



ZDRAVA DJECA u novoj zemlji

Bosnisk/serbisk/kroatisk

ZDRAVA DJECA

u novoj zemlji

SUNDE BØRN i et nyt land

2. udgave, 1. oplag 2005

© Sundhedsstyrelsen 2005

ISBN: 87-7676-027-8

Udgivet af Sundhedsstyrelsen

Hæftet findes følgende sprog:

Engelsk, arabisk, farsi, somali, urdu, tyrkisk, bosnisk/serbisk/kroatisk
og albansk

Oversættelse:

Flygtningehjælpens Tolkeservice

Fagredaktion:

Sundhedsplejerske Grethe Hjul Mandrup

Sundhedsplejerske Birthe Stahlfest

Læge Annemette Mygh, Sundhedsstyrelsen

Sundhedsplejerske Annette Poulsen, Sundhedsstyrelsen

Redaktion:

Komiteen for Sundhedsoplysning

Foto:

Casper Tybjerg (side 3,5,8,9,16 tv., 17,18,31,33,39,40)

Niels Nyholm (side 12, 21, 22, 28, 34, 36, 37)

Anjo Foto (side 10, 11, 16 th., 20, 27)

Kent Krogh (forside, side 4, 13, 14, 19, 23, 26, 32)

Janne Boas (side 29 th.)

Jo Selsing (side 38)

Mikael Rieck Fotografi (side 30)

Tegninger:

Kim Jerris

Palle Bregnhøi (side 35)

Layout og sats

Peter Dyrvig Grafisk Design/Intersats

Tryk:

Narayana Press

Mekanisk, fotografisk eller anden gengivelse af
denne bog eller dele deraf må kun ske efter aftale
med Sundhedsstyrelsen.

Kan rekvireres hos:

Komiteen for Sundhedsoplysning

Classensgade 71

2100 København Ø

Telefon 35 26 54 00

Telefax 35 43 02 13

E-mail: kfs@sundkom.dk

Hjemmeside: www.sundhedsoplysning.dk



Indledning

Det kan være svært at skifte land og bo i en anden kultur. Opfattelsen af sundhed og sygdom varierer fra land til land og fra sted til sted. Dette hæfte er lavet for at fortælle dig om det danske sundhedsvæsen og om børnesundhed.

Indhold

Det danske sundhedsvæsen • 4
Graviditet og fødsel • 9
Barselsperioden • 14
Pasning af barnet • 17
Tilskud af vitaminer og mineraler • 22
Overgang til skemad • 23
Allergi og luftvejsproblemer • 30
Hygiejne • 31
Forebyggelse af ulykker 0-6 år • 32
Børn 2-6 år • 36
Sygdomme • 38
Barnets rettigheder • 40

Uvod

Promijeniti zemlju i živjeti u drugoj kulturi nije uvijek lako. Shvaćanje pojma zdravlja i bolesti mijenja se od zemlje do zemlje i od mjesta do mjesta. Ova brošura je izrađena da bi te informirala o danskom zdravstvenom sistemu i dječjem zdravlju.

Sadržaj

Dansko zdravstvo • 4
Trudnoća i porođaj • 9
Period poslije porođaja • 14
Čuvanje djeteta • 17
Dodatak vitamina i minerala • 22
Prelazak na gotovu hranu • 23
Alergija i problemi disajnih organa • 30
Higijena • 31
Sprječavanje nesreća 0-6 godina • 32
Djeca 2-6 godina • 36
Bolesti • 38
Dječja prava • 40



Dansko zdravstvo

Sve trudnice imaju mogućnost razgovora i pregleda kod babice (jordemoder) i ljekara desetak puta tokom trudnoće.

Ako ne znaš danski, možeš da zamoliš za pomoć prevodioca kod ljekara, babice ili patronažne sestre (sundhedsplejerske).

Ljekar

Sva djeca od 0-5 godina se mogu 7 puta pregledati kod svog, porodičnog ljekara.

Sva djeca i mladi se mogu vakcinisati protiv niza bolesti kod porodičnog ljekara. Pregledi i vakcinisanje su besplatni.

Det danske sundhedsvæsen

Alle gravide får tilbud om samtaler og undersøgelser hos jordemoder og læge ca. 10 gange i hver graviditet. Du kan få tolkebistand, hvis du ikke taler dansk, både hos lægen, jordemoderen og sundhedsplejersken.

Lægen

Alle børn i alderen 0-5 år tilbydes 7 helbredsundersøgelser hos familiens læge.

Alle børn og unge tilbydes vaccination mod en række sygdomme hos familiens læge. Undersøgelser og vaccinationer er gratis.



Sundhedsplejersken

Du kan få gratis hjemmebesøg af en sundhedsplejerske i barnets første leveår. Sundhedsplejersken er en uddannet sygeplejerske, som har specialiseret sig i børns og familiers sundhed. Sundhedsplejersken kommer på besøg, når du har født. Hun kan give dig råd og vejledning om amning, om at være ny mor og familie, om barnets mad og om barnets udvikling og trivsel. Du kan også tale med sundhedsplejersken om sygdomme. Det er frivilligt at tage imod besøg.

Patronažna sestra

U prvim godinama života postoji mogućnost besplatne kućne posjete patronažne sestre tvom djetetu. Patronažna sestra je školovana medicinska sestra koja se specijalizirala za zdravlje djeteta i porodice. Patronažna sestra dolazi u posjetu kad si se porodila. Ona ti može dati savjete i uputstva o dojenju, o ulozi majke i porodice, o ishrani, razvoju i napredovanju djeteta. Sa patronažnom sestrom možeš da razgovaraš i o bolestima. Ti sama odlučuješ da li želiš njenu posjetu ili ne.

Vakcinisanje:

Šema pokazuje kada se tvoje dijete treba vakcinisati i pregledati kod ljekara.

Starost	Pregled	Vakcina
5 sedmica	+	
3 mjeseca		Di-Te-Ki-Pol-Hib
5 mjeseci	+	Di-Te-Ki-Pol-Hib
12 mjeseci	+	Di-Te-Ki-Pol-Hib
15 mjeseci		MFR 1
2 godine	+	
3 godine	+	
4 godine	+	
5 godine	+	Di-Te-Ki-Pol revakcinisanje
6 godina	+ (u školi)	
12 godina		MFR 2
15 godina	+ (u školi)	MFR 2 (eventualno)
Do 18 godina		Rubeole

Ako se prati program vakcinisanja, dijete je zaštićeno od sljedećih bolesti:

Di-Te-Ki-Pol-Hib

Difterija (ozbiljno zapaljenje grla), tetanus, veliki kašalj i polio (dječja paraliza), neke forme zapaljenja moždane opne (meningitis) i zapaljenje epiglotisa (poklopca grkljana) - (Haemophilus influenza b - Hib).

MFR

Boginje, ovčje boginje i rubeole.

Dijete je najbolje zaštićeno ako prati cijeli program vakcinisanja.

Ukoliko se prati cijeli program vakcinisanja dijete je zapravo zaštićeno:

- Do 15 godina od difterije, tetanusa i velikog kašlja
- Ostatak života od dječje paralize, Haemophilus influenza b, boginja, ovčjih boginja i rubeola.

Vaccination

Skemaet viser, hvornår dit barn skal vaccineres og undersøges hos lægen.

Alder	Undersøgelse	Vaccination
5 uger	+	
3 måneder		Di-Te-Ki-Pol-Hib
5 måneder	+	Di-Te-Ki-Pol-Hib
12 måneder	+	Di-Te-Ki-Pol-Hib
15 måneder		MFR 1
2 år	+	
3 år	+	
4 år	+	
5 år	+	Di-Te-Ki-Pol revaccination
6 år	+ (i skolen)	
12 år		MFR 2
15 år	+ (i skolen)	MFR 2 (eventuelt)
Op til 18 år		Røde hunde

Når vaccinationsprogrammet følges, er barnet beskyttet mod følgende sygdomme:

Di-Te-Ki-Pol-Hib

Difteri (alvorlig halsbetændelse), tetanus (stivkrampe), kighoste og polio (børnelammelse), nogle former for hjernehindebetændelse (meningitis) og betændelse i strubelåget (Haemophilus influenza b – Hib).

