

SLYSAVARNIR BARNA **frá meðgöngu til 5 ára aldurs**

Fræðsluefni fyrir heilbrigðisstarfsfólk

Tekið saman af starfshópi um
fræðsluefni um slysavarnir barna
2009

Efnisyfirlit

FORMÁLI	4
UM FRÆÐSLUEFNIÐ	5
SLYSAVARNAFRÆÐSLA Á MEÐGÖNGU FYRIR 16 VIKU	6
Fallslys á meðgöngu og varnir gegn þeim.	6
Öryggi í bíl á meðgöngu	7
Gátlisti ljósmóður / hjúkrunarfræðings fyrir fræðslu til verðandi foreldra	8
SLYSAVARNAFRÆÐSLA Á MEÐGÖNGU FYRIR 28. VIKU	9
Nýr búnaður	9
Notaður búnaður	9
Gátlisti ljósmóður / hjúkrunarfræðings fyrir fræðslu til verðandi foreldra	15
FRÁ FÆÐINGU ÞAR TIL BARNIÐ FER AÐ SKRÍÐA	16
Geta barnsins 0-5 mánaða	16
Algeng slys hjá þessum aldurshópi og hvernig koma má í veg fyrir þau	17
Gátlisti fyrir slysavarnir 0-5 mánaða	25
U.Þ.B. 6 TIL 11 MÁNAÐA. NÚ ER BARNIÐ LOKS KOMIÐ Á FERÐ	26
Geta barnsins	26
Algeng slys hjá þessum aldurshópi og hvernig koma má í veg fyrir þau.	27
Gátlisti fyrir slysavarnir u.þ.b. 6-11 mánaða	36
SMÁBÖRN (U.Þ.B. 12 TIL 35 MÁNAÐA). „TODDLING INTO TROUBLE“	37
Geta barna á öðru og þriðja aldursári	37
Algeng slys hjá þessum aldurshópi og hvernig koma má í veg fyrir þau	38
Gátlisti fyrir slysavarnir 12-35 mánaða	46

BÖRN Á ALDRINUM 3–5 ÁRA. AÐ LÆRA UM ÖRYGGI	48
Geta barnsins	48
Algeng slys hjá þessum aldurshópi og hvernig koma má í veg fyrir þau	48
Gátlisti fyrir slysavarnir 3-5 ára	55

Formáli

Á Íslandi eru slys á börnum mikið vandamál. Þó þeim hafi fækkað á undanförunum árum er slysatíðni barna hér á landi enn mjög há. Það má spyrja sig hvort við höfum einfaldlega sætt okkur við hve tíð þau eru og/eða að þau séu hluti af uppvaxtarferli barna.

Það er aldrei hægt að koma í veg fyrir öll minniháttar slys, eins og mar, rispur, smásár o.þ.h., en heilmikið er hægt að gera til þess að fyrirbyggja alvarleg slys. Til þess þurfa foreldrar og aðrir sem sinna börnum að þekkja tengsl slysa við líkamlegan, andlegan og tilfinningalegan þroska barna á hverju aldurs skeiði fyrir sig. Börn hafa til dæmis ekki þroska til að meta og takast á við hættur í umhverfinu fyrr en við 10–12 ára aldur. Þá skiptir máli að gera sér grein fyrir mikilvægi þess að umhverfi barna sé öruggt. Hegða þarf eftirliti með börnunum út frá því og laga umhverfið að barninu hverju sinni. Það vekur athygli að flest slys á börnum verða á heimilum milli kl. 16 og 21 sem þarf ekki að koma á óvart þar sem þetta er annasamur tími og flestir orðnir þreyttir.

Til að aðstoða ljósmæður, hjúkrunarfræðinga og lækna á heilsugæslustöðvum sem vinna við mæðravernd og í ung- og smábarnavernd í að veita enn betri fræðslu um slysavarnir barna var stofnaður starfshópur sem skipaður var læknum, hjúkrunarfræðingum og ljósmæðrum. Starfshópurinn hefur tekið saman nýtt efni sem byggist m.a. á niðurstöðum kannana sem gerðar voru meðal fagfólks í heilsugæslu og foreldra. Katrín Davíðsdóttir barnalæknir á Miðstöð heilsuverndar barna (MHB) og Herdís L. Storgaard hjúkrunarfræðingur og framkvæmdastjóri hjá Árvekni-slysavarnir barna, síðar verkefnisstjóri á Lýðheilsustöð og nú forstöðumaður Forvarnahússins, stýrðu verkinu og fengu til liðs við sig fagfólk frá MHB, Miðstöð mæðraverndar (MM), Heilsugæslunni Sólvangi og Heilbrigðisstofnun Suðurlands. Eftirfarandi aðilar komu að þessari vinnu auk Katrínar og Herdísar: Kristín Pálsdóttir hjúkrunarforstjóri Heilsugæslunni Sólvangi, Anna María Snorradóttir hjúkrunarforstjóri Heilbrigðisstofnun Suðurlands, Steinunn Valdimarsdóttir ljósmóðir MM, Elva Möller hjúkrunarfræðingur MHB, Þórunn Júlíusdóttir hjúkrunarfræðingur MHB, Sesselja Guðmundsdóttir hjúkrunarfræðingur og sviðsstjóri Ung- og smábarnasviðs MHB, Ragnheiður Elísdóttir barnalæknir MHB og Sigríður Sía Jónsdóttir yfirljósmóðir MM. Síðar kom að vinnunni Hildur Hafstein forvarnarfulltrúi hjá Forvarnarhúsinu sem sá um uppsetningu og yfirlestur ásamt Sesselju. Að auki komu margir fagaðilar innan heilsugæslunnar að yfirlestri fræðsluefnisins. Er öllum þessum aðilum þakkað þeirra framlag.

Um Fræðsluefnið

Fræðsluefnið á að gefa innsýn í hvers vegna börn lenda í slysum og hvað hægt er að gera til þess að koma í veg fyrir þau. Það á að sýna á skýran og einfaldan hátt tengsl þroska barna og slysa í þeim tilgangi að auka skilning á því hvers vegna slys verða. Fræðsluefnið er lagað að heimsóknum í mæðravernd og ung- og smábarnavernd. Það tengist bæklingum sem afhentir eru foreldrum barna á aldrinum 0-5 ára.

Fræðsluefninu er skipt niður í kafla. Hver kafli fjallar um slysaættur sem tengjast þroska og getu barna. Sumar ráðleggingar eiga við fleiri en einn aldurshóp og koma því endurtekið fyrir. Sem dæmi má nefna eldvarnir sem eru nauðsynlegar á öllum heimilum óháð aldri barna.

Slysavarnir tengjast órjúfanlega aga og uppeldi. Börn sem venjast því frá blautu barnsbeini að til eru reglur og þeim er fylgt eftir læra betur að gæta sín. Einnig fylgja þau betur lögum og reglum þegar þau verða eldri. Foreldrar og aðrir fullorðnir þurfa að vera góðar fyrirmyndir en af þeim læra börnin.

Fræðsluefnið er á engan hátt tæmandi um hvernig hægt er að koma í veg fyrir slys á börnum, en það er von okkar að það veiti foreldrum og þeim sem sinna börnum meira öryggi og innsýn í slysavarnir barna.

Mismunandi upplýsingar um sama efnið ýta undir óöryggi foreldra. Það er því afar mikilvægt að fagfólk sem sinnir forvörnum veiti samræmdar upplýsingar varðandi umönnun barna, hvort sem um er að ræða brjóstagjöf, böðun eða slysavarnir. Ekki má gera lítið úr þeim ráðum sem aðrir hafa verið að gefa en benda þarf á að þær upplýsingar sem foreldrar fá í heilsugæslunni eru ávallt nýjar.

Slysavarnafræðsla á meðgöngu fyrir 16 viku

Mikilvægt er að huga vel að öryggi konunnar og ófædda barnsins á meðgöngu, en algengustu slysin hjá ófrískum konum eru fallslys. Ekki er síður mikilvægt að huga að öryggi þeirra í bílum. Eflaust finnst mörgum verðandi foreldrum framandi að hugsa um slysavarnir barna áður en þau fæðast. En það er afar mikilvægt að huga að þeim samhliða öðrum undirbúningi fyrir fæðingu barnsins. Á þessum tíma eru foreldrar einmitt að kaupa eða fá lánaðan ýmsan búnað s.s vögg, rúm, skiptiborð, barnabílstól og fleira. Þó að gerðar séu kröfur til framleiðanda um að þessi búnaður sé öruggur þá er samt sem áður mikilvægt að vita hvað þarf að hafa í huga við val á nýjum búnaði eða hvernig á að fara yfir notaðan og gamlan búnað til að tryggja að hann sé öruggur.

Fræðsla um fall og öryggi ófrískar konu í bíl þarf að fara fram fyrir 16 viku meðgöngu.

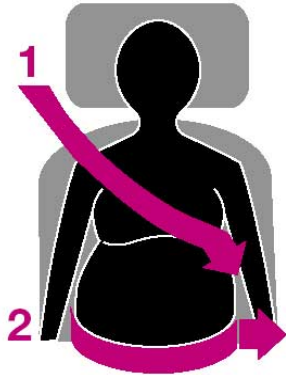
Fallslys á meðgöngu og varnir gegn þeim

Fall eða hrösun er orsök 60 % slysa á meðgöngu. Helstu áverkar eru brot, tognanir, sár, skurðir og höfuðhögg. Áverkarnir eru misalvarlegir. Flestir eru þó minniháttar. Ófædda barnið verður sjaldnast fyrir skaða, en mikilvægt er að barnshafandi konur fari varlega og geri sér grein fyrir því að þær þurfa að huga að öryggi barnsins líka. Mikilvægt er að þær forðist allt óþarfa klifur t.d. upp á húsgögn og í lausa stiga. Fara þarf vel yfir heimilið og kanna hvort einhverjir hlutir séu á gönguleiðum sem hægt er að detta um t.d. fótskemlar, rafmagnssnúður o.fl. Mikilvægt er að ekki liggi lausir munir í stigum. Þegar gengið í stigum er mikilvægt að halda sér alltaf í handriðið. Nauðsynlegt er að hafa næturljós á gönguleiðinni vegna tíðari klósettferða að nóttu til. Síður fatnaður getur verið varasamur t.d. þegar farið er í stiga. Skófatnaður skiptir einnig miklu máli. Mikilvægt er að velja þægilega og stöðuga skó með stömum sólum. Þar sem algengt er að barnshafandi konur fái bjúg á fætur má gera fyrir því að þær þurfi að nota mismunandi skóstærðir á meðgöngu. Hætta er á að þær grípi þá til óheppilegs skófatnaðar, sem eru kannski of víðir og losaralegir eða með sleipum sólum (t.d. gömlu góðu slitnu inniskórnir eða töfflurnar). Í hálku er mikilvægt að nota góða og stama skó eða hálkuhlífar.

Öryggi í bíl á meðgöngu

Oft vakna spurningar um öryggi ófæddis barns lendi þunguð kona í umferðarslysi. Fagfólk er stundum spurt að því hvort öryggisbelti geti skaðað ófætt barn í árekstri. Ef beltið situr rétt á líkama konunnar er ekki hætt á því.

Rétt notkun bílbeltis fyrir þungaða konu



1. Efra beltið kemur yfir öxlina fer niður á milli brjóstanna.
2. Neðra beltið er haft undir (kúlunni) og á það að hvíla yfir lærum eða eins neðarlega og hægt er á mjaðmakambi. Það er síðan spennt og þess gætt að það hvíli örugglega þétt að líkamanum.

Ef kona er í þykkum fatnaði, kápu eða jakka getur verið erfitt fyrir hana að halda beltinu á réttum stað. Það getur því hjálpað til að hún sé í hlýrri flík sem fellur þétt að líkamanum þegar hún ferðast í bíl.

Meðgöngubílbelti, eða beltahaldari, er búnaður sem hægt er að nota til að halda bílbeltinu á réttum stað á líkamanum. **Meðgöngubílbelti er ekki öryggisbúnaður heldur einungis notaður til þæginda fyrir konuna.**

Ef bílbelti er of stutt þannig að konan geti ekki spennt það á sig getur hún reynt að færa sætið aðeins aftur. Ef sætinu er ýtt aftur þarf að huga að staðsetning spegils hefur breyst og því þarf að stilla hann á ný. Mikilvægt er að færa sætið ekki það langt aftur að viðkomandi eigi í erfiðleikum með að ná niður á bremsur og kúplínu en það eitt getur truflað akstur og valdið óhöppum. **Ef þetta dugar ekki er ekki óhætt að hún keyri án beltis.**

Sem farþegi getur þunguð kona setið í framsæti þrátt fyrir að þar sé öryggispúði í mælaborði. Mikilvægt er að hún stilli sætið eins langt aftur og hægt er en gæti þess um leið að beltið passi utan um hana. Ef beltið nær ekki verður hún að finna önnur ráð því hún má ekki vera laus í bílnum. Ekki er til búnaður til að lengja beltin. Möguleiki er á að setja sig í samband við bílaumboðið til að kanna hvort hægt sé að fá lengri belti í bílinn. Þetta á sérstaklega við um nýja og nýlega bíla

Áhrif bílslyss á ófætt barn

Lendi þunguð kona í bílslysi eru bæði konan og ófædda barnið 70% öryggara ef bílbeltið er rétt spennt. Helstu ástæður þess ef barn deyr í móðurkviði í umferðarslysum er fylgjulos. Rannsóknaraðilar hafa velt því fyrir sér af hverju þetta gerist. Talið er að legið gefi vel eftir og þoli ákveðin sveigjanleika en fylgjan ekki, þannig að ef ófrísk kona lendir í hörðum árekstri getur fylgjan losnað frá leginu.

Gátlisti ljósmóður / hjúkrunarfræðings fyrir fræðslu til verðandi foreldra

Verðandi foreldrar eru mjög uppteknir af því að gera allt rétt og mjög opnir fyrir öllum ráðleggingum. Það er því mikilvægt að ljósmæður, hjúkrunarfræðingar og læknar, sem sinna fjölskyldunni, nýti sér það og gefi þeim skýrar og nákvæmar leiðbeiningar um öryggi konunnar.

Öryggi þungaðrar konu

Mikilvægt er að ræða við konuna um að hún þurfi að huga vel að öryggi sínu og um leið að öryggi ófædda barnsins. Fræddu hana um að fall sé algengasta slys á meðgöngu.

Slysavarnir á meðgöngu

Farðu yfir helstu atriði um öryggi verðandi móður.

Öryggi þungaðrar konu í bíl

Mikilvægt er að lögð sé á það áhersla við konuna að hún noti alltaf öryggisbelti því það verndi bæði hana og ófædda barnið hennar.

Gott er að spyrja hana hvernig gangi að spenna bílbeltið. Ef það eru vandamál gefðu henni viðeigandi ráðleggingar.

Kanna þarf hvort það sé virkur öryggispúði í stýri bílsins. Ef svo er bentu henni á hættunar.

Helstu aðferðir við fræðslu

- **Einstaklingsfræðsla.** Þegar fræðsluefni er afhent er mikilvægt að fara yfir innihald þess lið fyrir lið, því það er kannski í eina skiptið sem verðandi foreldrar fara yfir það.
- **Hópfræðsla.** Mikilvægt er að ljósmæður, hjúkrunarfræðingar og læknar fræði foreldra utan heilsugæslunnar t.d. námskeiðum fyrir verðandi foreldra, á foreldranámskeiðum og „mömmumorgnum“.

Flestir verðandi foreldrar verða varir við það að ættingjar og vinir vilja gefa þeim góð ráð varðandi umönnun barnsins. Þessi ráð hafa mikil áhrif á þá en þeir verða að átta sig á því að þessi ráð eiga ekki endilega við í dag þó þau hafi virkað vel fyrir nokkrum árum. Tímarnir hafa breyst, vitneskjan aukist og í dag er hugað meira að öryggi barna. Þar að auki er til mjög góður öryggisbúnaður fyrir börn sem auðvelt er að koma fyrir og nota.

Slysavarnafræðsla á meðgöngu fyrir 28. viku

Þörf er á ýmiss konar búnaði strax við fæðingu eða fyrstu dagana þar á eftir. Mikilvægt er að benda verðandi foreldrum á að þeir þurfi að gefa sér tíma til að velja þann búnað hvort heldur þeir ætli að kaupa hann nýjan eða fá notaðan búnað lánaðan.



Nýr búnaður

Búnaður fyrir börn telst vera almenn framleiðsluvara og á hún ekki að vera CE merkt. Hins vegar er öryggi slíkrar vöru metið t.d. út frá því hvort hún hefur verið framleidd í samræmi við samhæfða evrópska staðla sem jafnframt gilda sem íslenskir (t.d. ÍST EN 1400 Snuð). Staðlar eru það viðmið sem framleiðendur og stjórnvöld hafa orðið ásátt um að gildi.

