



UBAD CAAFIMAAD QABA oo dal shisheeye deggen

Somalisk

**UBAD
CAAFIMAAD
QABA**

oo dal shisheeye deggen

SUNDE BØRN i et nyt land

2. udgave, 1. oplag 2005

© Sundhedsstyrelsen 2005

ISBN: 87-7676-020-0

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

Hordhac

Way adkaan kartaa inaad waddan ka guurto oo dhex degto dhaqan kale. Aragtida caafimaad iyo cudur ee waddan ka waddan iyo meel ka meel way is bedbedeshaa. Buuggan yar waxa loo sameeyey inuu kuu sheego wixii ku saabsan maamulka caafimaad ee deenishka iyo caafimaadka carruurta.

Tusmo

Maamulka caafimaad ee deenishka • 4
Uurka iyo umusha • 9
Muddada umusha • 14
Xanaaneynta ilmaha • 17
Fiitamiinada iyo macdanaha • 22
Bilaabista cuntada • 23
Xasaasiyadda iyo dhibaatooyinka neefsashada • 30
Nadaafadda • 31
Ka hortagga dhaawaca 0-6 sanno • 32
Carruurta 2-6 jir ah • 36
Cudurrada • 38
Xuquuqda ilmaha • 40



Maamulka caafimaad ee deenishka

Dhammaan dumarka uurka leh waxa loogu deeqaa wadahalad iyo baadhitaan ay la yeeshaan umuliso (jordemoder) iyo dhakhtar illaa 10 goor xilli kasta oo ay uur yeeshaan. Waxaa laguugu deeqi karaa turjuma, haddaad ku hadlin af-deenishka, markaad booqanayso dhakhtarka, umulisada iyo neerasta-ilmaha (sundhedsplejersken).

Dhakhtarka

Dhammaan ilmaha da'doodu u dhaxayso 0-5 sanno wuxuu dhakhtarka qoysku 7 goor ugu deeqaa baadhitaan caafimaad. Dhammaan carruurta iyo dhallinyarada wuxuu dhakhtarka qoysku ugu deeqaa tallaal ka celiya cudurro door ah. Baadhitaanada iyo tallaaladu waa bilaash.

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.

Neerasta-ilmaha

Waxaad ka heli kartaa neerasta-ilmaha guri booqasho bilaash ah sannadada ilmaha noloshiisa ugu horreeya. Neerasta-ilmuhu waa neeras (sygeplejerske) tababaran, taasoo ku takhasustay caafimaadka ilmaha iyo qoyska. Waxay neerasta-ilmuhu ku soo booqanaysaa markaad umusho. Waxay talo iyo tilmaan kaa siin kartaa wixii ku saabsan naasnuujinta, inaad hooyo ugub ah oo qoys leh ahaato, cuntada ilmaha, korriinka ilmaha iyo wanaagiisa. Waxaad kaloo neerasta-ilmaha kala hadli kartaa cudurrada. Khasab ma aha booqashadu.

Tallaal

Jadwalkani wuxuu muujinayaa goorta ilmahaagu tallaal iyo baadhis ugu tegayo dhakhtarka.

Da'da	Baadhitaan	Tallaal
5 toddobaad	+	
3 bilood		Gawracato-teetano-kix-dabeyl, haemophilus influenza nooca b*
5 bilood	+	Gawracato-teetano-kix-dabeyl, haemophilus influenza nooca b*
12 bilood	+	Gawracato-teetano-kix-dabeyl, haemophilus influenza nooca b*
15 bilood		Tallaalka dalladda 1**
2 sanno	+	
3 sanno	+	
4 sanno	+	
5 sanno	+	Gawracato-teetano-kix-dabeyl, haemophilus influenza nooca b*
6 sanno	+ (iskuulka)	
12 sanno		Tallaalka dalladda 2**
15 sanno	+ (iskuulka)	Tallaalka dalladda 3** (haddii la doono)
Illaa 18 sanno		Busbus (dumarka)

* Caabuqa dahaadhka dhuunta ee ay keento bakteeriyada haemophilus influenza nooca b.

** Jadeecada, qaamoqanshiirka iyo busbuska (hablo-baasta) ayaa loogu yeedhay “tallaalka dalladda”.

Marka barnaamij tallaaleedka la raaco wuxuu ilmuhu ka difaacan yahay cudurradan soo socda:

Gawracato (xanuun halis ah oo dhuunta ku dhaca), teetano, kix iyo dabeyl (ilmahoo dareenka jidhku ka tago) (baralaays), madax-wareen (qaab cudur maskaxeed) iyo caabuqa dahaadhka dhuunta ee ay keento bakteeriyada haemophilus influenza nooca b.

Cudurrada dalladda oo ah jadeeco, qaamoqanshiir iyo busbus.

Ilmuhu wuxuu si fiican u difaacan yahay haddii la raaco dhammaan barnaamij tallaaleedka

Ma la raacay dhammaan barnaamij tallaaleedka, wuxuu ilmuhu sida la filayo ka difaacan yahay:

- Illaa da'da 15 sanno gawracato, teetano iyo kix.
- Inta noloshu ka hadhayna dabeyl, caabuqa dahaadhka dhuunta iyo cudurrada dalladda ah.

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.

Dhakhtarka ilkaha

Waxaa ilmihiiina loogu deeqayaa ilka-daryeel (tandpleje) laga bilaabo da'da ah 1 sanno iyo badh. Haddii intaa ka hor dhib ku timaaddo ilmaha ilkihiisa waxaad u tegi kartaan ilka-daryeelaha ilmaha ee kamuunihiina. Waa bilaash in qofku ilmihiiisa ilka-daryeel u kaxeeyo.

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.

Uurka iyo umusha

Weydii reerkiina in cudurrada la kala dhaxlo sida cudurrada dhiiga ku dhaca iyo laxaad la'aanta laga helo ehelkaaga (xigtadaada). Cudurrada dhaxaltooyada ah qaarkood waxay ku badan yihiin, haddii dadka is qabaa isku ehel yihiin, tusaale ahaan ilma-abti ama ilma-eeddo iyo ilma-adeer yihiin. Biloowga uurka waxa jira deeq baadhitaanno kala duwan ah, kuwaasoo sawir ka bixin kara ilmaha aan dhalan xaaladdiisa. Waxaad warbixin ku saabsan baadhitaanadaa ka heli kartaa dhakhtarka ama umulisada.

