

## Gode råd om hygiejne når du får børn

### Et rent hjem er sundt

En god måde at holde sygdom fra hjemmet og undgå at smitte hinanden på, er en god hygiejne – håndhygiejne, rengøring og også gerne oprydning er en god idé, om ikke andet fordi det sparer jer alle for unødvendige sygedage både under barselsorlov og når barnet er startet i daginstitution.

### Husk stadig at lufte ud

Små børn har også godt af frisk luft, så vær ikke bange for at lufte ud. Dog må barnet ikke få direkte træk. Dårligt indeklima skaber både gode vilkår for mikroorganismer, giver bedre vilkår for luftvejsinfektioner og giver problemer for allergikere. Luft derfor ud flere gange dagligt, gerne med åbne døre og vinduer i kort tid frem for en lille åbning hele dagen. Luft ud i soveværelse og børneværelse hver dag. Luft dyner og sengetøj mindst hver 14. dag. Sengelinned vaskes mindst hver 14. dag, samt efter behov.

### Håndvask og bleskift

Vask altid – altid – hænder efter bleskift. Og er man langt fra hjemmet er det stadig vigtigt med en god hygiejne. Har du ikke adgang til vand, kan en vådklud og dernæst håndsprit anbefales. Husk at det lille barns hænder også skal vaskes flere gange om dagen!

### Snotnæser – og håndvask

Forkølede børns næser tager nok ikke skade af lidt snot, men lader du snotten sidde, er det en effektiv måde at sprede forkølelsen til hele familien. Sørg for hyppigt at tørre deres næse – og vask også selv hænder. Har man ikke adgang til håndvask, kan man anvende håndsprit.

Legetøjet skal afvaskes jævnlige - især ved sygdom.

### Blespand – og håndvask

Vær meget opmærksom, hvis du anvender blespand samt andre metoder til at tømme bleaffald i hjemmet – rør ikke ved håndtag eller andet, mens du tømmer den – og vask altid grundigt hænder bagefter.

### Puslepuden skal rengøres

Husk ved puslesituationen, som gerne skal være en hyggestund, at hygiejnen skal være i orden omkring bleskift. Brug et underlag imellem puslepude og barn, der nemt kan skiftes. Vask puslepuden hyppigt og ved synligt smuds – og sørg for, at overfladen rent faktisk er nem at rengøre, så vær opmærksom på dette, når du indretter puslepladsen.

### Håndtering af vasketøj

Vask altid dine hænder efter at have håndteret snavsetøj. Er der infektioner i hjemmet bør man være ekstra opmærksom med hensyn til vasketøjet – se ”Gode råd om tøjvask”.

### Sutter

Det nyfødte barn er ret sart. Derfor er det kun barnet, der må sutte på sin egen sut eller sutteklud. Suttet skal skoldes dagligt, og efter den har været på gulvet.