



Atriði sem minnka líkur á vöggudauða



Barnið sofi í eigin rúmi.

Leggja barn til svefnis á baki.



Engar reykingar þar sem ungbörn eru.

Barn skal ekki sofa upp í hjá foreldrum ef þau reykja, hafa neytt áfengis eða slævandi lyfja.



Gæta þess að gæludýr komist ekki í rúm barnanna.

Hafa ekki kotta, mjúkar dýnur eða mjúk leikföng í rúmi barnsins.

Hafa barnið á brjósti sé þess kostur.

Nota snuð á svefntíma þegar brjóstgjöf er komin vel á veg.



Forðast ofdúðun.