Barnsäkra hemma

Ligg steget före din bebis

Varje år vårdas 62 000 barn mellan 0 och 6 år på akutmottagning efter att ha skadats i olycksfall. De allra flesta olycksfallen sker hemma, men många av dem kan undvikas – bara vi vet vilka riskerna är.

Text: Maria Zamore Foto: Getty Images

Bebisen växer i raketfart. Snart börjar upptäcksfärderna och trappan har blivit världens roligaste ställe. Då gäller det att ligga steget före.

Soffan. Skötbordet. Jordnötterna i skålen. Lecakulorna i blomkrukan och kaffet i koppen.

Det är saker som finns i de flesta hem, och som vi normalt inte betraktar som farliga, som orsakar många av olycksfallen bland barn.

Som förälder får man tänka om, eller tänka nytt. Kanske ska man inte dricka det där kaffet just nu, när babyn är i famnen? Kanske ska den vassa kniven inte lämnas framme på köksbordet längre? Och kanske spisen behöver ett hällskydd, så att det kokande vattnet inte riskerar att välta över barnet som upptäcker världen?

Inte ens det säkraste hem är garanterat olycksfritt, men genom att ligga steget före kan man i alla fall minska riskerna.

Vet vi till exempel att bebisar ständigt utvecklas förstår vi att barnet en dag kommer att kunna rulla runt och att det kommer att ske utan förvarning. Då kanske vi kan undvika att babyn faller ned från skötbordet – en av de vanligaste fallolyckorna bland de allra minsta.

Och vet vi att flaskan med lacknafta för ett litet barn kan vara precis lika lockande som flaskan med hallonsaft, eller att storasysters legobitar kan stoppas i munnen i ren upptäckarlust, kan vi undvika såväl förgiftningstillbud som kvävningsolyckor.

Följ med på en säkerhetsrundtur hemma.

0–6 månader

Under de första månaderna håller sig barnet mest stilla. Men det dröjer inte länge förrän bebisen kan rulla runt och gripa tag i saker.

Barn under 6 månader skadas ofta i samband med fall från skötbord. Kvävning orsakad av mat eller smådelar förekommer också, liksom brännskador.

● **Skötplatsen.** Skötplatsen ska vara stadig och ha skyddskanter så att barnet inte kan rulla ner. Lämna aldrig barnet utan uppsikt på skötplatsen. Försök ordna så att du har allt du behöver – tvättlappar, tvål, vatten, handduk, blöjhink, nya blöjor och rena kläder – inom räckhåll. Håll kvar en hand på barnet om du måste sträcka dig efter något. Den allra säkraste skötplatsen – men kanske inte den bekvämaste för mamma och pappa – är en dyna på golvet.

● **Småsaker.** Små barn undersöker genom att stoppa i munnen. Och små saker kan fastna i luftstrupen och orsaka kvävning.

Konsumentverket har en så kallad testcylinder, en plastcylinder som är lika stor som strupen på en 3-åring, omkring 3,2 centimeter i diameter. De saker som får plats i cylindern bör man vara försiktig med. De kan utgöra en kvävningsrisk.

Dessutom kan bollar och klotformade leksaker utgöra en kvävningsrisk om de är mindre än en golfboll.

Testcylindern kan beställas via Konsumentverkets hemsida för 30 kronor. www.konsumentverket.se

● **Leksaker.** Kolla nallen och de andra leksakerna då och då. Dra i nos, ögon, morrhår och sömmar. Se till att inga smådelar kan lossna eller pillas ut.

Tänk på att pipleksaker, speldosor och skallror inte ska ha för högt ljud. Provlyssna intill ditt eget öra.

● **Se upp för brännskador.** Drick inte het dryck som kaffe eller te när du har barnet i famnen. Om barnet plötslig viftar med armarna kan det få drycken över sig och bli brännskadat. Ställ allt hett utom räckhåll för barnet. Känn efter med armbågen så att badvattnet inte är för varmt. Element som blir över 60 grader varma kan behöva elementskydd. En del brödrostar blir väldigt heta på utsidan – det kan vara bra att tänka på om man ska köpa en ny.

