



GODE RÅD OM

GODT INNEKLIMA FOR SPEDBARN



Norsk Forum for
Bedre Innemiljø for Barn

 HelseDirektoratet



Innhold

Forord	3
Rom for spedbarn	4
Oppussing og maling	5
Babyseng, sengetøy og madrass	6
Fukt	7
Kjemiske produkter	7
Ventilasjon/lufting	8
Temperatur/oppvarming	9
Renhold	9
Tobakksrøyk	10
Radon og elektromagnetiske felt	10
Dyr og fugler	11
Pollen og planter	11
Mer informasjon	12

Har du sykdommer med arvelig grunnlag i familien som for eksempel allergi eller astma som kan kreve særlige tiltak, bør du snakke med fastlegen din om dette.

Gode råd til nybakte foreldre om innelima i babyrommet

Det er store forventninger når en venter barn, og foreldre ønsker å legge til rette for en best mulig start i livet. Godt innelima er spesielt viktig for de minste barna. Vi oppholder oss innendørs i gjennomsnitt 90% av tiden, og de minste enda mer. Inneluften er vanligvis mer forurenset med hensyn til kjemiske stoffer, virus og bakterier enn utelufta, og de minste er ofte mer sårbare. Mange planlegger et eget barnerom. Spesielt med allergi i familien er det behov for å vite mer om hvordan rommet bør være for å skape et godt innelima og redusere risikoen for allergier. I denne brosjyren finner du gode råd som Helsedirektoratet har utarbeidet i samarbeid med Norsk Forum for Bedre Innemiljø for Barn (NFBIB). Det viktigste er ikke at alt er perfekt, men at små "grep" kan forebygge og redusere helseplager. Diskuter gjerne også temaet med jordmor, helsesøster eller lege.

Takk til Stiftelsen UNI for bidrag.





Rom for spedbarn

De som venter barn, bør forberede den nyfødtes nærmiljø godt, og i så god tid som mulig før fødselen.

- Rommet som babyen ligger i, bør være så renholdsvennlig som mulig.
- Rommet bør ha minst mulig støvsamlende flater.
- Lister, vegger, gardiner og hyller bør være vaskbare.
- Unødvendige møbler, tekstiler og leker som samler støv, bør fjernes.
- Lekebamser og lignende bør vaskes og luftes jevnlig.
- Babyrom bør ha harde gulv. Det kan gjerne være lakkerte eller malte tregulv, laminat av god kvalitet eller parkett.
- Har du har rom med vinyl- eller linoleumsgulv, bør all pleie/boning av gulvbelegget vente til babyen er ute av rommet i flere dager så rommet kan gjennomluftes.
- Godt renhold bør gjennomføres jevnlig.
- Teppegulv egner seg ikke på babyrommet.
- Vognen til barnet bør være vasket og godt utluftet. Det samme gjelder madrassen. (se side 6) Husk også å gi barnet et godt luftskifte mens det ligger i vognen. Unngå derfor å dekke til barnevognen med tykke eller tette tepper.
- Rommet bør gjennomluftes i fem minutter hver gang babyen er i andre rom.



Oppussing og maling

- Skal babyrommet pusses opp eller males, bør det gjøres klart to-tre måneder, senest en måned, før barnet kommer.
 - Planlegging av maling/ oppussing til sommerhalvåret vil være en fordel. Da kan man enkelt varme opp og ventilere effektivt.
 - "Utbaking" av rom eller møbler ved for eksempel 30°C vil forkorte forurensningstiden.
 - Barnerommet kan males med nye typer ("annen generasjons") vanntynnbar maling fra en anerkjent produsent.
- Be gjerne leverandøren om helsedokumentasjon på produktet.
- Under og etter malingen bør det være god gjennomlufting, dvs. gjennomtrekk eller god mekanisk ventilasjon i maksimal hastighet, samtidig som temperaturen i rommet holdes høy (vel 20° - 25°C hvis mulig).
 - Sørg for så god gjennomlufting som mulig.
 - Gjennomfør en grundig rundvask og skikkelig gjennomlufting før babyen flytter inn.



Babyseng, sengetøy og madrass

Babyen skal alltid sove på ryggen og bør ha sin egen seng.