Hér á landi gilda sömu kröfur til búnaðar fyrir börn og gilda í öðrum löndum innan Evrópska efnahagssvæðisins. Þetta þýðir að búnaður sem framleiddur er t.d. fyrir Bandaríkjamarkað samkvæmt USA stöðlum uppfyllir ekki sjálfkrafa þær kröfur sem gerðar eru hér á landi.

Hvað varðar búnað fyrir börn þá er mikilvægt að tileinka sér strax að lesa leiðbeiningar um notkun og viðhald búnaðarins og að nota hann rétt. Röng notkun eða lélegt viðhald getur orsakað slys.

Notaður búnaður

Þegar keyptur er notaður búnaður eða hann fenginn að láni þarf að fara yfir hann áður en notkun hefst. Nauðsynlegt er að kynna sér „sögu“ búnaðarins en varasamt getur verið að kaupa hann óséðan. Ef búnaðurinn hefur verið tekinn í sundur er mikilvægt að kanna hvort leiðbeiningar um samsetningu hans séu til. Ef þær hafa glatast og búnaðurinn er nýlegur er stundum möguleiki á að fá afrit af þeim hjá versluninni. Ef engar leiðbeiningar um samsetningu eru til er ekki mælt með notkun búnaðarins. Einnig er mikilvægt að leiðbeiningar um rétta notkun og viðhald séu ekki glataðar. Slíkt getur skipt máli sérstaklega ef búnaðurinn hefur þyngdartakmörk. Dæmi: Ekki má nota vögguna eftir að barnið hefur náð 10 kílóum. Ef barnið er orðið of þungt fyrir vögguna getur hún oltið um koll. Viðhald getur líka skipt máli þegar kemur að öryggi búnaðar. Dæmi: Herða þarf skrufur í grind barnavagns með vissu tímabili. Ef þetta er ekki gert getur grindin undir vagninum gefið sig með slæmum afleiðingum.

Öryggisbúnaður fyrir börn í bíl

Eitt það fyrsta sem verður að hafa tilbúið áður en barnið fæðist er öryggisbúnaður fyrir barnið í bílnum. Ungbarnabílstóllinn (bakvísandi stóll) er framleiddur í tveimur þyngdarflokkum 0-9 kíló og 0-13 kíló. Þar sem mörg börn hér á landi eru stór og þung miðað við aldur getur verið hagstæðara að velja stól sem ætlaður er fyrir 0-13 kíló því þá getur barnið notað hann lengur.

Hvar er bíll foreldranna keyptur?

Ísland er eina landið í Evrópu sem heimilar söluaðilum notaðra bifreiða og einstaklingum innflutning á nýjum og notuðum bílum frá Bandaríkjunum. Um er að ræða bíla sem hannaðir eru fyrir þarlandan markað (FMVSS viðurkenning). Þeir bandarísku bílar sem keyptir eru hjá umboðunum hér á landi eru hannaðir fyrir Evrópu (ECE R44 viðurkenning). Það er því mikilvægt áður en foreldrar eru fræddir um val á barnabílstólum að þessar upplýsingar liggi fyrir. **Aldrei má nota öryggisbúnað sem er FMVSS viðurkenndur (keyptan í Bandaríkjunum) í bíl sem keyptur er í umboði hér á landi, og öfugt ef nota á belti bílsins til að festa hann.** Ástæðan fyrir því að þetta má ekki er sú að talsverður munur er á milli viðurkenninganna t.d. er bílbelti í evrópskum bíl (ECE R44) ekki staðsett á sama stað og í bandarískum bíl (FMVSS).

Áríðandi!

Vinsamlegast vísaðu öllum fyrirspurnum varðandi þennan mun á milli landa til Herðísar Storgaard í Forvarnarhúsinu í síma 440-2029/844-2029 eða herdis.storgaard@sjova.is

Val á ungbarnabílstól

Ef fleiri en einn eiga að aka barninu um, t.d. báðir foreldrar eða afi og amma líka, er mikilvægt að ganga úr skugga áður en búnaðurinn er keyptur að hann passi í alla þá bíla sem aka á með barnið í. Það þarf að mæta stóllinn í bílinn/bílana áður en að hann er keyptur. Bílar eru ekki með staðlaðar innréttingar og bílbelti eru mismunandi löng í bílum þannig að foreldrar lenda oft í vandræðum þegar nota á búnaðinn í fyrstu skiptin og eru stundum að taka áhættu vegna þess að búnaðurinn er losaralegur. Til að tryggja að öryggisbúnaðurinn sé rétt festur þarf alltaf að fara eftir þeim leiðbeiningum sem með honum fylgja.

Hægt er að prófa hvort stóllinn sé traustur í bílnum með því að fara sjálfur inn í bílinn taka báðum höndum um hann og kippa honum að sér, þarna er verið að líkja eftir árekstri og ef stóllinn er traustur þá á hann ekki að haggast. Þetta er gert því það passa ekki allar tegundir öryggisbúnaðar í allar tegundir bíla.

Burðarrúm á aldrei að nota í bílum nema ef barnið á við tímabundna eða varanlega fötlun að etja og þá einungis eftir að læknir hefur ráðlagt það.

Notaður öryggisbúnaður fyrir börn í bílum

Það er ekki öruggt að kaupa eða að fá lánaðan notaðan búnað nema af aðila sem foreldrarir þekkja og treysta og þá einungis ef upprunalegu leiðbeiningarnar fylgja með.

- Það er ekki öruggt að kaupa eða að fá lánaðan notaðan búnað nema af aðila sem foreldrarir þekkja og treysta og þá einungis ef upprunalegu leiðbeiningarnar fylgja með.
- Það er ekki öruggt að kaupa öryggisbúnað sem seldur er á netinu eða í verslunum sem eru með endursöluvarning. Hér á landi eru engar kröfur gerðar um endursölu á öryggisbúnaði. Hér er ekki heldur eftirlit með slíku.
- Þó að öryggisbúnaður hafi lent í árekstri þá sér oft ekki á honum en hann er ónýtur þrátt fyrir það. Þannig að þó að stóllinn líti vel út getur hann verið ónýtur.
- Það er einnig vandamál með notaðan öryggisbúnað að upprunalegu leiðbeiningarnar um örugga notkun hans eru oft glataðar. Þá er ekki öruggt að nota öryggisbúnaðinn

Eftirfarandi þarf að benda foreldrum á ef öryggisbúnaður í bíl er fenginn að láni

- Að leiðbeiningarnar sem með honum fylgdu séu ekki glataðar. Lesa þarf þær vel. Ef þær eru glataðar er ekki öruggt að nota búnaðinn. Þeir sem lána búnaðinn telja sig muna hvernig á að festa hann en það getur verið rangt.
- Að hann hæfi þyngd barnsins.
- Að hann sé prófaður í bílinn eða bílana sem aka á með barnið í, þannig að það sé öruggt að hann passi í bílinn.
- Að hann sé með viðurkenningar merkingu, ECE R 44 03/04. Þann búnað má einungis nota í bíla keypta hér á landi. Ef bíllinn er hinsvegar fluttur inn beint frá Bandaríkjunum þarf hann að hafa viðurkenningar merkinguna FMVSS. Þann búnað má einungis nota í þá bíla.
- Að hann sé ekki eldri en 5 ára gamall.
- Að hann hafi ekki lent í árekstri.
- Að hann sé skoðaður gaumgæfilega.
 - Er plastið í kringum beltafestinguna farið að hvítna?
 - Er beltið farið að trosna?
 - Er spennan hrein og virkar vel?
 - Eru nokkuð sýnilegar sprungur eða dældir í plastinu?

Öryggispúði í mælaborði bíls er lífshættulegur börnum

Mikilvægt er að foreldrar kanni hvort það sé virkur öryggispúði í mælaborði farþegamegininn í bílnum eða bílunum sem aka á barninu í. **Ef þar er virkur öryggispúði má aldrei setja barnið í framsæti bílsins þrátt fyrir að það sé í bakvísandi stól.** Öryggispúðinn springur út með um 400 kílóa krafti á örskammri stundu og getur hann stórslasað barnið eða deytt það. Barnið þarf því að vera í aftursæti bílsins. Hægt er að kaupa auka spegla til að fylgjast með barninu.

Annar búnaður fyrir barnið

Ungbarnavagga/rúm

Hér á landi tíðkast það að láta nýfædd börn sofa í vöggum fyrstu vikurnar. Oft er um að ræða vöggur sem gengið hefur milli barna í fjölskyldunni, ættlið fyrir ættlið. Við kaup á nýrri vögg eða ungbarnarúmi er mikilvægt að fara eftir leiðbeiningum framleiðanda.

Atriði sem þarf að hafa í huga þegar að vagg/ungbarnarúm er fengið að láni

Þegar eldri vagg er fengin að láni er mikilvægt að fara vel yfir vögguna eða rúmið. Fara þarf yfir hliðar og skoða hvort þær séu heilar og stöðugar. Ekki á að nota vögguna/rúmið ef hluti þeirra er brotinn, rifinn eða ef eitthvað vantar. Það er mjög mikilvægt að búnaðurinn sé rétt settur saman.

Mikilvægt er að hafa í huga að fléttaðar vöggur eru mun veikbyggðari og óstöðugri en barnarúm, sérstaklega þær sem komnar eru til ára sinna. **Vöggur á ekki að nota nema í stuttan tíma.**

Sumar vöggur eru hengdar upp í loft þannig að hægt er að róla þeim. Slíkar vöggur geta verið varasamar á heimilum þar sem önnur börn eru.

Ef valin er vagg/rúm á hjólum verða að vera á þeim læsingar. Vagg/rúm á hjólum er mun óstöðugri en vagg/rúm án hjóla.

Vanda þarf valið á dýnu í vögguna/ungbarnarúmið. Hún þarf að passa vel í og ekki á að vera hægt að setja fleiri en tvo fingur milli dýnunnar og hliða vöggunnar/rúmsins. **Tempur dýnur og vatnsdýnur eru alls ekki ætlaðar ungum börnum.** Þær gefa of mikið eftir svo hætta skapast á að barnið „sökki“ ofan í dýnuna og slíkt getur valdið köfnun.

Helstu hættur við notkun á vöggum/barnarúmunum

- Vaggan er létt og getur því verið óstöðug.
- Hætta getur skapast á að vagg velti við lítið álag. Vöggur sem eru á hjólum eru óstöðugri sem og vöggur sem hægt er að róla.
- Nauðsynlegt er að hafa önnur börn ávallt undir eftirliti í návist barns í vögg og kenna þeim að umgangast vögguna rétt.
- Þegar barnið sýnir getu til þess að velta sér upp á hliðar vöggunnar skapast aukin hætt á að það geti velt vöggunni. Þá er tímabært að setja barnið í stærra rúm.
- Börn sem geta togað sig upp, kropsið eða setið óstudd eiga alls ekki að sofa í eða nota vögg.
- Ef á vöggunni/rúminu er himnasæng þarf að tryggja að barnið nái ekki í hana. Það getur togað hana yfir vitin og þar með skapast hætt á köfnun.
- Til að hlífa dýnunni við bleytu á ekki að nota plast heldur þar til gerð lök („pissulök“).
- Ekki á að skilja leikföng eftir í vöggunni/rúminu og ef leikföng eru strengd yfir

mega börnin ekki ná til þeirra.

Skiptiborð

Við kaup á nýju skiptiborði er mikilvægt að fara eftir leiðbeiningum framleiðanda

Atriði sem þarf að hafa í huga þegar að skiptiborð er fengin að láni

- Þegar notað skiptiborð er fengið að láni er mikilvægt að fara vel yfir það og kanna að það sé heilt. Einnig þarf að kanna stöðugleikann.
- Fara vel yfir allar festingar að þær séu ekki lausar og herða þær upp.
- Ef svampdýna er á borðinu og plastið utan um hana er slitið er nauðsynlegt að fá nýja dýnu. Mikil hætta getur skapast þegar að barn nær að klípa hluta af svampinum af og setja í munninn.
- **Ekki má nota skiptiborðið er það er bilað.**

Helstu hættur við notkun á skiptiborðum

- Helsta hættan við skiptiborð er að barnið getur dottið af borðinu. **Það má því aldrei líta af barninu eitt augnablik.**
- Flestir foreldrar vita hvenær barnið fer að snúa sér en hættan á að barnið detti af borðinu er frá fysta degi.
- Börn hafa mikinn kraft í fótum og þarf barnið ekki annað er að spyrna fótum í hlið borðsins til að detta á gólfið. Dæmi eru um slys á barni sem féll af skiptiborði eins vikna gamalt.
- Ef ól er á skiptiborðinu er mikilvægt að foreldrar noti hana alltaf þegar skipt er á barninu. Þó má aldrei víkja frá barninu á skiptiborðinu.
- Þar sem ól er ekki til staðar er mikilvægt að benda foreldrum á að styðja alltaf við barnið.
- Gætið þess að borðið sé ekki nálægt miðstöðvarofni, krönum, oddhvössum brúnum eða öðru sem barnið getur skaðað sig á.

Barnavagnar

Þegar að barnavagn er valin er mikilvægt að kaupa vagn sem hentar íslenskum aðstæðum. Það er mikilvægt að hann haldi vatni og veiti barninu gott skjól í vindi og sé hlýr fyrir barnið. Best er að velja vagn sem er með beisli eða lykkju fyrir beisli.

Við kaup á nýjum barnavagni er mikilvægt að fara eftir leiðbeiningum framleiðanda.

Atriði sem þarf að hafa í huga þegar barnavagn er fenginn að láni

Fara þarf vel yfir að hemlar virki og að vagninn sé stöðugur. Kanna þarf hvort í honum sé beisli eða lykkja fyrir beisli. Fara þarf vel yfir allar festingar og herða skrúfur. Kanna þarf ástand hjóla að þau séu heil og að festingar sem festa þau við grindina séu í lagi.

Helstu hættur við notkun á barnavögum

- Alvarleg slys hafa orðið vegna þess að barn hefur ekki verið í beisli í vagninum og dottið úr honum.
- Mikilvægt er að setja net yfir vagninn þannig að kettir og flugur komist ekki að barninu. Ekki setja teppi yfir vagnopið.
- Mikilvægt er að láta börn ekki sofa úti þegar hvasst er í veðri. Vagnar hafa oltið á hliðina
- Varhugavert er að leyfa eldri börnum að standa upp á hjólunum til að kíkja ofan í vagninn. Vagnar hafa oltið við það.
- Mikilvægt er að hafa endurskinsmerki á yfirbreiðslum.

Eldvarnir

Mikilvægt er að ræða um eldvarnir við verðandi foreldra. Í lögum er kveðið á um reykskynjarar, slökkvitæki og eldvarnateppi eigi að vera á öllum heimilum.

- Reykskynjarar eiga að vera á öllum heimilum. Æskilegt er að fá ráðleggingar hjá fagmönnum um staðsetningu þeirra. Skipta þarf um rafhlöður í þeim reglulega, ekki sjaldnar en einu sinni á ári.
- Slökkvitæki og eldvarnateppi eiga að vera til á öllum heimilum. Hægt er að fá ráðleggingar hjá fagmönnum um rétta staðsetningu.
- Númer Neyðarlínunnar 112 á að vera við öll símtæki á heimilinu.
- Mikilvægt er að kunna rétt viðbrögð við eldsvoða. Bendið foreldrum á að kynna sér almennar leiðbeiningar um eldvarnir.
- Setja þarf upp flóttáætlun. Ekki geyma það þangað til það er orðið of seint.
- Ganga þarf úr skugga um að ástand rafmagnsmála á heimilinu sé gott og standist lög um rafmagnsöryggi. Bilaðar rafmagnssnúrur og innstungur á að laga sem fyrst.
- Eldspýtur og kveikjara á að geyma þar sem börn ná ekki til.
- Það má aldrei skilja eftir logandi kerti í mannlausum herbergjum.
- Djúpsteikingarpottar hafa valdið mörgum húsbrunum. Aldrei má líta af slíkum potti á meðan hann er í notkun.
- Það má aldrei líta af pottum og pönnum meðan eldavél er í gangi.
- Olíulampar geta verið stórhættulegir ef ekki er farið eftir leiðbeiningum framleiðanda við notkun þeirra.

Gátlisti ljósmóður / hjúkrunarfræðings fyrir fræðslu til verðandi foreldra

Verðandi foreldrar eru mjög uppteknir af því að gera allt rétt og mjög opnir fyrir öllum ráðleggingum. Það er því mikilvægt að ljósmæður, hjúkrunarfræðingar og læknar, sem sinna fjölskyldunni, nýti sér það og gefi þeim skýrar og nákvæmar leiðbeiningar um öryggi konunnar.

