

Sömnen, barnvagnen och vårdssituationer

- För att minska risken för plötslig spädbarnsdöd, ska barnet sovas på rygg.
- Spjälarna i spjälängan ska vara placerade tillräckligt nära varandra, så att barnets huvud inte ryms igenom dem och så att barnet inte kommer åt att klättra ur sängen.
- I takt med att barnet lär sig stå upp, ska spjälängans kanter hållas uppe och dess botten sänkas längre ned.
- Se till att det i sängen eller barnvagnen inte finns någonting som barnet kan sätta i halsen eller strypas av (t.ex. mjukdjur, kuddar, snören).
- Barnvagnens liggdel/mjuklift eller babystol får inte sättas ned på annat än golvet.
- När barnet sovs utomhus i vagnen, ska vagnen vara placerad så att den inte kommer åt att välta eller sättas i rörelse. I barnvagnen ska barnet alltid ha på sig säkerhetssele/-remmar.
- Utomhus ska vagnen placeras på en skyddad plats i skuggan, så att temperaturen inne i vagnen inte stiger för högt och vagnen ska skyddas med ett insekts- eller skyddsnet mot insekter och andra djur.

- Barnet ska övervakas då det sover utomhus.
- Barnet får inte ens för en liten stund lämnas ensam på skötbordet, soffan eller någon annanstans där det finns risk för att det faller ned. Skötbordet ska vara stabilt och ha höga kanter.
- Barnet ska inte lämnas framför tv:n: ofiltrerade intryck kan skada utvecklingen av barnets nervsystem.
- Barnet ska hanteras varsamt, ömt och lugnt och det får aldrig skakas.

Köket

- Säkerställ att den mat och dryck som serveras barnet har lämplig temperatur. För att smaka av maten ska en skild sked användas för att förhindra spridning av karies.
- För att minska kvävningrisken hos små barn, ska deras mat serveras mosad eller i stora stänger medan barnet sitter upprätt.
- Barnstolen ska vara stabil så att barnet inte kommer åt att ställa sig upp. Barnet ska hållas under uppsikt när det sitter i barnstolen.
- Barnet får inte hållas i famnen, bäras i bärsel- eller lina samtidigt som man hanterar heta drycker eller het mat eller använder kniv eller sax.

- Heta, vassa och tunga föremål i köket samt giftiga tvättmedel ska förvaras utom räckhåll för barnet.
- Se till att kökslådor som innehåller vassa föremål är försedda med säkerhetspärar.
- Spisknappar ska vara skyddade och barnet ska hindras från att sträcka sig över spisen till exempel med ett spisskydd.
- Barnet ska hindras från att klättra upp på köksbordet och andra arbetsytor.
- Badrum och bastu**
- Kranarna i badrummet ska vara termostat- och säkerhetskranar.
- Temperaturen på barnets badvatten ska alltid kontrolleras före badet.
- Barn får aldrig lämnas oövervakade i badkar eller bubbelbadkar, och bad- eller bubbelbadkar ska alltid tömmas direkt efter badet.

- På golvet och i badkaret ska det finnas halkskydd.
- I bastun ska det finnas ett skyddsräcke runt aggregatet och kläder får inte torkas i närheten av ett hett aggregat.

Leksaker

- Leksakernas lämplighet för under 1-åriga barn ska säkerställas.
- Barnets leksaker får inte innehålla:
 - små delar som kan lossna
 - snören eller remmar
 - små kulor eller bollar
 - magneter eller knappcells batterier.
- Skicket på leksakerna och napparna ska kontrolleras regelbundet och trasiga sådana ska tas ur bruk.
- Leksakernas och napparnas renhet ska kontrolleras och de ska rengöras regelbundet.