● **Snören och band.** Klipp av band som är längre än 22 centimeter från leksaker, mobiler och speldosor. Band som är längre än så kan fastna runt barnets hals.

I år väntas en ny europastandard för barnkläder träda i kraft. Enligt den ska det över huvud taget inte finnas några band i halsregionen på kläder upp till storlek 134 cl.

● **Napp.** Om barnet har napp: dra i den varje dag för att kontrollera att den inte är skadad.

● **I vagnen.** Kontrollera vagnen då och då. Fungerar till exempel broms och säkerhetsspärrar som de ska? Sitter hjulen fast ordentligt och sitter reflexerna kvar?

● **I bilen.** Använd godkänt babyskydd eller godkänd bilbarnstol, och var noga med att det är rätt monterat. Se till att det inte finns krockkudde på den plats där babyskyddet eller bilbarnstolen används. Krockkudde och barn i bil kan vara en livsfarlig kombination.

● **På sjön.** Alla, även nyfödda bebisar, ska ha räddningsväst i båt. Räddningsvästar till spädbarn är särskilt uppbyggda för att skydda deras tunga huvuden.

6 månader–3 år

Skador i samband med fall från trappor eller möbler är vanliga från 6 månaders ålder. Kvävning av mat eller småsaker som fastnar i halsen förekommer också.

Det mesta som gäller för yngre barn gäller fortfarande, men i och med att barnet nu börjar kunna krypa, gå och klättra så tillkommer nya risker.

● **Den höga barnstolen.** Se till att den höga barnstolen är stabil. Fäst den gärna i matbordet, det minskar risken för fallolyckor. Det finns särskilda ”ankare” som är till för att koppla fast höga barnstolar i bord.

Lämna inte barnet utan uppsikt i den höga barnstolen. Lyft ur barnet om du måste lämna köket, även om det bara är för en kort stund.

● **Spisen.** Se till att spisen har tippskydd (så att spisen inte kan välta över barnet om det klättrar på en lucka), hällskydd (så att barnet inte riskerar att bränna sig på en het platta eller välta innehållet i en kastrull över sig), luckspärr (så att barnet inte kan öppna en ugnslucka) och luckskydd (så att barnet inte kan bränna sig på en ugnslucka).

● **Kemikalier.** Förvara maskindiskmedel, rengöringsmedel, övriga kemikalier och mediciner så att barnet inte når dem, gärna i ett låsbart skåp. Lämna inte diskmaskinsluckan öppen – det har hänt att barn har ätit av maskindiskmedel som har fastnat i diskmedelsfacket.

● **Vassa och farliga saker.** Förvara knivar och andra vassa och farliga saker så att barnet inte når dem, gärna i en låda med spärr som barnet inte klarar av att öppna. Glöm inte att verktygslådan in-

Fallolyckor vanligast - vänd! W

Foto: Pressens Bild

forts

Barnsäkra…

Köket är en kul lekplats! Se till att spisen har tippskydd, hällskydd, luckspärr och luckskydd.

nehåller mycket som barnet kan skada sig på.

Olycksrisken med vassa bordshörn minskar om man förser dem med hörnskydd.

● **Kvävningsrisker.** Plocka undan plastpåsar och plastkassar, och knyt gärna ihop dem – de kan utgöra en kvävningsrisk annars. Ballonger kan utgöra en kvävningsrisk om de går sönder. Håll därför koll på barnet när det leker med ballonger.

● **Elektricitet.** Se till att alla eluttag, grenkontakter och sladdosor är petskyddade.

Placera elektriska hushållsmaskiner så att barnet inte kan nå dem. Dra ur stickproppen när maskinen inte används. Tänk på att sladdar från strykjärn, brödrostar och andra apparater som hänger ned kan vara lockande att dra i. En del apparater, bland annat vissa vattenkokare, har numera sladdvindor. Välj gärna en sådan om ni ska köpa nytt.

● **Förankra möbler.** Skruva fast skåp och hyllor som det går att klättra upp på så att barnet inte riskerar att få dem över sig.

Tänk på att även mindre möbler kan tippa om barnet håller i dem för att få stöd när det ska dra sig upp.

Plocka undan möbler och annat från balkongen som barnet kan klättra upp på.

