbefalingen gælder især i de første 6 måneder, men gerne i hele det første år

Madrasen 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 alligevel 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. Spædbørn af forældre, der ryger, er i større risiko, når de sover sammen med deres forældre.

Forebyg skæv hovedfacon og fladt baghoved

Spædbørn kan få skæv hovedfacon og fladt baghoved, hvis de ligger meget på ryggen eller altid kigger til samme side, også 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 eller i øvrigt er vågen.



- 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. Lad også barnet ligge på maven på din arm indimellem.



- Bær barnet på både 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 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 bagehoved – hun kan rådgive dig.

HUSK de tre enkle råd for at undgå 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

og at det sikrested sted for et spædbarn at sove er i egen seng i samme rum som sine forældre.

HUSK også de tre enkle råd, der hjælper til at dit barn bevarer sin hovedfacon:

- 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.

Sundhedsstyrelsen
Island Brygge 67
2300 Kbh. S
www.sst.dk

Folderen kan bestilles hos:
Rosendahls distribution.