

Trygt sovemiljø for nyfødte

Gjelder for:	Kirurgisk klinikk/Kirurgisk sykepleieavdeling/Kirurgiske poster/Føde- og barselpost
Dokumenttype:	Retningslinje
Sist endret:	31.03.2023

1. HENSIKT

Veilede nybakte foreldre i trygt sovemiljø, for å forebygge krybbedød (plutselig uventet spedbarnsdød).

2. ANSVAR

Jordmor, spesialhjelpepleier, fysioterapeut

3. FREMGANGSMÅTE

3.1 Anbefalinger for å redusere risikoen for krybbedød

- Legg barnet til å sove på ryggen fra fødselen av, sideleie eller mageleie anbefales ikke når barnet sover.
- Røyking og snus bør unngås i svangerskapet, og i barnets nærmiljø.
- La barnet sove i egen seng på foreldrenes soverom, eller sørg for forsvarlig samsoving.
- La barnet sove på en fast og ren madrass.
- Sørg for at barnet har frie luftveier ved at det ikke får dynen over hodet, eller ansikt ikke blir tildekket av kosedyr, kluter m.m.
- Unngå bruk av pute, tisselaken og sengekantbeskytter.
- Unngå for varmt sovemiljø.
- Unngå å dekke til barnevognen med tepper.
- Regelmessig bruk av smokk når barnet legges til å sove kan virke forebyggende. Det anbefales at amming er veletablert før smokk tilbys barnet.
- Amme barnet om mulig.

3.2 Råd for forsvarlig samsoving

- Foreldrene ikke røyker eller snuser.
- Foreldrene ikke er påvirket av alkohol, andre rusmidler eller sløvende medikamenter.
- Sengen er bred og madrassen fast, slik at barnet ikke kan trille ut eller falle ned i en sprekk. Samsoving i sofa og lenestol er ikke trygt.
- Barnet har egen liten og lett barnedyne.
- Barnet ikke er født for tidlig (før svangerskapsuke 37).
- Foreldrene og barnet er friske.
- Det er luftig og passe varmt der barnet sover.
- Barnet må ikke sove i mageleie på brystet til foreldrene mens foreldrene sover. Den økte risikoen for krybbedød som oppstår når spedbarn sover på magen, gjelder også i denne situasjonen.

4. GENERELT

Brosjyren [«Trygt sovemiljø for spedbarnet»](#) deles ut ved [velkomst-barselsamtalen](#) i føde- og barselposten.

5. INTERNE REFERANSER

[2.1.5.4.1.5.17](#)

[Kartleggingssamtale- Føde- og barselpost](#)

6. EKSTERNE REFERANSER

1. American Academy of Pediatrics. Sleep-Related Infant Deaths: Updated 2022 Recommendations for Reducing Infant Deaths in the Sleep Environment. Pediatrics July 2022; 150 (1): e2022057990. Tilgjengelig fra: https://publications.aap.org/pediatrics/article/150/1/e2022057990/188304/Sleep-Related-Infant-Deaths-Updated-2022?_ga=2.237999552.1736821131.1661151371-439933076.1637588785
2. Michael J Corwin. 2022. Sudden infant death syndrome: Risk factors and risk reduction strategies. Tilgjengelig fra: <https://www.uptodate.com/contents/sudden-infant-death-syndrome-risk-factors-and-risk-reduction-strategies>
3. Landsforeningen uventet barnedød. 2023. Forebygging av krybbedød. Tilgjengelig fra: <https://lub.no/om-barnedod/krybbedod/forebygging-av-krybbedod/>
4. Landsforeningen uventet barnedød. 2022. Sørg for forsvarlig samsøving. Tilgjengelig fra: <https://lub.no/om-barnedod/krybbedod/forebygging-av-krybbedod/sorg-for-forsvarlig-samsoving/>
5. Landsforeningen uventet barnedød. 2018. [Trygt sovemiljø for spedbarnet](#) (brosjyre)