● **Spjälsängen.** Många fallolyckor bland små barn inträffar när barnet försöker klättra ur spjälsängen. Sänk därför botten i spjälsängen när barnet kan sitta, stå på knä eller dra sig upp – det minskar risken för att barnet ska falla. Man kan också lägga en dyna på golvet, så att barnet faller mjukt om det faller – eller hjälp barnet att ta sig ur sängen på ett säkrare sätt, till exempel genom att ta bort en av sängens långsidor om det är möjligt.

● **Leksaker.** Håll koll på att smådelar inte lossnar från leksakerna. Släng allt som är trasigt och vasst. Förvara leksaker lågt så att barnet inte lockas att klättra för att nå dem. I övrigt gäller samma saker som för barn under 6 månader.

● **Trappan.** Trappgrindar, både ovanför och nedanför trappan, kan förhindra fallolyckor. Fäst gärna halkskydd på trappstegen.

● **Snören och band.** Persienn- och markissnören kan bli en strypfälla, eftersom de ofta hänger i barnhöjd och dessutom bildar en ögla. Klipp isär öglan för att minska olycksrisken. Se till att speldosan och mobilen hänger utom räckhåll för barnet.

● **Fönster och dörrar.** Enligt Boverkets regler ska det finnas säkerhetsbeslag på fönster och balkongdörrar så att barn inte kan få upp dem, men det finns inte alltid. Om det finns, men säkerhetsbeslagen är gamla är det stor risk att de inte är godkända. För att förhindra klämskador kan innerdörrar som brukar stå öppna behöva dörrstoppar. En dubbelvikt handduk över dörrens överkant brukar fungera bra.

● **Halkfritt.** Ta bort mattor som kan glida undan på golvet, eller komplettera dem med halkskydd. En halkfri pall kan hjälpa barnet att nå upp till handfatet.

● **Ute.** Kolla lekplatsen. Är till exempel klätterställningen och gungställningen stadiga, och finns det mjukt underlag under dem? Fastighetsägaren är ansvarig för underhållet, men ibland slarvas det.

Använd hjälm när barnet sitter i barnsits på cykel. Förskolebarnens hjälm ska ha grönt spänne/hakband som är konstruerat för att lösa ut vid belastning och därmed förhindrar kvävningsolyckor. Använd även hjälm i pulkabacken och på isen. Använd reflexer, såväl på kläder, stövlar som barnvagn. Trädgårdsgrinden bör inte vara öppningsbar för barnet.

● **Håll koll.** Lämna inte barnet ensamt i vagnen eller i den höga barnstolen.

Lämna inte heller barnet utan tillsyn i en hoppgunga, en bordsupphängd stol, badstol eller gåstol. Många fallolyckor inträffar när barn kör utför trappor med gåstolar. ●

3 år och uppåt

För äldre barn är det trafiken som är den stora faran. Barnet kanske vet att det inte ska vara i trafiken och leka, men glömmer bort det direkt om bollen rullar ut på vägen.

I den här åldern förekommer det också att barn skadar sig i samband med att de cyklar omkull, eller när de leker på lekplatsen. Även drunkning förekommer, och brännskador i samband med lek med tändstickor eller tändare.

● **Ute.** 3- och 4-åringar bör inte vara ute ensamma, inte ens om omgivningen är helt trafikfri.

Undvik stödhjul när barnet börjar cykla på tvåhjuling. Med sådana förvandlas cykeln lätt till en farligt snabb trehjuling och barnet lär sig dessutom fel cykelteknik. Se till att barnet cyklar där det är helt bilfritt.

Låt inte barnet leka ensamt med uppblåsbara badleksaker i vatten. Sådana badleksaker är inte simhjälpmedel, utan kan tvärtom orsaka olyckor.

Lär barnet att isar kan vara farliga, att man ska ha isdubbar när man är på is och att man aldrig ska gå ut på isen ensam.

● **Eld.** Lär barnet att handskas med tändstickor, till exempel genom att låta det tända ljus när en vuxen är med – men berätta också att tändstickor inte är leksaker, och förvara dem på ett sätt så barnet inte kan komma åt dem själv.