Öruggur búnaður fyrir nýfædd börn

Mikilvægt er að ræða við foreldra um að þeir þurfi að huga vel að öryggi þess búnaðar sem þeir telja sig þurfa við umönnun barnsins.

Slysavarnir á meðgöngu

Farðu yfir helstu atriðin í bæklingnum *Veldu öruggan búnað fyrir barnið* og bentu þeim á að kynna sér upplýsingarnar vel.

Helstu aðferðir við fræðslu

- **Bæklingar og rit.** Mikilvægt er að afhenda foreldrum fræðsluefnið *Veldu öruggan búnað fyrir barnið* fyrir 28 viku meðgöngu og ræða um innihald hans.
- **Einstaklingsfræðsla.** Þegar fræðsluefni er afhent er mikilvægt að fara yfir innihald þess lið fyrir lið, því það er kannski í eina skiptið sem verðandi foreldrar fara yfir það.
- **Hópfræðsla.** Mikilvægt er að ljósmæður, hjúkrunarfræðingar og læknar fræði foreldra utan heilsugæslunnar t.d. á námskeiðum fyrir verðandi foreldra, á foreldranámskeiðum og „mömmumorgnum“.

Flestir verðandi foreldrar verða varir við það að ættingjar og vinir vilja gefa þeim góð ráð varðandi umönnun barnsins. Þessi ráð hafa mikil áhrif á þá en þeir verða að átta sig á því að þessi ráð eiga ekki endilega við í dag þó þau hafi virkað vel fyrir nokkrum árum. Tímarnir hafa breyst, vitneskjan aukist og í dag er hugað meira að öryggi barna. Þar að auki er til mjög góður öryggisbúnaður fyrir börn sem auðvelt er að koma fyrir og nota

Frá fæðingu þar til barnið fer að skríða (u.þ.b. 0-5 mánaða)

Verndun barnsins og komið í veg fyrir slys

Ítreka þarf við foreldra í hverri heimsókn að BARN ER ALLTAF Á ÁBYRGÐ FORRÁÐAMANNA SINNA. Lítil börn eiga því aldrei að vera eftirlitslaus.



Geta barnsins 0-5 mánaða

Ungbörn eru algjörlega háð foreldrum eða öðrum varðandi þarfir sínar og öryggi. Þau hafa enga stjórn á umhverfi sínu og þurfa á fullorðnum einstaklingi að halda til að tryggja heilbrigði sitt og öryggi.

Áður en börn ná þeim þroska að framkvæma meðvitaðar hreyfingar eins og að teygja sig eftir hlut eða að velta sér, eru öll slys sem þau lenda í á ábyrgð forráðamanna þeirra. Það er hlutverk þeirra að gæta öryggi barnsins. Það skiptir máli að vera viðbúin því að börn geta stundum meira en maður heldur.

Hafa ber í huga að börn eru ekki leikföng. Það er munur á því hvort leikið er **við** börnin eða leikið **með** þau. Þau þola t.d. ekki að þeim sé hent upp í loft eða þau hrist.

Ungbörn 0-5 mánaða:

- Eru með þunna húð - húðin er allt að 15 sinnum þynnri en húð fullorðinna.
- Eru með stórt og þungt höfuð miðað við líkamsstærð.
- Eru með höfuðkúpu sem á enn eftir að vaxa saman og eru því mjúkir blettir á henni.
- Eru með óþroskuð bein.
- Fyrstu mánuðina hafa börn litla eða enga stjórn á hreyfingum sínum en geta þó iðað, sparkað og baðað út handleggjum og þannig hugsanlega fært sig úr stað.
- Frá 3 mánaða aldri geta ungbörn farið að velta sér sjálf þegar þau eru látn liggja á baki eða maga (ath. sum börn eru einungis nokkurra daga gömul þegar þau ná að velta sér á meðan þau hreyfa útlimina).
- Frá 3 mánaða aldri geta þau farið að teygja sig eftir hlutum og grípa um þá.

Algeng slys hjá þessum aldurshópi og hvernig koma má í veg fyrir þau

Fall

- *Úr hæð*

Ungbarn getur hlotið alvarlega áverka við fall úr lítilli hæð. Dæmi eru um að ungbörn hafi með iðandi hreyfingum sínum færst að brún á rúmi eða skiptiborði á meðan þau voru skilin eftir án eftirlits. Hreyfing barns þarf þó ekki að vera ástæðan fyrir fallinu. Dæmi er um að ungbarn hafi höfuðkúpubrotnað þegar það féll í ungbarnabílstól sem var settur ofan á þvottavél sem var í gangi. Titringurinn í vélinni olli því að stóllinn færðist til og barnið féll í gólfið.



Margir foreldrar nota ömmustóla/taustóla fyrir barnið. Ef barn er skilið eftir í slíkum stól t.d. uppi á borði, geta endurteknar hreyfingar barnsins, fært stólinn til með þeim afleiðingum að hann fellur fram af borðinu. Að auki má benda á að ekki er gott fyrir bak ungbarns að sitja lengi í taustól.

Slysavarnir

- Aldrei skal skilja barn eftir eitt á skiptiborði, í rúmi eða á öðrum háum flötum. Ekki eitt augnablik.
- Barnabílstóla og ömmustóla/taustóla á aldrei að skilja eftir uppi á borði eða öðrum háum flötum.

- *Niður stiga*

Ein algengasta orsök þess að börn á þessum aldri slasast í stiga er þegar sá sem heldur á barninu rennur eða dettur í stiganum. Mikilvægt er að hafa handrið við stiga. Oft er viðkomandi að halda á öðrum hlutum í leiðinni og hefur því ekki lausa hönd til þess að halda sér í handrið. Stigi má heldur ekki vera háll, stamt gólfefni er öruggara. Mikilvægt er að halda í handrið þegar haldið er á barni í stigum.

Lélegur skófatnaður þess sem heldur á barninu getur einnig valdið falli. Skór sem eru t.d. slitnir eða víðir, með þykkum botni eða lausar töfflur geta því verið varasamir í stigum.

Leikföng og aðrir hlutir sem skildir hafa verið eftir í stiga geta einnig verið slysagildra. Þá hafa slys orðið á börnum vegna þess að sá sem heldur á þeim reynir að klifra yfir öryggishlið frekar en að opna það.

Slysavarnir

- Haldið stiganum auðum.
- Hafið handrið við stigann.
- Sá sem heldur á barni upp eða niður stiga ætti alltaf að halda sér í handriðið.
- Öryggishlið ættu að vera bæði við efra og neðra stigaop. Mikilvægt er að fara eftir notkunarleiðbeiningum.
- Stiginn má ekki vera háll, stamt gólfefni er öruggara.

Köfnun

• *Vegna rúmfatnaðar*

Ungbörn hafa takmarkaða hreyfigetu og hreyfingar þeirra eru mikið til ósjálfráðar. Þau geta auðveldlega kafnað í rúmfatnaði, öðrum fatnaði og vegna annarra hluta sem þau ná ekki að ýta frá sér, t.d. leikfanga sem sett eru í rúmið til þeirra. Koddar og stórar sængur eru ekki æskilegur rúmfatnaður fyrir börn yngri en eins árs. Dæmi er um að börn hafi kafnað vegna þess að þau voru skilin eftir eftirlitslaus á grjónapúðum, í vatnsrúmunum eða liggjandi á brjóstagjafapúðum.

Um eins árs aldur hafa börnin náð meiri hreyfiproska og geta því ýtt frá sér hlutum.



Slysavarnir

- Notið ekki koddar á fyrsta aldursári.
- Notið léttar sængur sem henta stærð barnsins.
- Leggið barnið á bakið í vögguna eða rimlarúmið.
- Skiljið barn aldrei eftir á grjónapúða, í vatnsrúmi eða á brjóstagjafapúða.

• *Aðrar ástæður köfnunar*

Því miður hafa nokkur börn kafnað þegar fullorðnir einstaklingar hafa tekið þau upp í rúm til sín og sofnað með þau í fanginu. Þannig getur barnið lent undir þeim fullorðna og kafnað. Svona slys eru sem betur fer ekki algeng og það eru svo sannarlega mörg börn sem sofa vel upp í hjá mömmu og pabba. Við mælum þó með því að börn séu vanin á að sofa í sínum rúmunum strax frá byrjun. Einstaklingur sem tekur slævandi lyf eða hefur drukkið áfengi sefur mun dýpra en aðrir og ætti því aldrei að hafa barn upp í rúmi hjá sér.

Algengt er að börn séu lögð sofandi í sófa eða upp í hjónarúm. Ungbörn hafa kafnað eftir að hafa fest höfuðið milli púða í sófum og á milli rúms og veggjar. Kettir eiga það til að leita í hlýja staði til að liggja á og hafa þeir stundum lagst ofan á andlit barna sem sofa vært í barnavagni, vöggju eða rúmi. Yngri börn halda oft að ungbörn séu dúkkur og finnst gaman að leika sér með þau. Slys hafa orðið þegar þau hafa breitt yfir andlit ungbarnanna.

Slysavarnir

- Örugkast er fyrir barnið að sofa í eigin rúmi og því er mikilvægt að venja barnið á það frá upphafi.
- Skiljið börn ekki eftir ein sofandi í sófum eða rúmum fullorðinna.
- Notið ávallt hlífðarnet á barnavagninn til að hindra að kettir komist inn í hann.
- Gætið þess að kettir komist ekki upp í rúm til smábarna.
- Fylgist vel með börnum sem eru að leika sér nálægt ungbarni.

Aðskotahlutur í hálsi

Aðskotahlutur í hálsi getur valdið köfnun. Algengasta ástæða köfnunar vegna þrengingar á öndunarvegi er, óháð aldri, matur eða drykkur. Börn fæðast með sogviðbragð og hafa almennt ekki þroska til að borða fasta fæðu fyrr en nokkurra mánaða gömul.

Aldrei ætti að skilja ungbarn eitt eftir með þela því það getur ekki ýtt honum frá ef því svelgist á.

Einnig er hættu á því að smábörn reyni að setja t.d. sælgæti, hnetur eða annað upp í munn ungbarna.

Slysavarnir

- Skiljið ungbarn aldrei eitt eftir með þela.
- Hafið auga með eldri börnum og brýnið fyrir þeim að setja ekkert upp í munninn á litla barninu.
- Tryggið að litla barnið nái ekki í smáhluti.

Hengingar

Vegna fatnaðar

Víða í Evrópu hafa verið settar reglur sem minnka hættu á slysum vegna barnafatnaðar. Ekki eru slíkar reglur í gildi hér á landi, en einhverjir framleiðendur barnafatnaðar hérlandis hafi tekið mið af þeim reglum sem eru í gildi í Evrópu. Mikilvægt er að upplýsa almenning um mögulegar hættur, því ekki er óalgengt að börn klæðist heimasaumuðum og þrjónuðum fötum. Hætta á hengingum er aðallega vegna reima í hettum og borða í hálsmálum.

Einnig er hættu á að ungbörn festi fingur eða tær í hekludum eða útþrjónuðum fatnaði eða teppum, en það getur valdið blóðrásartruflun í fingrum og tām með alvarlegum afleiðingum.

Vegna annarra banda og skartgripa

Allt sem sett er utan um háls barna getur valdið köfnunarhættu. Hálsmen geta verið varasöm og aldrei ætti að láta barn vera með snuð hangandi í snúru um hálsinn. Einnig geta hringar og armbönd verið slysagildra.

Slysavarnir

- Verið viss um að fót barnsins þrengi ekki að hálsi barnsins. Fjarlægjið reimar og bönd úr fatnaði.
- Tryggið að fingur og tær festist ekki í hekludum eða prjónuðum fatnaði eða teppum.
- Setjið ekki hálsmen á ungbörn né aðra skartgrip og látið þau aldrei vera með snuð hangandi í snúru um hálsinn.
- Barn má aldrei sofa með snuðkeðju.

Brunaslys

Húð ungbarna er þynnri og viðkvæmari en húð fullorðinna. Þess vegna brennur húð þeirra auðveldar og brunasár verða dýpri. Hversu slæmur bruninn verður fer eftir ýmsu t.d. hversu lengi barnið er í snertingu við hlutinn, hversu heitur hann er og stærð og staðsetningu hans.

Þar sem líkami ungbarna er lítill þarf ekki mikið til þess að stór hluti líkama þeirra verði fyrir skaða. Ungbörn hafa ekki hreyfiproska til að forða sér í burtu frá skaðvaldinum, eins og fullorðnir, og því verður skaðinn oftast meiri (dæmi: miðstöðvarofnar). Viðbragðsflýtir ungbarna er mun seinni en fullorðinna. Þannig geta liðið 1½ - 2½ mínúta áður en það áttar sig á að hluturinn er heitur og færir sig frá honum.

- **Vegna heitra vökva**

Margir foreldrar nota örbylgjuofn til að hita pela fyrir barnið. Það er fljótlegt og þægilegt en innihald pelans hitnar mismikið og getur það því brennt barnið í munninum. Einnig er hættu á bruna þegar verið er að drekka heita drykki með barnið í fanginu. Það þarf ekki mikla hreyfingu barns, hins fullorðna eða jafnvel heimilisdýrs til að orsaka slíkt. Heitur vökvi getur valdið brunaskaða hjá barni allt að hálf tíma eftir suðu, eða löngu eftir að hann myndi skaða húð fullorðins einstaklings.



- **Vegna böðunar**

Þegar ungbörn eru böðuð skal þess gætt að vatnið sé hæfilega heitt (=37°C). Í dag eru til nákvæmir hitamælur og mælt er með notkun þeirra. Ef hitamælir er ekki til staðar er næst öruggast að sá sem baðar barnið setji framhandlegg sinn í vatnið til að aðgæta hitastigið. Ef ekki eru hitastýrð blöndunartæki á baðkerinu á að láta kalda vatnið renna fyrst og bæta síðan því heita við og blanda vel saman. Ekki yfirgefa börn þegar þau eru í baði. Gætið að börn fíkti ekki í blöndunartækjum.

- **Slys vegna heitra hluta**

Slík slys eru sem betur fer ekki algeng hjá börnum á þessum aldri þar sem þau hafa ekki getu til þess að færa sig á milli staða. Hins vegar geta slys af þessu tagi orðið vegna aðgæsluleysis forráðamanna, til dæmis ef viðkomandi

teygir sig yfir barn með heitan hlut (dæmi: matur, drykkur, matarílát, straujárn).

Slysavarnir

- Ekki er mælt með því að hita drykki og mat fyrir börn í örbylgjuofni. Ef það er gert þarf að hrista pelann vel á eftir og láta standa í smástund á borði. Athuga þarf hitastigið, t.d. á innanverðum handlegg áður en barninu er gefinn pelinn. Sama á við um mat sem hitaður er, hræra þarf vel í honum og láta standa í stutta stund áður.
- Drekkið aldrei heita drykki með barn í fanginu.
- Athugið alltaf að hitastig baðvatnsins sé ekki yfir 37°C áður en barnið er sett ofan í það.

- *Vegna sólar*

Nýlegar rannsóknir sýna að börn sem sólbrenna eru líklegri til að fá húðkrabbamein síðar á lífsleiðinni. Sólbluni er bæði sársaukafullur og hættulegur börnum. Íslendingum hættir til að vanmeta styrk sólarinnar og gera því lítið til þess að verja húðina. Gleymið ekki að hægt er að sólbrenna þó skýjað sé í veðri. Á ung- og smábörn þarf að nota mun sterkari sólarvörn en á þá sem eldri eru. Mikilvægt er að brýna fyrir foreldrum að láta ekki ungbörn vera úti í sólinni yfir hábjartan daginn.

Slysavarnir

- Setjið barnið í léttan fatnað sem hylur mikinn hluta líkamans. Setjið hatt á barnið sem skyggir á andlit þess og háls.
- Notið sólarvörn sérstaklega ætlaða ungum börnum.
- Leyfið yngstu börnunum ekki að vera úti í sólinni yfir hábjartan daginn.

Druknun

- *Í baðkerinu*

Ungbörn og smábörn geta druknað í vatni sem er ekki nema 2-5 cm djúpt. Það getur gerst á 1-3 mínútum og án þess að barnið gefi frá sér hljóð. Þau hafa ekki getu til þess að sjá og forðast hættur né geta þau sjálf bjargað sér upp úr vatninu. Það er því mikilvægt að skilja aldrei, undir nokkrum kringumstæðum, barn eftir eitt í baði.



Mikilvægt er að láta ung börn aldrei gæta ungbarns í baði, ekki eitt augnablik. Börn undir 12 ára aldri hafa ekki náð þroska til að þekkja og forðast hættur, hvað þá að gæta yngri barna.

