



# HEALTHY CHILDREN in a new country

Engelsk

# HEALTHY CHILDREN

– in a new country

## SUNDE BØRN i et nyt land

2. udgave, 1. oplag 2005

© Sundhedsstyrelsen 2005

ISBN: 87-7676-016-2

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](http://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

## Introduction

Moving to another country to live in a different culture can be difficult. The perception of health and illness varies from one country to another and from place to place. This pamphlet is written to tell you about the Danish Health Service and about healthcare for children.

## Contents

The Danish Health Service • 4  
Pregnancy and birth • 9  
After childbirth • 14  
Looking after your baby • 17  
Vitamin and mineral supplements • 22  
Weaning • 23  
Allergies and respiratory problems • 30  
Hygiene • 31  
Preventing accidents during 0-6 years • 32  
Children from 2-6 years • 36  
Illnesses • 38  
Children's rights • 40



## The Danish Health Service

All pregnant women are offered about 10 interviews and examinations by a midwife (jordemoder) or by a doctor during each pregnancy.

If you do not speak Danish, ask for an interpreter to help you to communicate with your doctor, midwife or health visitor (sundhedsplejersken).

### *The Doctor*

All children between 0 – 5 years are offered 7 medical examinations by their family doctor.

All children and youngsters can be vaccinated for a number of illnesses by their family doctor.

Examinations and vaccinations are free of charge.

## 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.

### The Health Visitor

A health visitor can visit you at home at no charge during your child's first years. The health visitor is a trained nurse, specialized in child and family healthcare. A health visitor will pay you a visit following childbirth. She can advise you about breastfeeding, about motherhood and family matters, about feeding your baby and about its development and well being. You can also discuss illnesses with the health visitor. It is up to you whether you want the health visitor to come to your home or not.

## Vaccination

The table shows at what age your child should have an examination or a vaccination by your doctor.

Age	Examination	Vaccination
5 weeks	+	
3 months		Di-Te-Ki-Pol-Hib
5 months	+	Di-Te-Ki-Pol-Hib
12 months	+	Di-Te-Ki-Pol-Hib
15 months		MMR 1
2 years	+	
3 years	+	
4 years	+	
5 years	+	Di-Te-Ki-Pol revaccination
6 years	+ (at school)	
12 years		MMR 2
15 years	+ (at school)	MMR 2 (if relevant)
Up to 18 years		rubella (German measles)

If the vaccination program is followed, children are immunized against the following illnesses:

### ***Di-Te-Ki-Pol-Hib***

Diphtheria (serious throat inflammation), Tetanus (lockjaw), whooping cough and polio, some forms of meningitis and Haemophilus influenza type B.

### ***MMR***

Measles, mumps and rubella.

**For the best possible protection the entire vaccination program should be followed.**

If the entire program is followed the child is presumably protected against:

- Diphtheria, lockjaw and whooping cough until the age of 15
- Polio, HiB, measles, mumps and rubella for the rest of his/her life.

## 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.

## The Dentist

Your child will be offered dental care from the age of 1 1/2 years. If there are dental problems before that, you can contact the Children's Dental Health Clinic in your municipality. Dental care for children is free.

## Tandlægen

Jeres barn får tilbudt tandpleje fra 1 1/2 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.

## Pregnancy and Birth

Ask your relatives whether there are hereditary illnesses such as blood disorders or deformities in your family. Some hereditary illnesses are more likely to occur if the husband and wife are related, e.g. cousins.

In the early stages of pregnancy various examinations are available which can indicate the condition of the unborn child. Information about these examinations is available from your doctor or midwife.

## When pregnant, what should you eat?

Both you and your child need for you to eat a varied diet. You should eat something from each of the 4 food groups every day (see picture), but do not eat more than you normally do. Avoid too much fat in your food. For example, use less oil for frying meats and vegetables. Drinking skimmed milk or low-fat milk also helps reduce fat intake.

You need extra vitamins and minerals during pregnancy:

- *At the start of pregnancy:* you should take calcium tablets, if you do not drink milk.
- *From the 20th week on:* a daily iron supplement until the end of pregnancy.

Always check with your doctor or midwife if you are in doubt or have any questions.



