

Minska risken för plötslig spädbarnsdöd



is many sken

Några viktiga råd

- ✿ Låt spädbarnet sova på rygg
- ✿ Avstå från att röka
- ✿ Amma om det är möjligt
- ✿ Se till att barnet är lagom varmt och kan röra sig

❁ Låt spädbarnet sova på rygg

Forskningsresultat från en rad länder visar att risken för plötslig spädbarnsdöd minskar när man lägger barnen på rygg istället för på mage när de ska sova. Sömn i ryggläge är säkrare än sömn i sidoläge, eftersom spädbarn kan rulla över från sida till mage. Barnet ska alltså sova på rygg redan från början och inte på magen eller sidan.

För att förhindra att bakhuvudet blir platt när barnet sover på rygg bör en mjuk kudde användas. Placera barnets huvud omväxlande åt ena eller andra hållet. På så sätt motverkar du att ensidig belastning gör att skallen blir platt eller sned. När barnet kan vända sig självt tar du bort kudden och ersätter den med en fast platt kudde.

❁ Avstå från att röka

Mödrar som röker när de väntar barn riskerar att fostret växer sämre under graviditeten. Risken för både dödföddhet och plötslig spädbarnsdöd ökar ju fler cigaretter mamman röker under graviditeten. Troligen stör nikotinet barnets kontroll av andning och hjärtverksamhet.

När föräldrarna röker ökar också risken för att barnet ska få luftvägsinfektioner. Likaså ökar risken för att barnet ska utveckla tidiga astmabesvär.

Det finns därför flera goda skäl att ta vara på tillfället att sluta röka när man väntar barn. Eftersom det är nikotinet som är skadligt för fostret ska allt bruk av nikotin undvikas under graviditet och amning, även snus, nikotintuggummi och nikotinplåster. Om man trots försök inte kan sluta helt är det viktigt att veta att riskerna för barnet ändå minskar.

❁ Amma om det är möjligt

Det finns forskningsresultat som visar att amning under de första levnadsmånaderna är en gynnsam faktor också när det gäller att minska risken för plötslig spädbarnsdöd. Flera undersökningar har rapporterat att napp när barnet ska sova minskar risken för plötslig spädbarnsdöd. Oro för att amningen kan störas och tandställningen påverkas har gjort att man förr oftast avrätt från napp. Nya undersökningar tonar ner dessa farhågor. När amningen är etablerad, kan napp därför användas när barnet ska sova.

❁ Se till att barnet är lagom varmt och kan röra sig

Spädbarn ska hållas varma men de ska inte kläs på för mycket så att de blir alltför varma. Anpassa klädseln efter omgivningens temperatur. Barnet ska inte heller bäddas in så att det inte kan röra armar och ben.

Lämna aldrig barnet att sova utan tillsyn utomhus på vintern.
Lämna aldrig ditt barn att sova ensamt i bilen.

Ta av ytterkläderna när barnet tas in i värmen inomhus eller i bilen efter att ni varit ute. Ta tunnare täcke eller filt och lätta på klädseln när barnet har feber.

Alla är överens om att det säkraste är att ha spädbarnet sovande i föräldrarnas sovrum.

Om föräldern är mycket trött eller påverkad av alkohol eller mediciner, avråder vi från att spädbarnet sover i samma säng.



Vi avråder också från att ha barnet sovande i föräldrarnas säng om modern är rökare, eftersom flera undersökningar har visat en något ökad risk för plötslig spädbarnsdöd i dessa fall.

Några undersökningar har också visat att om barnet är under tre månader finns det en något ökad risk med att sova i samma säng även om modern inte är rökare. Om man vill låta sitt barn sova hos sig i sängen för att underlätta amningen, så bör man tänka på att det inte ska vara för trångt eller för varmt för barnet. Skapa ett fritt utrymme för barnet i sängen. Barnets ansikte ska vara fritt under sömnen.

Man kan ha barnet hos sig i sängen när man ammar och när barnet är vaket men lägga över det i egen säng när det ska sova. Amningen underlättas om sängen står inom räckhåll.



Om du vill veta något mer om allt detta så tala med läkaren eller sjuksköterskan på BB eller på din barnavårdscentral.


Späda barn kan ibland drabbas av den katastrof som man brukar kalla plötslig spädbarnsdöd

Detta är dessbättre mycket ovanligt, men ändå något som oroar många blivande och nyblivna föräldrar. Socialstyrelsen har därför i den här broschyren sammanfattat något av det man vet om plötslig spädbarnsdöd.

Plötslig spädbarnsdöd är mycket ovanligt – i Sverige är det ungefär ett barn på 4 000 som drabbas. Det som händer är att barnet, som vanligen är mellan en månad och fyra månader gammalt, påträffas dött i sin säng. Dödsfallet inträffar så gott som alltid när barnet sover och kommer plötsligt och oväntat. Trots många års forskning vet man fortfarande inte säkert vad som är orsaken. Ett antagande är att barnet får ett andningsstopp, kanske på grund av luftvägshinder när det ligger med ansiktet nedåt. Detta leder i sin tur till att puls och syrenivå sjunker.

Normalt ska ett barn vakna och hämta sig, men ibland fungerar inte detta och barnet dör. Om barnet har utsatts för nikotin ökar risken. Ett annat antagande är att andningsstopp kan utlösas av att barnet blir för varmt, särskilt om det ligger på magen, om det ligger mellan föräldrarna i en trång säng, eller om det är alltför påbyltat.

Sedan drygt 15 år vet vi emellertid genom undersökningar och erfarenheter, att risken för plötslig spädbarnsdöd kan minskas betydligt genom några ganska enkla åtgärder, som det är viktigt att alla spädbarnsföräldrar känner till. Råden har sammanfattats i de inledande fyra punkterna, som ytterligare kommenteras på de följande sidorna. Sedan dessa råd börjat tillämpas har förekomsten av plötslig spädbarnsdöd minskat till bara en fjärdedel av vad den var dessförinnan.



Foldern (**artikelnr. 2006-114-40**) kan beställas från:
Socialstyrelsens beställningsservice, 120 88 Stockholm.
Fax: 08-779 96 67, **e-post:** socialstyrelsen@strd.se
Webbutik: www.socialstyrelsen.se/publicerat
Foldern och en tillhörande litteraturlista kan också
laddas ned från Socialstyrelsens webbplats:
www.socialstyrelsen.se