Fáanlegur er ýmiskonar búnaður til að auðvelda böðun barna t.d. baðsæti. Mikilvægt er að hafa í huga að slíkur búnaður er einungis ætlaður til þæginda en er ekki öryggisbúnaður. Börn geta auðveldlega oltið um koll í baðsætum og druknað á örstuttum tíma eins og áður segir.

Slysavarnir

- Skiljið aldrei barn eftir eitt í baði, ekki eitt augnablik.
- Treystið ekki eldri börnum til þess að gæta barns sem er í baði. Þau missa athyglina auðveldlega og gleyma fljótt ráðleggingum.
- Munið að baðsæti eru ekki öryggisbúnaður. Skiljið því barn aldrei eftir eitt í slíku sæti.

Skurðir og mar

Eins og áður hefur komið fram eru litlar líkur á því að ungbarn á þessum aldri meiði sig sjálf, vegna takmarkaðrar hreyfigetu. Ein af fáum undantekningum er að ef barni er rétt eitthvað til þess að halda á. Ungbarn fæðist með sterkt gripviðbragð og heldur fast um það sem sett er í lófa þess. Barnið getur síðan ekki stjórnað hreyfingum hlutarins. Það getur alltaf gerst að ungbarn slái sig með leikfangi eða öðru sem það heldur um. Það er því mikilvægt að gæta þess að láta barnið einungis leika sér með mjúk leikföng, en hlutir sem hafa skarpar brúnir geta skorið og marið barnið.

Ef barn meiðir sig á annan hátt þá er það af völdum annars aðila.

Slysavarnir

- Vandíð val á leikföngum fyrir barnið. Veljið einungis leikföng sem hæfa aldri og þroska barnsins. Leikföng eiga að þola að í þau sé togað og upp á þau snúið.
- Fylgist með hvers konar leikföng eldri systkini rétta því yngra.
- Teygið ykkur ekki yfir barn til þess að ná í einhvern hlut.

Þegar farið er með barnið út

Í barnavagni

Áður en barn er sett í barnavagn í fyrsta sinn, hvort sem um nýjan eða notaðan vagn er að ræða, er mikilvægt að fara yfir hann og fullvissa sig um að t.d. bremsurnar virki, hann sé stöðugur og allt sé vel og rétt fest saman.



Mikilvægt er að venja sig á frá fyrsta degi að setja beisli á barnið, þannig venst það á það strax. Það er rangt að ekki sé þörf á því fyrr en barnið fer að geta hreyft sig meira og sest upp. Mörg dæmi eru um það að barnavagnar hafi fokið um koll, keyrt hafi verið á þá og að þeir hafi runnið stjórnlaust eftir að sá sem keyrði hann missti takið á honum af einhverjum ástæðum.

Slysavarnir

- Farið vel yfir vagninn áður en hann er notaður í fyrsta sinn, hvort sem um nýjan vagn eða notaðan er að ræða.
- Venjið ykkur á að setja beisli á barnið strax frá fyrsta degi.
- Látið barnið ekki sofa úti í vagni í miklu roki né frosti.
- Notið hlífðarnet fyrir vagninn til að hindra að kettir og skordýr komist að barninu.
- Gætið þess að eldri börn klifri ekki á vagninum á meðan barnið er í honum.

- *Í magapoka*

Vinsældir magapoka hafa verið að aukast. Flesta þeirra er hægt að byrja að nota þegar barnið er einungis nokkurra daga gamalt. Ungbörnum þykir nálægðin við foreldrana, taktfastar hreyfingar þeirra og hjartslátturinn þægilegur. Helsta hættan á meiðslum í þessum pokum er ef foreldrið dettur og lendir ofan á barninu. Þessa poka má alls ekki nota í bílnum í stað ungbarnabílstóls.

Slysavarnir

- Gætið þess að pokinn sé rétt festur, þannig að engin hætta sé á að hann losni af.
- Farið varlega í stigum og á ójöfnum flötum.

Eldur á heimilinu

Eldsvoðar á heimilum fólks eru alltof tíðir og oft hefur litlu mátt muna að heimilisfólk hafi komist heilu og höldnu út. Flest dauðaslys í eldsvoðum verða vegna reykeitrunar frekar en brunasára. Ungbörn hafa engan möguleika á að komast sjálf út og eru því í meiri hættu en aðrir. Til eru almennar leiðbeiningar um eldvarnir í heimahúsum sem allir ættu að kynna sér. Þessar leiðbeiningar eiga við um alla aldurshópa, börn sem fullorðna.

Slysavarnir

- Reykskynjarar eiga að vera á öllum heimilum. Best er að fá ráðleggingar hjá fagmönnum um staðsetningu þeirra. Mikilvægt er að skipta um rafhlöður í þeim reglulega, ekki sjaldnar en einu sinni á ári.
- Slökkvitæki og eldvarnateppi eiga einnig að vera á öllum heimilum. Fáðu ráðleggingar hjá fagmönnum um rétta staðsetningu.
- Hafið númer Neyðarlínunnar 112 við öll símtæki á heimilinu.
- Mikilvægt er að kunna rétt viðbrögð við eldsvoða. Kynnið ykkur almennar leiðbeiningar um eldvarnir.
- Setjið upp flóttáætlun. Ekki geyma það þangað til það er orðið of seint.
- Gangið úr skugga um að ástand rafmagnsmála á heimilinu sé gott og standist lög um rafmagnsöryggi. Bilaðar rafmagnssnúrur og innstungur ætti að laga strax.
- Geymið eldspýtur og kveikjara þar sem börn ná ekki til.
- Skiljið ekki eftir logandi kerti í mannlausum herbergjum.
- Djúpssteikingarpottar hafa valdið mörgum húsbrunum og eru sérstaklega varasamir.
- Lítið aldrei af pottum og pönnum meðan eldavél er í gangi.
- Olíulampar geta verið stórhættulegir ef ekki er farið eftir leiðbeiningum framleiðanda við notkun þeirra.

Gátlisti fyrir slysavarnir 0-5 mánaða barna

Ungbörn hafa ekki getu til þess að læra að forðast hættur í umhverfi sínu. Á þessum aldri eru þau algjörlega háð því að foreldrar og aðrir fullorðnir tryggi öryggi þeirra.

Til foreldra:

Nýbakaðir foreldrar eru mjög uppteknir af því að gera allt rétt og mjög opnir fyrir öllum ráðleggingum. Það er því mikilvægt að ljósmæður, hjúkrunarfræðingar og læknar, sem sinna fjölskyldunni, nýti sér það og gefi þeim skýrar og nákvæmar leiðbeiningar um öryggi ungbarna.

Helstu aðferðir við fræðslu

- **Bæklingar og rit.** Mikilvægt er að afhenda foreldrum fræðsluefnið *Slysavarnir 0-5 mánaða barna* og ræða um innihald þess.
- **Einstaklingsfræðsla.** Þegar fræðsluefni er afhent er mikilvægt að fara yfir innihald þess lið fyrir lið, því það er kannski í eina skiptið sem foreldrarnir fara yfir það.
- **Hópfræðsla.** Hópfræðsla. Mikilvægt er að hjúkrunarfræðingar og læknar fræði foreldra utan heilsugæslunnar t.d. á foreldranámskeiðum og „foreldramorgnum“.

Flestir nýbakaðir foreldrar verða varir við það að ættingjar og vinir vilja gefa þeim góð ráð varðandi umönnun barnsins. Þessi ráð hafa mikil áhrif á foreldrana en þeir verða að átta sig á því að þessi ráð eiga ekki endilega við í dag þó þau hafi virkað vel fyrir nokkrum árum. Tímarnir hafa breyst, vitneskjan aukist og í dag er hugað meira að öryggi barna. Þar að auki er til mjög góður öryggisbúnaður fyrir börn sem auðvelt er að koma fyrir og nota.

Ítreka þarf við foreldra í hverri heimsókn að BARN ER ALLTAF Á ÁBYRGÐ FORRÁÐAMANNA SINNA. Lítil börn eiga því aldrei að vera eftirlitslaus.

U.þ.b. 6 til 11 mánaða. Nú er barnið loks komið á ferð

Frá því að barnið byrjar að velta sér/skríða og þar til það fer að standa upp og jafnvel ganga með



Ítreka þarf við foreldra í hverri heimsókn að BARN ER ALLTAF Á ÁBYRGÐ FORRÁÐAMANNA SINNA. Lítil börn eiga því aldrei að vera eftirlitslaus.

Staðreyndir:

- Fall er algengasta orsök þess að barn á þessum aldri slasast.
- Brunar eru næst algengasta orsök slysa hjá börnum á þessum aldri.

Geta barnsins

Þegar börn hafa náð 6 mánaða aldri geta þau betur stjórnað hreyfingum sínum. Þannig geta þau með meðvituðum hreyfingum náð í það sem þeim langar í. Einnig verða fínhyfingar þeirra sífellt betri og geta þau því tínt upp smáhluti. Þau geta byrjað að skríða hvenær sem er, en það skal þó tekið fram að sum börn skríða ekki endilega á fjórum fótum heldur komast á milli staða með því að toga sig áfram á maganum eða ferðast um á rassinum. Það er sama hvaða aðferð þau nota því þau komast þangað sem þau ætla sér. Þau verða sífellt meðvitaðri um umhverfi sitt og byrja nú markvisst að kanna það þar sem þau hafa loks fundið leið til að komast áfram. Það skiptir máli að vera viðbúin því að börn geta stundum meira en maður heldur.

6 mánaða börn:

- Eru með stórt og þungt höfuð miðað við líkamsstærð.
- Setja allt í munninn – það er aðferð þeirra til að skoða hlutina.
- Vantar enn samhfæingu hreyfinga.
- Hjálpa til við að setjast upp. Sum geta jafnvel sest upp án aðstoðar en ekki er hægt að treysta því að þau geti öll setið án stuðnings.
- Geta verið byrjuð að taka tennur.
- Byrja smám saman að borða fasta fæðu.
- Hafa ekki þroska til að læra af reynslunni.

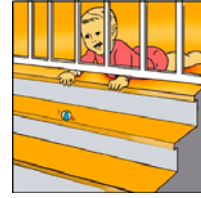
Um 8 mánaða aldur gætu börn gert eftirfarandi:

- Skriðið á fjórum fótum, togað sig áfram á maganum eða ýtt sér áfram á rassinum.
- Togað sig upp á fætur og klifrað upp á húsgögn.
- Notað hendurnar til að opna og loka hlutum eða fylla og tæma hluti.
- Sett allt í munninn.

Um 11 mánaða aldur gætu börn gert eftirfarandi:

- Staðið óstudd.
- Gengið með eða án aðstoðar.
- Áttað sig á að hlutur sem búið er að taka í burtu er enn til og þau farið að leita að honum.

Algeng slys hjá þessum aldurshópi og hvernig koma má í veg fyrir þau.



Börn á þessum aldri þurfa enn að reiða sig fullkomlega á að fullorðna fólkið gæti öryggis þeirra og eru á sama tíma að komast á þann aldur að þau eiga auðvelt með að koma sér í ýmsar hættur.

Fall:

• *Niður stiga*

Þegar barnið fer að hreyfa sig verða stigar því hættulegir. Það er í eðli barna að kanna umhverfi sitt, en þau hafa ekki vit og þroska til að gera sér grein fyrir hættum. Það er því mikilvægt að setja öryggishlið fyrir stigaop til að forðast að börn detti niður stiga. Sú hættu er þó enn til staðar að foreldrar geti dottið með barnið í fanginu þegar þeir fara upp eða niður stiga. Barn í göngugrind er í margfalt meiri hættu á að detta niður stiga vegna þess að það getur ekki stoppað sig. Athugið að börn geta náð 20 km. hraða á klst. í göngugrind. **Ekki er mælt með notkun göngugrinda.**

Slysavarnir

- Gætið þess að ekkert dót sé í stiganum sem hættu er að maður hnjóti um.
- Sá sem heldur á barni upp eða niður stiga ætti alltaf að halda sér í handriðið.
- Öryggishlið ættu að vera bæði við efra og neðra stigaop. Þegar þau eru ekki í notkun eiga þau að vera lokað. Mikilvægt er að fara eftir notkunarleiðbeiningum.
- Ekki er mælt með notkun göngugrinda eða hoppurólina.

• *Af háum hlutum*

Þegar barn er farið að hreyfa sig meira er mun hættulegra að skilja það eftir uppi á háum hlut, s.s. skiptiborði eða hjónarúmi. Hreyfingar þess geta verið mjög snöggar og óvæntar og geta valdið því að það fellur fram af. Þó að fallið sé ekki hátt, s.s. fram af sófa, getur það samt sem áður valdið alvarlegum áverkum eins og beinbrotum og höfuðáverkum. Barn sem byrjað er að skríða, fer fljótt að príla upp á húsgögn en við það getur skapast hættu á falli þess. Algengasta orsök fyrir falli barna ofan af háum hlut á þessum aldri er að fullorðinn hefur sett þau upp á t.d. sófa eða hjónarúm og litið af barninu í smá stund. Hjá börnum á þessum aldri er bara ein leið niður, höfuðið fyrst.

Slysavarnir

- Aldrei skal skilja barn eftir eitt á skiptiborði, rúmi fullorðinna eða öðrum háum hlutum. Ekki eitt augnablik.
- Eftir því sem börnin verða eldri er öruggast að skipta á barninu á gólfinu.
- Barnabílstóla og taustóla á aldrei að skilja eftir uppi á borði eða öðrum háum hlutum, heldur einungis á gólfinu.
- Verið á varðbergi gagnvart því að barnið fari að príla upp á húsgögn.

- *Úr hástól*

Flest börn byrja að nota hástóla (háa matarstóla) þegar þau hafa lært að sitja nær óstudd. Þau verða fljótt örugg með sig í stólnum og mörg börn reyna að komast úr stólnum eða standa upp í honum til þess að teygja í eitthvað sem er innan seilingar. Slíkt getur orðið til þess að barnið missi jafnvægið og detti í gólfið, einnig er hætt á að stóllinn sporðreisist. Mikilvægt er að setja barnið í beisli frá fyrsta degi sem byrjað er að nota hástólinn, en samt sem áður er mikilvægt að skilja barnið aldrei eftir eftirlitslaust.

Börn á þessum aldri hafa mikinn styrk í fótum og geta auðveldlega spyrnt sér í borðið og þar með ýtt stólnum frá. Einnig skapast hætt á að stóllinn sporðreisist og eru dæmi um fjölmörg höfuðhögg sem hlotist hafa vegna slíkra slysa. Til að koma í veg fyrir að svona gerist er hægt að setja festingar/bönd í stólinn og borðið sem tryggja það að ekki er hægt að ýta stólnum frá borðinu.

Slysavarnir

- Notið alltaf beisli í hástól, strax frá fyrsta degi.
- Festið stólinn við borðið til að fyrirbyggja að hann sporðreisist.

- *Úr barnarúminu*

Börn sem nýlega eru farin að hreyfa sig á milli staða gætu reynt að klifra upp úr barnarúminu, t.d. með því að standa ofan á leikföngum sem þar eru eða öðru sem þeim dettur í hug.

Slysavarnir

- Fjarlægið leikföng úr rúminu þegar barnið hefur lært að sitja.
- Hafið hliðar rúmsins í hæstu stillingu og botn í lægstu.

Göngugrindur - viðvörðun

Á þessum aldri er vinsælt að setja börn í göngugrindur. Ekki er hægt að mæla með notkun þeirra af ýmsum ástæðum. Engar sannanir eru fyrir því að börn sem nota göngugrindur byrji að ganga fyrr. Rannsóknir hafa sýnt að mikil notkun þeirra geti skaðað mjaðmaliði barna vegna þess að of mikill þungi hvílir á þeim of snemma. Aðrar rannsóknir hafa sýnt að börn sem nota göngugrindur byrja að ganga að meðaltali tveimur vikum seinna en börn sem aldrei nota þær. Þegar börnin byrja svo að ganga þurfa þau í raun að læra að ganga á ný, þar sem þau þurfa að beita líkamanum á annan hátt þegar þau eru ekki í grindinni.



Út frá öryggissjónarmiðum gera göngugrindur börnum kleift að komast mjög hratt yfir og á marga staði sem þau ekki komust á áður. Hægt er að rekja fleiri slys á börnum til göngugrinda en nokkurs annars búnaðar sem framleiddur er fyrir börn, sérstaklega föll s.s. niður stiga, og bruna t.d. vegna þess að barnið nær að komast í bakaraofninn eða toga yfir sig hraðsuðuketil eða aðra heita hluti í eldhúsinu.