Bread, rice and pasta



Fruit and vegetables



Milk, yoghurt and cheese



Meat, fish and eggs

### 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.



## What Is Harmful?

- *Medicine* can be dangerous to the foetus. Take medicine only with your doctor's advice. This is also important after giving birth, so long as you are breast-feeding.
- *Smoking* is harmful to your unborn child and makes breast-feeding more difficult.
- *Alcohol* can cause brain damage to the foetus. It is dangerous to drink alcohol during pregnancy.



## 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.

## Keeping In Shape

Staying in good physical shape during pregnancy is important. For example, you can swim, take long walks or jog. This is healthy for both you and your unborn child and can help prevent diabetes during pregnancy.

### *See your doctor if:*

- You are bleeding from the vagina
- You have strong abdominal pains.
- The waters break.
- The child feels less active than usual.

### *Signs that you are in labour:*

- Bloody, slimy vaginal discharge.
- The waters break.
- Regular contractions at about 5 minute intervals.



### **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

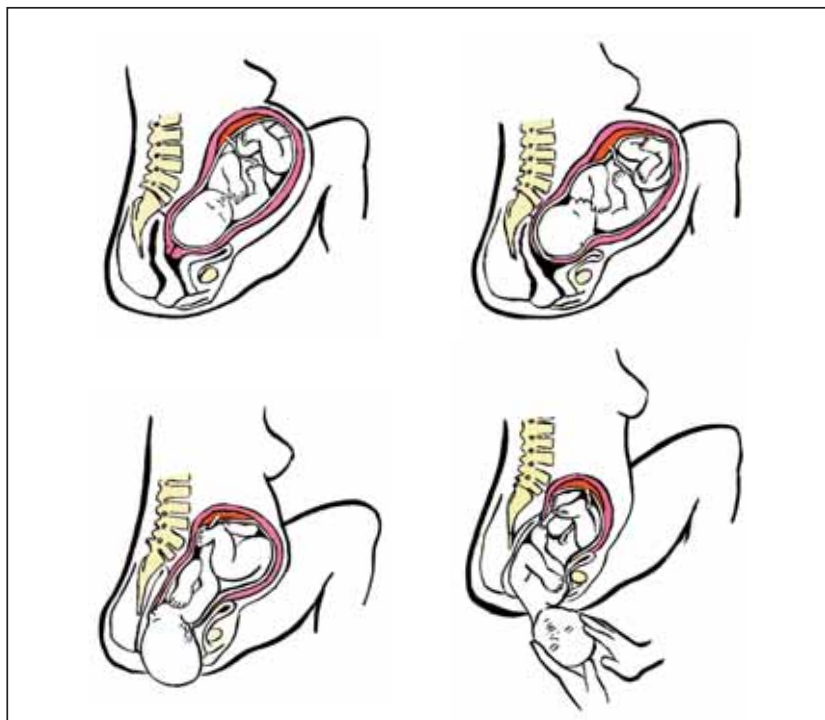
I Danmark er det almindeligt at have sin mand med til fødslen. Tag din mand eller en anden nær voksen med, fx din mor, svigermor eller søster. Det er fint, hvis du har en person med, der kan tale dansk. Du kan få tolkebistand i forbindelse med fødslen, hvis du ikke taler dansk.

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

## Delivery

In Denmark, it is usual for the husband to be present during delivery. Bring your husband or another adult close to you, e.g. your mother, mother in law or sister along to delivery. It is a good idea to have someone along who speaks Danish. If you do not speak Danish, an interpreter can be made available.

Putting the child to the breast directly after birth is important for getting breastfeeding started well. The staff will give you help and support.



## After Childbirth

Afterpains (postpartum contractions) are normal during the first days following childbirth, especially if you have given birth previously. Tell the medical staff if you need medicine for pain relief. Feeling tired and out of balance after childbirth is quite usual. You will, therefore, need support from your husband and family during the first period. It is a good idea to rest for an hour in the middle of the day. You will then have more energy in the evening. You should exercise after childbirth and especially do pelvic floor exercises. This is very important in order to avoid a fallen uterus or urinary incontinence later in life. Talk with your midwife or health visitor if you are unsure of what to do. Get in touch with your health visitor if you have problems with breastfeeding or if you have questions about the baby after you come home.

