

Viden om graviditet, fødsel og baby

Undgå vuggedød

Vuggedød er en fællesbetegnelse for pludselige og uforklarlige dødsfald blandt spædbørn i alderen en måned til et år. Antallet af dødsfald ved vuggedød er i Danmark faldet fra 1,5 – 2 promille om året i 1980'erne til mindre end 0,5 promille i slutningen af 1990'erne. Årsagen til faldet menes at være Sundhedsstyrelsen råd om, at alle spædbørn skal sove på ryggen. Selvom der er forsket meget indenfor emnet, er det endnu ikke lykkedes at finde en eksakt årsag til vuggedød, men der findes en række råd, man bør følge og en række risikofaktorer man bør undgå for aktivt at forebygge vuggedød.



Risikofaktorer

Der er endnu ingen faste forklaringer på, hvorfor vuggedød opstår, men der er en række kriterier, som øger risikoen. Vuggedød forekommer oftest om vinteren og oftest blandt drenge i alderen 2-4 måneder. 90 % af alle tilfælde sker inden barnet er fyldt 6 måneder. Øvrige faktorer, som menes at øge risikoen for vuggedød er: Sovestilling på maven, rygning eller narkotikamisbrug under graviditeten, vuggedød blandt søskende, for tidlig fødsel, flerlingsfødsler samt børnefødsler med mindre end et års interval. Det vides dog ikke præcist, i hvilket omfang disse faktorer spiller ind på risikoen for vuggedød.

Sundhedsstyrelsen anbefaler

Sundhedsstyrelsen har givet følgende tre råd til forebyggelse af vuggedød. Rådene er fra 1989 men stadig gældende. Efter rådene blev indført i Danmark, er antallet af dødsfald grundet vuggedød faldet markant, hvilket viser, at rådene har stor effekt. Rådene er nemme at huske og anvende:

1. Læg altid dit spædbarn til at sove på ryggen. Aldrig på maven.
2. Ryg ikke under graviditeten – og udsæt ikke dit barn for tobaksrøg efter fødslen.
3. Undgå, at dit barn får det for varmt, når det sover.

Alarm mod vuggedød

For yderligere at beskytte dit barn mod vuggedød, kan du købe en særlig alarm, som registrerer, hvis dit barn holder op med at trække vejret. Alarmen er ledningsfri og kan fastgøres på bleen, hvor den ikke irriterer barnet. Såfremt barnets vejtrækning bliver langsommere eller svagere, begynder alarmen at vibrere for at stimulere barnet. Såfremt barnet ikke reagerer men helt ophører med at trække vejret, aktiveres alarmen med en stigende lydstyrke. Alarmen hedder Respisense og har vundet flere priser verden over. Se mere hos firmaet ValMed, der forhandler Respisense i Danmark.

Andre råd

Organisationen for amerikanske børnelæger har sammenfattet en række råd, som menes at kunne forebygge vuggedød: Lad barnet sove med en sut. Når barnet bruger sut, bliver luftvejene mere åbnet, hvilket giver en lettere søvn. En lettere søvn gør det nemmere for barnet at vågne og dermed komme ud af den farlige søvn, som kan forårsage vuggedød. Undgå bløde puder, tæpper og madrasser, som kan genere barnets vejtrækning. En hård madras og en let dyne kan forebygge vuggedød, idet lunger og luftveje ikke lukkes til. Giv aldrig dit barn honning, da det indeholder nogle bakterier, som kan give en særlig forgiftning, der menes at være forbundet med vuggedød. Sidst men ikke mindst bør du amme dit barn, såfremt det er muligt, da amning og modermælk menes at have en positiv indvirkning på barnets luftveje.

This entry was posted on 22. juni 2011 at 09:00 and is filed under [Baby \(0-12 mdr\)](#), [Forældretips](#), [Søvn](#). You can follow any responses to this entry through the [RSS 2.0](#) feed.

<http://babyonline.dk/undga-vuggedod/>