Okkar ráð er því að nota ekki göngugrindur.

Hoppurólur - viðvörðun

Mörg slys hafa orðið í hoppurólum þegar þær hafa óvænt dottið niður af dyrakarminum eða þar sem þær eru festar. Mjög mikilvægt er að fara yfir festingarnar reglulega og festa róluna rétt og tryggilega.

Ekki skal nota hoppurólu fyrir barn sem getur ekki setið óstutt í dágóða stund. Þær eru venjulega ætlaðar börnum sem náð hafa 6 mánaða aldri. Hoppurólur eru einungis fyrir börn sem geta haldið höfði vel og hafa sterka bakvöðva. Aldrei skal skilja barn eftir í hoppurólu án eftirlits og einungis skal nota hoppuróluna í stutta stund í einu. Mikilvægt er að kynna sér hver hámarksþyngd í róluna er og stilla hæð hennar þannig að barnið nái að tylla fótunum í gólfið. Festa þarf sætið þannig að það haldi þétt um barnið. Ekki er ráðlagt að setja róluna þar sem undirlag er hart, s.s. flísar eða steinsteypa. Mörg slys hafa orðið vegna þess að eldri systkini hafa verið að ýta rólunni til og frá á meðan litla barnið er í henni. Einnig hafa rólur dottið niður þegar þau hafa hangið á henni jafnvel á meðan litla barnið er í rólunni. Ekki skal leyfa eldri systkinum að sitja í rólunni.

Þegar valin hefur verið hoppuróla er mikilvægt að fara eftir leiðbeiningum framleiðanda. Leiðbeiningar um þríf og viðhald ættu einnig að fylgja með. Geymið allar leiðbeiningar á vísum stað.

Ekki er mælt með notkun hoppuróla.

Köfnun

- *Vegna rúmfatnaðar*

Þó að hætta á köfnun vegna rúmfatnaðar minnki þegar barnið eldist, er sú hætta enn fyrir hendi. Barn sem er athafnasamt getur undið upp á rúmfötin og fest sig í þeim. Þegar börnin eru farin að hreyfa sig meira er ekki lengur þörf á að leggja þau á bakið þegar þau fara að sofa, þar sem þau geta nú velt sér og snúið úr einni stellingu í aðra.

Slysavarnir

- Setjið ekki kodda í rúm barnsins fyrr en þegar það er orðið 1 árs.
- Notið léttar sængur sem henta stærð barnsins.

- *Aðrar ástæður köfnunar*

Af plastpokum og plastumbúðum getur stafað mikil hætta. Þegar barn er að leik og að kanna umhverfi sitt lítur það á allt sem leikföng, þar með plastpoka. Þrátt fyrir að í flestum plastpokum séu loftgöt, geta þeir valdið köfnun.



Því miður hafa nokkur börn kafnað þegar fullorðinn einstaklingur hefur tekið barn upp í rúm til sín og sofnað með það í fanginu. Þannig getur barnið lent undir þeim fullorðna og kafnað. Svona slys eru sem betur fer ekki algeng og það eru svo sannarlega mörg börn sem sofa vel upp í hjá mömmu og pabba. Við mælum þó með því að börn séu vanin á að sofa í sínum rúmum strax frá byrjun. Það ætti að vera óþarfi að taka það fram að einstaklingur sem tekur slævandi lyf eða hefur drukkið áfengi sefur mun dýpra en aðrir og ætti því aldrei að hafa barn upp í rúminu ef aðstæður eru slíkar.

Í sumum rúmum, t.d. svokölluðum amerískum rúmum, getur myndast bil á milli dýnu og höfuðgafls og skapast þá hætta á að ef barnið færir sig til í rúminu geti það lent þar á milli.

Slysavarnir

- Fjarlægið plastumbúðir og poka af öllu tagi og geymið þar sem börn ná ekki til.
- Fylgist vel með smábörnum sem eru að leika sér nálægt ungbarni.
- Æskilegt er að börn sofi í sínu eigin rúmi.

Aðskotahlutur í hálsi

Mörg börn fara að kynnast fastri fæðu upp úr 6 mánaða aldri. Fyrst um sinn er gefinn grautur sem er mjög þunnur, en smám saman bætast fleiri fæðutegundir við. Fæðubitar eru ein algengasta orsök þess að það standi í bæði börnum og fullorðnum. Þar til ungbarn hefur lært að tyggja mat og kyngja getur verið hætt á að matur eða matarbitar standi í því.

Þegar barn hefur lært að taka upp hluti, er það þeim eðlilegt að stinga þeim upp í munninn. Ungbarn notar munninn til að skoða hluti, á sama hátt og eldri börn og fullorðnir nota hendurnar til þess. Til að kanna hvort hlutur er of smár fyrir ung- og smábörn er best að nota kokhólk, en hann er mælitæki til að mæla stærð smáhluta sem geta valdið köfnun hjá yngri börnum. Kokhólkur samsvarar stærð á koki barna yngri en 3ja ára. Mjög mikilvægt er að halda öllum smáhlutum frá ung- og smábörnum. Það er vert að minna á að köfnun getur verið hljóðlaus, þ.e. án þess að nokkur hljóð heyrist sem gefi það til kynna að eitthvað sé að. Leikföng sem tilheyra eldri börnum á heimilinu geta reynst hættuleg ung- og smábörnum, en á þeim eru oft smáhlutir.



Slysavarnir

- Farið ekki frá barninu á meðan það er að borða eða drekka.
- Haldið smáhlutum frá barninu.
- Fylgist með eldri börnum og kennið þeim að setja ekkert í munn ung- og smábarna og að láta þau ekki hafa smáhluti eða leikföng sem innihalda smáhluti.

Hengingar

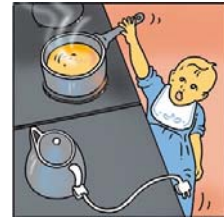
- **Vegna fatnaðar**
Þó það sé sjaldgæft, geta börn hengst vegna fatnaðar, t.d. þegar barn er að klifra á einhverju, rennur til og hálsmálið festist með þeim afleiðingum að barnið hangir og nær ekki fótfestu. Foreldrar ættu að forðast að klæða barnið í flíkur með böndum.
- **Vegna annarra banda eða skartgripa**
Á sama hátt, getur allt sem er utan um hálsinn festst í hlutum og valdið hengingu. Ung- og smábörn ættu ekki að vera með hálsmen eða bönd um hálsinn.
- **Vegna annarra ástæðna**
Þegar barnið er komið á ferð, hvort sem er skríðandi eða gangandi, er fjöldinn allur af óvæntum hættum í umhverfinu. Mörg börn hafa t.d. flækst í gardínusnúrum, þvottasnúrum, beltum og fatnaði fullorðinna, t.d. brjóstahöldurum.

Slysavarnir

- Verið viss um að fót barnsins þrengi ekki að hálsi þess. Fjarlægjið reimar og bönd úr fatnaði.
- Setjið ekki hálsmen á ungbörn og látið þau aldrei vera með snuð hangandi í snúru um hálsinn.
- Styttið gardínusnúrur eða hengið upp svo börn nái ekki til.
- Setjið ekki barnarúm eða rúm undir glugga þar sem gardínusnúrur hanga.

Brunaslys

Þegar barn er farið að ferðast meira um sjálft, er hættan á að það geti brennt sig enn meiri. Barnið getur nú komist að hlutum sem það ekki gat áður, s.s. heitum drykkjum á lágu borði, miðstöðvarofnum og bakaraofnum. Sé barnið í göngugrind eykst hættan á að það geti brennt sig margfalt þar sem það á auðveldara með að teygja sig í heita hluti.



Á þessum aldri er húð barna enn þunn og viðkvæm fyrir brunum. Húð barna þarf lægra hitastig og styttri tíma til að brenna en hjá fullorðnum. Viðbragðsflýtir barna er þar að auki mun minni en fullorðinna.

- **Vegna heitra vökva**

Munnur barna er eins viðkvæmur fyrir bruna og húð þeirra, þannig að heitir drykkir geta brennt. Ný hætta skapast þegar barnið er komið á ferð því þá getur það togað í rafmagnssnúrur, t.d. á hraðsuðukatli eða í pottasköft. Þeim finnst líka spennandi að drekka úr bolla eins og fullorðnir, svo gæta verður að því að bollar með heitum drykkjum séu ekki þar sem börn ná til.

Slysavarnir

- Ekki er mælt með því að hita drykki og mat fyrir börn í örbylgjuofni. Ef hann er notaður þarf ílátið að vera opið á meðan það er hitað. Munið að hrista pelann vel á eftir og láta standa í smástund á borði. Athuga þarf hitastigið, t.d. á innanverðum handlegg áður en barninu er gefinn pelinn. Sama á við um mat sem hitaður er, hræra þarf vel í honum og láta standa í stutta stund áður en hann er gefinn barninu.
- Drekkið aldrei heita drykki með barn í fanginu.
- Haldið heitum drykkjum fjarri börnum.
- Athugið alltaf að hitastig baðvatns sé hæfilegt áður en barnið er sett ofan í það ($=37^{\circ}\text{C}$).
- Styttið rafmagnssnúrur á t.d. hraðsuðukatli eða notið snúrustytti.
- Notið aftari hellur á eldavél og snúið handföngum og sköftum að vegg. Notið öryggishlíf á eldavél.
- Setjið jafnvel öryggishlíf fyrir eldhúsið til að tryggja að barnið fari ekki þar inn þegar þar eru heitir drykkir eða heitur matur.

- **Vegna heitra hluta**

Þegar barnið hefur náð meiri hreyfiproska fer það að ferðast um og kanna umhverfi sitt. Það gæti brennt sig á hlutum eins og t.d. miðstöðvarofnum og bakaraofnum. Einnig geta perur í lömpum hitnað mjög mikið, sérstaklega halogen perur. Snerti barn heita peru eða fær lampa yfir sig, getur það brennst alvarlega. Barn getur líka teygt sig í eldavélar og önnur rafmagnstæki. Það er mikilvægt að muna að börn á þessum aldri læra ekki af reynslunni. Það er því hlutverk fullorðinna að gæta barna og gera umhverfið hættulaust.

Slysavarnir

- Athugið að öll rafmagnstæki geta verið hættuleg.
- Gætið þess að lampar og lampasnúrur séu ekki þannig að börn nái til þeirra.
- Hafið barnið á öruggum stað meðan verið er að elda.
- Notið ekki straujárn á meðan barnið er nálægt. Látið það kólna þar sem barnið nær ekki til.

- **Vegna sólar**

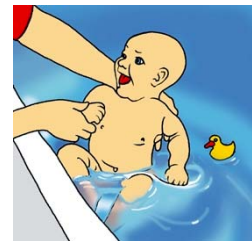
Vegna aukinnar hreyfigetu er erfiðara að halda barninu í skugganum. Sólarvörn og bómullarföt eru mikilvæg.

Slysavarnir

- Setjið barnið í léttan fatnað sem hylur mikinn hluta líkamans. Setjið hatt á barnið sem skyggir á andlit þess og háls.
- Notið sólarvörn sérstaklega ætlaða ungum börnum.
- Leyfið yngstu börnunum ekki að vera óvarin úti í sólinni yfir hábjartan daginn.

Druknunir

Þegar barn á þessum aldri lendir undir yfirborði vatns hefur það ekki þroska til þess að reyna að komast upp úr því aftur. Flestum börnum finnst gaman að því að leika sér í og við vatn og hafa hvorki ástæðu né þekkingu til þess að hræðast það. Þau eru jafnvel byrjuð að nota vaðlaugar, svo hættan á drukknunum hefur aukist. Ílát með vatni í, s.s. plastfötur, getur valdið hættu á drukknun. Börn geta náð að toga sig upp og dottið ofan í föturnar. Á þessum aldri hafa börn ekki líkamlegan þroska til þess að komast upp úr aftur á öruggan hátt.



Dýpt vatns þarf ekki að vera meira en 2-5 cm. til þess að barn drukkni í því. Jafnvel pollar eða uppsafnað regnvatn í t.d. vaðlaug eða setlaug getur reynst banvænt.

Slysavarnir

- Skiljið aldrei barn eftir eitt í baði, ekki eitt augnablik.
- Treystið ekki eldri systkinum til þess að gæta barns sem er í baði. Þau missa athyglina auðveldlega og gleyma fljótt ráðleggingum.
- Fylgist vel með börnunum ef þau fá að leika sér í vatni.
- Tæmið alltaf vaðlaugar, fötur og garðkönnur eftir notkun.
- Látið barn aldrei leika sér eitt nálægt pollum eða vatni.

Skurðir og mar

Fyrstu hreyfingar barna einkennast af óstöðugleika og lítilli samhæfingu. Í takt við aukinn aldur og meiri hreyfigetu eykst hætta á að þau detti og meiði sig. Aukin hreyfigeta þeirra býður upp á þá hættu að þau komast á staði sem eru hættulegir og þau geta náð í hættulega hluti.



Slysavarnir

- Geymið hættulega hluti, eins og hnífa, skæri og aðra þunga og beitta hluti, þar sem barnið nær ekki til.
- Setið hlífir á oddhvöss horn á húsgögnum sem eru í hæð barnsins.
- Gætið þess að eldri börn rétti smábörnum ekki hættulega hluti.

Þegar farið er með barnið út

• Í barnavagni

Þegar börn eldast verða þau kröftugri og er því mikilvægt að nota áfram beisli í barnavagn og í kerru. Það er eindregið mælt með því að nota beisli strax frá fyrsta degi. Jafnvel mjög ung börn geta reynt að komast upp úr vagni/kerru eða hallað sér til hliðar til að ná í eitthvað sem hugurinn gírnist. Við það getur vagninn/kerran oltið. Ekki má gleyma því að utanaðkomandi aðstæður geta valdið því að vagn/kerra með barni í velti um koll. Sem dæmi má nefna að barnavagn eða kerra geta fokið á hliðina, eldri börn geta verið að kíkja ofan í vagninn og velt honum og dæmi eru um að fullorðinn hafi dottið og vagninn þar með oltið.

Slysavarnir

- Venjið ykkur á að setja beisli á barnið strax frá fyrsta degi.
- Látið börn ekki sofa úti í vagni þegar hvasst er í veðri.
- Notið hlífðarnet fyrir vagninn til að hindra að kettir og skordýr komist að barninu.
- Gætið þess að eldri systkini klifri ekki á vagninum á meðan barnið er í honum.
- Þegar farið er yfir götu er mikilvægt að ganga á undan og toga vagninn á eftir sér.

Eldur á heimilinu

Um leið og barn er farið að geta hreyft sig á milli staða, þarf að fjarlægja eldspýtur og kveikjara. Jafnvel barn sem er 6 eða 7 mánaða gamalt getur, með heppni ekki verið vegna þekkingar, náð að kveikja á eldspýtu eða kveikjara. Eldsvoðar á heimilum fólks eru alltof tíðir og oft hefur litlu mátt muna að heimilisfólk hafi komist heilu og höldnu út. Flest dauðaslys í eldsvoðum verða vegna reykeitrunar frekar en brunasára. Ungbörn hafa engan möguleika á að komast sjálf út og eru því í meiri hættu en aðrir. Til eru almennar leiðbeiningar um eldvarnir í heimahúsum sem allir ættu að kynna sér. Þessar leiðbeiningar eiga við um alla aldurshópa, börn sem fullorðna.

Slysavarnir

- Reykskynjarar eiga að vera á öllum heimilum. Best er að fá ráðleggingar hjá fagmönnum um staðsetningu þeirra. Mikilvægt er að skipta um rafhlöður í þeim reglulega, ekki sjaldnar en einu sinni á ári.
- Slökkvitæki og eldvarnateppi eiga einnig að vera til á öllum heimilum. Fáðið ráðleggingar hjá fagmönnum um rétta staðsetningu.
- Hafið númer Neyðarlínunnar 112 við öll símtæki á heimilinu.
- Mikilvægt er að kunna rétt viðbrögð við eldsvoða. Kynnið ykkur almennar leiðbeiningar um eldvarnir.
- Setjið upp flóttáætlun. Ekki geyma það þangað til það er orðið of seint.
- Gangið úr skugga um að ástand rafmagnsmála á heimilinu sé gott og standist lög um rafmagnsöryggi. Bilaðar rafmagnssnúrur og innstungur ætti að laga strax.
- Geymið eldspýtur og kveikjara þar sem börn ná ekki til.
- Skiljið ekki eftir logandi kerti í mannlausum herbergjum.
- Djúpsteikingarpottar hafa valdið mörgum húsbrunum og eru sérstaklega varasamir.
- Lítið aldrei af pottum og pönnum meðan eldavél er í gangi.
- Olíulampar geta verið stórhættulegir ef ekki er farið eftir leiðbeiningum framleiðanda við notkun þeirra.