- For å unngå at madrassen får fuktskader, bør barne-sengen ha sengebunn av tre med luftåpninger mellom bunnbordene og ikke hel sponplate.
- Madrassen til barnet skal være fast og ren. Det beste er å kjøpe ny madrass til babyen. Ny madrass bør pakkes ut av plasten og luftes godt i et par uker før den tas i bruk.
- Hvis madrassen arves, må den bankes og støvsuges grundig. Et døgn opphold i dypfryseren dreper eventuelle sengemidd. Husk å banke den godt etterpå.
- Bruk dyner som kan vaskes. Vi anbefaler ikke pute til barn/spedbarn/under ett år. Bruk bare sengetøy som er beregnet på barn.
- Unngå større kosedyr i sengen, slik at faren for å få hodet og ansiktet tildekket minimaliseres. Barnet trenger ikke lue inne. Spedbarnet kvitter seg med overskuddsvarme hovedsaklig gjennom hodet.
- For å unngå forverring av eksem anbefales ikke ull (spesielt ikke saueskinn) i babysengen.
- Nye tekstiler bør vaskes før bruk for å få ut rester av kjemiske stoffer. Når sengetøy arves, bør dette vaskes/rences og luftes godt og i god tid (minimum to uker). Lufting må foregå ute for å kvitte seg med gammel lukt og kjemikalier.
- Bruk minst mulig parfymerte og sterkt luktende vaskemidler, og skyl ekstra godt med rent vann før tøyet tørkes.

Fukt

Tørking av tøy inne bør ikke foregå i babyrommet.

- Tørk tøy i godt ventilerte rom for å unngå fukt

og fuktskader, spesielt hvis isolasjonen er dårlig.

- Eventuelle fuktskader må utbedres umiddelbart.



Kjemiske produkter

Er det luftveisallergi eller følsomme slimhinner i familien, er det nødvendig å redusere støv, røyk og kjemiske luftforurensninger. Unngå så langt det er mulig kilder til kjemiske luftforurensninger, inkludert matos, rengjøringsmidler, parfyme, røkelse, kremer og annen kosmetikk.

- Alt nyinnkjøpt (klær, sengetøy, leker, møbler, leker) bør straks pakkes ut av plasten utenfor babyværelset.
- Lukt på nye produkter. Lukter det sterkt eller tydelig av "noe kjemisk", bør det ikke tas inn i babyværelset.
- Ved uforutsette forurensninger skal det luftes ut snarest mulig.



Ventilasjon / lufting

Rommet som babyen oppholder seg i, bør gjennomluftes minst et par ganger om dagen. Kontroller gjerne hvordan babyen har det, ved å gå fra et rom med frisk luft til babyens rom. Luften bør føles frisk, men ikke kald når du kommer inn.

- Sørg for god lufting selv om vinduet må holdes lukket.
- Lufteventiler og da gjerne klaffeventiler, holdes åpne og reguleres etter behov. Unngå kald trekk på babyen. Prøv ut de mulighetene som finnes for rommet.
- La barnet få tilgang til hele romluften, ikke la det ligge innelukket i "himmelseng". Hvis babyen deler rom med andre, må det spesielt sørges for tilstrekkelig luftskifte. Der det ikke er balansert ventilasjon, kan man ha åpen dør til andre rom og åpne utildekkede ventiler.
- Dugger det på vinduet når det er kaldt ute, kan dette være tegn på dårlig luftskifte. Er det for dårlig luftskifte, bør muligheter for bedre ventilasjon vurderes.

Temperatur / oppvarming

Gunstig dagtemperatur er 20 grader, soveromstemperatur bør være lavere, gjerne på 14 - 18 grader. Kontroller at barnet ikke har det for varmt eller klamt ved å kjenne etter nede i nakken.

- Av hensyn til både barnets sikkerhet og ”brent - støv -

effekten”, må ikke varmekilden ha en glovarm overflate.

- Varmekilden må kunne rengjøres lett, og må rengjøres grundig før varmen settes på om høsten. Varmekilden monteres under vinduet for å unngå kaldras.

Renhold

Prøv å gjøre rommet så renholdsvennlig som mulig. Du bør gjennomføre så godt renhold som mulig minimum en gang i uken.

- Heldekkende tepper er uegnet.
- Bruk en god støvsuger med HEPA-filter eller sentralstøvsuger. Støvsug gjerne mens babyen er i et annet rom. Støvsugingen virvler opp finstøv, det er derfor bra å gjennomlufte etter støvsugingen.
- Bruk gjerne mopp og fiberkluter, eventuelt lett fuktet med rent vann og minst mulig kjemikalier.
- Vær særlig oppmerksom på

å fjerne støv oppe på skap og andre horisontale flater for å redusere mengden svevestøv i inneluften.

- Rengjøringsmidler er bare nødvendig på gjenstridige flekker.
- Bruk av rengjøringsmidler vil alltid innebære en ekstra-belastning for innemiljøet, spesielt de som inneholder flyktige kjemikalier som parfymen, løsemidler, klor eller salmiakk.
- Riktig dosering er uansett viktig. Overdosering kan føre til unødig avdampning av flyktige stoffer som kan irritere slimhinnene i øyne og luftveier.

Radon og elektromagnetiske felt

Radon er en gass som i varierende grad finnes i grunnen. Denne gassen er usynlig og luktfri og blander seg lett med inneluften hvis den får trenge inn i huset gjennom utettheter i kjellergolv og/eller vegger under marknivå. Høye radonverdier over lang tid kan i verste fall føre til lungekreft. Barnerom bør ikke innredes i sokkeletasje med gulv eller vegg direkte mot bakken, eller kjeller, da det er her radon trenger inn i huset.

- Er du i tvil om radonnivået i ditt hus, bør du få det sjekket. Miljørettet helsevern i kommunen kan gi nærmere informasjon om de generelle radonforholdene i din kommune, og om hvordan du kan bestille måling.
- Et generelt strålevernprinsipp i forhold til elektromagnetiske

felt er å holde all eksponering så lav som praktisk mulig. Siden feltet avtar raskt med avstanden til strålingskilden, vil økt avstand ofte være det beste tiltak for å redusere eksponeringen.

- Praktiske tiltak er derfor å montere den trådløse routeren i et rom der man ikke oppholder seg så mye, alternativt høyt oppe på veggen i oppholdsrom. Det samme gjelder base-enheten for trådløs hustelefon.
- Baby-callen kan plasseres på en stol med så lang avstand fra barnesengen som mulig, men slik at baby-callen fortsatt virker etter hensikten.
- Se gjerne på www.nrpa.no Statens Strålevern for mer informasjon.

Tobakksrøyk

Barn som vokser opp i et røykfritt innemiljø, har mindre risiko for astma, luftveisinfeksjoner, mellomørebetennelse og plutselig uventet spedbarnsdød/krybbedød. Heldigvis er det en gledelig utvikling at stadig færre tillater røyking innendørs når det er barn til stede.

- En røykfri graviditet gir barnet i magen bedre muligheter for vekst og utvikling. Mors røyking i svangerskapet øker risikoen

for lavere fødselsvekt og senere lungesykdom hos barnet.

- Unngå røyking innendørs. Dersom du røyker ute, bør du vente minst ett minutt etter røyking før du går inn, så lungene kan tømmes for røyk. Barn er spesielt utsatt for helseskadelige effekter av tobakksrøyk i omgivelsene. De skadelige partiklene i røyken spres i huset og er kraftig luftveisirriterende.

Dyr og fugler

Det er omdiskutert om kjæledyr øker eller reduserer risikoen for allergi, men så lenge en er usikker, bør de unngås på barnerommet.

- Familier med astma og allergi bør unngå seg kjæledyr.
- Fugler inne sprer mye og sterkt allergifremkallende partikler.



Pollen og planter

For å forebygge pollenallergi, unngå lufting i den lyseste og varmeste tiden på døgnet.

- Følg gjerne med på pollenvarslingen.
- Pollenfilter foran vinduene reduserer pollen (og insekter) inne, men reduserer også luftskiftet. Avtrekksvifte kan være nødvendig for å få bedre luft inne.
- Velg allergivennlige planter både inne og rett utenfor huset. For mer informasjon om allergivennlige planter kan du lese boken "Gode råd er grønne". Du finner også mye informasjon i brosjyren om "Planter i barnemiljø" utgitt av Helsedirektoratet.

Mer informasjon:

Helsedirektoratet
www.helsedir.no

Norsk Forum for Bedre innemiljø for barn
www.innemiljo.net

Norges Astma og Allergiforbund
www.naaf.no

Statens Forurensningstilsyn
www.sft.no

Nasjonalt Folkehelseinstitutt
www.fhi.no

Giftinformasjonen
www.giftinfo.no – tlf 22 59 13 00 (døgnåpent)

Statens stålevern
www.nrpa.no

www.allergiviten.no
www.helsebiblioteket.no

SINTEF byggforsk
www.sintef.no

ANDRE AKTUELLE BØKER OG BROSJYRER:

Gode råd er grønne
ISBN 82 – 993403-1-4

Godt inneklima, håndboken for hjemmet
ISBN 978-82-02-29065-8

Hus og helse HO – 1/2009 Kan kjøpes hos Sintef Byggforsk

Vennlige og uvennlige vekster i vårt nærmiljø
ISBN 82-993-3403-0-6

IS – 1768 Gode råd om godt inneklima i boligen
utgitt av Helsedirektoratet

IS – 1766 Gode råd om planter i barnemiljøer
utgitt av Helsedirektoratet

IS – 1769 Gode råd om å forebygge og utbedre fuktskader i boligen
utgitt av Helsedirektoratet

F-4223 B Helse, miljø og trivsel i barnehagen
utgitt av Helsedirektoratet, Kunnskapsdepartementet og NFBIB

IS – 2307B, IS – 2308B, IS – 2309B, IS – 2310B, IS – 2311B Barns miljø og sikkerhet
en serie utgitt av Helsedirektoratet



Helsedirektoratet, Postboks 7000, St. Olavs plass, 0130 Oslo

Brosjyren kan bestilles hos: trykksak@helsedir.no
Faks 24 16 33 69

Ved bestilling av denne brosjyren oppgi publikasjonsnummer: IS – 1767