

# Småbarn och enskilt vatten

Det är viktigt att kontrollera vattnet i brunnen regelbundet för att vara säker på att det håller en bra kvalitet. Väntar man tillökning i familjen bör man absolut testa sitt vatten. Socialstyrelsen rekommenderar en vattenanalys vart tredje år.

Det man bör vara särskilt uppmärksam på när man har småbarn, förutom bakterier och radon, är mangan, koppar, nitrat/nitrit, fluorid, bly och arsenik. Vatten som innehåller halter över gränsvärdena ska inte användas till varken dryck eller modersmjölksersättning.

## Mikroorganismer och bakterier

Höga halter av bakterier beror oftast på att brunnen inte är tät och att det läcker in ytvatten i brunnen. Detta är vanligast i grävda brunnar. Kontrollera att din brunn är tät, att locket är helt och att det inte ligger något i brunnen. Kolla även att det inte finns några föroreningskällor i närheten av brunnen. Vatten som är tjänligt med anmärkning eller otjänligt med avseende på bakterier bör kokas innan det ges till småbarn.

## Järn och mangan

Förhöjda halter av järn och mangan kan ge missfärgad tvätt och utfällningar på porslin. Järn ger gult/brunaktigt vatten och mangan gråsvart vatten. Problem med järn och mangan uppkommer oftast tillsammans och kan renas genom ett filter.

Mangan är ett livsnödvändigt ämne som finns naturligt i marken. Förhöjda halter mangan kan påverka nervsystemet och små barn är extra känsliga eftersom nervsystemet inte är fullt utvecklat. Om ditt barn får modersmjölksersättning som blandas med manganrikt dricksvatten finns risk för överexponering eftersom ersättningen också innehåller mangan. Har du höga halter av mangan kan du istället blanda ersättningen med bordsvatten (inte mineralvatten) eller kommunalt dricksvatten.

## pH och koppar

Låga pH-värden kan leda till problem med utfällning av metaller och korrosion på vattenledningarna. Om håret färgas grönt har du förmodligen förhöjda kopparhalter. Högt intag av koppar kan ge irritationer på mag- och tarmkanalen och ge diarré, kräkningar, magvärk och illamående. Nyfödda är särskilt känsliga för höga kopparhalter eftersom deras ämnesomsättning av koppar ännu inte har utvecklats. För att minska kopparhalten kan du låta vattnet rinna ett par minuter, så att ledningarna spolats ut.

## Fluorid

Fluorid finns naturligt i berggrunden och måttliga halter i dricksvattnet är bra för tänderna eftersom det förebygger karies. Förhöjda halter kan ge fläckar på tänderna och försvagad emalj hos barn. Exponering av för höga halter av fluorid under längre tid misstänks även öka risken för benskörhet.

### Nitrat och nitrit

Höga halter av nitrat eller nitrit tyder oftast på inläckage av ytvatten eller påverkan från avlopp/gödsel. Höga halter av nitrit kan även finnas i djupa brunnar vid syrebrist. Nitrat är inte skadligt i sig men hos spädbarn kan nitraten omvandlas till nitrit i magen. Nitrit i sin tur kan påverka syreupptagningen i blodet.

Förhöjda halter av nitrat eller nitrit bör därför inte ges till barn under ett år. Det är dock ingen risk att använda nitratrikt vatten t ex för kokning av potatis. Det är inte heller någon risk om modern dricker nitratrikt vatten och ammar sitt barn eftersom nitrathalten regleras naturligt i moderns kropp.



### Radon

Radon förekommer främst i bergborrade brunnar och i områden med uranrik berggrund eller isälvsavlagringar. Största risken med radon i dricksvattnet är att radonet avgår till inomhusluften som är skadlig att andas in. Har man förhöjda halter i vattnet bör man även mäta radonhalten i inomhusluften. Riskerna med att dricka radonhaltigt vatten är små men att dagligen dricka radonhaltigt vatten kan ge en förhöjd strålningsdos. Radon kan renas t.ex. genom luftning av vattnet i en radonavsiljare.

### Bly

Bly i kranar och kopplingar i dricksvattensystem kan medföra för höga halter av bly i dricksvattnet om vattnet varit stillastående under en tid. Blyförgiftning kan ge trötthet, aptitlöshet och blodbrist. För höga halter har också visat sig kunna skada nervsystemet hos foster och små barn. Genom att spola vattnet i kranen en stund tills det fått en låg och jämn temperatur går det oftast att få bort en förhöjd blyhalt i dricksvattnet.

### Arsenik

Arsenik är ett grundämne som finns naturligt i berggrunden. Arsenikhalterna i Sverige är generellt låga och höga halter är vanligare i bergborrade brunnar. Intag av arsenik ökar risken för cancer.

### Testa ditt vatten

Samtliga kommuner i Kronobergs län har avtal med ett laboratorie vilket innebär att man som kommuninvånare får reducerad avgift på vattenanalysen. Kontakta respektive kommun eller gå in på kommunens hemsida för att veta mer.

Läs mer på Livsmedelverkets hemsida: [Egen brunn](#)