

## 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

Dersom du har spørsmål vedrørende snus, babynest med mer, kan du lese mer om forebygging av krybbedød på [lub.no](http://lub.no)

## Spedbarnets sovemiljø er viktig for barnets helse og trivsel



LANDSFORENINGEN  
UVENTET BARNEDØD

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.  
September 2016, 5. opplag



Helsedirektoratet



Oslo universitetssvkehus



LANDSFORENINGEN  
UVENTET BARNEDØD

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



LANDSFORENINGEN  
UVENTET BARNEDØD

## Trygt sovemiljø for spedbarnet



Denne siden opp når jeg sover

## 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 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 har egen liten og lett barnedyne
- ♥ dere unngår samsoving i sofa og lenestol