Maxaad cunaysaa markaad uur leedahay?

Adiga iyo ilmahaaga aan dhalan waxaad u baahan tihiiin inaad cunto waxyaabo kala duwan. Khasab waa inaad wax ka cuntaa 4 tan qaybood ee cuntada ah maalin walba (fiiri sawirka). Ha cunin in ka badan caadi ahaan taadii markaad uurka leedahay. Ka taxaddar inaad dufan aad u badan cuntada ku darsato. Isticmaal tusaale ahaan saliid yar markaad shiilayso hillibka iyo khudaarta cagaaran. Cab waxyaabaha caanaha ka yimi ee aan subagga lahayn (minimælk ama skummetmælk), sidaa ayaad dufanka isaga yareynaysaa.

Waxaad u baahan tahay fiitamiino iyo macdano dheeraad ah intaad uurka leedahay:

- *Laga bilaabo biloowga uurka:* haddaad cabbin caano, waa inaad khasab cuntaa kiniinada kaalshiyamka (kaalshada).
- *Laga bilaabo toddobaadka 20aad:* Waa inaad maalin walba qaadataa macdanta xadiidka (feero) laga bilaabo toddobaadka 20aad iyo inta uurka ka hadhsan.

La hadal mar walba dhakhtarkaaga ama umuliso, haddii shaki kaa galo waxaad u baahan tahay.



Roodhi, bariis iyo baasto.



Khudrad iyo khudaar-cagaar.



Caano, caano-fadhi iyo jiis (farmaajo).



Hillib, kalluun (mallaay) iyo ukun.

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.



Maxaa dhibaato keena/geysta?

- Daawadu waxay badanaa halis ku tahay uur-jiifta. Sidaa daraadeed ha qaadan daawo illaa aad dhakhtarkaaga kala hadasho. Waxay kaloo tani khusaysaa markaad umushid intaad naasnuujinta ku jirto.
- Cabbitaanka sigaarku wuxuu halis ku yahay ilmahaaga aan dhalan oo wuxuu dhib ku yahay naasnuujinta.
- Khamradu waxay waxyeeli kartaa maskaxda uur-jiifta. Waa khatar cabbitaanka khamradu markaad uurka leedahay.



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.

Ilaalinta qaab-dhismeedka jidhka

Waxaa muhiim ah in qaab-dhismeed jidh oo fiican la lahaado marka uurka la leeyahay. Tusaale ahaan waad dabbaalan kartaa, socod dheer baad lugayn kartaa ama waad ordi kartaa. Waxay caafimaad u tahay adiga iyo ilmahaaga aan dhalan labadiinaba oo waxay kaloo qayb ka tahay ka hortagga sonkor-macaanka la qaado inta uurka la leeyahay.

La xidhiidh dhakhtar haddii:

- Dhiig kaa yimaaddo xagga hoose.
- Xanuun badan xagga hoose kaa qabto.
- Xab kaa yimaaddo.
- Aad dareento dhaq-dhaqaaqii ilmaha oo sidii caadiga ahayd ka yar.

Astaamaha fooshu waa bilaabmidda:

- Xab-dhiigaysan oo kaa yimaadda.
- Xab kaa yimaaddo.
- Qabadkoo (veer) joogto noqda, ugu badnaanna 5 daqiiqo u dhaxayso.



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

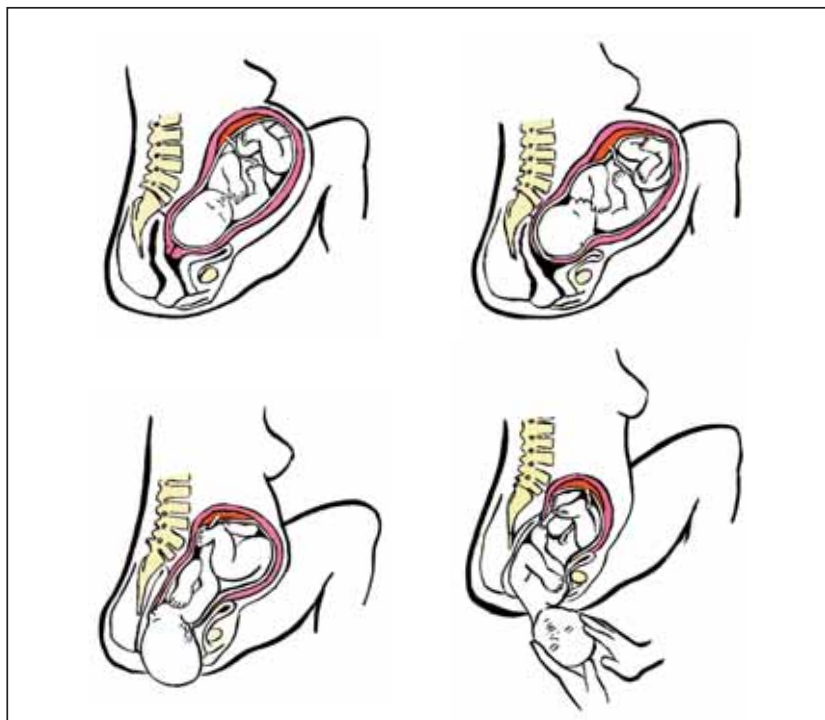
I Danmark er det almindeligt at have sin mand med til fødslen. Tag din mand eller en anden nær voksen med, fx din mor, svigermor eller søster. Det er fint, hvis du har en person med, der kan tale dansk. Du kan få tolkebistand i forbindelse med fødslen, hvis du ikke taler dansk.

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

Umilitaanka

Denmark caadi ayey ka tahay in ninkaagu ku raaco markaad umulayso. Kaxayso ninkaaga ama qof kaloo weyn oo kuu dhow tusaale ahaan hooyadaa, soddohdaa ama walaashaa. Way fiican tahay haddaad haysato qof ku raaca, kaasoo af-deenishka ku hadli kara. Waxa lagugu caawin karaa turjumaa wixii ku xidhiidhsan umusha haddaadan af-deenishka ku hadlin.