Säkerhet för ditt spädbarn

CHECKLISTA FÖR BARN UNDER 1 ÅR

Olycksexpert i innehållet: utvecklingschef Ulla Korpilahti, Institutet för hälsa och välfärd
Programmet för främjande av barns och ungas trygghet: thl.fi/lastenturvallisuusohjelma
Teckning: Antti Metsäranta



Allmänt hemma

- Håll följande saker utom räckhåll för barn:
 - små föremål som kan täppa igen luftvägarna
 - plastpåsar
 - mediciner och vitaminer
 - kemikalier och rengöringsmedel
 - tobak, snus och nikotinersättningsprodukter
 - tändstickor och tändare
 - alkohol och övriga berusningsmedel
 - äldre syskons leksaker och saker.
- Mediciner ska inte tas inför barnet.
- Tvätt- och rengöringsmedel ska förvaras i sina respektive ursprungliga förpackningar.
- Krukväxter ska vara giftfria.
- Trappor inomhus ska ha:
 - tillräckligt höga säkerhetsgrindar både upptill och nedtill.
 - halkskydd
 - räcken med vertikala spjälkar tillräckligt tätt.
- Det ska finnas en brandvarnare på alla våningar och skicket på batterierna i dem ska kontrolleras varje månad.
- Väggtuttagen ska vara barnsäkra eller försedda med skyddsproppar.
- Elsladdarna ska vara fästa och utom räckhåll för barnet och förlängnings-

sladdar ska vara rena från damm och får inte vara seriekopplade.

- Alla fönster ska ha fönsterhakar, vilka förhindrar fall ut från fönstret, och fönstren ska hållas stängda alltid när det är möjligt.

På gården

- Barnet får inte lämnas obevakat på gården.
- Vattenbehållare och pooler på gården ska tömmas efter användningen. Ett barn kan drunkna i några centimeter djupt vatten om ansiktet är vänt mot vattnet.
- Badtunnor och badkar ska hållas övertäckta efter användningen.

I trafiken

- Barnet ska under bilresor alltid ha på sig säkerhetsbältena i bilbarnstolen, som:
 - har rätt mått i förhållande till barnets storlek och vikt
 - har monterats enligt anvisningarna med barnets rygg i färdriktningen.
- Kontrollera begränsningarna för bilens krockkuddar.
- Vid köp av en begagnad bilbarnstol, ska dess tidigare användning kontrolleras med säljaren (t.ex. krocksituationer, stötar).

- Ett sovande barn får aldrig lämnas ensam i bilen.
- Skjutsad på cykel ska barnet alltid vara fastspänt i en cykelsits.
- Vid cykling ska både barnet och den vuxna använda cykelhjälm, som är erforderligt fästa. Om ni cyklar när det är dunkelt eller mörkt, ska cykeln vara utrustad med cykellampa.
- Såväl barnvagnen som barnets och den vuxnas kläder ska vara försedda med reflexer och vid behov ska synligheten förbättras med reflexvästar.
- Ute på vatten ska barnet och vuxna alltid bära flytväst.

Övrigt

- I matbutikens vagnar ska barnet sitta med säkerhetsselet fäst i ändamålsenlig säkerhetsselet eller i vagnens sits.
- Barnet får inte ens för en liten stund lämnas obevakad och den vuxna måste hela tiden veta var barnet är och vad det gör.
- Barnet får aldrig lämnas ensam med ett djur.
- Barnet ska få åtnjuta trygg närvaro, ömhet och samvaro med den vuxna.
- Barnet ska uppmuntras att röra på sig för att stärka sina motoriska färdigheter och den vuxna ska visa glädje över de nya färdigheternas framskridande.

Barnets vårdnadshavare och närstående,

se till din egen ork och prata om dina orosmoment med din närkrets och/eller till exempel på rådgivningsbyrån. Tänk på din egen användning av media och smartenheter i närheten av barnet. Om du upplever otrygghet eller våld, ska du kontakta **nödnumret 112** eller i icke-brådskande fall andra hjälptelefonnummer, till exempel **Nollinjen 080 005 005** eller **Föreningen För Mental Hälsa i Finlands Kristelefon 010 195 202.**



Människan har bara ett liv
KOTITAPATURMA.FI

Sänk dig till golvnivå och se efter själv vad som hamnar i barnets synfält: vad för intressant finns inom barnets räckhåll?

Lär dig första hjälpen och se till att utrustningen för första hjälpen i hemmet är aktuell och uppdaterad! Det kan hända att du endast har en kort stund på dig att agera och då är det viktigt att veta vad som behöver göras.

Det vuxna gör, hämmar de små! Kom ihåg att barn lär sig attityder tidigt.