



**Säkra barn –
trygga föräldrar**

Innehåll

Säkra barn – trygga föräldrar	5
Barn stoppar saker i munnen	5
Handla på webben	6
Handla begagnat	7
Hemmatillverkade produkter	8
Kläder	8
Barnet i hemmet	9
Köket	9
Dörrar	10
Balkong och fönster	10
Fåtölj, soffa och säng	10
Ventilation och damm	11
Nyrenoverat	11
El i hemmet	12
Sladdar och uttag	12
Lampor	12
Laddare	14
Kemikalier i hemmet	15
Hantera kemiska produkter	15
Barnprodukter	16
Kolla märkningen	16
CE-märkning	16
Babysitter	17
Barnvagn	17
Babylift	18
Nappar	19
Napphållare	19

Nappflaskor.....	19
Bärsele eller bärsjal	20
Skötbord.....	20
Hög barnstol	23
Barngrind	23
Gåstol/lekstol	25
Leksaker.....	25
Smådelscylinder	26
Sovmiljö.....	29
Madrasser.....	30
Resesäng.....	30
Barnet i bilen.....	31
Varför ska barnet använda en bilbarnstol?	31
Välja bilbarnstol	31
Hjälmor och cykla med barn	32
Barn och vatten	34
Bada och vårda.....	35
Skydd för sol och mygg	35
Lekplatser.....	36
Hur små barn skadas	37
Fallolyckor.....	38
Olyckor med heta vätskor och föremål	39
Klämning	39
Förgiftningar	40
1177 Vårdguiden	42
Läkemedelsupplysningen	42
112 – bara vid akuta fall.....	42
HLR.....	42



Säkra barn – trygga föräldrar

Barn utforskar nyfiket sin omgivning och använder sin kropp och sina sinnen för att utforska miljön omkring sig utan att vara medvetna om de risker som finns. Du som vuxen behöver ligga steget före för att kunna förhindra olyckor. Det absolut bästa du kan göra är att alltid hålla ditt barn under uppsikt. "Säkra barn – trygga föräldrar" tar upp olika saker som är bra att tänka på och hjälper dig att göra så bra val som möjligt när det gäller säkerhet för ditt barn.

Barn stoppar saker i munnen

Små barn undersöker världen med munnen, det är en del av deras utveckling. Det är viktigt att inte låta barn leka med eller suga på sådant som inte är avsett för dem, exempelvis prydnadssaker, mynt, mobiltelefoner, nycklar, fjärrkontroller, läderaccessoarer och smycken. Dessa saker kan innehålla farliga kemiska ämnen och det kan lossna smådelar. Även vardagliga saker som små matbitar, frukt, nötter, änden på korven, popcornkärnor eller annat ätbart kan lätt fastna i halsen på små barn. Anpassa därför maten efter barnets ålder och utveckling och lämna inte barnet ensamt när det äter. Tänk på att inte låta barnet äta något under färd i bil ifall det sätter i halsen.



Handla på webben

Det blir allt vanligare att handla på nätet där utbudet och tillgängligheten kan vara större. Men det innebär också att du som konsument får mindre möjlighet att kontrollera produkten före köpet och se om den motsvarar dina förväntningar. Det är svårt att utifrån en webbsida bedöma exempelvis produktens funktioner, kvalitet, stabilitet och säkerhet eller om produkten har starka kemiska dofter, vilket är saker som är bra att ta hänsyn till innan du gör ett inköp.

När du beställer en vara från ett land utanför EU räknas det som privatimport. Det betyder att du alltid måste betala moms, och ofta även tull och andra avgifter. Dessutom har du inte samma konsumentskydd som när du handlar en vara från ett EU-land. Det är inte heller säkert att dessa produkter uppfyller de krav som ställs inom EU. Om priset är lågt på en produkt, bör du fundera en extra gång på om detta kan vara rimligt och om produkten har den skyddsnivå som produkter inom EU ska ha.

Läs mer om vad du ska tänka på när du handlar på nätet och annan konsumentinformation på Hallå konsumenters webbplats hallakonsument.se.



Handla begagnat

Att köpa saker begagnat är ett bra sätt att hålla kostnaderna nere och minska miljöbelastningen. När du exempelvis köper begagnade textilier belastar du inte miljön på samma sätt som när du köper nya textilier, eftersom den överskotts färg och andra kemiska ämnen som finns i nya textilier redan har tvättats ur den begagnade textilen. Men det finns flera saker att tänka på kring barnsäkerhet när det gäller begagnade varor.

Du behöver bland annat vara uppmärksam på att ålder och användning kan ha påverkat produkten. Olika material åldras olika med tiden och kan få helt andra egenskaper än vad de hade från början. Skyddsutrustning, som till exempel en hjälm eller babyskydd till bilen, ger sämre skydd när materialet åldrats, exempelvis genom att det utsätts för solljus och andra klimatförhållanden. Det kan också vara så att äldre produkter inte uppfyller dagens säkerhets- och kemikaliekraav.

Om till exempel en cykelhjälm eller ett babyskydd varit med i en olycka ska den bytas ut och inte användas igen. Köp bara begagnad skyddsutrustning om du vet att den inte varit med i någon olycka.

Gamla leksaker kan innehålla ämnen som vi nu vet är farliga. Kemikaliereglerna för leksaker skärptes under 2013 och det är därför oftast säkrare för barn att leka med leksaker som är köpta i EU efter 2013, än att låta dem leka med äldre leksaker. Till exempel kan gamla leksaker som består av mjukplast innehålla ftalater, mjukgörare, som numer är förbjudna inom EU. Det är också bra att känna till att saker som är tillverkade för vuxna kan innehålla ämnen som är förbjudna i leksaker. Därför är det oftast säkrast att låta barnet bara leka med leksaker och inte med saker som är avsedda för vuxna, som till exempel nyckelknippan eller plånboken. Läs mer om barn och kemikalier på webbplatsen kemikalieribarnsvardag.se.

