

Å sove på ryggen forebygger krybbedød



Andre viktige råd er:

- Unngå røyking i svangerskapet og i barnets nærmiljø
- La barnet sove i egen seng på foreldrenes soverom. Sover du med barnet i sengen din, sørg for forsvarlig sovemiljø
- Unngå for varmt sovemiljø
- Unngå å dekke til barnevognåpningen med tepper
- La gjerne barnet bruke smokk når det legges til å sove. Vent med å gi smokk til amming er vel etablert
- Amming er bra for barnets helse

Dersom du har spørsmål vedrørende snus, overvekt, baby nest med mer, kan du lese mer om forebygging av krybbedød på lub.no.

Spedbarnets sovemiljø er viktig for barnets helse og trivsel

Brosjyren Trygt sovemiljø for spedbarnet utgis av Landsforeningen uventet barnedød (LUB)

LUB har utarbeidet brosjyren i samarbeid med Nasjonal kompetansetjeneste for amming ved Rikshospitalet og Helsedirektoratet. November 2019, 8. opplag



Landsforeningen uventet barnedød
Ole Fladagers gt 1A, 0353 Oslo
Tlf: 22 54 52 00 - post@lub.no - lub.no



Landsforeningen
uventet barnedød

Trygt sovemiljø for spedbarnet



Denne siden opp når jeg sover

Jeg sover tryggest på ryggen



Jeg sover helst i egen seng ved siden av foreldresengen

- ♥ da kan jeg høre og lukte dere uten å dele seng
- ♥ jeg vil ha minst mulig oppi sengen min, heller ikke pute, det kan bli for tett og jeg kan få dekket til hodet og ansiktet mitt

Jeg trives ikke med å være for varm

- ♥ jeg vil ha det luftig og passe varmt der jeg skal sove, ca 18° er fint
- ♥ kjenn etter nede i nakken min om det er for varmt eller klamt
- ♥ jeg trenger ikke lue inne



Jeg kan sove sammen med mamma og pappa dersom

- ♥ dere er ikke-røykere
- ♥ dere ikke er påvirket av alkohol, andre rusmidler eller sløvende medikamenter
- ♥ sengen er bred og madrassen fast slik at jeg får god plass, ikke kan trille ut eller falle ned i en sprekk
- ♥ jeg ikke er født for tidlig
- ♥ jeg har egen liten og lett barnedyne
- ♥ dere unngår samsoving i sofa og lenestol