



# Små børns udeophold i kulden

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

- Kun sunde og raske børn bør sove ud i koldt vejr.
- For tidligt fødte børn og børn, der lider af astmatisk bronkitis, 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.

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 forhold:

### Sovestedets placering

Ved sovestedet skal der være læ for blæst, regn og rimnedfald.

### Isolering og påklædning

Barnevognen skal være vind- og vandtæt til alle sider. Bunden kan f.eks. isoleres med skumgummi eller lignende. Barnet skal være iklædt hue og være anbragt i en pose, forsynet med hætte og lukkede ærmer, så hoved og hænder beskyttes. Barnet skal være iklædt tøj med god varmeisolationsevne, enten uld, bomuld eller kunststoffer med tilsvarende egenskaber. Dynen skal dække barnets krop både opadtil og til siderne.

### Opsyn mv.

Børn, der sover ude i kulden, skal være under særligt opsyn. Jo yngre, børnene er, og jo koldere vejret er, des hyppigere skal børnene tilses. Barnets temperatur vurderes ved at mærke barnet i nakken, hvor huden skal føles tilpas varm. Såfremt det ikke er tilfældet, må barnet bringes inden døre.

### Ved tvivl:

I er altid velkommen til at kontakte [Sundhedsplejen](#) i Faaborg-Midtfyn Kommune