Hemmatillverkade produkter

Det är viktigt att produkter riktade till barn är säkert utformade och inte innehåller farliga ämnen eller lösa delar. Om du köper en produkt av någon som tillverkat den hemma kan det vara svårare att veta om produkten följer de krav som ställs i standarder och andra regler som finns för just den produkten. Det kan också vara så att produkten inte följer de kemikaliekrav som finns.

Oavsett om produkter tillverkas i stor industriell skala eller i liten skala hemma hos någon, måste den som är tillverkare följa det regelverk och de lagar som finns för att förhindra olyckor och för att skydda barn från att komma till skada. När det gäller barnprodukter ställs det särskilt höga krav på säkerhet, eftersom barn själva inte kan bedöma de risker de utsätts för. Tillverkaren av produkten har kanske inte tänkt på att smådelarna på barnvagnshänget och napphållaren kan lossna och orsaka kvävning, att för långa snören på en babybädd kan orsaka strypning eller att en för fluffig bädd kan öka kvävningsrisken.

Om en barnprodukt inte är märkt eller är märkt på fel sätt, kan det vara ett tecken på att den som tillverkat produkten inte känner till de regler som finns för att skydda barnen. Läs mer om märkning under stycket som handlar om barnprodukter.

Kläder

För att framställa textilier krävs kemikalier. En del av kemikalierna kan finnas kvar i de färdiga textilierna. Tvätta därför nyköpta barnkläder och sängkläder som ska användas nära huden innan ditt barn använder dem. Kläder med plastlek kan innehålla ftalater.

Tvättmedel med parfym kan orsaka allergi. Välj gärna miljömärkta och parfymfria produkter och överväg om du verkligen behöver sköljmedel till barnens kläder.

Kontrollera att barnkläderna inte har smådelar som till exempel dekorationer och knappar som kan lossna och som barnet kan få i halsen, eller långa snoddar och snören som barnet kan få runt halsen.

Barnet i hemmet

Det finns särskilda bestämmelser som ska förebygga barnolycksfall i bostäder och andra utrymmen där barn vistas. Mer om barnsäkerhet i hemmet finns på Boverkets webbplats, boverket.se.

Köket

I köket finns det mycket som kan innebära en risk för barnet. Se till att förvara knivar och vassa hushållsredskap i lådor med spärr. De flesta moderna spisar har barnskyddsutrustning som till exempel vredspärr, tipskydd, spärr på ugnsluckan och hållskydd. Det är viktigt att dessa skydd används, komplettera gärna med en timer eller överhettningsskydd. Utsidan av ugnsluckan får inte bli varmare än 60 °C. I vattenkranen får vattnet inte vara varmare än 60 °C för att undvika skållning om barnet skulle råka sätta på kranen.



Dörrar

Små barns fingrar kläms lätt i dörrar. Om inte dörren har ett inbyggt klämskydd kan du montera ett i efterhand. Har du inget klämskydd kan du hänga en vikt handduk över dörren för att hindra att den stängs helt.

Balkong och fönster

Om du har balkong ska den vara säker för ditt barn. Balkongräcket ska inte gå att klättra på. Räcket får heller inte ha öppningar större än tio centimeter. Risken finns att barn försöker ta sig emellan med kroppen och fastnar och blir hängande i huvudet, eller att barnet faller ut. Balkongdörren ska ha både säkerhetsbeslag och spärr.

Fönster på övervåningen ska ha antingen ett säkerhetsbeslag eller en spärr som småbarn inte kan öppna och som förhindrar öppningen från att bli större än tio centimeter. Fäst lösa snören från persienn eller hissgardiner högt upp för att barnet inte ska nå det och få det runt halsen och strypas.

Bostadshus som byggdes före 1973 har ofta sämre skydd för olyckor och saknar säkerhetsanordningar. Här behöver du som förälder vara mer uppmärksam, det finns säkerhetsbeslag och spärrar att köpa själv om det saknas.

Fåtölj, soffa och säng

Den vanligaste skadan som barn upp till ett år råkar ut för är fallskada från låg höjd. Många av dessa skador, 59 procent, sker när barnet faller från möbler i hemmet, från till exempel föräldrarnas säng. Var alltid uppmärksam på barnet så att det inte ramlar ner från möbler. Barn kan skadas allvarligt under möbler som välter. Tänk därför på att fästa exempelvis hyllor, byråer eller tv-skärmar på lämpligt sätt.



Ventilation och damm

Tv-apparater, datorer, textilier, mjukgjord plast och byggnads-material är exempel på varor och material som kan släppa ifrån sig kemiska ämnen till den omgivande luften i samband med att varorna används eller åldras. God ventilation minskar mängden kemiska ämnen i inomhusluften. På Boverkets webbplats boverket.se kan du hitta rekommendationer för luft och ventilation i ditt hem.

Du kan också få bort farliga kemiska ämnen från inomhusmiljön genom att hålla dammet borta. Det kan vara särskilt viktigt när det gäller de rum som små barn kryper och leker i.

Nyrenoverat

Nya byggmaterial kan avge kemiska ämnen till den omgivande luften under de allra första timmarna efter en avslutad renovering. Om du vill vara på den säkra sidan kan det vara bra att vädra ut ordentligt innan barnet flyttar in i rummet. Låt inte ditt barn vistas i utrymmen där det pågår renovering, då elektriska kontakter och strömbrytare ofta är frilagda.

El i hemmet

Varje dag skadar sig i genomsnitt ett barn via el enligt Elsäkerhetsverkets rapport om Eloyckor från 2013. El är farligt och ska hanteras med försiktighet. Se till att hemmet är säkert och använd produkter på avsett sätt, så att de inte orsakar elolyckor och bränder. Extra skydd mot elolyckor får du med en jordfelsbrytare. Trasiga elprodukter ska aldrig användas.

Sladdar och uttag

Eluttag ska vara petskyddade så att ditt barn inte kommer åt dem med sina fingrar eller med något redskap. Moderna eluttag har inbyggda petskydd som gör det svårare att komma i beröring med strömmen. Har dina eluttag inte inbyggda petskydd kan du köpa egna pet- eller kontaktskydd. Tänk på att grenuttag och uttag på förlängningssladdar också ska ha petskydd.

