

# Minska risken för plötslig spädbarnsdöd

**Plötslig spädbarnsdöd är mycket ovanligt, men ändå något som oroar många blivande och nyblivna föräldrar. I Sverige drabbar plötslig spädbarnsdöd färre än ett barn av 6 000. Forskning visar att några enkla åtgärder kan minska risken betydligt. Här får du som förälder några råd baserade på aktuell forskning.**

Vi vet fortfarande inte säkert vad som är orsaken till plötslig spädbarnsdöd, trots många års forskning. Det vi vet är att plötslig spädbarnsdöd oftast drabbar barn som är yngre än sex månader och att dödsfallet så gott som alltid inträffar när barnet sover.

Ett antagande är att barnet får ett andningsstopp, kanske på grund av att andningen försvåras om ansiktet inte är fritt. Detta leder i sin tur till att puls och syrenivå sjunker. Normalt ska ett barn vakna och hämta sig, men ibland fungerar inte detta och barnet dör. Om barnet har utsatts för nikotin ökar risken. Ett annat antagande är att andningsstopp kan utlösas av att barnet blir för varmt.

En ny genomgång av aktuell forskning om plötslig spädbarnsdöd mynnar ut i sex råd till dig som förälder.

- Låt spädbarnet sova på rygg
- Avstå från nikotin
- Se till att barnets ansikte är fritt, att barnet är lagom varmt och kan röra sig
- Spädbarn under tre månader sover säkrast i egen säng
- Amma om det är möjligt
- Napp kan användas när spädbarnet ska sova

Råden att låta barnet sova på rygg, att som förälder avstå från nikotin och att hålla barnets ansikte fritt, har störst betydelse för att minska risken för plötslig spädbarnsdöd.

## Låt spädbarnet sova på rygg

Forskning från en rad länder visar att risken för plötslig spädbarnsdöd minskar när man lägger barn på rygg istället för på mage när de ska sova. Att spädbarn sover på rygg är säkrare än på sidan, eftersom barnet kan rulla över från sida till mage.

Sedan råden om att spädbarn bör sova på rygg började tillämpas för drygt tjugo år sedan har plötslig spädbarnsdöd minskat med 85 procent.

Om barnet ligger mycket på rygg finns det risk för att bakhuvudet blir tillplattat. För att förhindra detta kan du variera barnets huvudställning. Växla mellan att placera barnets ansikte framåt, åt den ena eller andra sidan. På så sätt motverkas ensidig belastning som kan ge platt eller sned skullform.

När barnet är vaket är det viktigt att det får ligga på mage för att avlasta bakhuvudet, träna huvudkontroll och öva upp styrkan i överkroppen. Redan som nyfött behöver barnet tillbringa flera vakna stunder per dag på mage under uppsikt av en vuxen.

## Avstå från nikotin

Det finns risk att fostret växer sämre om modern röker under graviditeten. Risken för både dödföddhet och plötslig spädbarnsdöd ökar ju fler cigaretter mamman röker.

Troligen stör nikotinet barnets kontroll av andning och hjärtverksamhet. Det finns därför flera goda skäl för blivande föräldrar att sluta röka. Eftersom det är nikotinet som är skadligt bör allt bruk av nikotin undvikas under graviditet och amning, även snus, nikotinläkemedel och andra nikotinprodukter. Om det trots allt inte går att sluta, är det viktigt att veta att riskerna minskar om man drar ner på rökningen eller snusningen.

### **Se till att ansiktet är fritt, att barnet är lagom varmt och kan röra sig**

Barnet behöver fri tillgång till syre. Genom att hålla barnets ansikte fritt när det sover minskar risken för plötslig spädbarnsdöd. Risken ökar kraftigt om spädbarnets ansikte och huvud täcks av filt eller andra sängkläder.

Spädbarn ska hållas varma men inte ha för mycket kläder på sig. Risken för plötslig spädbarnsdöd ökar om barnet blir för varmt. Anpassa därför klädseln efter omgivningens temperatur.

Risken för plötslig spädbarnsdöd minskar också när spädbarn kan röra sig obehindrat under sömnen. Därför är det viktigt att ditt barn kan röra armar och ben när det sover.

### **Spädbarn under tre månader sover säkrast i egen säng**

Risken för plötslig spädbarnsdöd ökar när föräldrar och spädbarn under tre månader sover i samma säng visar forskningsresultat från flera länder. Om föräldrarna röker, använder alkohol eller lugnande läkemedel ökar risken ytterligare. Spädbarn under tre månader sover därför säkrast i egen säng i föräldrarnas sovrum.

När ett spädbarn sover i samma säng som en större person finns risk för att barnets sovläge ändras från sida till mage och att sängkläder råkar täcka barnets huvud. Att mun och näsa täcks av exempelvis en arm är en annan riskfaktor. Ha därför gärna barnet hos dig i sängen när du ammar och när barnet är vaket, men lägg det på rygg i egen säng när det ska sova.

### **Amma om det är möjligt**

Bröstmjolk ger visst skydd mot virusinfektioner som kan öka risken för plötslig spädbarnsdöd, därför är det bra om du ammar ditt barn. Vissa studier visar att barn som ammas inte sover lika djupt som barn som uteslutande får modersmjölksersättning. De vaknar lättare till om de skulle drabbas av andningsuppehåll.

### **Napp kan användas när spädbarnet ska sova**

Olika undersökningar har funnit att napp när barnet ska sova ger en viss minskning av risken för plötslig spädbarnsdöd. En förklaring kan vara att napp kan bidra till att hålla luftvägarna öppna. En annan förklaring skulle kunna vara att barn som suger på napp lättare vaknar till om de drabbas av andningsuppehåll.

Om du vill veta mer  
tala med hälso- och sjukvårdspersonalen på din mödravårdscentral,  
BB eller barnavårdscentral.