



*Bli med på risikorydding – de fleste ulykker kan forebygges – ofte med enkle tiltak*

## Barn 0–1 år + bad

**Bading, bleieskift og stell av de minste byr på nærhet og mange morsomme øyeblikk for små som store. Disse stundene krever også litt planlegging og ekstra årvåkenhet fra oss voksne. Spesielt må vi passe på at de ikke faller fra stellebord, sklir under bading eller utsettes for varmt vann.**

### Fall

Stellebord er en stor fallhøyde for barn. Selv spedbarn er raske til å rulle eller vri seg av et bord. Det sikreste er å stille barnet på gulvet. Hvis du bruker stellebord, må du alltid holde en hånd på barnet. Uansett bør du sørge for å ha alt som trengs innen rekkevidde før stellet begynner, slik at du ikke trenger å bevege deg bort fra barnet.

- Er stellebordet solid og står det støtt?
- Har du alt du trenger innenfor rekkevidde før stellet begynner?
- Holder du alltid en hånd på barnet under stellet?
- Har du sklisikker matte eller lignende på gulvet for å unngå å falle selv?

### Bading

Bading innebærer fare for brannskader og drukning. Spedbarn har tynn hud som ikke tåler vann over kroppstemperatur (37–38 grader). Uten evne til å sitte og holde, kan spedbarn raskt skli ned i vannet. Selv noen få centimeter vann i karet kan være nok til at spedbarn drukner.

- Har du gjort ferdig badevannet før barnet bades?
- Har du alt du trenger – såpe, klut og håndkle – innen rekkevidde?
- Har du sjekket vanntemperaturen med albuen for du setter barnet i vannet?
- Bruker du en sklisikker matte i badekaret eller baljen?
- Har du alltid grep om barnet når det er i vannet?

**Hovedregel:**  
Spedbarn skal  
aldri være  
utenfor voksnes  
rekkevidde,  
spesielt på  
stellebord og i  
vann.