Barn kan även fastna och i värsta fall strypa sig i långa sladdar som ligger framme. Fäst långa sladdar i väggen.

Lampor

Alla lampor ska hållas utom räckhåll för barn. Var extra uppmärksam på lampor som ser ut som leksaker. De lockar till lek, men ska inte hanteras av barn och ska precis som vanliga lampor hållas utom räckhåll för barn. Tänk alltid igenom vilka produkter som verkligen behövs i barnets sovrum, se till att de inte kan rivas ner eller på annat sätt riskera en olycka. Det gäller även nattlampor som sitter direkt i eluttaget.

Tänk på att bordslampor inte får stå framme om ljuskällan inte sitter i. Sockeln som ljuskällan sitter i är strömförande.

Lågenergilampor och lysrör innehåller kvicksilver vilket kan vara farligt att andas in för små barn. Om en sådan lampa går sönder ska du vädra ut i 30 minuter. Var mycket försiktig med de trasiga lampresterna. Dammsug inte upp de krossade



lamporna, då kan kvicksilvret sprida sig via dammsugarens utblås. Lagg dem i en glasburk och lämna dem som miljöfarligt avfall på en återvinningsstation. Det finns andra typer av lampor som inte innehåller kvicksilver, till exempel LED-lampor och halogenlampor.

Laddare

Tänk på hur du hanterar laddare. Ladda aldrig elektronisk utrustning i barnens rum. Laddare som har brister eller någon skada kan börja brinna. Ladda under uppsikt och aldrig när du sover. Lämna aldrig laddare i ett uttag. Barn som kommer åt den kan få ström i sig om de till exempel suger eller biter på sladden.

Det är bra att inte ha dator, tv och annan elektronisk utrustning i det rum som barnen sover i, eftersom elektroniken kan ge ifrån sig små mängder farliga kemiska ämnen när de blir varma.

Läs mer om barn och elsäkerhet på Elsäkerhetsverkets webbplats, elsakerhetsverket.se. Där kan du även ladda ned planschen **Smarta råd i eldjungeln**, som också fungerar som en mätsticka.



Kemikalier i hemmet

Vissa kemiska produkter behövs i vår vardag. Tänk på att placera farliga produkter på ställen dit barn inte når, eller i ett låst utrymme. För små barn är det extra viktigt att hålla sådant som kan orsaka förgiftning utom syn- och räckhåll.

Var särskilt försiktig med läkemedel, petroleumprodukter som tändvätska och frätande produkter som avloppsrenningsmedel, ugnsgrening eller ättika. De kan ge allvarliga akuta förgiftningar och frätskador.

Förvara det här oåtkomligt för barn

- Farliga kemiska produkter och läkemedel.
- Knappcells batterier, som är små, runda och platta batterier, och sådant som innehåller knappcells batterier, exempelvis gratulationskort med ljud, klockor och febertermometrar. Om ett barn sväljer ett knappcells batteri och det fastnar i matstrupen eller längre ner i magtarmkanalen kan en elektrisk strömkrets bildas, vilket kan ge allvarliga skador på slemhinnan.
- Vätskefyllda prydnadsaker med färgade vätskor, exempelvis lavalampor. De kan innehålla mineralolja som kan innebära en risk om den läcker ut.
- Prydnadsolja, om barn får i sig lampolja kan en del av oljan hamna i luftvägarna och ge kemisk lunginflammation vilket kan vara livshotande.
- E-cigarettor och tobak.

Hantera kemiska produkter

Håll inte över farliga kemiska produkter till muggar, läskflaskor eller liknande eftersom det ökar risken för att någon

råkar dricka av produkten. Låt produkterna vara kvar i sina originalförpackningar och läs alltid varningsmärknings. Följ anvisningarna och använd dem endast till det som de är avsedda för. Barnskyddande förslutningar gör endast att det tar lite längre tid för ett barn att öppna en förpackning, den är alltså inte ett skydd som gör förpackningen säker. Kom ihåg att alltid skruva på korken efter användning.

Barnprodukter

När du får barn är det många olika produkter du kan behöva, allt från barnvagn, skötbädd och spjäsäng till babysitter, nappar och olika leksaker. Här listar vi saker som är bra att tänka på när du ska köpa dessa produkter.

Kolla märkningen

Många barnprodukter är tillverkade enligt säkerhetsstandarder som är gemensamma i hela Europa. Det innebär att produkterna ska uppnå en viss säkerhetsnivå för att barn inte ska skadas av produkten. Det finns inte standard för alla produkter, men även om det inte finns en standard för en produkt så måste den vara säker för att få säljas.

Produkter som inte är avsedda för EU-marknaden följer inte alltid europeiska standarder. Tänk på det om du köper produkter utanför EU.

CE-märkning

Bara vissa produkter ska CE-märkas. Exempel på barnprodukter som ska CE-märkas är leksaker, reflexer, febertermometer, barnlampor och småbarnshjälmar. Läs mer om CE-märket på Konsumentverkets webbplats

konsumentverket.se.



Babysitter

Barnet ska vara ordentligt fastspänt i babysittern. Följ tillverkarens instruktioner gällande barnets maximala vikt eller om barnet ska sluta använda babysittern när det blir mer rörligt. Välj en babysitter som är stabil och ordentligt bakåtlutad så att barnet kan vila ryggen och inte tippar i sidled eller framåt.

Tänk på att aldrig ställa babysittern på bord eller på andra höga platser. Risken finns att ditt barn faller i golvet. Ställ inte heller babysittern på mjuka, instabila underlag som sängar eller soffor eftersom den kan välta. Bär aldrig barnet sittande i babysittern. De bärremmar och lekbågar som finns monterade på babysittern är normalt sett inte till för att bära babysittern med barnet i.

Barnvagn

Vilken barnvagn som passar dina behov beror på hur den ska användas, hur du bor och om du ska ha med vagnen i bil, buss eller kanske få in den i en hiss i ditt bostadshus.

Det är omöjligt att helt avgöra kvalitet, funktion och säkerhet genom att bara titta på en vagn, därför kan det vara bra att prova och känna på olika barnvagnar för att se vilka funktioner du behöver.