Gátlisti fyrir slysavarnir u.þ.b. 6-11 mánaða

Til foreldra:

Sú regla að vera alltaf einu skrefi á undan barninu er mjög góð. Foreldrar og aðrir sem gæta barnsins ættu því að fá upplýsingar um hvers má vænta næst í þroska barnsins og hvernig best er að undirbúa það þroskastig m.t.t. slysavarna.

Uppeldi og agi skiptir máli

Börn á þessum aldri hafa ekki vitþroska til að vernda sig sjálf. Það er því algjörlega undir foreldrunum komið að gæta öryggis barnanna. Foreldrar og aðrir sem gæta barnsins ættu að sýna gott fordæmi og þannig senda ákveðin skilaboð til þess um góðar venjur. Ekki má þó búast við að barnið skilji alltaf allar reglur né fari eftir þeim. Með markvissum aga og góðu uppeldi læra börn smám saman að forðast hættur og skilja betur reglur sem fullorðna fólkið setur.

Helstu aðferðir við fræðslu:

- **Bæklingar og rit.** Mikilvægt er að afhenda foreldrum fræðsluefnið *Slysavarnir 6-11 mánaða barna* og ræða um innihald þess.
- **Einstaklingsfræðsla.** Þegar fræðsluefni er afhent er mikilvægt að fara yfir innihald þess lið fyrir lið, því það er kannski í eina skiptið sem foreldrarnir fara yfir það.
- **Hópfræðsla.** Mikilvægt er að hjúkrunarfræðingar og læknafræði foreldra utan heilsugæslunnar t.d. á foreldranámskeiðum og „foreldramorgnum“.

Flestir foreldrar fá enn ráð frá fjölskyldu og vinum. Bæta þarf við þau ráð upplýsingum um þroska barna og slysavarnir á heimilum og í bílum.

Foreldrar verða að skilja og horfast í augu við það að börn á þessum aldri muna hvorki né læra af reynslunni. Eftirlit og öryggisbúnaður eru besta forvörnin gegn slysum.

Ítreka þarf við foreldra í hverri heimsókn að BARN ER ALLTAF Á ÁBYRGÐ FORRÁÐAMANNA SINNA. Lítil börn eiga því aldrei að vera eftirlitslaus.

Smábörn (u.þ.b. 12 til 35 mánaða). „Toddling into trouble“

Ítreka þarf við foreldra í hverri heimsókn að BARN ER ALLTAF Á ÁBYRGÐ FORRÁÐAMANNA SINNA. Lítil börn eiga því aldrei að vera eftirlitslaus.



Geta barna á öðru og þriðja aldursári

Smábörn eru litlir forvitnir einstaklingar sem hafa ótrúlega mikla orku samhliða litlum skilningi á afleiðingum gjörða sinna. Margir foreldrar upplifa mikla hræðslu á þessu aldursbili vegna þess að börnin virðast sífellt vera að koma sér í hættulegar aðstæður. Það skiptir máli að vera viðbúin því að börn geta stundum meira en maður heldur.

Smábörn:

- Eru með þunna húð.
- Eru með bein sem enn eru að þroskast.
- Málþroskinn er að aukast en skilningur á hættum í umhverfinu helst ekki í hendur við hann.
- Eru með aukna getu til þess að fást við ýmislegt, t.d. að skrífa lok og opna hurðir.
- Hafa ekki fullþroska heyrn og eiga erfitt með að greina úr hvaða átt hljóð berst.
- Geta ekki einbeitt sér eða haldið athygli nema í mjög stutta stund í einu.

Um 12 mánaða aldur gætu börn gert eftirfarandi:

- Gengið með húsgögnum og jafnvel án stuðnings.
- Skriðið upp stiga.
- Snúið og ýtt á takka.

Um 2 ára aldur gætu börn gert eftirfarandi:

- Skrífað tappa og opnað lok.
- Haft áhuga á að koma við, skoða og jafnvel bragða á ýmsu í umhverfinu.
- Líkt eftir hegðun fullorðinna.
- Endurtekið einfaldar leiðbeiningar, sem það þó þarf ekki að skilja né fara eftir.

Algeng slys hjá þessum aldurshópi og hvernig koma má í veg fyrir þau

Fall

Smábörn eru sífellt að hrasa og detta á meðan þau leika sér, með tilheyrandi skránum á hnjám og olnbogum. Þetta er í rauninni alveg eðlilegt og ekki endilega eitthvað sem koma verður í veg fyrir. Þau eru sífellt að finna út hversu mikið þau geta, sem er hluti af þroska hvers barns. Það er samt sem áður mjög mikilvægt að gera allt sem við getum til þess að koma í veg fyrir alvarlega áverka, með því að þekkja hvað getur sett öryggi barnsins í hættu. Mikilvægt er að lyfta aldrei barni á þessum aldri upp á háa fleti, t.d. borð, hátt hjónarúm eða sófa og skilja það eftir eftirlitslaust þar sem það kemst ekki niður af sjálfsdáðum. Hjá börnum á þessum aldri er bara ein leið niður, höfuðið fyrst.

- *Niður stiga*

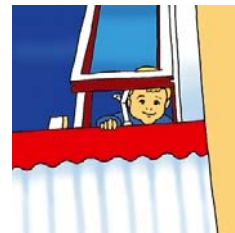
Fall niður stiga eru alvarlegustu slys smábarna. Stigar hafa mikið aðdráttarafl á börn, sérstaklega þegar þau geta farið að ferðast meira um af sjálfsdáðun. Mikilvægt er að hafa öryggishlið fyrir stigaopum bæði uppi og niðri. Þegar barn hefur náð þeim þroska að geta klifrað yfir það eða opnað það er mikilvægt að fjarlægja hliðið og kenna barninu að fara upp og niður stigann á öruggan hátt. Mikilvægt er engu að síður að fylgjast vel með barninu.

Slysavarnir

- Öryggishlið eiga að vera bæði við efra og neðra stigaop. Þegar þau eru ekki í notkun eiga þau að vera lokað. Mikilvægt er að fara eftir notkunarleiðbeiningum.
- Kennið barninu að fara upp og niður stiga þegar aldur og þroski barnsins leyfir, en látið það aldrei fara eitt í hann.

- *Út um glugga*

Það eru alltaf nokkur börn sem slasast á ári hverju við það að detta út um glugga. Þó að fallið sé ekki hátt, geta þau slasast alvarlega. Litlir fingur smábarnanna geta opnað glugga og þau geta smokrað sér í gegnum ótrúlega litla rifu. Nauðsynlegt er að hafa öryggislæsingar á öllum gluggum, sem tryggja að þeir opnast ekki meira en 9 cm.



Slysavarnir

- Setjið öryggislæsingar, sem tryggja að glugginn opnast ekki meira en 9 cm, á alla glugga.
- Setjið ekki rúm, stóla eða borð undir glugga í barna- eða leikherbergjum.

- **Innkaupakerrur**

Fall barns úr innkaupakerru samsvarar falli fullorðins einstaklings af bílskúrspaki. Þar sem höfuð barna eru hlutfallslega stór og þung miðað við líkamsstærð, lenda þau oftast á höfðinu. Í verslunum og verslunarmiðstöðvum eru nánast alltaf steingólf þannig að höfuðáverkar barnanna eru oftast alvarlegir.

Slysavarnir

- Kynnið ykkur hver hámarksþyngd í innkaupakerruna er. Oft er hún um 15-18 kg.
- Notið öryggisólar ef þær eru til staðar í innkaupakerrunni.
- Leyfið börnum aldrei að sitja eða standa í kerrunni sjálfri.
- Leyfið börnum ekki að hanga utan á kerrunni á ferð.
- Leyfið ekki ungum börnum að keyra yngri systkini sín í innkaupakerrum.
- Skiljið aldrei börnin eftir ein og eftirlitslaus í kerrunni.

Köfnun

Smábörn geta auðveldlega snúið sér og ýtt frá sér rúmfötum, svo óhætt er að byrja að nota koddar eftir 1 árs aldur. Aðal hættan á köfnun er þegar þau eru að leika sér og kanna umhverfið, svo mikilvægt er að fjarlægja allar mögulega hættur. Það er líka mikilvægt að leyfa börnum aldrei að leika sér að plastumbúðum og pokum, ekki einu sinni undir eftirliti.

Slysavarnir

- Fjarlægið plastumbúðir og poka af öllu tagi og geymið þar sem börn ná ekki til.

Aðskotahlutur í hálsi

Það er helst matur sem stendur í börnum. Erfitt getur verið fyrir þau að tryggja og kyngja mat eins og epli, hráar gulrætur, poppmaís, kjöt, sælgæti og hnetur. Af þessum fæðutegundum eru það helst hnetur og poppkorn sem loka fyrir öndunarveg barna. Meiri hættan er á að fæða loki öndunarveginum ef barnið er að hlaupa um, hlæja eða gráta með matinn í munninum. Því er mikilvægt að brýna fyrir börnum að sitja kyrr á meðan þau borða. Þau eru enn að læra að tryggja og kyngja mat og þurfa því að einbeita sér að því.

Börn á þessum aldri eru enn að setja hluti upp í munninn. Gæta þarf að því að smáhlutir séu ekki þar sem þau ná til. Til að mæla hvort smáhlutur er of lítill fyrir barn yngra en 3ja ára er hægt að nota kokhólkinn, en hann er mælitæki til að mæla stærð smáhluta sem geta valdið köfnun hjá yngri börnum. Kokhólkur samsvarar stærð á koki barna yngri en 3ja ára.



Samhliða því að setja hluti upp í munninn eru mörg börn sem setja hluti í eyrun og nefið. Í raun er þetta eðlileg hegðun barna á þessum aldri, en mikilvægt er að koma í veg fyrir hana strax þar sem hún getur reynst hættuleg.

Slysavarnir

- Leyfið barninu ekki að borða án eftirlits.
- Brýnið fyrir barninu að sitja kyrrt á meðan það borðar. Leyfið því ekki að hlaupa um með mat í munninum.
- Gætið að því að smáhlutir séu þar sem barnið nær ekki til.
- Gefið börnum ekki hnetur og annað sem getur auðveldlega staðið í þeim.

Eitranir

Það er á þessum aldri sem mest hættu er á eitrunum hjá börnum. Smábörn reyna að smakka á öllu, jafnvel því sem lyktar og smakkast ekki vel. Öll efni og lyf, þ.m.t. vítamín og getnaðarvarnarpillur, á að geyma í læstum hirslum. Smábörn komast á ótrúlegustu staði ef þau ætla sér að ná í eitthvað, sem þau telja vera spennandi. Þau verða því sífellt að vera undir eftirliti foreldranna.



Athugið að þó að umbúðir séu með öryggislæsingum eru alltaf einhver börn sem geta opnað þær.

Slysavarnir

- Geymið efni og lyf í læstum hirslum og á stað þar sem börn ná ekki til.
- Geymið öll efni í upphaflegum umbúðum til að fyrirbyggja misskilning.
- Geymið ekki lyf í handtöskum eða í náttborðinu.
- Farið yfir plöntur á heimilinu og í garðinum.
- Eitrunarmiðstöðin er opin allan sólarhringinn, sími 543-2222.
- Hafið númer Neyðarlínunnar 112 við öll símtæki á heimilinu.

Hengingar

Höfuð smábarna er enn hlutfallslega stórt miðað við líkamsstærð. Þau eru því í meiri hættu á að festa höfuðið, t.d. þegar þau reyna að ýta sér í gegnum gat eða rifu, en þau sem eldri eru. Sérstaklega getur það verið hættulegt ef barnið nær ekki fótfestu. Í dag eru í gildi staðlar fyrir leiktæki sem eiga að tryggja að öll göt séu stærri en svo að barn geti fest höfuð sitt þar.

Víða í Evrópu hafa verið settar reglur sem minnka hættu á slysum vegna barnafatnaðar. Ekki eru slíkar reglur í gildi hér á landi, en einhverjir framleiðendur barnafatnaðar hérlandis hafi tekið mið af þeim reglum sem eru í gildi í Evrópu. Mikilvægt er að upplýsa almenning um mögulegar hættur, því ekki er óalgengt að börn séu höfð í heimasaumuðum og þrjónuðum fötum. Hætta á hengingum er aðallega vegna reima í hettum og borða í hálsmálum.

Slysavarnir

- Fylgist vel með barninu í klifurleikjum.
- Gætið að því að hálsmál, hettur eða reimar festist ekki í leiktækjum.
- Gætið að því að barnið leiki sér ekki með snúrur, bönd og hangandi lykkjur.
- Verið viss um að fót barnsins þrengi ekki að hálsi barnsins. Fjarlægið reimar og bönd úr fatnaði.

Brunaslýs

Húð barna á þessum aldri er þynnri og viðkvæmari en húð fullorðinna. Þess vegna brennur húð þeirra auðveldar og brunasárið verður dýpra. Einnig er viðbragðsflýtir þeirra mun minni en fullorðinna. Liðið geta $1\frac{1}{2}$ til $2\frac{1}{2}$ mínúta þar til barnið áttar sig á því að hluturinn er heitur og færir sig frá honum. Hversu slæmur bruninn verður fer eftir ýmsu t.d. hversu lengi barnið er í snertingu við hlutinn, hversu heitur hann er og stærð og staðsetningu hans.



Börn á þessum aldri skilja ekki enn hugtökin heitt og kalt. Það er hægt að kenna þeim að snerta ekki ákveðna hluti, en það er ekki víst að þau skilji hvers vegna og muni eftir því.

Börn á þessum aldri geta fundið út úr því hvernig kveikjari og eldspýtur virka, ef þau fá tækifæri til, en skilja ekki hættuna tengda því. Forvitni þeirra getur hvatt þau til að gera ýmislegt.

Nýlegar rannsóknir sýna að börn sem sólbrenna eru líklegri til að fá húðkrabbamein síðar á lífsleiðinni. Sólbluni er bæði sársaukafullur og hættulegur börnum. Íslendingum hættir til að vanmeta styrk sólarinnar og gera því lítið til þess að verja húðina. Gleymið ekki að hægt er að sólbrenna þó skýjað sé í veðri. Á ung- og smábörn þarf að nota mun meiri sólarvörn en á þá sem eldri eru. Mikilvægt er að brýna fyrir foreldrum að láta ekki ung börn vera úti í sólinni yfir hábjartan daginn.

Slysavarnir

- Athugið alltaf að hitastig baðvatnsins sé hæfilegt áður en barnið er sett ofan í það (=37°C).
- Hitastýrð blöndunartæki eru æskilegasti kosturinn.
- Geymið straujárn þar sem barnið nær ekki til og forðist að strauja með barnið nálægt.
- Notið snúrústytti á þung og heit rafmagnstæki.
- Notið aftari hellurnar á eldavélinni, ef hægt er, og snúið handföngum á pottum inn á við.
- Geymið kveikjara og eldspýtur þar sem börn ná ekki til.
- Ekki er mælt með því að hita drykki og mat fyrir börn í örbylgjuofni. Ef hann er notaður þarf að hræra vel í matnum og láta hann standa í stutta stund áður en barnið fær að borða. Sama á við um ef pelar eða drykkir eru hitaðir í örbylgjuofni. Athuga þarf hitastigið, t.d. á innanverðum handlegg áður en barninu er gefinn pelinn. Hrista þarf pelann vel á eftir og láta standa í smástund á borði.
- Drekkið aldrei heita drykki með barn í fanginu.
- Setjið barnið í léttan fatnað sem hylur mikinn hluta líkamans. Setjið hatt á barnið sem skyggir á andlit þess og háls.
- Notið sólarvörn sérstaklega ætlaða ungum börnum.
- Leyfið yngstu börnunum ekki að vera óvarin úti í sólinni yfir hábjartan daginn.

Rafmagnsbrunar

Rafmagnsbrunar og raflost eru ekki algeng slys hjá börnum á Íslandi. Í þeim tilfellum þar sem slík slys verða er það vegna þess að rafmagnsnúrur eða innstungur eru ekki í lagi eða að barni tekst að stinga hlutum inn í innstungur. Það er því mikilvægt að allar rafmagnslagnir og innstungur séu í lagi. Í eldhúsi, baðherbergi og þvottahúsi eiga raflagnir að vera jarðtengdar samkvæmt lögum. Lekastraumsrofi ásamt jarðtengingu raflagna er öruggasta vörnin gegn raflosti.

Rafmagnssnúrur eiga ekki að hanga niður á gólf eða liggja eftir gólfinu þar sem barnið getur náð til þeirra. Rafmagnssnúrur sem eru farnar að trosna þarf að endurnýja.

