

Utetid når det er kaldt

Små barn blir fortare kalde. Her kan du lesa råd om barnehagebarn og utetid.

Rettleiande råd om utetider for barn ved minusgrader

Små barn blir fortare kalde enn vaksne. Som ein tommelfingerregel bør barn under 3 år ikkje opphalda seg utandørs dersom temperaturen er minus 10 effektive kuldegrader eller kaldare. Eldre barn kan opphalda seg utandørs ved temperaturar ned til minus 15 effektive kuldegrader i kortare periodar (7). Dette føreset at førebyggjande råd mot forfrysning blir følgde (sjå under).

Barn med spesielle behov bør vurderast individuelt og utetid i kuldegrader bør avgrensast og avklarast med foreldra. Enkelte tilstandar, som til dømes astma, kan forverrast ved å vera ute i kulde.

Førebyggjande råd mot forfrysning:

- Bruk varme, tørre klede (hugs også tørr bleie) som ikkje strammar (4). Fortrinnsvis ull inst og vindtett ytst, eit lag meir hos barn enn hos vaksne (5). Ull isolerer sjølv om ho blir fuktig (3).
- Bruk lue, buff og vottar, og dessutan romslege gode vintersko (5). Buff og sjal må ikkje dekkja munnen, då kan det bli fuktig av pusten og bidra til frostskeidar (2).
- Sjekk jamleg at barnet er tørt og har passe temperatur (4). I nokre tilfelle kan kulda føra til at me kler for mykje på barna, sjekk derfor barnet ved å kjenna i nakken at det ikkje blir for varmt (5).
- Sjekk jamleg dei mest utsette områda for forfrysning; hender, føter, nase og øyre (2).
- La ikkje barnet vera ute i kulda dersom det ikkje er i aktivitet (5).
- Legg berre ut på korte turar og ikkje ta barnet med ut viss det er lenge sidan det har ete (5).

Nedkjøling og forfrysning

Normal kroppstemperatur (kjernetemperatur) blir svært halden konstant mellom 36,0 og 37,5 grader, sjølv om me blir utsette for sterk kulde eller sterk varme (1). Nedkjøling (hypotermi) oppstår når kroppstemperaturen til barnet fell under 35 grader (5). Dette kan skje dersom barnet ikkje har nok klede på seg, eller sit stille på ei kald overflate. Små personar som har relativt større overflate i forhold til kroppsmassen blir lettare kalde (3). Tynne personar blir fortare kalde enn personar med meir kroppsfett, fordi fett isolerer godt (3).

Forfrysning er når hud eller kroppsdelar får for låg temperatur. Dette kan skje sjølv om kjernetemperaturen er normal. Dei mest utsette områda for forfrysning er hender, føter, nase og øyre (2). Teikn på forfrysning er hud som er bleik, kald, stiv eller kjenslelaus.

Effektive kuldegrader og forfrysning

Opplevd temperatur blir påverka av temperaturen som gradestokken viser og vind. Dette blir kalla effektive kuldegrader. Når det blåser blir me fortare kalde.

[Effektiv temeratur og «føles som» -yr hjelp og informasjon](#)

viser fare for forfrysning ved ulik effektiv temperatur. Ved ein effektiv temperatur ned til minus 10 grader det liten sjanse for å forfrysa seg (7). Ved ein effektiv temperatur mellom minus 10 og minus 25 grader er risikoen for å forfrysa seg moderat (7). Tabellen skil ikkje mellom barn og vaksne, ta derfor omsyn til at barn forfrys seg lettare enn vaksne.

Kjelder:

1. [Varmeproduksjon og temperaturregulering - NHI.no](#)
2. [Forfrysning - NHI.no](#)
3. [Her er forskernes kalde fakta om kropp og kulde - SINTEF](#)
4. [Sikkerhet for små barn \(1-6 år\) - Helsenorge](#)

5. [Småbarn, babyer og kulde - NHI.no](#)
6. [Sikkerhet for nyfødte og spedbarn - Helsenorge](#)
7. [Effektiv temperatur og «føles som» – Yr hjelp og informasjon.](#)
8. [Trigger control to enhance asthma management - UpToDate](#)

Rådene er sist oppdatert 4. januar 2024 av kommuneoverlege Kine Jordbakke