MFR

Mæslinger, fåresyge og røde hunde.

Barnet er bedst beskyttet, hvis det følger *hele* vaccinationsprogrammet.

Følges hele vaccinationsprogrammet, er barnet formentlig beskyttet:

- Til 15 års alderen mod difteri, stivkrampe og kighoste.
- Resten af livet mod polio, Haemophilus influenza b, mæslinger, fåresyge og røde hunde.

Zubar

Vaše dijete može da ide kod zubara sa napunjenih 18 mjeseci. Ukoliko prije toga ima problema sa zubima možete se obratiti zubarskoj službi u vašoj opštini. Posjeta djeteta zubaru je besplatna.

Tandlægen

Jeres barn får tilbudt tandpleje fra 1½ års alderen. Hvis der bliver problemer med barnets tænder tidligere, kan I henvende jer til børnetandplejen i jeres kommune. Det er gratis at gå til tandpleje med sit barn.





Graviditet og fødsel

Spørg din familie om der er arvelige sygdomme som blodsygdomme og misdannelser i slægten. Visse arvelige sygdomme er hyppigere, hvis ægtefællerne er i samme slægt, fx kusine og fætter.

Tidligt i graviditeten er der tilbud om forskellige undersøgelser, der kan give et billede af det ufødte barns tilstand. Du kan få information om disse undersøgelser hos lægen eller hos jordemoderen.

Trudnoća i porođaj

Pitaj članove tvoje porodice da li ste imali nasljedne bolesti kao što su krvne bolesti ili fizičke mane.

Neke nasljedne bolesti se javljaju češće ako brak sklapaju članovi iste porodice, npr. bratić i rodica - brat i sestra od tetke/ujaka/strica

Na početku trudnoće postoje ponude raznih pregleda koje mogu da daju sliku stanja nerođenog djeteta. Informacije o ovim pregledima možeš dobiti kod ljekara ili babice.

Kako treba da se hraniš tokom trudnoće?

Tebi i tvom nerođenom djetetu je potrebna raznovrsna ishrana. Trebalo bi svakog dana da uzmeš nešto iz ove 4 grupe namirnica (pogledaj sliku). Tokom trudnoće ne treba da jedeš više nego obično. Vodi računa da ne uzimaš previše masnoće. Upotrebljavaj npr. manje ulja kad pripremaš meso i povrće. Pij najradije nemasno mlijeko (minimælk ili skummetmælk), tako smanjuješ i masnoću.

Tokom trudnoće ti je potrebno više vitamina i minerala:

- *Od početka trudnoće:* Ako ne piješ mlijeko, treba da uzimaš pilule sa kalcijumom .
- *Od 20-te sedmice:* Svakodnevni dodatak gvožđa/željeza od 20-te sedmice do kraja trudnoće.

Obrati se uvijek tvom ljekaru ili babici ukoliko ne znaš tačno šta ti treba.



Hljeb/Kruh, riža/pirinač i pasta.



Voće i povrće.



Mlijeko, jogurt i sir.



Meso, riba i jaja.

Hvad skal du spise, når du er gravid?

Du og dit ufødte barn har brug for, at du spiser varieret. Du skal helst spise noget fra de 4 fødevarergrupper hver dag (se fotos). Du skal ikke spise mere, end du plejer, mens du er gravid. Vær opmærksom på, at du ikke får for meget fedt i maden. Brug fx mindre olie, når du steger kød og grøntsager. Drik helst minimælk eller skummetmælk, så sparer du også på fedtet.

Du har brug for ekstra vitaminer og mineraler under graviditeten:

- *Fra graviditetens start:* Hvis du ikke drikker mælk, skal du spise kalktabletter.
- *Fra 20. uge:* Et dagligt jerntilskud fra 20. uge og resten af graviditeten.

Tal altid med din læge eller jordemoder, hvis du er i tvivl om, hvad du har brug for.



Šta je štetno?

- *Lijekovi* su najčešće štetni za zametak. Zato ne uzimaj lijekove prije nego što si razgovarala sa tvojim ljekarom. To važi i posle porođaja, sve dok dojiš.
- *Pušenje* je štetno za nerođeno dijete i otežava dojenje.
- Alkohol može da ošteti mozak zametka. Opasno je piti alkohol tokom trudnoće.



Hvad er skadeligt?

- *Medicin* er som oftest farligt for fosteret. Tag derfor ikke medicin, før du har talt med din læge om det. Det gælder også, når du har født, så længe du ammer.
- *Ryging* er skadeligt for dit ufødte barn og gør det vanskeligere at amme.
- *Alkohol* kan skade fosterets hjerne. Det er farligt at drikke alkohol, når du er gravid.

Održavati formu

Važno je biti u dobroj fizičkoj formi tokom trudnoće. Možeš npr. da plivaš, da se šetaš ili trčiš. To je zdravo i za tebe i za tvoje nerođeno dijete i sprječava, između ostalog, šećernu bolest za vrijeme trudnoće.

Obrati se ljekaru ako:

- Krvariš iz materice.
- Imaš jake bolove u materici.
- Imaš oticanje vode.
- Osjećaš slabije pokrete zametka nego obično.

Znaci početka porođaja:

- Krvav, sluzav iscjedak.
- Prskanje vodenjaka.
- Ravnomjerni trudovi/porođajni bolovi u intervalu od oko 5 minuta.



At holde sig i form

Det er vigtigt at holde sig i god fysisk form under graviditeten. Du kan fx svømme, gå lange ture eller løbe. Det er sundt for både dig og dit ufødte barn og er bl.a. med til at forebygge sukkersyge under graviditeten.

Søg læge hvis du:

- Bløder fra underlivet.
- Har stærke smerter fra underlivet.
- Har vandafgang.
- Mærker mindre liv end du plejer.

Tegn på at fødslen er ved at gå i gang:

- Blodigt, slimet udflåd.
- Vandafgang.
- Regelmæssige veer med ca. 5 minutters mellemrum.

Fødslen

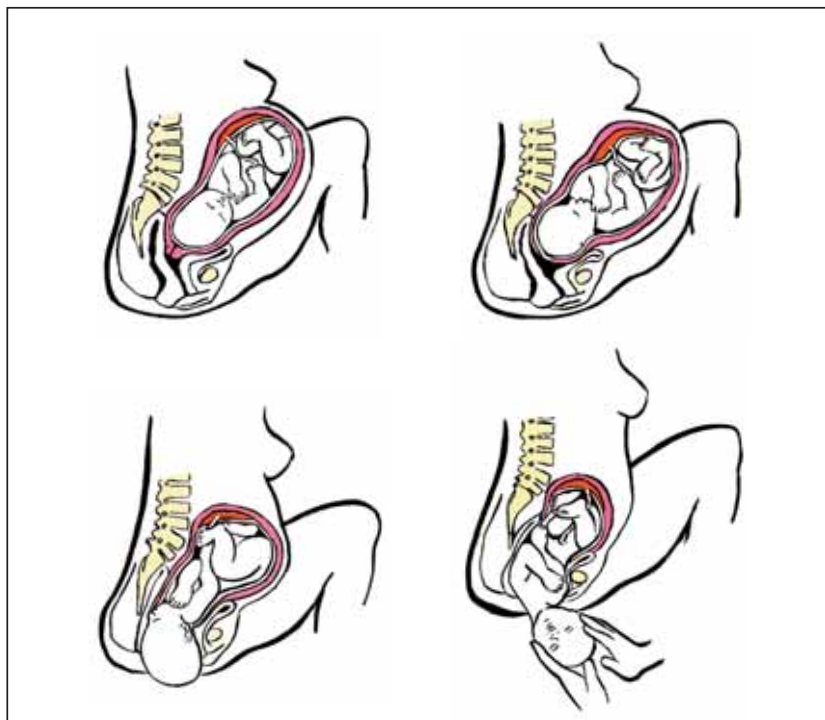
I Danmark er det almindeligt at have sin mand med til fødslen. Tag din mand eller en anden nær voksen med, fx din mor, svigermor eller søster. Det er fint, hvis du har en person med, der kan tale dansk. Du kan få tolkebistand i forbindelse med fødslen, hvis du ikke taler dansk.