Allar nýrri innstungur eru með innbyggðar öryggislæsingum sem draga úr hættunni á að börn slasi sig á þeim. Eldri innstungur þarf að verja með þar til gerðum öryggislæsingum.

Slysavarnir

- Gangið úr skugga um að allar rafmagnssnúrur og innstungur séu í lagi.
- Setjið öryggislæsingar í allar innstungur ef þær eru ekki innbyggðar.
- Fjarlægið allar ónauðsynlegar rafmagnssnúrur.
- Látið rafmagnssnúrur ekki liggja eftir gólfinu eða hanga niður.

Drukknun

Smábörn geta komist á marga hættulega staði, ólíkt ungbörnum. Vatn er víða í umhverfi barna á Íslandi. Má nefna sjó, vötn, ár, mýrlendi, sundlaugar, setlaugar og tjarnir. Setlaugar og tjarnir í görðum, oft hjá nágrönnum, vinum og ættingjum, eiga einmitt sök á nokkrum drukknunum og nærdrukkunum barna hér á landi. Baðkör geta einnig verið slysagildur ef barn er eftirlitslaust.



Það kemur ef til vill mörgum á óvart að börn geta drukknað á innan við 3 mínútum í aðeins 2-5 cm djúpu vatni. Það getur gerst mjög skyndilega og hljóðlega. Það heyrir ekkert kall á hjálp eða busl í vatninu.

Börn á þessum aldri þurfa sérstaka aðgæslu. Þau eru forvitin og sífellt á ferðinni. Ef þau lenda í erfiðleikum hafa þau litla möguleika á að bjarga sér. Rétt viðbrögð skipta öllu máli ef barn fellur ofan í vatn og það er því mikilvægt að kunna endurlífgun. Heilaskaði eða jafnvel dauði getur hlotist á innan við þrjár mínútur. Aldrei skal undir nokkrum kringumstæðum skilja barn eftir eftirlitslaust í nágrenni við vatn. Ekki má heldur treysta eingöngu á sundkennslubúnað, s.s. armakúta eða sundjakka. Það er ekkert sem kemur í stað eftirlits fullorðinna með barninu.

Það er gott fyrir börn á öllum aldri að venjast vatni, en þegar þau hræðast vatnið alls ekki og verða of örugg með sig í vatninu getur það reynst hættulegt.

Slysavarnir

- Farið aldrei frá barni sem er í baði, að busla í vaðlaug eða leika sér nálægt vatni.
- Tæmið baðker og vaðlaugar strax eftir notkun.
- Ef setlaug er við heimilið þarf að setja yfir hana lok strax eftir notkun.
- Treystið ekki eingöngu á sundkennslubúnað, s.s. armakúta eða sundjakka.

Skurðir og mar

Einstaka kúla og mar virðist vera fylgifiskur þess að vera smábarn. Skurðir geta þó reynst alvarlegir og ættu foreldrar að gera allt til að koma í veg fyrir þá.

Börn sem fylgjast með foreldrum sínum nota hnífa og skæri geta fundist spennandi að reyna það sama, ef tækifæri gefst. Slíkt getur að sjálfsögðu endað með ósköpum. Börn hafa einnig hlotið alvarleg sár á fingrum eftir að hafa skorið sig á álgosdósum.

Allt gler sem er í hæð barna ætti að vera öryggisgler eða í það minnsta vera með öryggisfilmu. Alltof algengt er að börn klemmi fingur sína milli stafs og hurðar. Slíkir áverkar geta verið alvarlegir og eru mörg dæmi um að börn hafi misst framan af fingrum sínum.

Slysavarnir

- Geymið hnífa, skæri og rakhnífa þar sem barnið nær ekki til.
- Setjið öryggisgler eða öryggisfilmu á gler í hurðum, borðum og fleiru sem er í hæð barnsins.
- Setjið fingravini á hurðir til að koma í veg fyrir klemmuslys.

Þegar farið er með barnið út

- ***Gangandi***

Smábörn eru óútreiknanleg og snögg. Þau geta hlaupið frá manni og horfið úr augsýn á nokkrum sekúndum. Því er mjög mikilvægt er að leiða smábörn alltaf.

Á götunni eru margir spennandi staðir fyrir börn á þessum aldri. Öll áreitni í umhverfinu geta haft áhrif á athygli þeirra.



Allmörg dæmi eru um það hér á landi að keyrt er á börn með alvarlegum afleiðingum. Börn á þessum aldri eru flest hver hrifin af bílum og líta því ekki á þá sem einhverja ógn.

Slysavarnir

- Leiðið barnið alltaf eða notið „vertu hér band“ sem er um úlnið barns og úlnið fullorðins.
- Látið barnið ganga sem lengst frá götunni (þ.e. ekki við gangstéttarbrúnina).
- Kennið barninu einföld atriði varðandi umferðarreglur meðan þið eruð á gangi.
- Verið góð fyrirmynd.

Önnur öryggisatriði

Smábörn eru mjög sjálfmiðuð. Þau eiga erfitt með að setja sig inn í aðstæður. Þau halda að þau séu miðja alheimsins og allt sé fyrir þau gert. Þeim finnst gaman að herma eftir fullorðnum en átta sig ekki á að hegðun þeirra getur haft einhverjar afleiðingar.

Smábörn þurfa alltaf að vera undir eftirliti þar sem nýfædd börn eru. Dæmi eru um að þau hafi gefið nýburum t.d. hnetur og sælgæti að borða, reynt að baða þau sjálf og vitað er um eitt barn sem setti litla systkinið sitt í þvottavélina af því bleyjan var óhrein. Mörg börn á þessum aldri eru mjög harðhent við yngri börn, en átta sig ekki á að þau geta meitt þau.

Eldur á heimilinu

Eldsvoðar á heimilum fólks eru alltof tíðir og oft hefur litlu mátt muna að heimilistólk hafi komist heilu og höldnu út. Flest dauðaslys í eldsvoðum verða vegna reykeitrunar frekar en brunasára. Smábörn hafa engan möguleika á að komast sjálf út og eru því í meiri hættu en aðrir. Til eru almennar leiðbeiningar um eldvarnir í heimahúsum sem allir ættu að kynna sér. Þessar leiðbeiningar eiga við um alla aldurshópa, börn sem fullorðna.

Slysavarnir:

- Reykskynjarar eiga að vera á öllum heimilum. Best er að fá ráðleggingar hjá fagmönnum um staðsetningu þeirra. Mikilvægt er að skipta um rafhlöður í þeim reglulega, ekki sjaldnar en einu sinni á ári.
- Slökkvitæki og eldvarnateppi eiga að vera á öllum heimilum. Fáðu ráðleggingar hjá fagmönnum um rétta staðsetningu.
- Hafið númer Neyðarlínunnar 112 við öll símtæki á heimilinu.
- Mikilvægt er að kunna rétt viðbrögð við eldsvoða. Kynnið ykkur almennar leiðbeiningar um eldvarnir.
- Setjið upp flóttáætlun. Ekki geyma það þangað til að það er orðið of seint.
- Gangið úr skugga um að ástand rafmagnsmála á heimilinu sé gott og standist lög um rafmagnsöryggi. Bilaðar rafmagnssnúrur og innstungur ætti að laga sem fyrst.
- Geymið eldspýtur og kveikjara þar sem börn ná ekki til.
- Skiljið ekki eftir logandi kerti í mannlausum herbergjum.
- Djúpsteikingarpottar hafa valdið mörgum húsbrunum. Lítið aldrei af slíkum potti á meðan hann er í notkun.
- Lítið aldrei af pottum og pönnun meðan eldavél er í gangi.
- Olíulampar geta verið stórhættulegir ef ekki er farið eftir leiðbeiningum framleiðanda við notkun þeirra.

Gátlisti fyrir slysavarnir 12-35 mánaða

Til foreldra

Það er eðlilegt að foreldrum finnist barnið þeirra duglegasta og þroskaðasta barn í heimi. Það er samt sem áður mikilvægt að þeir ofmeti ekki getu þess. Þó að börn á þessum aldri hermi eftir orðum og setningum er ekki víst að þau skilji hvað þau þýða né muni eftir þeim þegar á þarf að halda. Foreldrar verða einnig að átta sig á því að börn á þessum aldri læra ekki af reynslunni, þannig að ef barn brennir sig í dag á heitum ofni, getur hið sama gerst á morgun og hinn daginn.

Oft reynist besta slysavörnin, fyrir börn á þessum aldri, að vera að hindra það að barnið geti nálgast það sem hættulegt er með áþreifanlegri hindrun, t.d. með því að loka hurðum og læsa skápum. Mikið táraflóð yfir því að fá ekki það sem það vill er betra en sársaukafull reynsla.

Foreldrar ættu að einbeita sér að því að vera góðar fyrirmyndir og hrósa barninu fyrir góða hegðun, eins og að halda sér í á meðan farið er upp og niður stigann, og jafnframt að leiðrétta strax hegðun sem á ekki við, eins og að stinga fingrunum milli stafs og hurðar.

- Ofmetið ekki getu barnsins.
- Munið að smábörn læra ekki alltaf af reynslunni.
- Hrósið barninu fyrir góða hegðun.
- Smábörn geta ekki verið eftirlitslaus.

Fræðsla foreldra til barnsins

Málþroski barnsins eykst stöðugt og það skilur einföld fyrirmæli. Samt sem áður eru smábörn ekki nægilega gömul til þess að skilja hugtakið „hætta“ og hvað það þýðir fyrir þau, þannig að öruggt umhverfi og eftirlit er það sem gildir. Börn á þessum aldri eru dugleg að læra og herma eftir öllu, þannig að foreldrar og aðrir sem gæta þeirra ættu að nýta sér það og sýna góða hegðun og endurtaka einföld varnaðarorð, eins og „haltu þér fast á meðan þú ferð upp stigann“ eða „ekki koma við ofninn“. Ekki má þó gleyma því að sífelldar endurtekningar eru ekki trygging fyrir því að barnið muni þær. Það tekur mörg ár fyrir minnið að þroskast, svo stöðugt eftirlit með barninu er enn nauðsynlegt.

Einfaldir leikir, til að kenna og sýna barninu á hverju það þarf að gæta sín, t.d. með því að sýna þeim myndir af ís, eldi, eldspýtum og ísskáp og biðja það um að benda á hvað sé heitt og hvað sé kalt. Nauðsynlegt er að hafa þetta einfalt og ekki má ætlast til að barnið muni þetta allt.

- Verið góð fyrirmynd og útskýrið hvað þið eruð að gera.
- Farið í einfalda leiki til þess að útskýra á hverju barnið þarf að gæta sín.
- Hafið allar leiðbeiningar einfaldar.

Helstu aðferðir við fræðslu

- **Bæklingar og rit.** Mikilvægt er að afhenda foreldrum fræðsluefnið *Slysavarnir 12-35 mánaða barna* og ræða um innihald þess.
- **Einstaklingsfræðsla.** Þegar fræðsluefni er afhent er mikilvægt að fara yfir innihald þess lið fyrir lið, því það er kannski í eina skiptið sem foreldrarnir fara yfir það.
- **Hópfræðsla.** Mikilvægt er að hjúkrunarfræðingar og læknar fræði foreldra utan heilsugæslunnar t.d. á foreldranámskeiðum og „foreldramorgnum“. Flestir foreldrar fá enn ráð frá fjölskyldu og vinum. Bæta þarf við þau ráð upplýsingum um þroska barna og slysavarnir á heimilum og í bílum.

Ítreka þarf við foreldra í hverri heimsókn að BARN ER ALLTAF Á ÁBYRGÐ FORRÁÐAMANNA SINNA. Lítil börn eiga því aldrei að vera eftirlitslaus.

Börn á aldrinum 3–5 ára. Að læra um öryggi

Ítreka þarf við foreldra í hverri heimsókn að **BARN ER ALLTAF Á ÁBYRGÐ FORRÁÐAMANNA SINNA**. Lítil börn eiga því aldrei að vera eftirlitslaus.



Geta barnsins

Börn á þessum aldri eiga sífellt auðveldara með samhæfingu hreyfinga og fínhreyfingar þeirra verða betri. Þau skilja nú betur afleiðingar gjörða sinna. Þau eru líklegri til þess að gleyma öllum ráðleggingum þegar þau eru annars hugar, þreytt, spennt eða æst, en hafa samt sem áður betra minni og eiga auðveldara með að einbeita sér. Þrátt fyrir þetta eiga þau enn erfitt með að skilja hvers vegna nauðsynlegt er að hafa ákveðnar reglur sem tryggja eiga öryggi þeirra.

Á þessum aldri eru börn mikið að reyna hvað þau geta og ögra sjálfum sér. Leikur þeirra einkennist enn af tilraunum og könnunum ásamt hlutverkaleikjum, eins og að vera læknir eða kennari. Þau eru mikið í ímyndunarleikjum og finnst gaman að þykjast vera t.d. dýr, teiknimyndahetjur, pabbi, mamma og fleira. Þau láta líka leikföng og aðra hversdagslega hluti verða að einhverju sem hönnuðurinn, framleiðandinn eða foreldrarnir hefðu aldrei nokkurn tímann dottið í hug eða getað ímyndað sér. Það skiptir máli að vera viðbúin því að börn geta stundum meira en maður heldur.

Algeng slys hjá þessum aldurshópi og hvernig koma má í veg fyrir þau

Fall

- *Niður stiga*

Öryggishlið duga skammt fyrir þennan aldurshóp. Foreldrar verða því að kenna börnunum að fara varlega upp og niður stiga. Stigar ættu ekki að vera leiksvæði barna.

Slysavarnir

- Kennið barninu að fara upp og niður stiga og brýnið fyrir því að halda sér alltaf í handriðið á meðan.
- Leyfið barninu ekki að nota stigan sem leiksvæði.
- Brýnið fyrir barninu að skilja leikföng og aðra hluti ekki eftir í stiganum, slíkt getur aukið hættuna á falli barna og fullorðinna.

- *Út um glugga*

Á þessum aldri hafa börn mikið ímyndunarafl og óraunhæfar væntingar um getu sína. Þau horfa t.d. á Superman í sjónvarpinu fljúga út um glugga og trúa

Því að í réttum búningi geti þau gert hið sama. Til að fyrirbyggja slíkt þarf að setja öryggislæsingar á glugga sem leyfa einungis 9 cm. opnun sem hindrar að barnið geti dottið út um gluggann.

Slysavarnir

- Setjið öryggislæsingar, sem tryggja að glugginn opnist ekki meira en 9 cm, á alla glugga.
- Setjið ekki rúm, stóla eða borð undir glugga í barna- og leikherbergjum.
- Talið við barnið um hætturarnar sem fylgja því að leika sér við glugga.

- *Niður af leiktækjum*

Leiktæki eiga að uppfylla íslenska staðla, sem tryggja það t.d. að bil milli rimla sé öruggt og að allar festingar séu réttar. En þó að leiktækið sé öruggt og uppfylli staðla, getur það verið hættulegt ef það er ekki notað rétt. Lítil börn sem falla úr háu leiktæki geta slasast illa. Það er ómögulegt og óæskilegt að fjarlægja allar hættur leiktækja, en með því að tryggja að börnin noti einungis leiktæki sem henta aldri þeirra, stærð og getu, helst með öryggisundirlagi og eftirliti, er hægt að minnka hættuna á meiðslum.

- *Úr kojum*

Þó að hlaðrúm (kojur) flokkist ekki sem leiktæki, eru þau oft notuð sem leiksvæði fyrir börn. Ekki má láta börn yngri en 6 ára sofa í efri koju. Flest alvarleg slys í kojum verða þegar lítil börn eru að leika sér í þeim og detta á höfuðið.

Ekki er æskilegt að láta börn yngri en 6 ára sofa í efri koju. Börn sem eru óróleg í svefni eða vakna á nóttunni til að fara úr rúmi ættu ekki að sofa í koju.

Slysavarnir

- Verið viss um að leiktækin henti aldri og þroska barnsins.
- Veljið leikvelli þar sem öryggisundirlag er undir og kringum leiktækjum.
- Bannið leiki í hlaðrúmunum.
- Sýnið börnum hvernig nota á leiktækin rétt, en gerið ráð fyrir að þau noti þau á annan hátt.