Idag köper många sin barnvagn via olika webbsidor, vilket gör det svårare för dig att kontrollera kvalitet och funktion innan du får vagnen.

Innan du använder vagnen, testa olika säkerhetsfunktioner som broms och låsningar av olika delar och känn på vagnen så att den är stabil och inte välter lätt. Tänk på att vagnar med fyra hjul är stabilare än vagnar med tre hjul. Väljer du en vagn med reglerbart handtag, se till att det har en säkerhetsanordning för att förhindra att handtaget helt kan gå av vid de reglerbara lederna.

Barnvagnar för barn som inte kan sitta själva ska ha liggläge eftersom ryggen inte är tillräckligt utvecklad och stark för att sitta upprätt. När ditt barn har börjat sitta själv är det dags att ta ur lift eller byta till sittdel och använda sele på barnet. Selen ska justeras efter barnets storlek för att barnet inte ska trassla in sig i det och strypas. Se även till att vagnen har bra reflexer och välj en vagn med rejäla hjul och en broms som bromsar ordentligt.



Du kan läsa mer om barnvagnar och se vilka olika modeller av vagnar som finns i barnvagnsguiden på Hålla konsuments webbplats hallakonsument.se.

Babylift

Det finns generellt två typer av babyliftar: mjuklift eller hårdlift. Det är en liggdel som du sätter i din barnvagn under barnets första tid. Alla barnvagnar har inte en babylift. När du använder liften är det viktigt att du kontrollerar att remmarna sitter fast ordentligt så att de inte lossnar när du bär barnet i liften. Bärremmarna ska inte ligga inuti babyliften när ditt barn ligger i den eftersom barnet riskerar att strypas om det trasslar in sig i remmarna.

Köper du ett babyskydd till bilen som kan monteras på barnvagn ska denna även uppfylla kraven för babyliftar, läs mer under rubriken Barnet i bilen.

Nappar

Kontrollera nappen dagligen genom att dra i den och titta så att det inte finns bitmärken i sugdelen. Finns det bitmärken i nappen ska barnet inte använda nappen. Var noga med att följa tillverkarens rekommendationer om användningstid. En napp slits och åldras vilket gör att delar kan lossna från den och det kan innebära en kvävningrisk för barnet.

Storleken på nappen bör bytas ut allteftersom barnet växer. Om barnet får in hela skölden på nappen i munnen, ta försiktigt ut nappen igen. Ventilationshålen i skölden minskar risken för kvävning.

Napphållare

Du kan fästa nappen i en napphållare. Om du gör det ska bandet på napphållaren inte vara längre än 22 centimeter. Är bandet för långt och barnet får det runt halsen finns det risk att barnet stryps. Undvik napphållare som är utsmyckade med dekorationer. De kan lossna och om barnet stoppar de lösa delarna i munnen finns risk för kvävning. Kontrollera napphållaren regelbundet. Om till exempel spännet går sönder kan det bildas smådelar som kan vara en kvävningrisk.

Nappflaskor

Kontrollera att det inte finns sprickor eller bitmärken i dinappen vid varje användning. Vid tecken på slitage släng dinappen och ersätt med en ny.

Om du använder nappflaskor av plast, kontrollera att flaskan är glas- och gaffelmärkt. Det betyder att plasten fungerar att förvara mat i. Kontrollera



också att det finns märkning som visar att plasten är okej att värma i mikrovågsugnen. Det brukar anges med en mikro-symbol eller en temperaturangivelse. Släng repiga nappflaskor och förpackningar, eftersom de ökar risken för att olämpliga ämnen läcker ut i maten. Du kan läsa mer om plast i kontakt med mat på Livsmedelsverkets webbplats livsmedelsverket.se.

Bärsele eller bårsjal

Följ alltid de instruktioner som tillverkaren eller återförsäljaren skickat med för att produkten ska fungera säkert. Tänk på att om barnet inte kan hålla upp huvudet på egen hand behövs ett nackstöd. Du har bättre uppsikt över barnet om det är vänt mot dig.

Öppningar behöver vara anpassade så att barnet sitter bekvämt. Titta extra på hålen för barnets ben och öppningarna i sidorna så att de inte är för stora, då kan barnet glida ur.

Undvik kvävningrisk genom att ha uppsikt över barnets ansikte och se till att tyg inte täcker barnets näsa och mun. Tänk också på att det är viktigt att barnet inte trycks ihop när du bär det i ett bärhjälpmedel. Om barnets haka pressas ner mot dess bröst kan luftvägarna blockeras så att barnet inte får tillräckligt med syre, barnet har heller ingen möjlighet att skrika för att få hjälp i den positionen.

Skötbord

Den säkraste skötplatsen för ditt barn är på golvet, men ett skötbord ger dig en bättre arbetsställning. Håll alltid en hand på barnet så att det inte faller ner om du använder ett skötbord. Barnets utveckling går snabbt och plötsligt kan det göra rörelser som du kanske inte är beredd på.

Om du köper ett skötbord välj ett med höga kanter och stor skötyta.





Välj en passande skötbädd till skötbordet med en höjd som inte gör att barnet kan rulla över skötbordskanterna. Skötbädden ska ligga kvar ordentligt och inte kunna glida av skötbordet med barnet på.

Om du väljer ett smalt skötbord med långa sidor så är det troligt att tillverkaren rekommenderar att skötbordet ska stå med ena långsidan in mot väggen. Läs instruktionen noga.

Hög barnstol

Välj en barnstol som är stabil och som barnet inte kan klättra ur själv. Ha alltid uppsikt över barnet när det sitter i stolen. En barnstol med trång sittdel, eller annan teknisk lösning som en sele, hindrar barnet från att resa sig och falla. Vissa modeller av höga barnstolar har större benöppningar och då ska stolen även ha ett midjebälte med grenrem eller en sele som måste användas för att stolen ska anses som säker.

Förutom olyckor som beror på att barnet ställer sig upp och klättrar i/ur själv är en vanlig anledning till olyckor med höga barnstolar att barnet skjuter ifrån mot bordskanten så att stolen välter.