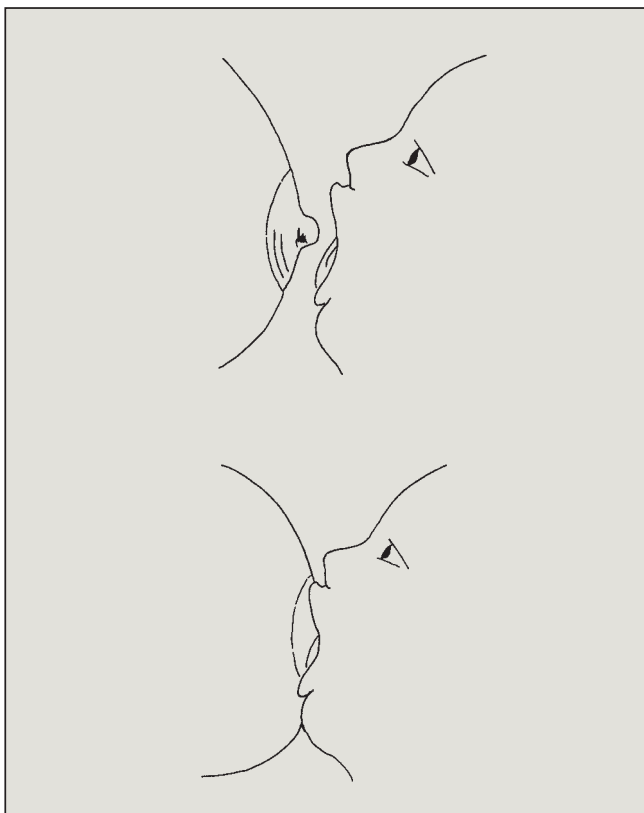


## Barselsperioden

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.

## **Breastfeeding**

The very first milk, colostrum, contains many vitamins and protects your child against illnesses. It is, therefore, particularly valuable and important for your child to receive the first milk.

The more your baby suckles, the more milk you produce. You should, therefore, let the baby breastfeed as much as it wants to. Your milk is sufficient for feeding your baby, even during the first days. Breastfeeding gives your baby the best possible nutrition. Breast milk is pure and always has the right temperature.

### ***Avoid milk formula during the first period***

Your breasts will produce less milk if you give your baby formula or other supplements. Milk formula will not protect your child against illness in the way that breast milk does.

You should continue on the same diet as when you were pregnant. This will help you produce quality milk. Ask your doctor whether to continue taking iron supplements.

### ***Avoid tobacco, alcohol and medicine***

If you smoke, the poison from the tobacco passes into your milk. This is unhealthy for your child. Alcohol and medicine also pass into breast milk and should be avoided during breastfeeding. Use medicine only as directed by your doctor.

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.

## Looking After Your Baby

Chatting, babbling and playing with your child is important. Crying does not always mean that the child is hungry – it may just want attention or may need peace and quiet. With time you will learn to understand your child's signals and to know what it wants.

It is a good idea to arrange a changing table with everything you need within reach. With time, your child will get to know the place and enjoy being diapered there.

Most children enjoy having a bath a couple of times a week. Dry your child's head thoroughly with a towel after a bath, and comb its hair daily.

## Prevention of cot-death

- Let your baby sleep on its back.
- Avoid smoking during pregnancy and avoid exposing the child to tobacco smoke. It is especially important not to smoke near to where the baby sleeps.
- Make sure that the baby is not too hot while sleeping. (Feel its neck – the skin should be warm and dry, not damp).

Change the position of the child's head from side to side during sleep. This prevents deformation of the child's cranium.



## 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 mælkeblending.

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.

### If you give your child formula milk

Follow carefully the directions on the package. Too concentrated or too diluted formula will make your child ill.

Do not add sugar or honey to formula milk. The original composition is the correct one. Children cannot tolerate honey until they are more than 1 year old.

The milk should always be fresh and have the right temperature. Do not re-warm milk that has gotten cold.

### *Cleaning bottles and teats*

Always clean bottles and teats carefully so that your child does not become ill.

- Rinse bottles and teats under the cold faucet and clean with a bottlebrush. Use dishwashing detergent.
- Rub the teats with coarse salt to remove milk remains.
- Immerse bottles and teats in boiling water for 3 minutes.
- Set bottles upside down to dry.

