



Trygt sovemiljø for spedbarnet



# Legg meg til å sove på ryggen – det forebygger krybbedød



## Jeg sover helst 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 foreldrene mine dersom:

- Dere ikke røyker eller bruker andre nikotinprodukter
- Dere ikke er syke eller 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 ikke er født for tidlig
- Jeg har egen liten og lett barne-dyne
- Dere unngår samsoving i sofa og lenestol



## Andre viktige råd er:

- Unngå røyking i svangerskapet og i barnets nærmiljø
- Unngå å dekke til barnevogn-åpningen 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



## Informasjon på andre språk

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

Se også film og les informasjon på engelsk, polsk, spansk, litauisk, ukrainsk, urdu, arabisk, somali og tigrinja.

