

## 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 rom eller sørg for forsvarlig samsoving
- 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

Vil du vite mer om forebygging av krybbedød, se [www.lub.no](http://www.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 Nasjonalt Kompetansesenter for amming ved Rikshospitalet og Helsedirektoratet. November 2012, 4. opplag

 Helsedirektoratet  RIKSHOSPITALET



Landsforeningen uventet barnedød  
Ole Fladagers gt 1A, 0353 Oslo  
Tlf: 22 54 52 00 - [post@lub.no](mailto:post@lub.no) - [www.lub.no](http://www.lub.no)



## Trygt sovemiljø for spedbarnet



## Jeg sover tryggest på ryggen



### Jeg sover trygt og godt 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 sover gjerne 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 har egen liten og lett barnedyne