Waa muhiim in ilmaha xabbadka la saaro markuu soo dhashoba, si naasnuujintu si fiican ugu bilaabmi karto. Shaqaalaha ayaa ku caawinaya oo ku taageeraya.



Muddada umusha

Waa caadi in qabad jiro maalmaha ugu horreeya ee la umulo, gaar ahaan haddaad hore wax u dhashay. La hadal shaqaalaha caafimaadka haddaad u baahan tahay daawo xanuunka kaa dejisa.

Waa caadi in la daalo iyo in dheeli-tir la'aan jidheed yimaaddo umusha ka dib. Sidaa daraadeed waxaad u baahan tahay caawimada ninkaaga iyo qoyskaaga wakhtigan ugu horreeya. Waxaa fikrad fiican ah in la isku dayo in la nasto saacad duhurkii. Ka dib waxaad awood dheeraad ah u helaysaa habeenkii.

Samee jimicsi iyo giijin umusha ka dib. Waxaa aad muhiim u ah in la iska ilaaliyo ilma-galeenka oo hoos u dhaca iyo xejinta kaadida oo dhibaatooyin laga kulmo nolosha dambe. La hadal umulisada ama neerasta-ilmaha, haddaad ka shakido sidaad u samaynayso.

La xidhiidh neerasta-ilmaha xataa haddaad dhib kala kulanto nuujinta ama haddaad qabtid su'aalo ku saabsan ilmahaaga dhashay markaad guriga timaaddo.

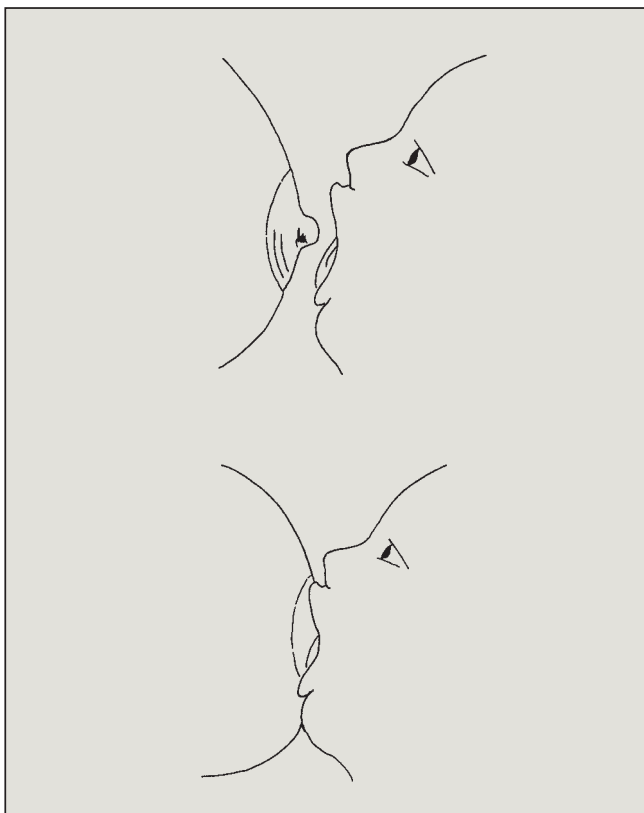


Barselsperioden

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.

Nuujin

Caanaha ugu horreeya (dambarka) waxa ku jira fiitamiino badan, oo caanahaasi waxay ilmahaaga ka difaacayaan cudurro badan. Sidaa daraadeed waxtar weyn oo gaar ah ayey u leeyihiin ilmahaaga, oo aad ayey muhiim u tahay in ilmuhu dambarka helo. Ilmahaagoo marar badan ku nuugaa caanahaaga samaysmaya ayey badisaa. Sidaa daraadeed ilmaha naasnuujinta u ogoloow oo ha ka xaddidin. Caanahaagu si buuxday ugu filan yihiin ilmaha, xataa maalmaha ugu horreeya. Markaad ilmahaaga naaska nuujiso wuxuu helayaa nafaqada ugu wanaagsan. Caanaha hooyadu waa nadiif oo waxay mar walba leeyihiin heer-kulkii saxda ahaa.

Ka ilaali caano kale muddada ugu horaysa

Naasahaagu way caano yaraynayaan haddaad caano-boodhe siiso. Caano-boodhuhu kama difaacayaan ilmahaaga cudurrada sida ay caanaha hooyadu uga difaacan oo kale.

Waxaad sii waddaa cuntadii aad cuni jirtay markaad uurka lahayd. Ka dib sidaa waxaad ku yeelanaysaa caano fiican. Kala hadal dhakhtarkaaga inaad weli cunaysa kiniinkii macdan-xaddiidka iyo in kale.

Iska ilaali cigaar, khamro iyo daawo

Haddaad sigaar cabto waxyaabaha sunta ah ee buuriga (tubaakada) ku jiraa waxay u dhaadhacayaan caanaha. Waxay saxo xumo ku tahay ilmahaaga. Khamrada iyo daawadu waxay iyaguna u dhaadhacaan caanaha, sidaa daraadeed iska ilaali intaad nuujinaysa. Daawada isticmaal oo keliya markaad dhakhtarka kala hadasho.

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.

Xanaanaynta ilmaha

Waa muhiim inaad la hadasho, la hadaaqdo oo la ciyaarto ilmaha. Marka ilmahaagu ooyo markasta sababtu ma aha inuu gaajaysan yahay – laga yaabee inuu keliyoo u baahan yahay in lala xidhiidho ama la dejiyo . Tartiib-tartiib ayaad u baran doontaa calaamadaha ilmahaagu bixiyo iyo ogaanshaha wuxuu u baahan yahay.

Diyaari meel loogu beddelo oo wax kasta oo aad u baahan tahay agagaarka kuu yaallaan. Wuxuu ilmuhu tartiib-tartiib u baran doonaa meeshaas oo wuu ku raaxaysan doonaa intuu jiiifo ee loogu beddelayo. Ilmaha badankoodu waxay jecel yihiin in loo maydho (qubeeyo) dhawr jeer toddobaadkii. Madaxiisa gunta si wanaagsan tuwaal (shukumaan) kaga qallaji markaad ilmaha u qubeeyso ka bacdi oo u feedh (shanlee) ilmaha maalin walba.