Bottles – but not teats – may be cleaned in the dishwasher.

## Allow your child to move about

Lying on a blanket where it can freely move about is good for your child. You can aid its development by teaching it to lie on its stomach and on its side when awake. Later, the child learns to roll over and to crawl.

The use of baby-walkers and inclined baby-seaters is not recommended. A baby-seater inhibits physical development. A baby-walker inhibits development of proper balance.

Should you still choose to use a baby-seater or baby-walker, do not let your child sit in it for more than 1/2 an hour at a time, 3 times a day at most.

## 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. ½ 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.

### **Make sure your child gets fresh air**

Being out of doors every day is healthy for both you and your child. A baby can stand being outside during the winter if warmly dressed. Be careful not to dress your child too warmly during the summer. A baby carriage can become too hot if it stands in the sun. Always place a baby carriage in the shade. Babies should be shielded from direct sunlight. It is best to lay your child in a baby carriage when out of doors. In a folding stroller, the child sits badly and is unprotected. Open your windows many times a day to reduce humidity, cooking odours or tobacco smoke. This is healthy for the entire family.

## Vitamin and Mineral Supplements

Vitamins and minerals ensure that your child grows properly and is strong and resistant to illnesses.

*Vitamin D* builds strong bones. We get vitamin D naturally, from the sun. In addition, all children should be given vitamin D drops from the age of 2 weeks old and until 1 year.

Your child needs vitamin D supplements all throughout childhood – and, most likely, also as an adult - if dark skinned or if dressed in clothing that covers arms and legs most of the time. In such instances the skin is not sufficiently exposed to sunlight during summer.

Different vitamin D products are available. Follow the dosage indicated on the bottle.

From 6 months to 1 year your child should be given *iron drops*. See the dosage on the bottle. If your child gets 400ml or more milk formula daily, it is getting sufficient iron and will not need a supplement. If in doubt, ask your pharmacist or health visitor.

If your child is born prematurely, it needs other vitamins. Your doctor will tell you what your child needs. If in doubt, ask your health visitor.



### 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-vitamintilskud 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-vitaminprodukter. 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.



## Weaning

Children should be breastfed until they are 6 months old as breast milk contains everything your child needs.

Not until 4 months of age are children able to tolerate anything other than breast milk or milk formula. Milk is nevertheless still the child's most important food. Check with your health visitor when you feel that your child is ready to be weaned.

The first thing you can give your child is porridge. You can easily make it yourself, or you can buy a commercial mix.

Proceed slowly at first, after weaning. Your health visitor will advise you as to what your child can tolerate in the beginning and how to begin using a cup and a spoon.

## 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 modermælksersætning. 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.

## Rice porridge

1/2 dl rice flour\*

1 1/2 dl cold water

1 tsp. oil or butter

1/2 dl breast milk, formula or whole milk

Some mashed banana or pear can also be added

Mix rice flour and water in a saucepan.

Allow to boil 2-3 minutes while stirring.

Stir the fat into the porridge

Stir the milk into the porridge. Do not boil.

Feed the child when the porridge has cooled to a suitable temperature.

\* *You can also use other flours; ask your health visitor.*

You can also give the child vegetable purée. You can easily prepare it yourself, or you can buy commercial purées for infants. Do not add salt to the infant's purée. It is not necessary to cook the infant's vegetables separately. The infant can eat the same vegetables as the rest of the family, if the cooking water is lightly salted.



## 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 rismel 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 grøden 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.*

### Potato and carrot purée

1 carrot\*  
1-2 potatoes  
1-2 dl boiling water  
1 tsp. oil or butter  
1/2 dl breast milk, formula or whole milk

Peel the vegetables and cut them into small pieces.

Boil in a covered saucepan in as little water as possible approx. 12-15 minutes.

Pour the water off into a small bowl.

Mash the vegetables thoroughly with a fork.

Stir the fat into the vegetables.

Stir the milk into the purée, add a little cooking water, if necessary to improve consistency.

Serve when the purée has cooled to a suitable temperature.

\* *In the beginning you can also add broccoli and cauliflower to the purée. From the age of six months and on you can use all vegetables.*

## Eating together with the family

Preparing varied meals is important, so the child gradually learns to eat many different kinds of food. Give the child various fruits and vegetables, different types of meat and fish, as well as bread, rice and pasta.