Det er vigtigt, at barnet lægges til brystet lige efter fødslen, for at amningen kan komme godt i gang. Personalet hjælper og støtter dig.

Porodaj

U Danskoj je uobičajeno da muž prisustvuje porodaju. Povedi tvog muža ili nekog drugog bližnjeg, npr. tvoju majku, svekrvu ili sestru. Dobro je ako takva osoba govori danski. Ako ne znaš danski, možeš da zatražiš pomoć prevodioca u vezi sa porodajem.

Važno je da se dijete stavi na grudi odmah posle porodaja tako da dojenje dobro krene. Osoblje pomaže i pruža podršku.



Period poslije porođaja

Normalno je osjećati porođajne bolove i prvih dana poslije porođaja naročito ako si već rađala. Obrati se bolničkom osoblju ako su ti potrebni lijekovi za smirenje bolova.

Uobičajeno je biti umoran i neuravnotežen poslije porođaja. Zato ti je u početku potrebna pomoć tvog muža i porodice. Dobro je probati da se odmaraš jedan sat preko dana. Onda ćeš uveče imać više snage.

Radi gimnastiku i karlične vježbe poslije porođaja. Vrlo je važno izbjeći spuštanje materice i probleme sa mokrenjem kasnije u životu. Razgovaraj sa bobicom ili patronažnom sestrom ako si u nedoumici kako se to radi.

Kontaktiraj patronažnu sestru i ako nastanu problemi sa dojenjem ili ako imaš pitanja oko tvog novorođenčeta nakon povratka kući.

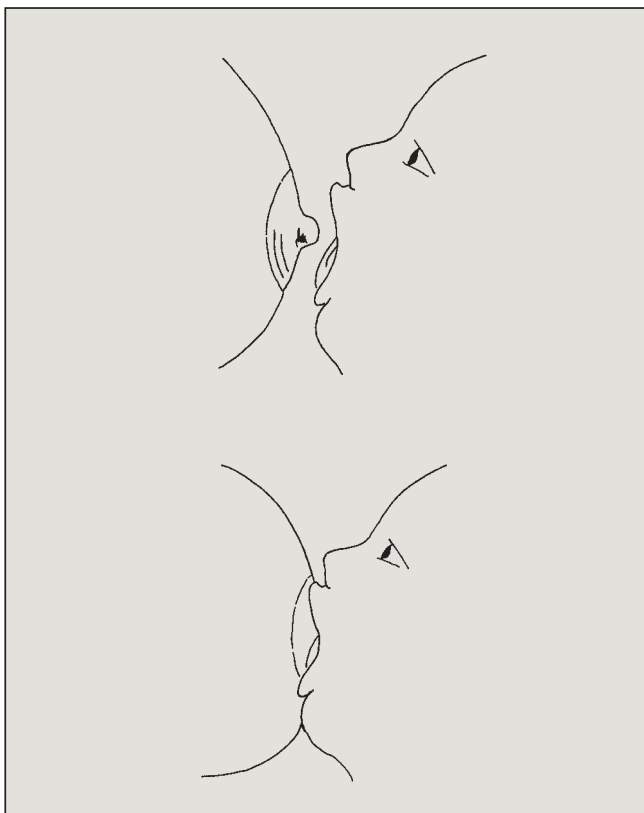


Barselsperioden

Det er normalt at have efterveer de første dage efter fødslen, især hvis du har født før. Tal med sundhedspersonalet, hvis du har brug for smertestillende medicin.

Det er almindeligt at være træt og uligevægtig efter en fødsel. Derfor har du brug for hjælp fra din mand og din familie i den første tid. Det er en god idé at prøve at få hvilet en times tid midt på dagen. Så har du flere kræfter om aftenen. Lav gymnastik og knibeøvelser efter fødslen. Det er meget vigtigt for at undgå nedsunken livmoder og problemer med at holde på urinen senere i livet. Tal med jordemoderen eller sundhedsplejersken, hvis du er i tvivl om, hvordan du skal gøre.

Kontakt også sundhedsplejersken, hvis du får problemer med at amme, eller hvis du har spørgsmål om dit nyfødte barn, efter du er kommet hjem.



Amning

Den allerførste mælk, råmælken, indeholder bl.a. mange vitaminer og beskytter dit barn mod sygdom. Den er derfor særlig værdifuld for dit barn, og det er meget vigtigt, at barnet får råmælken.

Jo mere dit barn sutter, jo mere mælk danner du. Lad derfor barnet komme til brystet uden begrænsninger. Din mælk er fuldt tilstrækkelig også i de første dage. Når du giver dit barn bryst, får det den bedste ernæring. Modermælken er ren og har altid den rette temperatur.

Undgå tilskud den første tid

Dine bryster danner mindre mælk, hvis du giver modermælkerstatning eller andet tilskud til dit barn. Modermælkerstatning beskytter ikke dit barn mod sygdomme, som modermælk gør.

Dojenje

Prvo mlijeko, sirovo mlijeko, sadrži, između ostalog, mnogo vitamina i štiti tvoje dijete od bolesti. Zbog toga je ono posebno važno za tvoje dijete te je vrlo bitno da dijete dobije sirovo mlijeko.

Što tvoje dijete više sisa, to više mlijeka ti stvaraš.

Pusti zato dijete da sisa koliko god može. Tvoje mlijeko je potpuno dovoljno u prvo vrijeme. Tvoje dijete dobija najbolju ishranu kad ga ti dojiš. Majčino mlijeko je čisto i ima uvijek pravu temperaturu.

Izbjegavaj dodatke u prvo vrijeme

Tvoje grudi stvaraju manje mlijeka ako djetetu daješ neku zamjenu za majčino mlijeko ili neku drugu vrstu dodatka. Zamjena za majčino mlijeko ne štiti tvoje dijete od bolesti kao majčino mlijeko.

Nastavi da se hraniš kao za vrijeme trudnoće. Onda stvaraš dobro mlijeko. Pitaj tvog ljekara da li su ti i dalje potrebne pilule sa gvožđem/željezom.

Izbjegavaj duvan, alkohol i lijekove

Ako pušiš, otrovne materije iz duvana prelaze u mlijeko. To je nezdravo za tvoje dijete. I alkohol i lijekovi idu u mlijeko i zato ih izbjegavaj dok dojiš. Lijekove upotrebljavaj samo u dogovoru sa ljekarom.

Du skal fortsætte med den mad, du spiste, mens du var gravid. Så danner du god mælk. Tal med din læge, om du stadig skal spise jernpiller.

Undgå tobak, alkohol og medicin

Hvis du ryger, går tobakkens giftstoffer over i mælken. Det er usundt for dit barn. Alkohol og medicin går også over i mælken, så undgå det, mens du ammer. Brug kun medicin efter aftale med lægen.





Pasning af barnet

Det er vigtigt, at du taler, pludrer og leger med dit barn. Når dit barn græder, er det ikke altid, fordi det er sultent – det har måske blot brug for kontakt eller ro. Efterhånden vil du lære dit barns signaler godt at kende og vide, hvad barnet har brug for.

Indret gerne en pusleplads, hvor du har alt, hvad du skal bruge inden for rækkevidde. Barnet vil efterhånden kende pladsen godt og nyde at ligge der og blive puslet.

De fleste børn kan lide at komme i bad, gerne et par gange om ugen. Frottér barnets hovedbund godt efter badet og red barnets hår dagligt.

Čuvanje djeteta

Važno je da razgovaraš, maziš i igraš se sa tvojim djetetom. Kad tvoje dijete plače to nije uvijek zato što je gladno – možda samo želi kontakt ili mir. Postepeno ćeš dobro naučiti signale tvog djeteta i znati šta mu treba.

Opremi jedno mjesto za dijete gdje će sve što ti treba biti pod rukom. Dijete će se vremenom navići na to mjesto i uživati da tu leži i bude prepovijano. Većina djece voli da se kupa, najbolje par puta sedmično. Izbriši dobro glavu djeteta i češljaj mu kosu svakog dana.

