



## Barn 0–1 år + kjøkken

**De minste barna er med over alt – også på kjøkkenet.**

**Tommefingerregelen er å holde dem i god avstand fra matlagingen, gjerne trygt plassert i en vugge, barnestol eller annet. Det holder dem borte fra farene som ellers kan medføre brannskader, skålding, fall eller forgiftning.**

### **Brannskader**

De fleste skåldings- og brannskader på spedbarn oppstår på kjøkkenet. Oftest skjer de fordi vi voksne utsetter barna for kontakt med varme kjeler, kokende vann og varme drikker, eller vi er uforsiktige når vi bærer ting – eller spedbarna selv – på kjøkkenet. En varm kopp kaffe er alene nok til å forårsake svært alvorlige skåldingsskader.

- Har du sikret at barnet ikke kan nå fram til en varm kjele?
- Sørger du for aldri å bære eller holde barn og varme ting samtidig?
- Passer du på å aldri løfte kjeler med varmt innhold over eller rett i nærheten av barn?

### **Kutt**

Spedbarn begynner tidlig å gripe etter ting. Skarpe og spisse kjøkkenredskaper, som sakser og kniver, må både brukes og oppbevares slik at barna ikke får fatt i dem.

- Har du ryddet skarpe og knuselige gjenstander unna barnets rekkevidde?
- Har du montert barnesikring på alle skuffer og skap med skarpe redskaper?

### **Forgiftning**

Små barn er sensitive, og tåler ikke alle ingredienser eller stoffer like godt som voksne. Dette gjelder særlig sterke væsker (som eddik og oppvaskmidler), som alltid skal oppbevares i originalemballasje for å unngå misforståelser. I tillegg er det viktig å gjøre seg kjent med ingredienser og stoffer spedbarn kan reagere spesielt på, eller være allergiske mot.

- Har du plassert oppvaskmidler og andre skadelige stoffer på et sikkert sted?
- Holder du slike stoffer utenfor barnets rekkevidde ved matlaging?
- Har du gjort deg kjent med hvilke stoffer barn kan reagere spesielt eller allergisk på?

### **Hovedregel:**

Små barn skal  
aldri være alene  
på kjøkkenet og  
ikke bæres under  
matlaging.



## Fall

Spedbarn må plasseres på et trygt og sted og sikkert underlag når de er med på kjøkkenet for å hindre at de faller ned og slår seg. Samme regel gjelder øvrige deler av huset. Voksne må også være påpasselige med å unngå fall, spesielt med varme ting eller skarpe gjenstander i hendene.

- Har du sikret at barnet ikke faller ned fra der hun/han er?
- Passer du på at barn ikke kravler på kjøkkenet under matlaging?
- Rydder du unna leker og annet du selv kan snuble i på kjøkkenet?

## Annet:

Kjøkkenet er et vanlig åsted for skader, uansett alder. Med enkle tiltak og å holde kjøkkenet ryddig, kan du unngå unødvendige skader på både barn, deg selv og hjemmet.

- Har du sikret at tunge kjøkkenmaskiner ikke kan nås/drås?
- Er stikkontakter utstyrt med barnesikre plugger?
- Har du ryddet bort småting (inkl. nøtter) som kan forårsake kvelning?
- Har du ryddet bort plastposer som forårsake kvelning?
- Passer du på at farlige ting i søppelbøtta ikke fås tak i av små barn?
- Har du et brannslukkingsapparat i nærheten?