Barngrind

Använd barngrind både upptill och nedtill i trappor och välj en grind efter placering och väggmaterial att fästa i. Om du har en grind högst upp i en trappa är det extra viktigt att den är ordentligt fastsatt och inte lossnar efter en tids användning. Kontrollera regelbundet att skruvar och andra delar sitter fast och är åtdragna och att grinden låser sig ordentligt. Kontrollera också att det inte blir en glipa under där barnet kan komma igenom.

Det kan även vara praktiskt att använda grind som stopp till rum där du inte vill att barnet ska ta sig in.



Gåstol/lekstol

Gåstolar är inblandade i olyckor i hemmen. Gåstolar ska inte användas i närheten av nedåtgående trappor, inte ens när en trappgrind är installerad. Risken finns att grinden inte stängs, och att barnet åker utför trappan och skadas. Tänk också på att barnet rör sig mycket snabbare med en gåstol, och når mycket högre. Det innebär att riskerna ökar. Det händer till exempel att barn får brännskador när de drar vattenkokare över sig eller tar i varma föremål. De kan också få tunga föremål över sig om de kan dra ned dem. Lämna därför aldrig barnet utan uppsikt i gåstolen. Om du köper en gåstol är det viktigt att den är stabil och inte kan välta åt något håll och har ett så kallat trappstopp.

Leksaker

Alla leksaker ska vara CE-märkta och ha tillverkarens namn och adress.

När du väljer leksaker till barn under tre år är det extra viktigt att de är anpassade efter barnets ålder, förmåga och kunskapsnivå. Köp därför inte leksaker som är märkta med ”Inte lämplig för barn under 3 år”.



Eftersom små barn ofta undersöker saker med munnen ska du känna, rycka och dra i leksaken för att vara säker på att inga delar kan lossna och hamna i munnen på barnet.

I blinkande leksaker och leksaker med ljud kan det finnas knappcells batterier. Det är små, runda och platta batterier som är så små att ett barn lätt kan svälja dem, vilket kan vara mycket farligt. Om batteriet fastnar i matstrupen eller längre ner i magtarmkanalen kan en elektrisk strömkrets bildas, vilket kan ge allvarliga skador på slemhinnan. Kontrollera att batteriluckan är hel och sitter fast på ett säkert sätt på alla saker som innehåller batterier. Förvara alla typer av batterier så att barn inte kommer

åt dem och lämna gamla batterier till batteriåtervinningen. Även gamla batterier kan orsaka skada om ett barn sväljer dem.

Leksaker som är tänkta för äldre barn kan vara farliga för småbarn, till exempel sten- och glaskulor, pärlor, byggklossar eller legobitar. Använd en smådelscylinder för att se om en smådel är så liten att den kan fastna i ett litet barns strupe och orsaka kvävning.

Långa snören på leksaker kan fastna runt barnets hals. Se till att det inte finns handtag eller liknande som kan bilda en snara på leksaker. Ta bort babyleksaker som spänns över barnvagn eller spjålsäng så fort barnet kan sitta själv eftersom barnet kan trassla in sig.

Undvik leksaker som innehåller doftämnen, eftersom många doftämnen kan vara irriterande för luftvägar och slemhinnor. Leksaker med för hög ljudnivå kan skada ditt barns hörsel. Skallror ska inte ha långa smala skaft som barnet kan få ner i halsen.

Starka magneter i leksaker ska vara så stora att de inte kan sväljas. En stark magnet kan hålla uppe fler än två A4-papper mot exempelvis ett kylskåp. Om starka magneter skulle sväljas kan det leda till allvarliga skador i buken när de dras mot varandra eller metallföremål. Se till att alla magneter i hemmet är utom räckhåll för små barn.

Smådelscylinder

Smådelscylindern är ett redskap som hjälper dig att ta reda på vilka småsaker som riskerar att fastna i halsen för barn under tre år. Små leksaker och små delar från leksaker eller andra produkter som får plats i cylindern i sin helhet, kan innebära risk för kvävning om barn stoppar dem i munnen.



Var också försiktig med små bollar som är mindre än 4,5 centimeter även om de inte går ner i cylindern. På grund av den runda formen kan de fastna i barnets svalg och vara extra svåra att få bort och därmed orsaka kvävning.

Hos den kommunala konsumentvägledaren eller Barnavårdscentralen, BVC, i din kommun kan du få ett gratis exemplar av Konsumentverkets smådelscylinder. Smådelscylindern är inte ett exakt mätverktyg, utan är gjord för en snabb egenkontroll.



Sovmiljö

Det är extra viktigt att göra barnets sovmiljö säker eftersom du som vuxen inte kan ha barnet under uppsikt när du sover.

Det finns olika sorters sängar som används under barnets första tid, till exempel vaggor, korgar, upphängda sängar eller spjålsängar. Det som är viktigt generellt är att sängarna är stabila, inte välter och att de bäddmaterial som används är anpassade till storleken på sängen.

Se till att barnets ansikte alltid är fritt och att barnet är lagom varmt och kan röra på sig i sängen.

När barnet är lite större och sover i egen säng är det viktigt att även säkra platsen runt omkring barnsängen. Se till att barnet inte kan få tag i saker som hänger ner som exempelvis persiennsnören, eller att det får tag i saker som till exempel elsladden till nattlampan, väggdekorationer, småsaker eller mediciner på sängbordet.

Botten på en spjålsäng kan ofta flyttas i olika höjdlägen beroende på barnets ålder. I det översta läget är det viktigt att det finns minst 20 centimeter kvar av sängsidan från madrassens översida upp till sängkanten. När barnet kan börja sätta sig upp är det viktigt att sänka ner botten. När botten är längst ner i sängen ska sängens sida vara minst 50 centimeter från madrassens ovansida upp till kanten på sängen.

Om det finns ribbor i sängbotten ska avståndet mellan dem vara max 2,5 centimeter för att barnet inte ska fastna med händer eller fötter.