Sprječavanje smrti u kolevci

- Stavljaš bebu da spava na leđima.
- Majka treba da izbjegava pušenje tokom trudnoće i da ne izlaže novorođenče dimu cigareta. Naročito se ne smije pušiti u blizini djeteta tamo gdje ono spava.
- Pobrini se da djetetu nije vrućina dok spava. (Opipaj vrat djeteta – koža treba da je topla i suha, ne vlažna)

Obrati pažnju da dijete, dok spava, odmara glavu čas na jednoj čas na drugoj strani. Tako ćeš spriječiti da lubanja djeteta postane kriva.



Forebyggelse af vuggedød

- Læg spædbarnet til at sove på ryggen.
- Undgå at mor ryger i graviditeten og undgå, at barnet udsættes for tobaksrøg efter fødslen. Især må der ikke ryges dér, hvor barnet sover.
- Sørg for at barnet ikke har det for varmt, når det sover. (Mærk i barnets nakke - huden skal være varm og tør, ikke fugtig).

Vær opmærksom på, at barnet skiftevis hviler sit hoved på den ene og den anden side, når det sover. Så forebygger du, at barnets kranium bliver skævt.





Hvis barnet får modermælkserstatning

Følg nøje brugsanvisningen på pakken. Dit barn bliver sygt af for tynd eller for stærk mælkeblanding.

Tilsæt ikke sukker eller honning til modermælkserstatningen. Mælken har den rette sammensætning fra starten. Børn tåler først honning, når de er over 1 år.

Mælken skal altid være frisk og have den rette temperatur. Du må ikke varme mælken op igen, hvis den er blevet kold.

Rengøring af flasker og sutter

Sørg for at flasker og sutter er omhyggeligt rengjorte, så barnet ikke bliver sygt.

- Skyl flasker og sutter under den kolde hane og rengør med en flaskerenser med opvaskemiddel
- Gnub sutterne med groft salt, derved fjernes mælkerester.
- Kog flasker og sutter i rent vand i 3 minutter.
- Stil flaskerne til tørring med bunden opad.

Flasker, men ikke sutter, kan også vaskes i opvaskemaskine.

Ako dijete dobija zamjenu za majčino mlijeko

Prati dosljedno uputstvo za upotrebu sa paketića. Tvoje dijete može da se razboli od preslabog ili prejakog mlijeka.

U zamjenu za majčino mlijeko ne treba dodavati šećer ili med. Mlijeko ima potrebne sastojke od početka. Djeca mogu da uzimaju med tek kad napune godinu dana.

Mlijeko treba uvijek da je sveže i da ima pravu temperaturu. Mlijeko se ne smije ponovo zagrijavati ako se ohladilo.

Pranje flašica i cucli

Postaraj se da flašice i cucle budu pažljivo oprane tako da se dijete ne razboli.

- Oplakni flašice i cucle u hladnoj vodi i operi ih četkom za pranje flaša i sredstvom za pranje suđa.
- Protrljaj cucle grubom solju, tako se uklanjaju ostaci mlijeka.
- Prokuvaj flašice i cucle u čistoj vodi 3 minuta.
- Stavi flašice da se prosuše sa dnom na gore.

Flašice, ali ne i cucle, se mogu prati u mašini za pranje suđa.

Dopusti djetetu da se kreće

Za dijete je dobro da leži na nekom čebetu/deki gdje može slobodno da pokreće svoje tijelo. Ti možeš da pomažeš razvoj djeteta tako što ga učiš da leži na stomaku i na strani kad je budno. Kasnije dijete nauči da se valja, puzi i gmiže.

Ne preporučuje se upotreba stolice za hodanje - šetaljke i kose stolice - liježaljke. Kosa stolica otežava fizički razvoj djeteta i ograničava njegove mogućnosti razvoja. Stolica/stalak za hodanje otežava razvoj osjećaja ravnoteže kod tvog djeteta. Ukoliko ipak upotrebljavaš šetaljku i liježaljku, ograniči to na najviše 1/2 sata odjednom i najviše 3 puta na dan.

Lad barnet bevæge sig

Det er godt for barnet at ligge på et tæppe, hvor det kan bevæge kroppen frit. Du kan støtte barnets udvikling ved at lære det at ligge på maven og ligge på siden, når det er vågent. Senere lærer barnet at trille, krybe og kravle. Brug af skråstol og gåstol frarådes. Skråstole hæmmer barnets fysiske udvikling og begrænser dets udfoldelsesmuligheder. Gåstole hæmmer dit barns balanceudvikling. Hvis du alligevel vælger at bruge skråstol eller gåstol, så lad kun barnet sidde der max. 1/2 time ad gangen, højst 3 gange om dagen.





Sørg for frisk luft

Det er sundt for dig og dit barn at komme ud hver dag. Et spædbarn kan godt tåle at komme ud om vinteren, hvis det er varmt klædt på. Pas på ikke at klæde dit barn for varmt på om sommeren. Vær opmærksom på, at barnevognen kan blive alt for varm, hvis den står i solen. Stil altid barnevognen i skyggen. Spædbørn skal beskyttes mod direkte sol. Når dit barn er ude, ligger det bedst i en barnevogn. I en paraply-klapvogn sidder barnet dårligt og ubeskyttet. Luk vinduerne op mange gange om dagen for at fjerne fugt, mados og eventuel tobaksrøg. Det er sundt for hele familien.

Pobrini se za svjež vazduh/zrak

I za tebe i za tvoje dijete je dobro da izlazite svakog dana. Bebe mogu lako da izdrže zimsku šetnju ako su toplo obučene. Dijete ne treba oblačiti pretoplo tokom ljeta. Ne zaboravi da dječja kolica mogu biti prevruća ako stoje na suncu. Parkiraj dječja kolica uvijek u hladu. Bebe treba zaštititi od direktnog sunca. Tvoje dijete leži najbolje u dječjim kolicima kad je napolju. U kolicima na sklapanje je dijete nezaštićeno i loše sjedi. Otvaraj prozor mnogo puta svakog dana da bi se izvjetрила para, miris jela i eventualnog dima od cigareta. To je zdravo za cijelu porodicu.

Dodatak vitamina i minerala

Vitamiini i minerali osiguravaju da tvoje dijete raste kako treba, ojača i postane otporno na bolesti.

D-vitamin daje čvrste kosti. U prirodi se *D-vitamin* dobija od sunca. Sva djeca treba da uzimaju kapi *D-vitamina* u dobi od 2 sedmice do 1 godine. Tvom djetetu treba dodatak *D-vitamina* tokom *cijelog* djetinjstva – a sigurno i cijelog života – ako je tamnoputo ili ako nosi odjeću koja pokriva ruke i noge i preko ljeta. Onda koža ne dobija dovoljno sunca. Ima različitih proizvoda sa *D-vitaminom*. Na flašici ili paketiću stoji koliku dozu treba dati tvom djetetu.

Kapljice sa gvožđem/željezom se daju djetetu između 6 i 12 mjeseci. Vidi na flašici koliku kapi. Ako tvoje dijete dnevno dobija najmanje 400 ml zamjene za majčino mlijeko, onda to pokriva potrebe za gvožđem/željezom i ne trebaju mu kapi. Ako si u nedoumici pitaj tvoju patronažnu sestru ili u apoteci.

Ukoliko je tvoje dijete rođeno prije vremena, treba druge vitamine. Ljekar će ti reći šta je potrebno djetetu. Ako si u nedoumici, pitaj tvoju patronažnu sestru.



Tilskud af vitaminer og mineraler

Vitaminer og mineraler er med til at sikre, at dit barn vokser, som det skal og bliver stærkt og modstandsdygtigt over for sygdom.

D-vitamin giver stærke knogler. *D-vitamin* får man naturligt fra solen. Alle børn skal desuden have *D-vitamindråber*, fra de er 2 uger til 1 år.

Dit barn har dog brug for *D-vitamin*tilskud gennem *hele* barndommen – og sikkert også som voksen – hvis det mørklødet eller hvis det oftest er klædt, så arme og ben er tildækkede. I så tilfælde får huden nemlig ikke tilstrækkelig sol om sommeren.

Der er forskellige *D-vitamin*produkter. Se på flasken eller pakken, hvor meget dit barn skal have.

Jerndråber skal barnet have, når det er mellem 6 og 12 måneder gammelt. Se på flasken hvor meget. Får dit barn mindst 400 ml modermælkserstatning hver dag, får det sit jernbehov dækket og behøver ikke jerndråber.