Numera finns tändare med barnsäkerhetsspärr, välj gärna en sådan. ●

Fall – största olycksrisken

● Fallolyckor är den absolut vanligaste orsaken till olycksfall bland barn.

Fallolyckorna utgör två tredjedelar av olycksfallen under det första levnadsåret och drygt hälften av olyckorna under resten av förskoleåldern.

Bland barn mellan 0 och 3 år görs det på grund av fallolyckor nära 20 000 besök vid akutmottagningar på sjukhus – varje år.

Många av de skadade barnen har ramlat från en stol, en säng, en trappa eller en soffa. Men det är inte ovanligt att barnet faller från en produkt som är särskilt anpassad för barn, till exempel från en hög barnstol, en barnvagn eller ett skötbord.

Höga barnstolar, barnvagnar och skötbord tillhör de produkter som är inblandade i flest fallolyckor, trots att barnet nästan alltid använder dem under uppsikt av en vuxen.

Citaten är exempel från EHLASS-registreringen. EHLASS, som står för European Home and Leisure Surveillance System, innebär i Sverige att olycksfallsskador vid akutmottagningar och jourcentraler i Umeå, Hälsingland och Skaraborg registreras. Områdena motsvarar omkring 5 procent av Sveriges befolkning och resultaten kan användas för nationella skattningar.

Höga barnstolar

Varje år sker i Sverige omkring 550 olycksfall i samband med fall från en hög barnstol. Bland dessa olyckor finns också högst andel hjärnskakningar, 30 procent.

*”Tog spjärn mot bordet med fötterna och sparkade till. Stolen välte mot kökskåp. Bet sig i tungan.”**

*”Ställde sig i stolen, föll baklänges ner i parkettgolvet med huvudet före, kontusion (kross- eller stötskada, reds anm) skalle”.**

Ett sätt att minska risken för olyckor är att förankra den höga barnstolen i matbordet. Då kan inte barnet få stolen att välta genom att ta spjärn med fötterna mot bordet och skjuta ifrån. Ett annat sätt är att se till att stolen inte är alltför vid – en trång barnstol gör det svårare för barnet att resa sig upp och falla.

Skötbord

Varje år sker i Sverige omkring 500 olycksfall i samband med fall från skötbord.

*”Låg på skötbädden som ligger på tvättmaskinen, rullade över till mage och föll i golvet mellan tvättmaskin och badkar.”**

*”Ramlade ner från skötbordet. Jag skulle ta vatten från kranen för att tvätta honom. När jag vänder mig om har han ramlat och landat på golvet.”**

*”Skumgummimadrassen på skötbordet hängde utanför bordet och vid ett obevakat ögonblick gled pojken med fötterna före ner på golvet. Landade framstupa.”**

Det bästa sättet att förhindra olyckor är att alltid hålla en hand på barnet när det ligger på skötbordet. Det är lättast om skötplatsen kan planeras så att man har vatten, rena blöjor och annat man behöver nära.

Det allra säkraste är en skötplats på golvet.

Barnvagnar

Varje år sker i Sverige över 400 olycksfall i samband med fall från barnvagn.

*”Ställde sig upp i vagnen och vagnen välte. Åkte med näsan rakt ner i golvet.”**

*”Hon satt i sin barnvagn, böjde sig fram och ramlade framlänges rakt ner i asfalten. Slog i munnen.”**

En sele kan förhindra att barnet reser sig upp eller faller när det lutar sig ur vagnen. Men barnet ska aldrig lämnas utan uppsikt i barnvagnen, och aldrig sova med selen på. Det finns en risk för kvävning om barnet fastnar i selen. ■

Källa: Konsumentverket

Ha allt du behöver inom räckhåll vid skötbordet och håll alltid kvar en hand på din bebis om du behöver sträcka dig efter något.

Läs mer om barnsäkerhet på nätet

Barnombudsmannen: www.bo.se
Barnsäkerhetsdelegationen: www.sou.gov.se/barnsakerhet
Konsumentverket: www.konsumentverket.se
Giftinformationscentralen: www.giftinformation.apoteket.se
Nationalföreningen för trafiksäkerhetens främjande: www.ntf.se
Säkerhetsportal, bland annat om barnsäkerhet: www.skyddsnatet.nu

Foto: Ina Agency