Köfnun

Plastpokar valda mestri hættu á köfnun barna á þessum aldri. Það gerist samt sem betur fer afar sjaldan. Geymið því leikföng ekki í plastpoka né látið börn hafa plastpoka til þess að geyma hluti í. Blöðrur geta verið varasamar fyrir þennan aldur sérstaklega ef þær eru úppblásnar eða sprungnar því þær geta festst í kokinu

Slysavarnir

- Fjarlægjið plastumbúðir og poka af öllu tagi og geymið þar sem börn ná ekki til.
- Látið börn ekki hafa úppblásnar blöðrur og fleygið strax sprungnum blöðrum

- ***Aðskotahlutur í hálsi***

Almennt eru börn sem orðin eru 3ja ára að mestu hætt að stinga öllu í munninn. Hins vegar þekkja foreldrar börnin sín best og ættu því að halda smáhlutum frá börnunum enn um sinn ef þau gera það enn. Meiri hætt er á að börn á þessum aldri kafni vegna fæðu eða sælgætis en slíkt er hægt að koma í veg fyrir með því að venja börnin á að sitja kyrr á meðan þau borða og að vera ávallt hjá þeim á meðan. Fæða sem er hörð og lítil, t.d. sælgæti, hnetur og ísmolar, geta skapað hættu og ætti því að forðast hana.

Slysavarnir

- Fylgist með barninu þegar það borðar
- Brýnið fyrir barninu að sitja kyrrt á meðan það borðar. Leyfið því ekki að hlaupa um með mat í munninum.
- Gætið að því að smáhlutir séu þar sem barnið nær ekki til, ef það setur enn allt í munninn.
- Gefið börnum ekki hnetur og annað sem getur auðveldlega staðið í þeim.

Eitranir

Þrátt fyrir að vita betur hvað er ætilegt og hvað ekki, eru börn yngri en 5 ára enn í hættu á að verða fyrir eitrunum. Þau geta t.d. auðveldlega ruglast á lyfjum sem líkjast sælgæti. Geta barnanna til þess að „brjóta sér leið“ og „komast að“ því sem þau ætla sér er meiri. Foreldrar ættu því að finna einn góðan stað undir öll hættuleg efni, s.s. lyf, þar með talin vítamín og getnaðarvarnapillur, áfengi, hreinsiefni og tóbak, helst í herbergi þar sem umgengni er mikil svo minni hætt sé á að börnin séu lengi ein þar.



Athugið að á þessum aldri ná flest börn að opna öryggislæsingar á lyfjaglösum og hreinsiefnaflöskum, svo að það eitt og sér er ekki öruggt fyrir barnið.

Slysavarnir

- Geymið efni og lyf í læstum hirslum og á stað þar sem börn ná ekki til.
- Geymið öll efni í upphaflegum umbúðum til að fyrirbyggja misskilning.
- Geymið ekki lyf í handtöskum eða í náttborðinu.
- Brýnið fyrir börnunum að borða ekki ber eða annað sem þau finna utanhúss nema eftir að hafa sýnt fullorðnum einstaklingi það.
- Eitrunarmiðstöðin er opin allan sólarhringinn, sími 543-2222.
- Hafið númer Neyðarlínunnar 112 við öll símtæki á heimilinu.

Hengingar

Enn er smávægileg hættu á að börn á þessum aldri hengist vegna fatnaðar, aðallega þegar þau festast í einhverju, t.d. leiktækjum eða grindverki. Einnig getur hættu stafað af þvottasnúrum, sérstaklega snúningssnúrum, gardínusnúrum og öðrum snúrum og böndum.



Víða í Evrópu hafa verið settar reglur sem minnka hættu á slysum vegna barnafatnaðar. Ekki eru slíkar reglur í gildi hér á landi, en einhverjir framleiðendur barnafatnaðar hérlandis hafi tekið mið af þeim reglum sem eru í gildi í Evrópu. Mikilvægt er að upplýsa almenning um mögulegar hættur, því ekki er óalgengt að börn noti heimasaumuð og þrjónuð föt. Hættu á hengingum er aðallega vegna reima í hettum og borða í hálsmálum.

Slysavarnir

- Fylgist vel með barninu í klifurleikjum. Gætið að því að hálsmál, hettur eða reimar festist ekki í leiktækjum.
- Gætið að því að barnið leiki sér ekki með snúrur, bönd og hangandi lykkjur.
- Verið viss um að föt barnsins þrengi ekki að hálsi þess.
- Fjarlægjið reimar og bönd úr fatnaði.
- Stórar hettur, flaksandi treflar og hálsklútar geta valdið hengingum
- Fylgist með að börn leiki sér ekki í þvottasnúrum.

Brunaslys

Börn á þessum aldri finnast gaman að hjálpa fullorðnum og að herma eftir þeim. Það getur orðið hættulegt t.d. þegar að því kemur að halda á heitum mat eða vökva, nota bakaraofninn, kveikjara o.s.frv. Flest börn skilja nú hugtökin „heitt, ekki koma við“, en það vill gleymast auðveldlega. Foreldrar og aðrir sem gæta barnanna verða að fara eftir eigin dómgreind og meta hvað þeir telja að barnið geti gert, en almennt séð er öruggast að láta börn undir fimm ára aldri ekki meðhöndla heita hluti eða vökva.

Vegna aukins fínhreyfiproska geta börn á þessum aldri skrúfað frá krönum og snúið tökkum á bakaraofni og eldavél. Foreldrar verða að vera meðvitaðir um þetta og gera viðeigandi ráðstafanir vegna þess.

Slysavarnir

- Athugið alltaf að hitastig baðvatnsins sé hæfilegt áður en barnið fer í bað (=37°C).
- Hitastýrð blöndunartæki eru æskilegasti kosturinn.
- Geymið straujárn þar sem barnið nær ekki til og forðist að strauja með barnið nálægt.
- Notið snúrustytti á þung og heit rafmagnstæki.
- Notið aftari hellurnar á eldavélinni, ef hægt er, og snúið handföngum á pottum inn á við.
- Geymið kveikjara og eldspýtur þar sem börn ná ekki til.
- Drekkið aldrei heita drykki með barn í fanginu.
- Notið sólarvörn sérstaklega ætlaða börnum. Setjið barnið í léttan fatnað sem hylur mikinn hluta líkamans. Setjið hatt á barnið sem skyggir á andlit þess og háls.

Drukknun

Á Ísland er mikið um vatn í umhverfi barna. Má nefna sjó, vötn, ár, mýrlendi, sundlaugar, setlaugar og tjarnir. Setlaugar og tjarnir í görðum, oft hjá nágrönnum, vinum og ættingjum, eiga einmitt sök á nokkrum drukkunum og nærdrukkunum barna hér á landi.

Þó að hætta á drukkun í baði eða í litlu vatni sé minni en hjá yngri börnum, þá eru börn á þessum aldri enn í hættu nálægt vatni. Þau eru ef til vill öruggari sjálf í vatni, en hættur eru enn til staðar. Tjarnir í görðum og setlaugar eru enn börnum hættulegar, eins og allir leikir nálægt vatni s.s. lækjum og skurðum, jafnvel þrátt fyrir eftirlit fullorðins einstaklings. Um 4ra ára aldur er í raun í lagi að fara að venja þau á að vera ein í baði í stutta stund, svo framalega sem barnið getur ekki lokað og læst hurðinni sjálft og að fullorðinn einstaklingur sé í kallfæri.

Slysavarnir

- Fylgist vel með börnum þar sem þau eru í vaðlaugum eða við leik nálægt vatni.
- Girðið af setlaugar og tjarnir.
- Læst öryggislok á alltaf að vera á setlaugum þegar þær eru ekki í notkun
- Öruggasti staðurinn til þess að synda eru almennings sundlaugar.
- Treystið ekki eingöngu á sundkennslubúnað, s.s. armakúta eða sundjakka.

Skurðir og mar

Nú er hægt að fara að kenna barninu hvernig á að nota einstaka hnífa og skæri á öruggan hátt. Þannig er hægt að leyfa þeim að nota smjörhnífa, sem ekki eru oddbeittir og að nota barnaskæri þegar þau föndra. Fínhreyfingar þeirra hafa

Þroskast mikið og segja má að með því að kenna þeim snemma að nota hnífa og skæri rétt er verið að ýta undir góða þjálfun. Alla beitta hluti, líka rakvélar og naglabjalar, ætti enn að geyma þar sem börn ná ekki til. Plasthnífar geta líka verið ansi beittir, ef þeir brotna. Börn hafa einnig hlotið alvarleg sár á fingrum eftir að hafa skorið sig á gosdósum.

Allt gler sem er í hæð barna ætti að vera öryggisgler eða í það minnsta vera með öryggisfilmu, en ærslafullir leikir barna geta endað með því að börn detti á hurðir og glugga.

Slysavarnir

- Geymið beitta hnífa, skæri og rakhnífa þar sem barnið nær ekki til.
- Kennið barninu að nota smjörhnífa og þar til gerð barnaskæri.
- Setjið öryggisgler eða öryggisfilmu á gler í hurðum, borðum og fleiru sem er í hæð barnsins.

Þegar farið er með barnið út

• *Gangandi*

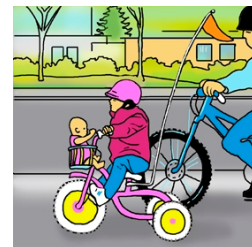
Börn á þessum aldri ættu ekki að vera á gangi við götur nema í fylgd með fullorðnum. Þau hafa einfaldlega ekki skilning eða reynslu til þess að takast á við umferðina. Foreldrar þurfa að vera góð fyrirmynd og fara yfir umferðarreglurnar með börnunum, en mega alls ekki treysta því að þau skilji þær alveg og muni eftir þeim.

Slysavarnir

- Börn á þessum aldri eiga ekki að vera ein úti án eftirlits.
- Leiðið barnið við umferðargötur.
- Látið barnið ganga sem lengst frá götunni (þ.e. ekki við gangstéttarbrún).
- Kennið barninu umferðarreglurnar á meðan þið eruð á gangi.
- Verið góð fyrirmynd.

• *Á hjóli*

Mörg börn byrja á þessum aldri að hjóla á þríhjólum og jafnvel sum á tvíhjóli. Þau ættu aldrei að fá að hjóla við götur t.d. vegna þess að þau kunna ekki að fara yfir þær. Allir hjólreiðamenn, óháð aldri þeirra, ættu að vera með hjólreiðahjál. Samkvæmt umferðarlögum er börnum yngri en 15 ára skylt að vera með hjólreiðahjál við hjólreiðar. Foreldrar ættu að vera fyrirmynd barnanna og nota þá líka.



Slysavarnir

- Allir hjólreiðamenn, óháð aldri þeirra, ættu að vera með hjólreiðahjál.
- Leyfið börnum ekki að hjóla við götur.

Eldur á heimilinu

Eldsvoðar á heimilum fólks eru alltof tíðir og oft hefur litlu mátt muna að heimilisfólk hafi komist heilu og höldnu út. Flest dauðaslys í eldsvoðum verða vegna reykeitrunar frekar en brunasára. Smábörn hafa engan möguleika á að komast sjálf út og eru því í meiri hættu en aðrir. Til eru almennar leiðbeiningar um eldvarnir í heimahúsum sem allir ættu að kynna sér. Þessar leiðbeiningar eiga við um alla aldurshópa, börn sem fullorðna.

Slysavarnir

- Reykskynjarar eiga að vera á öllum heimilum. Best er að fá ráðleggingar hjá fagmönnum um staðsetningu þeirra. Mikilvægt er að skipta um rafhlöður í þeim reglulega, ekki sjaldnar en einu sinni á ári.
- Slökkvitæki og eldvarnateppi eiga einnig að vera á öllum heimilum. Fáðu ráðleggingar hjá fagmönnum um rétta staðsetningu.
- Hafið númer Neyðarlínunnar 112 við öll símtæki á heimilinu.
- Mikilvægt er að kunna rétt viðbrögð við eldsvoða. Kynnið ykkur almennar leiðbeiningar um eldvarnir.
- Setjið upp flóttáætlun. Ekki geyma það þangað til það er orðið of seint.
- Kennið barninu hvernig það á að bregðast við ef það verður vart við eld.
- Gangið úr skugga um að ástand rafmagnsmála á heimilinu sé gott og standist lög um rafmagnsöryggi. Bilaðar rafmagnssnúrur og innstungur ætti að laga strax.
- Geymið eldspýtur og kveikjara þar sem börn ná ekki til.
- Skiljið ekki eftir logandi kerti í mannlausum herbergjum.
- Djúpsteikingarpottar hafa valdið mörgum húsbrunum og eru sérstaklega varasamir.
- Lítið aldrei af pottum og pönnum á meðan eldavél er í gangi.
- Olíulampar geta verið stórhættulegir ef ekki er farið eftir leiðbeiningum framleiðanda við notkun þeirra.

Gátlisti fyrir slysavarnir 3-5 ára

Til foreldra:

Það getur verið erfitt fyrir foreldra að muna eftir því að þó að barnið þeirra sé farið að ganga, tala og hegða sér almennt eins og barn, en ekki ung- eða smábarn, þá er það ekki endilega tilbúið fyrir meiri ábyrgð. Á meðan þau læra meira og meira á hverjum degi, þurfa þau enn á eftirliti og ráðleggingum fullorðinna að halda.

Á hinn bóginn, þurfa foreldrar og aðrir sem gæta barna, að átta sig á því að börn á þessum aldri geta byrjað að læra grunn öryggisatriði og hvernig þau nýtast þeim. Það er undir foreldrum komið að meta getu og skilning barnsins. Það er alltaf kostur að kenna börnum að takast á við einfalda hluti eins og að nota hníf til þess að smyrja brauð eða skera ávexti í bita. Eftirlit með börnum er enn nauðsynlegt, en einnig það að leyfa börnunum að gera sjálft hluti sem eru öruggir og viðeigandi.

Það að hrósa barninu fyrir góða hegðun frekar en að skamma það fyrir slæma hegðun er góð regla sem eykur líka sjálfstraust þess og beinir athygli þess að því sem þau gera rétt og vel. Börn á þessum aldri eru áköf í að læra og þóknast þeim sem þau líta upp til, svo það er mikilvægt að vera jákvæður fyrir því sem þau gera og nota tímann vel til þess að fræða þau og leiðbeina eins mikið og mögulegt er.

- Ofmetið ekki getu barnsins.
- Kennið barninu að takast á við sumar hættulegar aðstæður.
- Hrósið barninu fyrir góða hegðun.
- Eftirlit er enn besta leiðin til þess að fyrirbyggja slys.

Foreldra til barnsins:

Þegar börn vaxa upp úr smábarnaskeiði er hæfileiki þeirra til að læra enn mikill. Nú er rétti tíminn til þess að byrja að útskýra fyrir barninu hvers vegna sumir hlutir eru hættulegir, í framhaldi af því að segja „ekki koma við“ eða „ekki fara þarna“. Við þetta getur barninu fundist það vera orðið „fullorðið“ og meiri líkur eru á að það bregðist jákvætt við. Það eru þó enn takmörk á skilningi þeirra og getu, svo haga verður fræðslu til þeirra eftir því og endurtaka hana reglulega.

Með því að kenna barninu almennar öryggisreglur er minni þeirra styrkt, ásamt því að barninu getur fundist það skemmtilegt. Foreldrar verða samt sem áður að gæta sín á því að ofmeta ekki getu barnsins. Á þessum tíma er því hjálp fullorðinna og leiðbeiningar enn mikilvægar og á meðan öðlast barnið sjálfstraust og lærir góðar venjur.

Þegar þau komast út úr „sjálfmiðuðu“ tímabili, fara börnin að skilja að hegðun þeirra getur haft afleiðingar fyrir aðra. Þau eru þó enn of ung til þess að taka ábyrgð á öðrum, en hægt er að kenna þeim að aðrir geti meiðst vegna einhvers

sem þau gera, eins og að skilja eftir dót í stiganum eða gefa litlu barni smáhlut.

- Verið góð fyrirmynd og útskýrið hvað þið eruð að gera.
- Útskýrið fyrir barninu hvers vegna sumir hlutir eða gjörðir eru hættulegar.
- Gerið fræðslu um öryggi að skemmtilegri og jákvæðri reynslu.
- Kennið barninu að hegðun þeirra og gjörðir geti haft áhrif á aðra.

Helstu aðferðir við fræðslu

- **Bæklingar og rit.** Mikilvægt er að afhenda foreldrum fræðsluefnið *Slysavarnir 3-5 ára barna* og ræða um innihald þess.
- **Einstaklingsfræðsla.** Þegar fræðsluefni er afhent er mikilvægt að fara yfir innihald þess lið fyrir lið, því það er kannski í eina skiptið sem foreldrarnir fara yfir það.
- **Hópfræðsla.** Mikilvægt er að ljósmæður, hjúkrunarfræðingar og læknar fræði foreldra utan heilsugæslunnar t.d. á foreldranámskeiðum og „mömmumorgnum“.

Ítreka þarf við foreldra í hverri heimsókn að BARN ER ALLTAF Á ÁBYRGÐ FORRÁÐAMANNA SINNA. Lítil börn eiga því aldrei að vera eftirlitslaus.