Spørg på apoteket eller spørg din sundhedsplejerske, hvis du er i tvivl.

Er dit barn for tidligt født, skal det have andre vitaminer.

Lægen vil oplyse dig om, hvad barnet har brug for.

Spørg din sundhedsplejerske, hvis du kommer i tvivl.



Overgang til skemad

Det anbefales, at barnet udelukkende ammes, til det er 6 måneder, da modermælk indeholder alt det, dit barn har brug for.

Tidligst når barnet er 4 måneder, kan det tåle andet end modermælk eller modermælksersatning. Mælken er dog stadig barnets vigtigste mad. Tal med din sundhedsplejerske, når du mener, dit barn skal tilbydes skemad.

Det første, du kan give dit barn, er grød. Du kan let lave det selv, eller du kan købe færdiglavet pulver, der røres op med vand.

Når dit barn begynder at få mad med ske, skal du gå langsomt frem i starten. Din sundhedsplejerske vil give dig råd og vejledning om, hvad dit barn kan tåle i begyndelsen og om, hvordan I kommer i gang med skemad og kop.

Prijelaz na gotovu hranu

Preporučuje se da dijete do 6 mjeseci samo sisa jer majčino mlijeko sadrži sve što djetetu treba.

Dijete može da prihvati nešto drugo, osim majčinog mlijeka ili zamjene majčinog mlijeka, najranije sa 4 mjeseca. Mlijeko je i dalje najvažnija hrana djeteta. Razgovaraj sa tvojom patronažnom sestrom kad budeš smatrala da se djetetu može ponuditi gotova hrana.

Prvo što možeš dati djetetu je kaša. To možeš lako sama da napraviš ili da kupiš gotov prah koji se miješa sa vodom.

Kad tvoje dijete počne sa uzimanjem gotove hrane treba u početku postepeno da povećavaš količinu. Tvoja patronažna sestra te može posavjetovati i uputiti šta tvoje dijete može da podnese i kako da navikavaš dijete na kašičicu i šolju.

Kaša od pirinča/riže

1/2 dl brašna od pirinča/riže*

1 1/2 dl hladne vode

1 tsk. masti (ulje ili puter/maslac)

1/2 dl majčinog mlijeko, zamjene za majčino mlijeko ili punomasno mlijeko (sødmælk)

evt. malo izgnječene banane ili kruške

Promiješaj brašno sa vodom u jednoj posudi/šerpi.

Kuvaj kašu 2-3 minuta uz stalno miješanje.

Dodaj mast.

Dodaj mlijeko u kašu, ali ne smije da provri.

Daj djetetu kašu kad se ohladi do odgovarajuće temperature.

* *Možeš da upotrebljavaš i druge vrste brašna, pitaj patronažnu sestru*

Djetetu možeš da ponudiš i kašu od povrća. Kašu možeš lako da napraviš sama ili da kupiš već napravljenu, specijalno za bebe. Kaši za dijete ne treba dodavati so. Povrće nije neophodno kuvati zasebno. Dijete može da jede povrće spremljeno za ostalu porodicu pod uslovom da je voda samo malo posoljena.



Risgrød

1/2 dl risemel*

1 1/2 dl koldt vand

1 tsk. fedtstof (olie eller smør)

1/2 dl modermælk, modermælkserstatning eller sødmælk

Evt. lidt moset banan eller pære

Rør risemel med vand i en gryde.

Lad grøden koge 2-3 minutter under omrøring.

Rør fedtstof i grøden.

Rør mælken i grøden, men lad den ikke koge.

Giv barnet risgrøden når den har fået tilpas temperatur.

* *Du kan også bruge andre kornsorter, spørg din sundhedsplejerske.*

Du kan også tilbyde barnet grøntsagsmos. Du kan let lave mosen selv, eller du kan købe den færdig-fremstillet specielt til spædbørn. Barnets mos skal ikke tilsættes salt. Det er dog ikke nødvendigt at koge barnets grøntsager for sig selv. Barnet kan godt spise med af familiens grøntsager, hvis vandet er letsaltet.



Kartoffel-gulerodsmos

- 1 gulerod*
- 1-2 kartofler
- 1-2 dl kogende vand
- 1 tsk. fedtstof (olie eller smør)
- ½ dl modermælk, modermælkserstatning eller sødmælk

Skræl kartoflerne og guleroden og skær dem i mindre stykker.

Kog dem under låg i så lidt vand som muligt i ca. 12-15 minutter.

Hæld vandet fra i en lille skål.

Mos grøntsagerne med en gaffel til mosen er findelt.

Rør fedtstof i mosen.

Rør mælk i mosen, brug eventuelt lidt af kogevandet til grøden er tilpas i konsistensen.

Server mosen når den har tilpas temperatur.

* I starten kan du også tilsætte broccoli og blomkål i mosen. Når barnet er over 6 måneder, kan du bruge alle grøntsager.

Kaša od krompira-šargarepe/mrkve

- 1 šargarepa/mrkva*
- 1-2 krompira
- 1-2 dl prokuvane vode
- 1 tsk. masti (ulje ili puter/maslac)
- 1/2 dl majčinog mlijeko, zamjene za majčino mlijeko ili punomasno mlijeko (sødmælk)

Oljušti krompire i šargarepu/mrkvu i isjeci ih na manje komade.

Kuvaj ih u poklopljenoj posudi sa što manje vode oko 12-15 minuta.

Odljij vodu u jednu malu posudu.

Izgnječi povrće viljuškom.

Dodaj mast u kašu.

Dodaj mlijeko u kašu, upotrebi eventualno i malo vode u kojoj se kuvalo povrće.

Serviraj kašu kad se ohladi do odgovarajuće temperature.

* U početku možeš da dodaješ i brokoli i karfiol u kašu. Kad dijete napuni 6 mjeseci može da jede sve povrće.

Dijete jede zajedno sa porodicom

Važno je spremati različitu hranu da bi se dijete postepeno naviklo da jede vrlo raznovrsnu hranu. Daj mu razne vrste voća, povrća, ribu i meso kao i hleb/kruh, pirinač/rižu i pastu.

Sa napunjenih 9 mjeseci dijete može da uzima istu hranu kao i ostatak porodice. Važno je da cijela porodica sjedi i jede zajedno i da dijete nauči da jede samo. Za dijete je dobro da sjedi za stolom u visokoj dječjoj stolici.

Već sa napunjenih 5 mjeseci dijete može da pije iz obične šolje ili čaše. Djetetu možeš u početku davati vodu iz česme a kasnije ga postepeno navikavaj da pije mlijeko (sødmælk) iz šolje.



Barnet spiser med familien

Det er vigtigt at variere maden, så barnet gradvist lærer at spise meget forskellig mad. Giv forskellige slags frugter, grøntsager, fiske- og kødtyper og giv også både brød, ris og pasta.

Når barnet er ca. 9 måneder, kan det begynde at få den samme mad som den øvrige familie. Det er vigtigt, at hele familien sidder og spiser sammen, og at barnet lærer at spise selv. Det er godt for barnet at sidde i en høj stol ved bordet. Allerede fra barnet er ca. 5 måneder, kan det begynde at drikke af almindelig kop eller glas. Du kan give barnet vand fra vandhanen i begyndelsen og senere langsomt vænne barnet til at drikke sødmælk i koppen.

Om mælk og mælkeprodukter

Selvom barnet efterhånden spiser mere mad, er det stadig vigtigt, at det får mælk. Mælken skal være modermælk eller modermælksersättning. Efterhånden kan der også gives sødmælk i kop.

Surmælksprodukter kan være yoghurt eller A38. Giv ikke ymer og frugtkvark før barnet er over 1 år. Undgå mælkeprodukter med meget sukker.

Sutteflaske efter 1 år er en dårlig vane

Når barnet ikke længere drikker mælk i sutteflasken, får det mere appetit til at spise familiens mad. Barnet skal vænnes fra sutteflaske, inden det er 1 år (se side 29).