Avståndet mellan spjälorna på en sängsida ska vara mellan 4,5–6,5 centimeter. Spjålskydd kan användas för att hindra att armar och ben sticker ut mellan spjälorna. Fäst skyddet nere vid sängbotten utanför madrassen och kontrollera ofta att det sitter

fast enligt tillverkarens instruktion. Det är lämpligt att ta bort skyddet när barnet börjar sätta sig upp.

Använd den madrass som tillverkaren rekommenderar och låt den gå ända ut till sängsidorna så att inget mellanrum skapas där barnet kan få ner ansiktet.

Sängar får inte vara designade med några uppstickande delar som barnets kläder kan fastna på, vilket kan innebära risk för strypning.

Om barnet börjar visa tendenser på att försöka klättra ur spjålsängen, byt till en låg säng utan höga kanter, eller låt barnet sova på en madrass på golvet för att undvika fallolyckor. På vissa modeller kan en sängsida tas bort.

Madrasser

Vid tillverkningen av skumgummi används vissa kemikalier som det ibland kan finnas små mängder kvar av i färdiga skumgummimadrasser och kuddar. Om en ny madrass luktar starkt är det bra att vädra den tills lukten har försvunnit.

Resesäng

Om du använder en resesäng till barnet, kontrollera noga att sängen är ordentligt uppfälld. Följ alltid instruktionen som följer med sängen. Tryck på fällmekanismerna och de övre kanterna för att förvissa dig om att sängen inte kan fällas ihop oavsiktligt och orsaka att barnet skadas.

Barnet i bilen

Att sitta stilla långa sträckor är ofta krävande för alla och för ett barn kan det vara riktigt svårt. Stanna därför och ta pauser så att barnet får röra på sig om du ska åka längre sträckor.

Varför ska barnet använda en bilbarnstol?

Barn som är kortare än 135 centimeter måste använda ett babyskydd, en bilbarnstol eller en bälteskudde när de åker bil. Liknande bestämmelser finns i hela Europa och grunden finns i ett gemensamt EU-direktiv. Små barn åker säkrast i bakåtvända bilbarnstolar och den svenska rekommendationen är att barn ska sitta bakåtvänt till minst fyra års ålder. Större barn åker säkrast i en bältesstol, bälteskudde eller ett integrerat barnskydd i bilen. Bakåtvända babyskydd eller bilbarnstolar får inte placeras på en plats där det finns en krockkudde (airbag) som är aktiverad.

Välja bilbarnstol

Alla babyskydd, bilbarnstolar och bälteskuddar måste vara godkända. Det innebär att produkten ska ha E-märkning enligt ECE-reglemente 44 eller 129. Märkningen säkerställer att babyskyddet eller bilbarnstolen testats och uppfyller gällande lagkrav.



På marknaden finns en mängd godkända produkter, men det är viktigt att se till att den bilbarnstol du köper passar i just din bil, då det är bilen och bilbarnstolen som i kombination garanterar barnets säkerhet. Bilbarnstolen ska också installeras enligt tillverkarens anvisningar. Vänd dig därför gärna till en butik där du får information av utbildad personal och du kan få hjälp att prova stolen med barnet i bilen.

Mer information om barn i bil finns på Nationalföreningen för trafiksäkerhetens främjandes (NTF) webbplats ntf.se samt på Transportstyrelsens webbplats transportstyrelsen.se som ansvarar för regler inom området.

Hjälmor och cykla med barn

Hjälmor med grönt spänne ger samma skydd som andra hjälmor men det gröna spännet är konstruerat för att lösa ut vid viss belastning. Om barnet skulle fastna och bli hängande i hjälmen, löser spännet ut. Hjelm med grönt spänne är lämplig upp till sjuårsåldern. I Sverige är det lag på att alla barn under 15 år måste ha hjälm när de färdas på cykel. Lär barnet att alltid ta av sig hjälmen vid lek.

Köp aldrig en hjälm att växa i. För att hjälmen ska ge ett bra skydd ska den sitta stadigt och täcka panna, bakhuvud och hjässa. Om en mössa används under hjälmen ska den vara tunn så att hjälmen fortfarande sitter rätt. Alla hjälmor ska ha CE-märke.

Det finns hjälmor med grönt spänne som är anpassade för att användas vid vinteraktiviteter och som tål upprepade islag utan att behöva bytas ut. Vissa av dessa hjälmor har en integrerad mössa.

Cykelsitsen är avsedd för barn som väger mellan 9 och 22 kilo. När ditt barn är cirka nio månader och kan sitta ordentligt kan det börja åka med på cykelturer i en cykelsits. Då ska det ha en hjälm på sig, detta gäller även när barnet åker med i en cykelkärra.





Barn och vatten

Vid den dagliga omsorgen är barnet ofta i närheten av vatten. För att kunna hjälpa barnet ska alltid en person finnas på armlängds avstånd, hela tiden. Att använda badhjälpmedel som exempelvis badstol eller badstöd i badkar eller i badbaljan ökar inte säkerheten. Det är mycket bättre att du själv håller i barnet för att få kontroll över det. Lämna aldrig barnet i vattnet och töm/tappa ur vattnet direkt efter badet.

Barn kan drunkna i mycket grunt vatten, bara några centimeter djupt vatten utgöra en fara. Drunkning kan ske tyst och mycket fort då barnet sannolikt inte kommer att skrika eller vifta för att

få din uppmärksamhet. Lämna aldrig ett barn ensam vid vatten, det gäller även på stranden, vid bassängen eller i badet hemma!

Dammar, pooler, spa-bad och bassänger innebär en drunkningsrisk. Du kan skydda små barn genom att sätta upp ett staket med låsbar grind eller ha ett barnsäkert poolöverdrag när poolen inte används. Tänk även på att faran med vatten kan finnas i närheten, kanske i en närbelägen trädgård. Läs mer om hur du kan öka barnsäkerheten kring vatten i MSB:s broschyr Barnsäker pool och trädgårdsdamm, som du hittar på deras webbplats msb.se.