Ka hortagga dhimashada dhallaanka

- U jjiifi ilmaha yar si uu dhabarka ugu seexo.
- Iska ilaali in hooyadu cigaar cabto markay uurka leedahay, oo ka ilaali in ilmaha qiiq cigaar ku baxo markuu dhasho. Gaar ahaan waa inaan cigaar lagu cabbin meesha ilmuhu seexo.
- Ka ilaali inaan ilmuhu aad u kululaan markuu hurdo. (Taabo ilmaha qoortiisa – maqaarku waa inuu diirran yahay oo qallalan yahay oo aanu qoyanayn).

U fiirso in ilmuhu si isku beddel ah marba dhinac madaxiisa u dhigo markuu hurdo. Sidaas waxaad kaga hor tegeysaa in ilmaha madaxu kala dheeraado.



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
- G nub 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.

Haddii ilmaha caano-boodhe la siiyo

Si fiican u raac tilmaan-bixin isticmaaleedda kartoona korkiisa. Ilmahaagu wuu ku xanuunsanayaa caano khafiif ama adayg loo qaso.

Ha ku darin sonkor ama malab caanaha. Markoodii hore ayey caanuhu leeyihiin isku darkii saxda ahaa. Carruurto waxay ugu horayn malabka qaadan karaan (iska xejin karaan) markay 1 sanno kor u dhaafaan. Caanuhu khasab mar walba waa inay cusub (daray) yihiin oo ay heer-kulka saxda ah leeyihiin. Caanaha ha kululayn mar labaad hadday qaboobeen (kuwo cusub qas).

Nadiifinta masaasadda iyo majruuca

Ku dedaal in masaasadda iyo majruucu si taxaddar leh u nadiifsan yihiin ka bacdi ilmuhu kuma xanuunsanayo.

- Ku dhaqdhaq masaasadda iyo majruuca biyaha qasabadda (tuumbada) qabow oo ku nadiifi masaasad nadiifiyaha iyo shaambada weelka.
- Ku facas majruuca cusbo waaweyn, sidaasna waxa kaga fuqaya caanihii ku dhegey (hadhay).
- Ku kari masaasadda iyo majruuca 3 daqiiqo biyo nadiif ah.
- U dhig masaasadda foorar si ay u qallasho.

Masaasadda waxa kaloo lagu dhaqi karaa mishiinka weel dhaqaha, laakiin majruuca laguma dhaqi karo.

U ogoloow ilmaha inuu dhaqdhaqaaqo

Way u fiican tahay ilmaha in lagu jii fiyo buste yar, halkaasoo uu jidhka si xor ah ugu dhaqdhaqaajin karo. Waxaad ku taageeri kartaa ilmaha koritaankiisa inaad barto inuu beerka u jiiifsado oo dhinaca u jiiifsado markuu soo jeedo. Marka dambe wuxuu ilmuhu baranayaa inuu dulundulcoodo (is rog-rogo), xamaarto (beerka ku socdo) oo gurguurto. Isticmaalka kursiga fadhiga iyo kursiga socodka uma wanaagsana ilmaha. Kursiga fadhigu wuxuu curyaamiyaa ilmaha koritaankiisa jidheed oo wuxuu xadeeyaa fursadihiisa is kala bixineed. Kursiga socodka wuxuu curyaamiyaa ilmahaaga dheelitirkiisa koritaaneed.

Haddaadse doorato inaad isticmaasho kursiga fadhiga ama kursiga socodka u ogoloow in ilmuhu ku fadhiyo oo keliya ugu badnaan saacad badhkeed markiiba, ugu badnaanna 3 goor maalintii.

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.

Ku dedaal hawo nadiif ah

Caafimaad ahaan ayey adiga iyo ilmahaaga ugu wanaagsan tahay inaad maalin walba dibedda u baxdaan. Ilmaha yari wuu u adkaysan karaa inuu jiilaalka dibedda u baxo, haddii dhar qabowga ka celiya loo geliyo. Ka taxaddar inaad ilmahaaga dhar kulayl badan u keena u geliso xilliga xagaaga. Dhug u yeelo in baabuurka ilmuhu aad u kululaan karo, haddii cadceedda la dhigo. Mar walba baabuurka ilmaha hadhka (hooska) dhig. Ilmaha yar waa in laga ilaaliyaa cadceedda tooska ah. Marka ilmahaagu dibedda joogo baabuur carruureedka ayaa ugu fiican inuu ku jiiifo. Baabuurka yar ee isku laab-laabma ilmuhu si xun ayuu ugu fadhiistaa oo ma xafidna. Marar badan daaqadaha fur maalintii si huurka, urta cuntada iyo haddii laga fursan waayo qiiqa sigaarku u baxaan. Waxay u wacan tahay qoyska oo dhan.

Siinta fiitamiinada iyo macdanaha

Fiitamiinada iyo macdanuhu waxay ka qayb qaataan in ilmahaagu u koro sidii loogu talagalay oo xoog yeesho oo uu iska difaaco cudurrada.

D-fiitamiinku lafuhuu adkeeyaa. D-fiitamiinka waxaa caadiyan laga helaa cadceedda. Carruurta oo dhan waa in la siiyaa dhibco D-fiitamiin ah laga bilaabo markay 2 toddobaad jiraan illaa iyo 1 sanno.

Si kastaba ha ahaatee ilmahaagu wuxuu u baahan yahay D-fiitamiin dheeraad ah carruurnimadiisa oo dhan – iyo hubaashii xataa markuu qof weyn noqdo – haddii midabkiisu (diirkiisu) madow yahay ama haddii uu badanaa dhar gacmihiisa iyo lugihiisa qariya xidho. Haddii uu dharkaas xidho xaqiiqdii jidhku ma helayo cadceed ku filan xagaagii.

Waxaa jira badeecado kala duwan oo D-fiitamiin ah. Ka fiiri quraaradda (dhalada) korkeeda ama kartoonta korkiisa inta ilmahaaga la siinayo.