Alder og mælkemængde

- Når barnet er 9 måneder, skal det højst have $\frac{3}{4}$ liter mælk dagligt, inklusiv surmælksprodukter.
- Fra barnet er 1 år, skal det have $\frac{1}{2}$ liter om dagen i alt. Mælk til børn mellem 1 og 3 år skal være letmælk.
- Fra barnet er 3 år, skal det hver dag have $\frac{1}{2}$ liter fedtfattige mælkeprodukter, som fx minimælk, skummetmælk eller kærnemælk.



O mlijeku i mliječnim proizvodima

Iako dijete jede sve više gotove hrane, još je važno da pije mlijeko. Mlijeko treba da bude majčino mlijeko ili zamjena za majčino mlijeko. Postepeno se može preći i na punomasno mlijeko (sødmælk) u šolji.

Od mliječnih proizvoda se mogu koristiti jogurt ili A38. Druge proizvode (ymer i frugtkvark) ne upotrebljavati prije navršene godine dana. Izbjegavaj mliječne proizvode sa puno šećera.

Korišćenje flašice posle napunjene godine dana je loša navika.

Posle prestanka uzimanja mlijeka iz flašice dijete dobija sve veću želju da jede istu hranu kao i porodica. Dijete treba da se odvikne od flašice prije napunjene godine dana.

Uzrast i količina mlijeka

- Sa punih 9 mjeseci treba da pije najviše $\frac{3}{4}$ litre mlijeka dnevno, uključujući kiselo mlijeko i slične proizvode.
- Posle godinu dana dijete treba da uzima ukupno $\frac{1}{2}$ litre dnevno. Od 1 do 3 godine treba koristiti polumasno mlijeko (letmælk).
- Posle treće godine djetetu treba $\frac{1}{2}$ litre nemasnih mliječnih proizvoda (minimælk, skummetmælk ili kærnemælk).

Dobre navike

Daj djetetu voće i hljeb – i dopusti mu da pije vodu između obroka – tako da stekne dobre navike i raste i razvija se kako treba. Zamjenu za majčino mlijeko daj samo za vrijeme obroka, tako će se zubi lakše održati zdravi i bijeli.

Gode vaner

Giv dit barn frugt og brød at spise – og vand at drikke imellem måltiderne – så får barnet gode vaner og det vil vokse og tage på, som det skal. Giv kun modermælkserstatning i flaske, så længe måltidet varer, så holder tænderne sig nemmere sunde og hvide.





Dårlige vaner

Dit barn bliver dårligt ernæret og lettere syg, hvis det får cacaomælk, kiksemælk, juice, saftvand, slik, is, mælkesnitter, småkager og chips hver dag.

Det tager appetitten fra den rigtige mad, og barnet får svært ved at vokse og udvikle sig, fordi det ikke får de rigtige vitaminer og mineraler fra maden.

Desuden får barnet nemmere huller i tænderne.

HUSK AT børste dit barns tænder allerede fra den første tand. Giv gerne barnet en tandbørste at lege med, men husk at få børstet tænderne dagligt med lidt tandpasta. Selvom det kun er mælketænder, der senere falder ud, skal der passes godt på tænderne, som har betydning for de blivende tænder.

Loše navike

Tvoje dijete će biti loše uhranjeno i bolešljivo ako svakog dana dobija kakao, keks udrobljen u mlijeko, đus, sokove, slatkiše, bombone, kolačiće i čips. To smanjuje želju za pravom hranom i otežava rast i razvoj djeteta jer iz hrane ne dobija prave vitamine i minerale.

Osim toga lakše se kvare zubi.

NE ZABORAVI da djetetu pereš zube čim mu izađe prvi zub. Daj djetetu četkicu za zube da se igra a peri mu zube svakoga dana sa malo paste za zube. Iako se radi samo o mliječnim zubima, koji kasnije ispadaju, treba dobro paziti na njih jer to puno znači za stalne zube.

Alergija i problemi disajnih organa

Pušenje u kući povećava rizik da malo dijete oboli od alergije i glavni je razlog što tvoje dijete može biti izloženo problemima disajnih organa kao npr. astma i bronhitis.

Neke bolesti kao astma i ekcem potiču od preosjetljivosti na gljive, prašinu ili dlake životinja.

Da bi se smanjio rizik od alergije i problema disajnih organa, važno je:

- Izbjegavati pušenje u blizini djeteta.
- Provjetravati više puta dnevno tako da se smanjuje vlažnost u stanu.
- Redovno usisavati prašinu.



Allergi og luftvejsproblemer

Tobaksrygning i hjemmet øger småbørns risiko for allergi og er den vigtigste årsag til, at dit barn kan få luftvejsproblemer som fx astma og bronchitis.

Visse sygdomme som astma og eksem skyldes overfølsomhed over for svamp, støv eller dyrehår.

For at nedsætte risikoen for allergi og luftvejsproblemer er det vigtigt:

- At undgå tobaksrøg i barnets nærhed.
- At lufte ud flere gange om dagen for at nedsætte luftfugtigheden i boligen.
- At støvsuge hyppigt.



Hygiejne

For at undgå sygdom i hjemmet, hvor familiens medlemmer smitter hinanden, skal du vaske hænder med sæbe:

- Når du har været på toilettet.
- Når du har skiftet ble på dit barn.
- Når du har pudset næse på dig selv eller dit barn.
- Inden du skal lave mad.
- Inden du giver dit barn mad.

HUSK OGSÅ at vaske dit barns hænder efter bleskift. Barnets hænder kan være kommet i berøring med bleen under bleskiftet. Efter håndvask tørres hænderne godt i et rent håndklæde.

Husk også at lære dit barn at vaske hænder ofte, når det bliver større.

Higijena

Da bi se izbjegla bolest u kući gdje članovi porodice jedno drugom prenose zarazu, treba ruke prati sapunom:

- Kad si bila u WC.
- Kad djetetu mijenjaš pelene.
- Kad si sebi ili djetetu obrisala nos.
- Prije spravljanja jela.
- Prije nego što hraniš dijete.

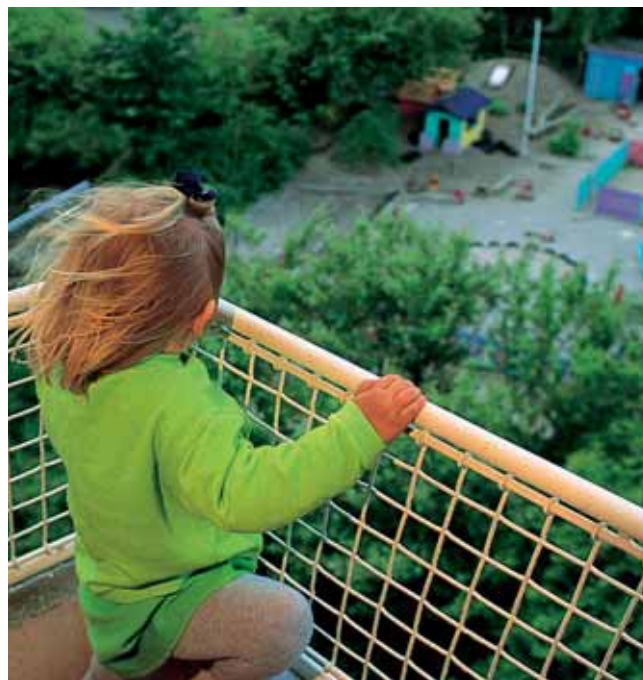
Ne zaboravi da opereš i ruke djeteta nakon promjene pelena. Ruke djeteta su možda došle u dodir sa pelenom prilikom promjene pelena. Posle pranja ruku treba ih dobro obrisati čistim peškirom/ubrusom.

Nauči i tvoje dijete da često pere ruke kad odraste.

Sprječavanje nesreća 0-6 godina

Svakoga dana više od 120 djece u Danskoj doživi neku nesreću u domu. Na zaštiti svog djeteta od nesreća može se puno uraditi.