Flytvästar måste sitta bra och vara anpassade efter barnets vikt. Barn ska använda flytvästar med krage, så kallade räddningsvästar. Uppblåsbara flytvästar är inte lämpliga till barn. Tänk på att barnet ska ha flytväst när ni är vid bryggan eller i en båt. Uppblåsbara simhjälpmedel ger inte alls samma skydd som en flytväst.

Bada och vårda

Ditt barns hud är känslig. Använd därför inte tvål, schampo, hudkrämer och våtservetter i onödan på små barn. Undvik produkter med parfym och sådana som är antibakteriellt behandlade. Välj milda produkter för att minska risken för allergi.

Skydd för sol och mygg

När det gäller produkter som används på barnets hud är det bra att undvika sånt som har stark doft, det gäller även solskyddsprodukter. Skydda barnet med kläder och solhatt om ni ska vara ute i solen, smörj in de delar som inte döljs av kläderna. Ett sätt att skydda barnen mot mygg kan vara att täcka kroppen med kläder. Om du använder myggmedel är det viktigt att medlen är godkända. Titta efter information om vilken åldersgräns som gäller för användning av produkten på barn och följ doseringsanvisningen.



Lekplatser

En lekplats ska vara byggd så att barn inte kan fastna eller skada sig allvarligt.

Det är viktigt att underlaget vid lekredskapen är av stötdämpande material, till exempel sand, bark eller gummimatta. Om du ser något på en lekplats som kan innebära en risk kan du höra av dig till fastighetsägaren eller kommunen.

Gungställningar och annan utrustning som sätts upp hemma i trädgården ska förankras ordentligt enligt anvisning från tillverkaren. Var noga med att gungornas upphängning är säker.

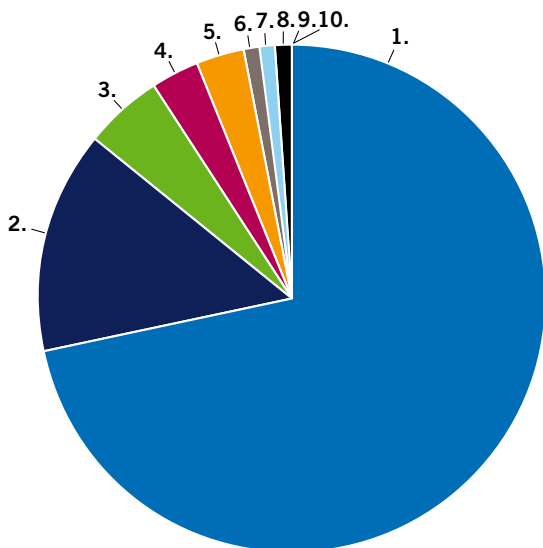
Om du bygger en sandlåda eller någon annan träkonstruktion till ditt barn, använd inte gamla järnvägsslipers eller telefonstolpar, eftersom de kan innehålla det cancerframkallande ämnet kreosot.

Hur små barn skadas

I databasen IDB, Injury Data Base, samlas information om skador från ett antal akutsjukhus i Sverige. Här har data från åren 2010–2017 för barn som är yngre än ett år studerats. Totalt har 4 690 olyckor och incidenter studerats.

För att få en ungefärlig bild av hur barn under ett års ålder skadas i hela Sverige har siffrorna i underlaget räknats upp för att motsvara hela landets befolkning. Utifrån beräkningen går det då att se att under ett genomsnittsår skadas mer än 7 000 barn under ett års ålder så allvarligt att barnet behöver akutsjukvård. Det är något fler pojkar, 53 procent, än flickor som råkar ut för dessa olyckor. 90 procent av olyckorna sker inomhus och oftast i vanliga bostadsrum som sovrum, vardagsrum och matrum.

Vanligaste olyckorna för små barn 2010–2017



1. Fallolycka, 71 %
2. Slag/stöt i kontakt med föremål, person eller djur, 14 %
3. Kontakt med heta föremål och vätskor, 5 %
4. Klämning, skärning eller stick, 3 %
5. Främmande föremål i ex. näsa, mun och öron, 3 %
6. Förgiftningar och kontakt med kemiska ämnen, 1 %
7. Akut belastning av kropp eller kroppsdel, 1 %
8. Annan och ospecificerad skademekanism, 1 %
9. Elolyckor, 0 %
10. Kvävning, 0 %

Fallolyckor

I Sverige skadas årligen uppskattningsvis 5 000 barn under ett års ålder vid fallolyckor. 69 procent av fallolyckorna är fall från låg höjd som är lägre än en meter.

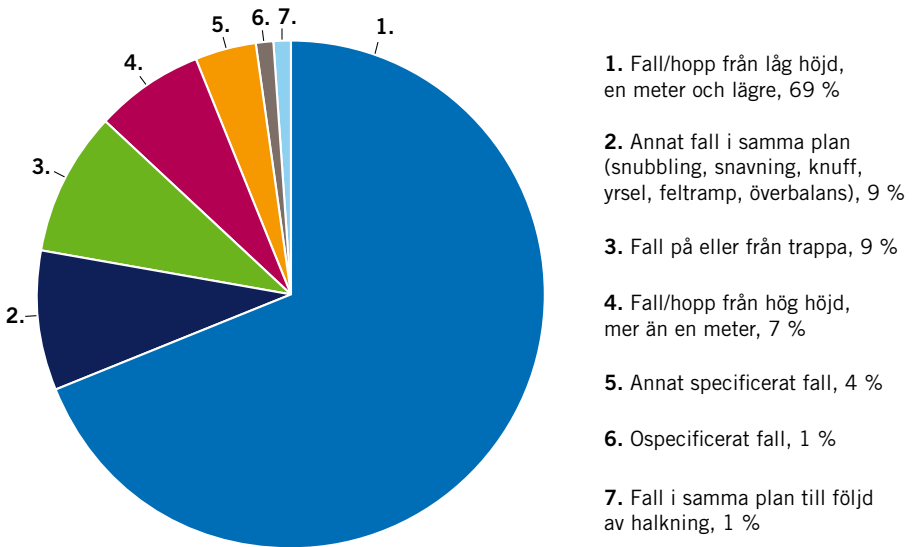
Den vanligaste fallolyckan är att barnet faller ner från föräldrarnas säng, 45 procent av barnen skadas på detta sätt. Soffor och fåtöljer är involverade i 14 procent av fallolyckorna och skötborden i 8 procent. Fall från barnvagn eller babylift där barnet välter över kanten eller barnvagnen välter står för 10 procent av alla fallolyckor. Andelen barn som faller från höga barnstolar är cirka 4 procent. Babyskydd för transport i bil är involverade i 3 procent av fallolyckorna, eftersom barnet inte varit fastspänt i skyddet. Skador med babysitters utgör 3 procent av fallolyckorna och gästolar står för 2 procent av olyckorna.