Dhibcaha macdan-xaddiidka waxa ilmuhu qaadanayaa markuu jiro inta u dhaxaysa 6 illaa 12 bilood. Ka fiiri quraaradda korkeeda inta ilmaha la siinayo. Haddii ilmahaagu qaato ugu yaraan 400 ml oo caano-boodhe ah maalin walba baahidiisa macdan-xadiidku way daboolan tahay oo uma baahna dhibcaha macdan-xaddiidka.



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.



Bilaabista cuntada

Waxaa lagu talinayaa in ilmaha naaska oo keliya la nuujiyo intuu 6 bilood gaadhayo, taasoo caanaha hooyada ay ku jiraan waxkasta oo ilmuhu u baahan yahay.

Marka ugu horaysa ee ilmuhu 4 bilood jiro ayuu qaadan karaa wax kale oo aan caanaha hooyada ama caano-boodhe ahayn. Caanuhuse weli waa cuntada ugu muhiimsan ee ilmaha. La hadal neerasta-ilmaha markay kula noqoto in ilmahaaga cunto la siiyo. Waxa ugu horreeya ee aad ilmahaaga siin kartaa waa boorash (grød). Adiga naftaadu si fudud ayaad u samayn kartaa, ama waxaad soo iibsan kartaa budo diyaarsan oo biyo lagu qaso.

Marka ilmahaagu bilaabo inuu qaaddo wax ku cuno, si tartiib ah ugu bilow. Neesartaada ilmaha ayaa ku siin doonta talo iyo tilmaamid ku saabsan waxa ilmahaagu qaadan karo bilowga iyo sidaad u bilaabi lahaydeen cuntada iyo koob wax ku cabidda.

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.

Bariis boorashaysan

1/2 dl bariis ridqan*

1 1/2 dl biyo qabow

1 qaaddo-yar oo dufana (saliid ama subag)

1/2 dl caano-hooyo, caano-boodhe ama caano-subag (sødmælk)

Hadday suurtoqasho in yar oo muus ama cambaruud cajiiman ah.

Digsi iskula walaaq bariis ridqan iyo biyo.

U dhaaf ha karaan 2-3 daqiiqo iyadoo la walaaqayo.

Ku walaaq dufanka digsigga.

Ku walaaq caanaha digsigga, laakiin yaanay karin.

Sii ilmaha boorashka markay heer-kul ku habboon yeelato.

* Waxaad kaloo isticmaali kartaa noocyo kale oo badar ah, weydii neerastaada ilmaha.

Waxaad kaloo ilmaha siin kartaa khudaar-cagaar cajiiman. Si fudud ayaad u samayn kartaa khudaar-cagaarkan cajiiman, ama waxaad soo iibsan kartaa iyadoo diyaarsan oo khaas u ah ilmaha yaryar. Khudaar-cagaar cajiinkan ilmaha laguma darayo cusbo. Haddana muhiim ma aha in ilmaha cagaar keligiis loo kariyo. Ilmuhu wuu cuni karaa cagaarka goysku samaysto, haddii biyuhu cusbo yar leeyihiin.



Risgrød

½ dl rismel*

1 ½ dl koldt vand

1 tsk. fedtstof (olie eller smør)

½ 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.

Baradho-dabacase cajiiman

- 1 dabacase*
- 1-2 baradho
- 1-2 dl biyo karsan
- 1 qaaddo-yar oo dufana (saliid ama subag)
- 1/2 dl caano-hooyo, caano-boodhe ama caano-subag

Dhil baradhada iyo dabacasaha oo jarjar.

Ku kari iyagoo daboolan biyo yar sida ugu suurta galsan illaa 12-15 daqiiqo.

Maddiibad (baaquli) yar biyaha kaga shub.

Fargeeto ku cajiin cagaarka illaa cajiimku dixiin noqdo.

Dufanka ku walaq cajiimka.

Caahana ku walaq cajiimka, isticmaal hadday suurto gasho in yar oo biyihii lagu kariyey ah inta cuntadu adaygii loo baahnaa noqonayso.

Sii cuntada markay heer-kulkii loo baahnaa noqoto.

* *Bilowga waxaad kaloo cajiimka ku dari kartaa kaabashka cagaaran (broccoli) iyo kaabashka filiqsan (blomkål). Marka ilmuhu 6 bilood dhaafo, cagaarka oo dhan waad isticmaali kartaa.*

Ilmuhu wuxuu la cunteeyaa qoyska

Waxa muhiim ah in cuntada la kala bedbedelo, sidaa ayuu ilmuhu tartiib ugu baranayaa inuu cuno cuntooyin badan oo kala nooc ah. Sii noocyo kala duwan oo ah khudrad, khudaar-cagaar, kalluun iyo hillib oo xataa sii roodhi, bariis iyo baasto.

Marka ilmuhu illaa 9 bilood jiro wuxuu bilaabi karaa inuu cuno cunto la mid ah tan qoyska intiisa kale cuno. Waxa muhiim ah in dhammaan qoysku wada fadhiisto oo isla cunteeyo, oo ilmuhu barto inuu keligii cuno. Waxa u fiican ilmaha inuu kursi dheer ku fadhiisto miiska dhiniciisa.

Durba marka ilmuhu illaa 5 bilood yahay wuxuu bilaabi karaa inuu wax ku cabbo koob caadi ah ama galaas. Bilowga waxaad ilmaha siin kartaa biyaha qasabadda oo marka dambe si tartiib ah ayuu ilmuhu ula qabsanayaa inuu koobka ku cabbo caanaha subagga leh.



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.



Caanaha iyo waxyaabaha caanaha laga sameeyo

Inkastoo ilmuhu si tartiib-tartiib ah u cuno cunto badan weli waa muhiim inuu caano helo. Caanuhu waa inay ahaadaan caano-hooyo ama caano-boodhe. Waxa kaloo si tartiib-tartiib ah koob loogu siin karaa caanaha subagga leh.

Waxyaabaha caano-dhanaan ka yimi waxay noqon karaan yoogarta ama A38. Ha siin caano-fadhiga khamiirsan iyo yoogarta macaan intaan ilmuhu 1 sanno dhaafin. Ka ilaali waxyaabaha caanaha laga sameeyey ee sonkorta badan.

Masaasaddu sannad ka dib waa caado xun

Markaan ilmuhu mar dambe caanaha ku cabbin masaasadda taasi waxay kordhinaysaa inuu si fiican u cuno cuntada qoyska. Ilmuhu waa inuu la qabsadaa ka go'itaanka masaasadda intaanu 1 sanno gaadhin.