- Nikad ne napuštaj svoje dijete ako leži negdje odakle može da padne, kao npr. krevet ili mjesto za prepovijanje. Ponesi dijete ili ga stavi na pod.
- Za malo dijete je ophođenje na prozoru ili terasi opasno po život – pobrini se da osiguraš prozore i postaraj se da dijete ne može da se popne na prozor. Pazi na stepenice i otvorena vrata jer ona, prilikom zatvaranja, mogu da zgnječe prste djeteta.
- Učvrsti štednjak, regale i drugo tako da dijete ne može da ih sruši na sebe.
- Pazi da gajtani i žice ne vise tako da dijete može da ih dohvati (npr. električni grijач sa vrelom vodom).
- Pazi da dijete ne povuče stolnjak kad na stolu stoje čaše i bokali sa vrućom kafom ili čajem.



Forebyggelse af ulykker 0-6 år

Hver dag kommer mere end 120 børn i Danmark ud for en ulykke i hjemmet. Man kan selv gøre meget for at beskytte sit barn mod ulykker.

- Gå aldrig fra dit barn, når det ligger et sted, hvor det kan falde ned som fx puslepladsen og sofaen. Tag barnet med eller læg det ned på gulvet.
- Det er livsfarligt for et lille barn at opholde sig i vindueskarme eller på altaner – sørg altid for at sikre vinduer med børnesikring og sørg for, at barnet ikke kan kravle op. Pas på trapper og åbne døre, der kan smække i over barnets fingre.
- Sæt komfur, reoler og andet fast, så barnet ikke kan vælte det ned over sig.
- Vær opmærksom på at ledninger ikke hænger ned, så barnet kan gribe fat i dem (fx fra el-kedler med kogende vand).
- Vær opmærksom på at barnet ikke kan komme til at hive i dugen, når der fx står kopper og kander med varm kaffe og te på bordet.

- Små børn putter alt i munden, så pas på at barnet ikke kan komme til
Rengøringsmidler
Cigaretter /askebægre
Medicin (også vitaminpiller og jerndråber!)
Småt legetøj, perler, løse knapper på tøjdyr o. lign.
Giftige planter
Peanuts
- Brug sele i barnevognen, men hold barnet under nøje opsyn, hvis det sover med sele på. Brug kun DVN godkendte seler i barnevognen.
- Det er farligt for børn under 6 år at færdes alene på trafikerede veje.
- Børn skal være fastspændt i godkendt barnesæde i bilen. Større børn skal bruge sikkerhedssele, som det er lovbestemt for alle, der sidder i bilen.
- Hvis du har dit barn med på cykel, skal det have cykelhjelm på.
- Børn skal være under voksenopsyn, når de leger ved vand. Børn kan drukne på meget lavt vand.
- Små børn skal være under voksenopsyn – også på legepladsen.



- Mala djeca trpaju sve u usta, zato pazi da dijete ne može da dohvati
Sredstva za čišćenje
Cigarete i pepeljare
Lijekove (a ni vitaminske pilule ili kapi sa gvožđem/željezom!)
Sitne igračke, perle, dugmad na igračkama i sl.
Otrovne bijke
Kikiriki
- Koristi kaiševe u dječjim kolicima, ali budi oprezna ako spava sa njima. Koristi samo DVN priznate kaiševe u dječjim kolicima.
- Za djecu ispod 6 godina je opasno da se sama kreću po putevima sa velikim saobraćajem.
- Djeca treba da su vezana u autoriziranim dječjim stolicama u autu. Veća djeca treba da su vezana sigurnosnim pojasevima kao što je propisano za sve koji sjede u autu.
- Ako voziš dijete na bicikli, ono mora da ima zaštitnu kacigu.
- Djeca treba da su pod nadzorom odraslih kad se igraju pored vode. Djeca se mogu udaviti i u vrlo plitkoj vodi.
- Mala djeca treba da su pod nadzorom odraslih – i na mjestima za igranje.

Opekotine

Ako dijete prospe vrelu vodu, čaj ili kafu na sebe to može da prouzrokuje ozbiljne opekotine. To je vrlo bolno i može da stvori ožiljke za cijeli život.

Opeklo mjesto treba odmah hladiti hladnom ali ne ledenom vodom, najbolje pod tušem. Nastavi sa tim sve dok bol ne prestane. To je obično oko 1/2-1 sata. Obrati se ljekaru ili hitnoj pomoći ako je više nego samo mala opekotina. Postaraj se da dijete hladiš vodom tokom prijevoza.

Forbrænding

Hvis børn vælter kogende vand, te eller kaffe ned over sig, kan de få alvorlige skoldninger. Det er meget smertefuldt, og det kan give ar for resten af livet.

Et forbrændt sted skal straks afkøles med køligt, men ikke iskoldt vand, gerne fra en bruser. Bliv ved til det ikke gør ondt mere. Det vil ofte sige ½-1 time. Søg læge eller skadestue, hvis det er mere end en lille forbrænding. Sørg for at barnet kan blive afkølet med vand under transporten.



Hvis barnet får noget galt i halsen

Spædbørn

Læg barnet på maven på din underarm, støt barnets ansigt med din hånd. Hold barnet skråt nedad og giv det nogle korte dunk med flad hånd mellem skulderbladene (tegning).

Større børn

Læg barnet over din skulder. Pres kraftigt mellem barnets skulderblade. Eller stil barnet foran dig, læg barnet hen over din underarm og pres mod barnets mellemgulv med din underarm.

Søg læge eller skadestue hvis barnet har hostet voldsomt, haft åndenød eller været blå

Ako se djetetu nešto zaglavi u grlu

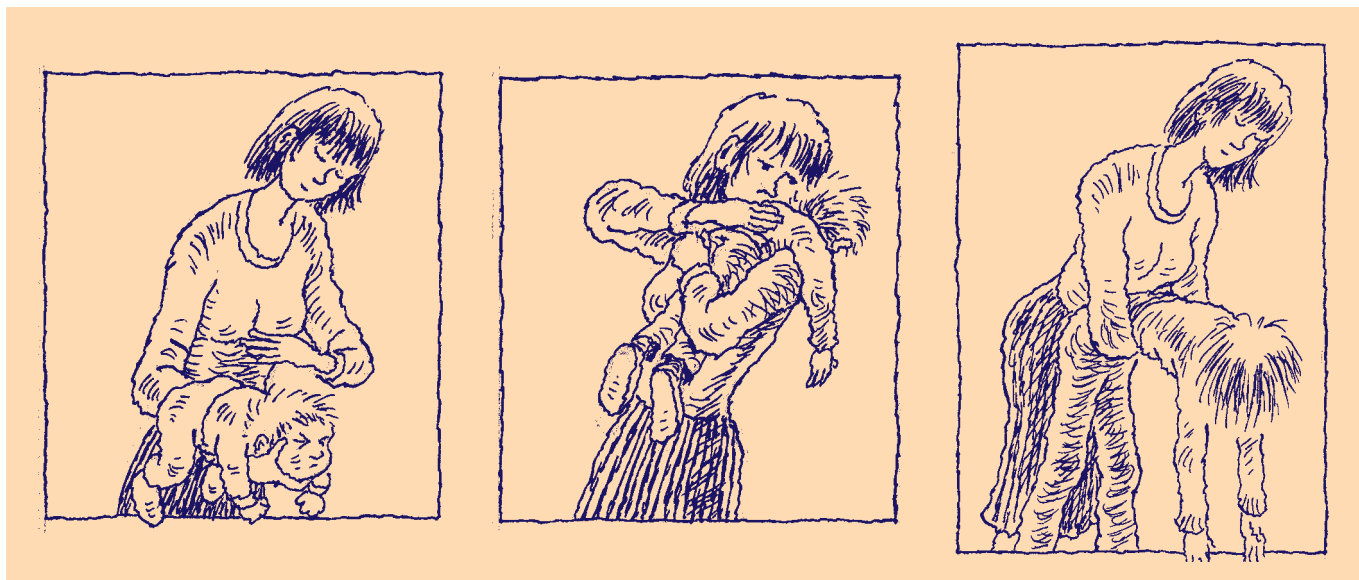
Bebe:

Položi dijete na stomak na tvoju ruku, podupri lice dlanom. Nagni dijete ukoso na dole i potapši ga kratko drugim dlanom po leđima, između ramena (vidi sliku).

Veća djeca:

Stavi dijete preko tvog ramena. Stiskaj jako leđa djeteta prema tvojim grudima ili položi dijete na tvoju ruku i pritiskaj pleksus djeteta tvojim donjim dijelom ruke.

Obrati se ljekaru ili hitnoj pomoći ako je dijete jako kašljalo, imalo poteškoća u disanju ili poplavilo.



Djeca 2-6 godina

Djeca treba i dalje svakoga dana da uzimaju hranu iz sve 4 grupe namirnica (vidi stranu 10)

Ako nisi siguran da tvoje dijete dobija sve što mu treba, daj mu svakog dana jednu vitaminsku pilulu sa mineralima. Razgovaraj eventualno sa tvojim ljekarom.

Djeca koja uzimaju mnogo slatkiša, sladoleda, sokova, đusa, čips i kolača se pogrešno hrane. Ona se brzo umaraju, nemirna su, neraspložena i lako se razboljevaju. Pridržavaj se dobrih navika (vidi stranu 28) tako da spriječiš gojaznost kod tvog djeteta.

Djetetu treba oko 1/2 litre mlijeka svakog dana da bi dobilo dovoljno kalcijuma i imalo zdrave i jake kosti.

Važno je da slijediš preventivne preglede djece i vakciniraš tvoje dijete kod tvog ljekara kako bi osigurala zdravlje i razvoj djeteta.

Børn 2-6 år

Barnet skal stadig have mad fra alle 4 fødevarergrupper hver dag (se side 10)

Hvis du ikke er sikker på, at dit barn får, hvad det har brug for, skal du give det en vitaminpille med mineraler hver dag. Tal evt. med din læge om det.

Børn, som får meget slik, is saftvand, juice, chips og kager, bliver fejlnærede. De bliver hurtigt trætte, kan være meget urolige, uoplagte og bliver lettere syge. Hold fast i de gode vaner (se side 28), så forebygger du også, at dit barn bliver overvægtigt. Barnet har brug for ca. 1/2 liter mælk hver dag for at få kalk nok til, at knoglerne bliver sunde og stærke.

Det er vigtigt, at du følger de forebyggende børneundersøgelser og får dit barn vaccineret hos jeres læge for at sikre barnets udvikling og helbred.





Tal meget med barnet på jeres eget sprog. Fortæl eller læs fx om jeres oprindelsesland og kultur, så barnet lærer mange ord. Jo mere I taler med barnet, jo lettere er det for barnet at lære både sit modersmål og dansk.

Fra 2-3 års alderen har børn brug for at lege med andre børn. Det er vigtigt, at børn er ude i frisk luft hver dag. Korrekt påklædt tåler børn al slags vejr.

En daginstitution kan være et godt sted at møde andre børn. Der er barnet sammen med danske børn, og barnet får gode muligheder for at lære dansk, inden det skal i skole. Det giver barnet en lettere skolestart.

Razgovaraj puno sa djetetom na vašem jeziku. Pričaj ili čitaj o vašoj domovini i kulturi tako da dijete nauči puno riječi. Što više razgovarate sa djetetom to je njemu lakše da nauči svoj maternji jezik i danski.

Od 2-3 godine djeca imaju potrebu da se igraju sa drugom djecom. Važno je da je dijete na svežem vazduhu/zraku svakog dana. Pravilno obučeno dijete podnosi bilo kakvo vrijeme.

Dječja institucija je dobro mjesto za upoznavanje druge djece. Tamo je dijete zajedno sa danskom djecom i ima dobre mogućnosti da nauči danski prije nego što pođe u školu. To djetetu omogućava lakši početak u školi.

Bolesti

Normalna temperatura djeteta je 36-37,5 stepeni.

Više od toga je povišena temperatura.

Djeca mogu dobiti temperaturu jer su bolesna ili pretoplo obučena.

Kupi termometar i mjeri temperaturu djeteta kad ti se čini da ti je dijete bolesno.

Ako tvoje dijete ima proljev i povraća, vrlo je važno da mu daješ tečnosti puno puta na sat. Daj mu pomalo. Dijete nikad ne povraća sve. Nije toliko važno da jede, samo ako pije nešto. Vodi računa da li dijete ima mokre pelene.



Sygdomme

Barnets normale temperatur er 36-37,5 grader. Temperaturer, der er højere, er feber.

Børn kan få feber, fordi de er syge, eller fordi de er for varmt klædt på.

Køb et termometer og mål barnets temperatur, når du mener, dit barn er syg.

Har dit barn diarré og opkastning, er det meget vigtigt at give væske mange gange i timen. Giv små mængder ad gangen. Barnet kaster aldrig det hele op igen. Det er mindre vigtigt at barnet spiser, blot det drikker. Hold øje med at barnet har våde bleer.

Hold øje med dit syge barn

Hvornår skal du kontakte lægen?

- Hvis barnet er sløvt eller slapt.
- Ved feber over 40 grader C.
- Hvis barnet trækker vejret besværet.
- Hvis barnet ikke kan bøjede hovedet ned til brystet.
- Hvis barnet har prikker/udslet, som I ikke ved hvad er.
- Hvis barnet har voldsomme mavesmerter.
- Hvis barnet får kramper.
- Ved feber i mere end 3 dage.
- Hvis barnet har opkastninger eller diarré i flere dage.
- Hvis barnet har smerter fx i ørerne.

Du får den bedste hjælp hos din egen læge, som kender dig og dit barn. Henvend dig derfor kun til vagtlægen med noget, der ikke kan vente, til du kan komme til din egen læge.

Ring 112 ved alvorlig sygdom eller ulykke.



Pazi na svoje bolesno dijete:

Kad treba da kontaktiraš ljekara?

- Ako djetetu nije dobro.
- Ako ima temperaturu preko 40°C.
- Ako dijete teško diše.
- Ako dijete ne može da savije glavu na grudi.
- Ako se dijete osulo, a vi ne znate od čega.
- Ako dijete ima jake bolove u stomaku.
- Ako dijete ima grčeve.
- Ako ima temperaturu više od 3 dana.
- Ako dijete povraća ili ima proljev više dana.
- Ako dijete ima bolove, npr. u ušima.

Najbolju pomoć imaš kod tvog ljekara koji zna tebe i tvoje dijete. Obrati se zato dežurnom ljekaru samo ako je u pitanju nešto što ne može da sačeka tvog ljekara.

Nazovi 112 u slučaju ozbiljne bolesti ili nesreće.

Dječja prava

Djeca u Danskoj imaju određena zakonska prava. Danska je potpisala konvenciju UN o pravima djece čiji je cilj da spriječe nasilje nad djecom. npr. da ne budu izložena grubim batinama, zatvarana, vezana ili ostavljena da budu sama.

U Danskoj je zabranjeno tući svoju djecu.

U Danskoj je kažnjivo obrezivati djevojčice, čak ni prilikom posjete svojoj domovini.

Prema danskom zakonu svi su dužni da obavijeste socijalne vlasti ako znaju da neko tuče dijete, zlostavlja ga na drugi način – ili ako je djevojčica obrezana.

Iako se živi u drugoj zemlji ima se pravo na korišćenje svog jezika, na svoju sopstvenu kulturu i vjeru. To stoji i u konvenciji UN o pravima djece.



Barnets rettigheder

I Danmark har børn visse lovgivne rettigheder. Danmark har skrevet under på FN's konvention om barnets rettigheder, som har til formål at forhindre overgreb mod børn. Fx at de bliver slået voldsomt, lukket inde, bundet eller efterladt alene.

I Danmark er det forbudt at slå sine børn

I Danmark er det strafbart at få omskåret piger, også selvom det foregår ved besøg i hjemlandet.

Efter dansk lov har alle pligt til at underrette de sociale myndigheder, hvis de ved, et barn bliver slået eller på anden måde svigtes af sine forældre – eller hvis en pige er blevet omskåret.

Selvom man bor i et nyt land, har man ret til at bruge sit eget sprog og til at have sin egen kultur og religion. Det står også i FN's konvention om barnets rettigheder.

ZDRAVA DJECA u novoj zemlji

Bosnisk/serbisk/kroatisk

Komiteen for Sundhedsoplysning
Classensgade 71, 5.
2100 København Ø
Telefon 35 26 54 00
Telefax 35 43 02 13
E-mail: kfs@sundkom.dk
Hjemmeside: www.sundhedsoplysning.dk

www.sst.dk