Många små barn skadas också av att en förälder eller syskon tappar barnet i samband med att de snubblar eller trillar i exempelvis trappor, eller snubblar över saker i hemmet.

Huvudet är den kroppsdel som skadas oftast i fallolyckor, som leder till besök på akutmottagning. Hela 79 procent är olika typer av huvudskador. Den dominerande skadan är blodutgjutning och hjärnskakning följt av öppna sår och frakturer.

Över 10 procent av alla fallolyckor leder till att barnet blir inlagt på sjukhus för fortsatt vård.

Vanligaste fallolyckorna för små barn 2010–2017



Olyckor med heta vätskor och föremål

Olyckor med heta vätskor och föremål leder ofta till allvarliga skador. Den vanligaste händelsen är att barnet får hett kaffe eller te över sig. Därefter följer hett vatten och att barnet bränner sig på heta ugnsluckor eller på braskaminer. De kroppsdelar som skadas oftast är armar, händer och fingrar samt i något mindre omfattning nedre delen av kroppen. De flesta av dessa händelser inträffar i köket. Olyckor inom detta område leder ibland till att barnet blir inlagt på sjukhus för fortsatt vård, ofta med långa vårdtider.

Klämning

Majoriteten av klämskadorna beror på dörrar. Dörrar som stängts oförsiktigt av föräldrar eller syskon eller dörrar som blåst igen.

Förgiftningar

Förgiftningar kan vara allvarliga och ge bestående skador och till och med orsaka dödsfall, men att små barn råkar ut för allvarliga förgiftningar är inte särskilt vanligt. Ett stort antal tillbud där barn får i sig sådant som skulle kunna leda till förgiftning sker dock varje år. När barnen börjar kunna förflytta sig själva händer förgiftningstillbudena oftare och de flesta sker i åldersintervallet 1–4 år.

För att undvika att något allvarligt händer är det viktigt att alltid förvara kemiska produkter, läkemedel, knappcellsbatterier och tobak oåtkomliga för barn, även när du använder dem. Dessa produkter ska förvaras i sina originalförpackningar, så att du inte tar fel och kan identifiera vilken produkt det handlar om ifall en olycka sker. Lita inte på barnskyddande förpackningar, de är inte barnsäkra. Låt aldrig ditt barn leka med flaskor och burkar som inte är tomma, till exempel när barnet ligger på skötbordet.

Särskilt farliga kemiska produkter är de som är frätande, exempelvis avloppsrensningsmedel, ugnrensmedel och ättika. Andra farliga produkter är petroleumdestillat, exempelvis tändvätska och lampolja som kan orsaka kemisk lunginflammation om de sväljs.

Många läkemedel, både receptfria och receptbelagda, kan innebära en risk för barn. Det gäller både om de får i sig av någon annans läkemedel eller för hög dos av sitt eget läkemedel.

Det kan vara bra att du i förebyggande syfte inventerar dina växter hemma, för att ta reda på om de är giftiga eller inte. I Sverige är det dock väldigt ovanligt med allvarliga förgiftningar orsakade av växter hos små barn.

Om ditt barn fått i sig, eller på sig, något du tror är farligt – ring 112 och begär Giftinformationscentralen för hjälp dygnet runt. Vid mindre akuta fall ring 010-456 67 00.



Information om risker för bland annat kemiska produkter och växter kan du hitta på Giftinformationscentralens webbplats giftinformation.se.



1177 Vårdguiden

Ibland är olyckan framme och du kan behöva prata med en sjuksköterska för att bedöma vilken vård som behövs. För att få hjälp kan du ringa 1177 Vårdguiden som är ett nationellt telefonnummer för sjukrådgivning. Du kan ringa dygnet runt, var du än är i landet.

Sjuksköterskorna som svarar bedömer ditt barns behov av vård, ger dig råd och vägleder till lämplig vårdmottagning. Bakom 1177 Vårdguiden står den svenska sjukvården genom alla landsting och regioner i samverkan.

Läkemedelsupplysningen

Har du frågor kring dina mediciner, till exempel hur de fungerar, hur de ska tas eller hur de ska förvaras, då kan du ringa Läkemedelsupplysningen som är en del av Läkemedelsverket. Läkemedelsupplysningen är oberoende och det är farmaceuter som besvarar frågor som kommer in. De kan inte göra någon bedömning av när en sjukdom kan behandlas eller vilket läkemedel som ska användas.

112 – bara vid akuta fall

Du ringer 112 när du har en akut nödsituation då det är fara för liv, egendom eller miljö. En nödsituation är när du snabbt behöver hjälp från ambulans, räddningstjänst, polis, flyg-, sjö-, fjällräddning, jourhavande präst eller giftinformation.

HLR

Hjärt-lungräddning, som brukar förkortas HLR, är en första hjälpen-behandling som du kan ge till någon som har slutat andas eller till någon vars hjärta har slutat slå. Du kan läsa mer om barn och HLR på 1177 Vårdguiden eller på msb.se.

Det finns utbildningar du kan gå, där du får lära dig utföra HLR på barn. Exempel på arrangörer kan vara studieförbund eller välgörenhetsorganisationer.

Säkra barn – trygga föräldrar

Säkra barn – trygga föräldrar är ett samarbetsprojekt mellan flera olika myndigheter. Materialet är tänkt att hjälpa dig som förälder att göra så bra val som möjligt när det gäller säkerhet för ditt barn.

Ett samverkansprojekt:

