



## Sove ude

Det antages almindeligvis, at små børn har godt af at få frisk luft, men der er ikke dokumentation for, at "hærdning" har en gavnlig virkning f.eks. ved at forebygge infektioner.

### Vinter.

Det er vanskeligt at give nøjagtige retningslinjer for, i hvilke tilfælde det er forsvarligt at lade spædbørn sove ude i kuldeperioder.

Spædbørn er særligt sårbare over for kulde. Mens de fra fødslen kan reagere hurtigt med gråd på sult- og tørstfornemmelser, er de næsten op til 1-årsalderen ikke i stand til at klage sig i tide, når de fryser. Endvidere bevæger spædbørn sig mindre, så de lettere kan afkøles. Skadelig afkøling kan ske ved lave temperaturer, men kan også ske ved højere temperaturer, såfremt der er vind eller fugtigt vejr. Nedenstående forhold har alle betydning for afgørelsen af, om man i et konkret tilfælde kan tillade et spædbarn at sove ude.

Udendørstemperaturen: **Børn må ikke sove ude, når temperaturen er under 10 minusgrader. Ved højere temperaturer bør afgørelsen afhænge af følgende fire forhold.**

**Sovestedets placering** . Ved sovestedet skal der være læ for blæst, regn og rimnedfald (denne beskyttelse kan f.eks. gives af en liggehal).

**Isolering og påklædning**. Krybben skal - ligesom en god barnevogn - være vind- og vandtæt til alle sider. Bunden kan f.eks. isoleres med skumgummi eller lignende. Barnet skal være ikklædt hue og være anbragt i en pose, forsynet med hætte og lukkede ærmer, så hoved og hænder beskyttes. Barnet skal være ikklædt tøj med god varmeisolationsevne, enten uld, bomuld eller kunststoffer med tilsvarende egenskaber. Dynen skal dække barnets krop både opadtil og til siderne. Det er vigtigt, at barnet sikres mod afkøling fra en våd ble. Dette kan f.eks. ske ved, at man ikklæder barnet uldbukser.

**Barnet**. Kun sunde og raske børn bør sove ud i koldt vejr. For tidligt fødte børn og børn, der lider af astmatisk bronchitis, kronisk mellemørebetændelse eller hjertesygdom, er særligt udsatte og bør ikke sove ude i koldt, tåget vejr. Børn under 1 år - og specielt spædbørn under 1/2 år - er særligt udsatte for kuldepåvirkning. Barnets hud kan beskyttes med en vandfri creme. Herved beskyttes huden mod udtørring, men en sådan creme yder ikke beskyttelse mod kuldepåvirkning.

**Opsyn med videre**. Børn, der sover ude i kulden, skal være under særligt effektivt opsyn. Sovetiden bør aldrig være længere end halvanden til to timer. Jo yngre, børnene er, og jo koldere vejret er, des hyppigere skal børnene tilses. Er man i tvivl om kuldepåvirkningen, bør den, der har opsynet, selv iføre sig passende beklædning og sidde et stykke tid udendørs ved siden af børnene.

### Sommer

Når børn sover ude skal stedet være overdækket som værn imod solindfald, blæst, rimfald og regn. De bør sove væk fra buske eller anden bevoksning, som både kan drysse med allergener og være opholdssted for insekter. Birketræer bør helt undgås, da de kan give anledning til vækst af fluesvamp. Et insekt net over barnets krybbe / barnevogn kan forebygge unødige insekttik.

Kilder:

Sundhedsstyrelsen, [www.sst.dk](http://www.sst.dk)

Sundhedsstyrelsen. Hygiejne i daginstitutioner, Anbefalinger om forebyggelse og sundhedsfremme for børn inden for hygiejne, miljø og sikkerhed, 2008.