Da'da iyo caddadka caanaha

- Marka ilmuhu 9 bilood jiro waa inuu helaa ugu badnaan 4 meeloodoo 3 meel oo litir ($\frac{3}{4}$ liter) oo caano ah maalin kasta, oo ay ku jiraan waxyaabaha caano-dhanaanka ka yimi.
- Laga bilaabo marka ilmuhu 1 sanno jiro waa inuu helaa litir badhkii ($\frac{1}{2}$ liter) maalin oo dhan. Ilmaha u dhexeeya 1 iyo 3 sanno caanahoodu waa inay kuwa khafiifka ah (letmælk) noqdaan.
- Laga bilaabo marka ilmuhu 3 sanno yahay waa inuu maalin walba helaa litir badhkii oo waxyaabaha caanaha ka yimi ee aan dufanka lahayn ah sida tusaale ahaan minimælk, skummetmælk ama kernemælk.

Caadooyinka wanaagsan

Sii ilmahaaga khudrad iyo roodhi uu cuno – iyo biyo uu cabbo inta u dhaxaysa wakhtiyada cuntada – dabadeed wuxuu ilmuhu yeelanayaa caadooyin wanaagsan oo wuxuu u naaxayaa (cajilayaa) sidii loogu talagalay. Masaasadda ku sii caano-boodhe keliya, inta la cuntaynayo, sidaa ayey ilkuhu caafimaad qab ugu sugnaanayaan oo u caddaanayaan.

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 cacomælk, 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.

Caadooyinka xun

Ilmahaagu wuu nafaqo xumaysanayaa oo si sahlan ayuu u jirranayaa, hadduu isticmaalo shukulaatada la cabo, caanaha buskudka leh, juuska, casiirka, nac-naca, jallaatada, mælkesnitter, keegaga yar yar iyo jibista maalin walba. Rabitaanka cuntada saxda ah ayey ka qadayaan oo waxay u keenaan in ilmaha koritaakiisu adkaado, sababtoo ah ma helayo fiitamiinadii iyo macdanihii saxda ahaa ee cuntada laga helo.

Sidaas oo ay tahayna si dhib yar ayey ilmaha ilkihiisu u dalooshamayaan.

XASUUSO inaad ilmahaaga u cadaydo durbaba marka iligga ugu horreeyaa u soo baxo. U dhiib ilmaha burush-caday si uu ugu ciyaaro, laakiin xasuuso inaad ilkaha ku cadaydo maalin walba in yar oo daawada cadayga ah. Inkasta oo keliya oo ay yihiin ilka-caanood (mælketænder) marka dambe dhaca waa in si fiican ilkaha loo ilaaliyaa, taasoo macne weyn u leh ilkaha soo baxa ee aan dhacayn.

Xasaasiyadda iyo dhibaatooyinka neefsashada

Sigaarka guriga lagu cabbaa wuxuu siyaadiyaa halista ilmaha yar yari ku yeelan karaan xasaasiyad oo waa ta ugu muhiimsan ee sababta in ilmahaaga dhibaatooyin ka qabsadaan neefsashada sida tusaale ahaan xiiqda (asmada) iyo burunkiitada. Cudurrada qaarkood sida xiiqda iyo cambaarta waxa keena xasaasiyadda bolol-guryeedka, busta ama dhogorta xayawaanka.

Si loo yareeyo halista xasaasiyadda iyo dhibaatooyinka neefsiga waxa muhiim ah:

- In laga ilaaliyo qiiqa sigaarka ilmaha agagaarkiisa.
- In guriga la laydhiyo dhawr goor maalintii si loo yareeyo uumiga hawada guriga.
- In marar badan la huufareeyo guriga.



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.

Nadaafadda

Si aad guriga uga ilaaliso cudurrada, halkaasoo xubnaha qoysku isugu gudbin karaan, waa inaad gacmaha ku maydhaa saabuun:

- Markaad musqusha gashid.
- Markaad ilmahaaga xafaayadda ka beddeshid.
- Markaad duufsatid ama ilmahaaga ka duufisid.
- Intaadan cuntada samayn.
- Intaadan ilmahaaga cunto siin.

Xasuuso xataa inaad ilmahaaga gacmaha ka maydho marka xafaayadda laga beddelo. Ilmaha gacmihiisu waxay taaban karaan xafaayadda marka laga beddelayo.

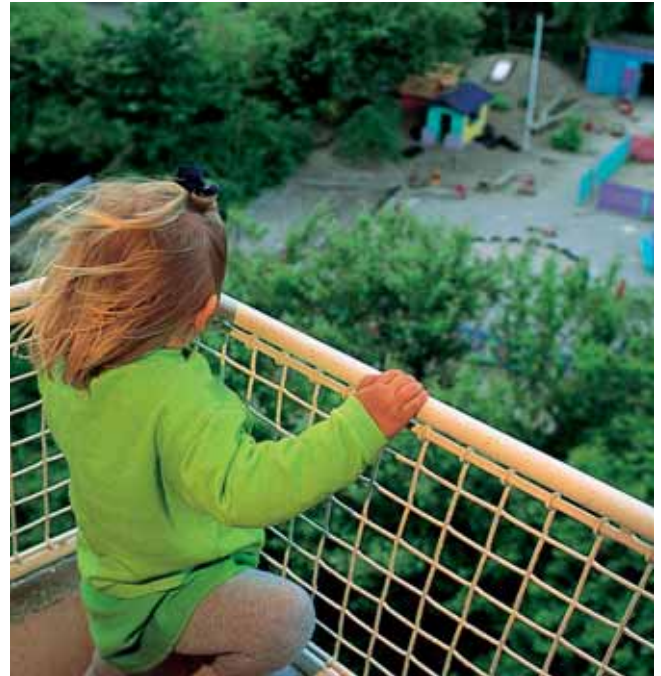
Gacma dhaqa ka dib waa in gacmaha lagu qallajiyaa tuwaal (shukumaan) nadiif ah.

XASUUSO xataa inaad ilmahaaga barto inuu badanaa faraha iska maydho, markuu koro.

Ka hortagga dhaawaca 0-6 sanno

Maalin walba Denmark waxa guriga dhexdiisa dhaawac ka soo gaadhaa in ka badan 120 carruur ah. Qofka naftiisu wax badan ayuu ka samayn karaa inuu ilmihisa ka ilaaliyo dhaawacyada.

- Weligaa ha kaga tegin ilmahaaga markuu ku jiifo meel uu ka soo dhici karo, sida tusaale ahaan meesha loogu beddelo iyo kursiga fadhiga. Qaado ilmaha ama dhulka jiifi.
- Waxay halis nololeed ku tahay ilmaha yar inuu daaqadda fuulo ama barandhaha (altaner) joogo – mar walba ku dedaal inay daaqadaha ku xidhnaadaan wayaabaha carruurta lagaga xafiddo oo ku dedaal inaan ilmuhu korin. Ka ilaali jaranjarooyinka iyo albaabada furma, kuwaasoo ilmaha kaga xidhmi kara faraha.
- U dhig mashiinka cuntada lagu karsado, kabadhada iyo wixii kale si adag, oo aan ilmuhu isugu soo ridin.
- Dhug u yeelo inaan waayiradu soo laalaadin si aan ilmuhu u qabsan (tusaale ahaan waayirka mashiinka biyaha kariya oo biyo kulul ku jiraan).
- Dhug u yeelo inaan ilmuhu jiidin maro-miiska, markay tusaale ahaan miiska kor saaran yihiin koobab iyo falaasyo (darmuusyo) ay ku jiraan bun iyo shaah kulul.



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.



- Ilmaha yar yari waxkasta afka ayey geliyaan, sidaa awgeed ka ilaali ilmaha inaanu u dhawaan daawooyinka nadaafadda
Sigaarka/haashteriga
Daawo (kiniinada fiitamiinka iyo xaddiidka dhibca!)
- Waxyaabaha ilmuhu ku ciyaaro ee yar yar, sida kuulaha, badhamada ka go'a xayawaanka ilmuhu ku ciyaaro iwm.
Dhirta sunta ah
Lawska
- U isticmaal suun (seler) baabuurka ilmaha, laakiin indhaha ku hay haddii ilmuhu ku seexdo isagoo suunka xidhan. U isticmaal baabuurka ilmaha suunka ay DVN (guddiga alaabta deenishku) ogolaadeen oo keliya.
- Halis ayey ku tahay carruurta 6 sanno ka yar inay jidka baaruurta keligood maraan.
- Ilmaha waa in baabuurka si adag loogu xidhaa kursi-ilmeed la ogolaaday. Carruurta roon-rooni waa inay isticmaalaan suunka baabuurka, kaasoo sharcian ku ah dhammaan ciddii baabuur saaran.
- Haddaad ilmahaaga baaskeel ku siddo waa inuu koofiyadda baaskeelka gashan yahay.
- Waa in qof weyn indhaha ku hayaa carruurta markay biyo ku ciyaarayaan. Carruurta biyo yar ayey ku dhiman karaan.
- Ilmaha yar yar waa in qof weyn indhaha ku hayaa – xataa meelaha lagu ciyaaro.

Gubasho

Haddii carruurta isku daadiyaan biyo kulul, shaah ama bun waxay yeelan karaan dhaawac gubasho biyo galaan oo khatar ah. Aad bay u xanuun badan tahay oo waxay ku noqon kartaa calaamad aan ka go'in inta nolosha ka hadhay.

Meesha gubatay waa in isla markiiba lagu qaboojiyaa biyo qabow, oo laakiin aan barafaysnayn, kuwa rushaashada waa la ogol yahay. Ku wad illaa intaan xanuun dambe jirin. Waxa badanaa la yidhaahdaa saacad badhkeed illaa saacad (1/2-1 time) ku wad. La xidhiidh dhakhtar ama xarunta dhaawaca degdega, haddii ay gubasho yar ka weyn tahay. Ku dedaal in ilmaha biyo loogu qaboojiyo marka dhakhtarka loo wado.

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.

Haddii ilmuhu mergado

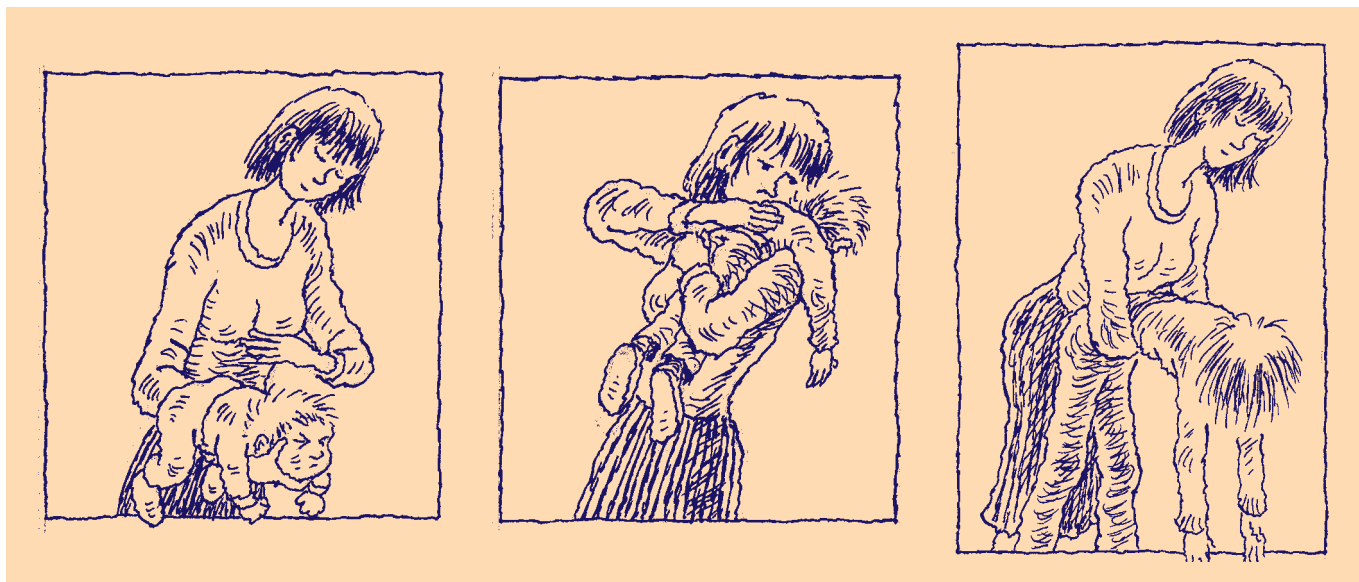
Ilmaha yar yar:

Ilmaha gacantaada beer-beer ugu dul jiifi oo ku taageer gacantaada madaxiisa. Ilmaha hoos u yara foorari oo dhawr jeer garbaha dhexdooda ka dhirdhirbaax.