When the child is approx. 9 months old, it can start eating the same food as the rest of the family. It is important that the whole family sits and eats together and that the child learns to eat unassisted. It is well for a child to sit at the table in a high chair. Already at approx. 5 months, the child can begin to drink from an ordinary cup or glass. You can give the child tap water to begin with and later slowly accustom the child to drinking whole milk from the cup.



### 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 modermælksersætning. 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.



## Milk and dairy products

Even though, with time, the child eats more food, it is still important that it gets milk. The milk should be breast milk or formula.

With time, you can give whole milk in a cup.

Dairy products such as yoghurt or A38 may be given. Do not give the child ymer or frugtkvark (milk curds with fruit) until after 1 year. Avoid dairy products containing a lot of sugar.

### *Using a nursing bottle after 1 year is a bad habit*

When a child no longer drinks milk from a nursing bottle, its desire to join in eating the family's food increases. The child should be weaned from the bottle before it turns 1 year.

### *Age and amounts of milk*

- After 9 months, a child should get no more than  $\frac{3}{4}$  litre of milk and/or dairy products daily.
- After 1 year, a child should only get a  $\frac{1}{2}$  litre daily. Children between 1 and 3 years should drink low-fat milk.
- After 3 years, a child should get a  $\frac{1}{2}$  litre of low-fat dairy products such as low-fat milk, skimmed milk or buttermilk daily.

## Good Habits

Give your child fruit and bread – and water to drink between meals. In this way your child will develop good habits and grow and gain weight properly. Give formula in a bottle only during mealtimes; in this way teeth will stay healthy and white more easily.

## 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, saftevand, 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.

### Bad Habits

Your child will be poorly nourished and may become sickly if it gets chocolate milk, milk with biscuits, juice, fruit drinks, candy, ice cream, chocolate bars, cookies and chips every day. These lower the child's appetite for proper food and may impede growth and development due to lack of proper vitamins and minerals in the food.

The child will also get dental cavities more easily.

*REMEMBER* to brush your child's teeth, starting with the very first tooth. It is a good idea to give your child a toothbrush to play with, but remember to brush daily with some toothpaste. Even though these are only milk teeth, which will fall out later on, care of the teeth is important for the development of the permanent teeth.

## Allergies and Respiratory Illnesses

Smoking in the home increases the risk of infants developing allergies. It is the main reason your child may develop respiratory illnesses such as asthma and bronchitis.

Some diseases such as asthma and eczema are caused by hypersensitivity to fungi, dust or animal hair.

To lower the risk of developing allergies and respiratory illnesses it is important to:

- Avoid tobacco smoke in the presence of children.
- Air out several times a day to lower the humidity in your home.
- Vacuum frequently.



### 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.

## Hygiene

To avoid family members infecting each other and getting ill, wash your hands with soap:

- After using the lavatory.
- After changing your child's diapers.
- After blowing your own or your child's nose.
- Before cooking.
- Before feeding your child.

Remember also to wash your child's hands after changing diapers. The child's hands may have touched the diaper.

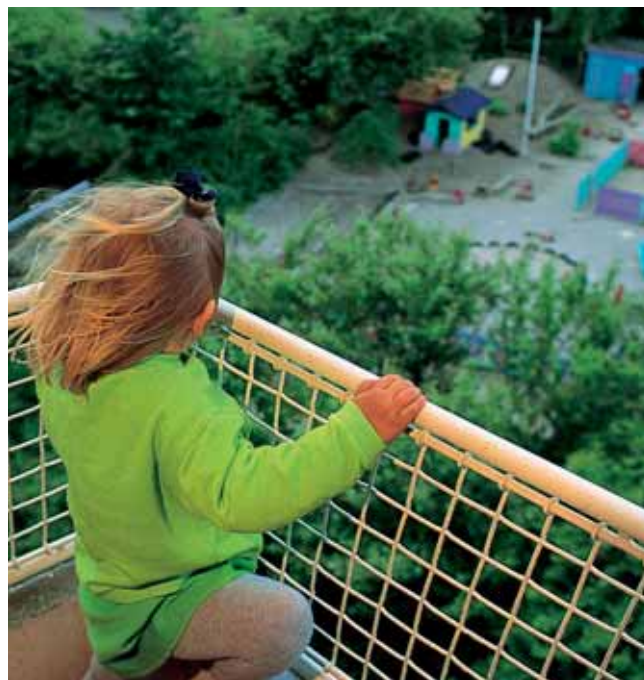
Dry hands thoroughly with a clean towel after washing them.

When your child gets older remember to teach him/her to wash hands often.

## Preventing Accidents age 0 to 6 years

Every day more than 120 children in Denmark suffer an accident in the home. There are many things you can do to protect your child against accidents.

- Never leave your child lying in a place from which it might fall down such as on the changing table or the couch. Take the child with you or place it on the floor.
- Windowsills and balconies are highly dangerous places for an infant - always childproof windows and make sure that it is not possible for the child to climb up. Look out for staircases and open doors where the child's fingers could get caught.
- Secure stove, shelves etc so that the child cannot overturn them.
- Ensure that no wires are hanging down where the child can reach them (e.g. wires from an electric kettle filled with boiling water).
- Make sure your child cannot accidentally pull at the tablecloth while cups and pots with hot coffee and tea, for example, are on the table.



### 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.



- Small children will put anything into their mouth so be careful not to let your child near:  
Cleaning agents  
Cigarettes and ashtrays  
Medicine (including vitamins and iron drops)  
Small toys, beads, loose buttons on stuffed animals, etc.  
Poisonous plants  
Peanuts
- Use a harness in the baby carriage but keep a close eye on your child if it sleeps in the harness. Use only a DVN approved harness in the baby carriage. (DVN - The Danish Institute for Informative Labelling)
- Being on its own in areas with traffic is dangerous for a child below 6 years.
- When travelling in a car, children must be secured in an approved child safety seat. Older children, and all others travelling in a car, are legally required to use a safety belt.
- If you carry your child on a bicycle, the best protection is to have it wear a crash helmet.
- Children playing near water must be under the supervision of an adult. Children can drown in very shallow water.
- Small children must be under adult supervision – also at the playground.

## Burns

Overturning boiling water, tea or coffee can cause serious scalding. This is very painful and may leave permanent scars.

If your child gets scalded, cool off immediately with cool – not icy cold - water, preferably from a shower. Continue until it no longer hurts. This will often mean 30–60 minutes. In case of serious burns, seek medical aid. Ensure that the child is cooled with water during transport.

## 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.*

## If your child chokes on something

### *Infants:*

Hold the child on your forearm, face down, at a downward angle. Support the child's face with your hand. Slap it a couple of times with the flat of your hand between its shoulder blades. (illustration).

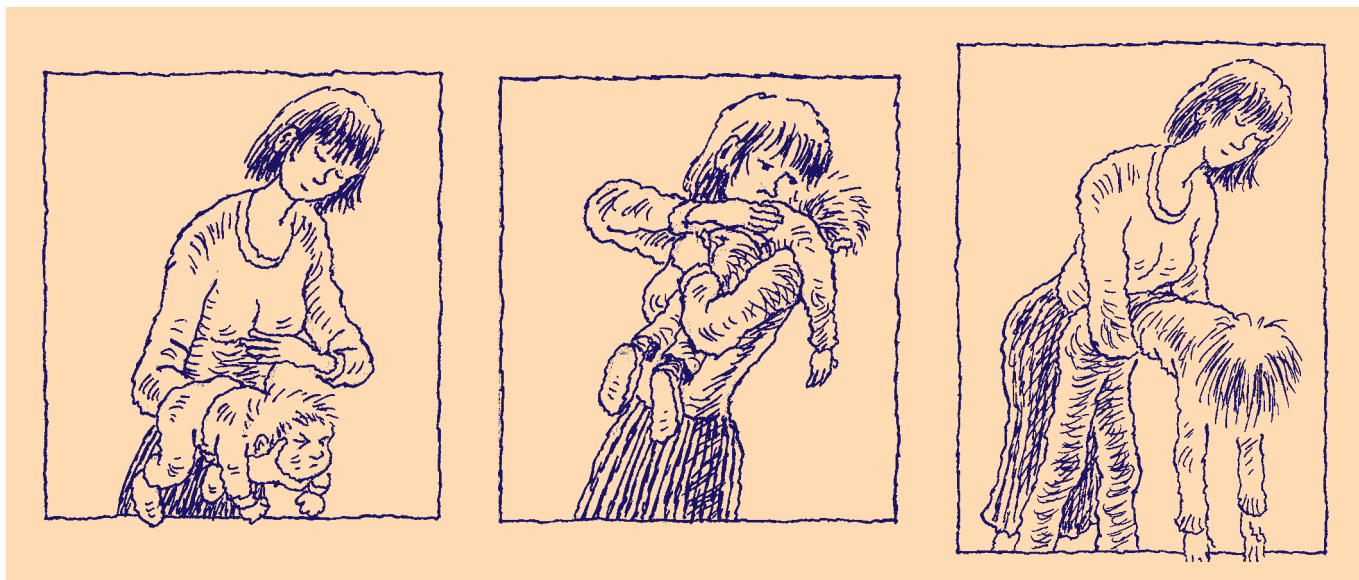
### *Older children:*

Place the child over your shoulder. Press hard between the child's shoulder blades, pressing it against your chest

or

Stand the child up and bend it down over your forearm; press against the child's diaphragm (just under ribcage) with your arm.

*Seek medical aid if the child has coughed violently, had difficulty breathing or turned blue in the face.*



## Children 2 –6 years

The child still needs food from all four food groups every day (see page 10)

Give your child a combined vitamin and mineral tablet daily if you are not sure that all its needs are covered. If in doubt, ask your doctor.

Children who get a lot of candy, ice cream, fruit drinks, juice, chips and cake become malnourished. They tire quickly, can be very restless, sluggish and prone to illness. Maintain the good habits (see page 28), this will also prevent your child from becoming overweight. Children need approx. a 1/2 litre of milk every day in order to get enough calcium to grow healthy and strong bones.

It is important that you attend the preventive medical examinations and let your child be vaccinated by your doctor to ensure its proper development and health.

## 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. ½ 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.

Talk a lot with your child in your own language. The child can learn many words from hearing you talking about your country of origin and your culture or when you read to it. The more you talk with your child, the easier it will find learning both its mother tongue and Danish.

From the age of 2-3 years, children need to play with other children. It is important for children to be outside in fresh air every day. Properly dressed, children can withstand any kind of weather. A day-care centre can be a good place to meet other children. Here, your child is together with Danish children and has a good opportunity to learn Danish prior to starting school. This will make it easier for the child when school starts.

## Illness

A child's normal temperature is 36-37,5°C. Temperature that is higher is a fever. Children may run a fever because they are ill or because they are dressed too warmly. Buy a thermometer and check your child's temperature when you suspect that it is ill. If your child gets diarrhoea or vomits it is very important to make it drink many times an hour. Give small quantities at a time. The child will rarely vomit it all up again. Drinking is more important than eating. Check often to see that the child's diaper is wet.



## 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 bøje 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.*



**Keep an eye on your sick child:**

*When to call the doctor?*

- If your child is listless or dull.
- If your child's temperature is over 40°C.
- If your child has breathing difficulties.
- If your child cannot bend its head down to its chest.
- If your child has spots or a rash that you cannot identify.
- If your child has a severe stomach ache.
- If your child has cramps or convulsions.
- If your child runs a fever for more than 3 days
- If your child vomits or has diarrhoea over several days.
- If your child is in pain, for instance earache.

The best person to help you is your family doctor, who knows you and your child. Contact the Urgent Care Office (lægevagten) only if you cannot wait until you can visit your doctor.

*In case of serious illness or accident: dial 112*

## Children's Rights

In Denmark, the law provides children with certain rights. Denmark has acceded to the United Nations convention on the rights of children. This convention's aim is the prevention of child abuse - for example: severe beating, being locked up, tied up or abandoned.

In Denmark it is forbidden to hit one's children.

In Denmark, the circumcision of girls is a criminal offence, even if it occurs during a visit to one's native country.

Under Danish law, anyone knowing that a child is being beaten or otherwise abused by its parents - or if a girl has been circumcised - is required to inform the social services.

Although living in a new country, one has a right to use one's own language and to consideration for one's culture and religious beliefs. This is also written down in the UN convention on the rights of children.



## 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.

# HEALTHY CHILDREN in a new country

## Engelsk

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

[www.sst.dk](http://www.sst.dk)