Carruurta roon-roon:

Ilmaha garabkaaga saar. Garbaha dhexdooda xoog uga soo cadaadi ilmaha oo ku beeg saableydaada ama ilmaha hortaada istaaji, ha ku dul jiifsado gacantaada oo halka xabbadka iyo calooshu iska galaan kaga cadaadi gacantaada.

La xidhiidh dhakhtar ama xarunta dhaawaca degdega haddii ilmahu aad u gufoco, neefsashadu ku adkaato ama midabkiisu isbeddelo.



Carruurta 2-6 jir ah

Ilmuhu waa inuu weli cunto 4ta qaybood ee cuntada ah helaa maalin walba (fiiri bogga 10). Haddii aadan hubin in ilmahaagu helo wixii uu u baahnaa, waa inaad siisaa kiniinada fiitamiinka ah ee ay macdanuhu weheliyaan maalin walba. Hadday suurto gasho kala hadal dhakhtarkaaga. Ilmaha aad u cuna nac-naca, jallaatada, jibista iyo keegga, wax badanna ka cabba casiirka iyo juusku way nafaqo-xumaystaan. Dhakhsay u daalaan, waxaa ku dhici kara degganaansho la'aan, tabar darro oo si sahlan ayey u xanuunsadaan. Qabso caadooyinka wanaagsan (fiiri bogga 28), sidaa waxaad xataa kaga hortegi kartaa in ilmahaagu noqdo mid miisaankiisu xad-dhaaf yahay. Ilmuhu wuxuu u baahan yahay illaa 1/2 litir oo caano ah maalin walba si uu u helo kaalshiyam ku filan si lafuhu u noqdaan kuwo caafimaad qaba oo xooggan. Waa muhiim inaad la socoto baadhitaanada ilmaha ee ka hortegista oo dhakhtarkiinu tallaalo ilmahaaga si loo ilaaliyo koritaanka ilmaha iyo caafimaadkiisa.

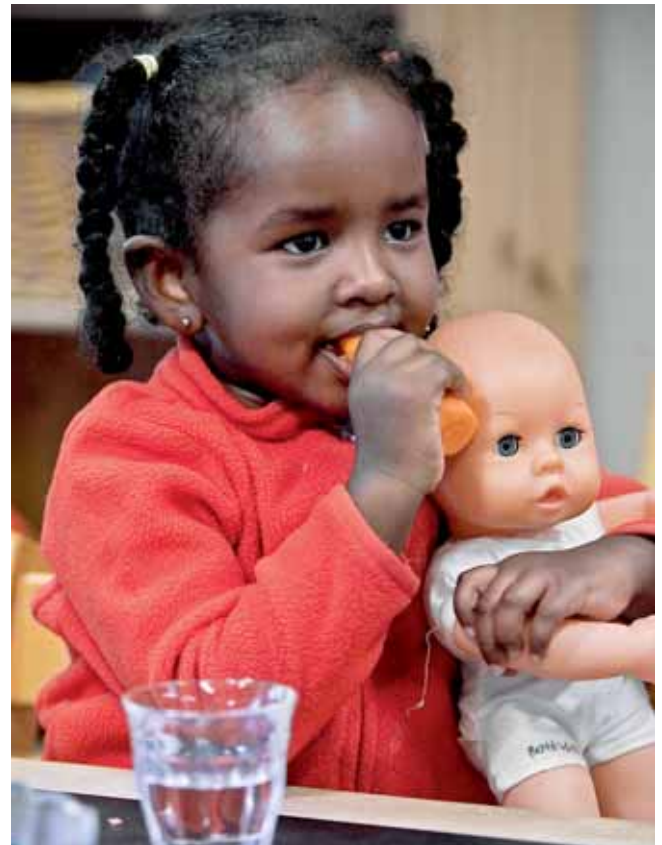
Børn 2-6 år

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.

Aad ugula hadal ilmaha luuqaddiina. Uga sheekee ama u akhri tusaale ahaan waddankaad ka soo jeeddaan iyo dhaqankiina, ka dib sidaa ayu ilmuhu ku baranayaa ereyo badan. In badan kastoo aad la hadasho ilmaha, waxay u fududaynaysaa ilmaha inuu barto luuqaddiisa hooyo iyo af-deenishka labadaba. Ilmuhu wuxuu u baahdaa ilma kale oo uu la ciyaaro markuu 2-3 sanno soo gaadho. Waa muhiim in carruurta hawada u baxaan maalin walba. Haddii dhar ku habboon loo geliyo, carruurta cimilo kasta way u adkaysan karaan.

Goobta ilmaha lagu xanaaneeyo ayaa noqon karta meel wanaagsan oo ilmaha kale lagula kulmo. Halkaas wuxuu ilmuhu la joogayaa carruur deenish ah, oo ilmuhu wuxuu helayaa fursad wanaagsan oo uu af-deenishka ku barto intaanu iskuulka bilaabin. Waxay ilmaha siinaysaa iskuul bilaabid fudud.

Cudurrada

Heer-kulka caadiga ah ee ilmuhu waa 36-37.5 digrii. Heer-kulka intaa ka sarreeyaa waa xummad (qandho). Carruurta xummad ayaa qaban karta sababtoo ah way jirran yihiin ama sababtoo ah dhar badan oo kulayl u keenay ayaa loo geliyey. libso heer-kul-beeg oo ku cabbir ilmaha heer-kulkiisa markaad u aragto in ilmahaagu xanuunsanayo.

Haddii ilmahaaga shuban ku dhaco ama uu mantag badan yeesho aad bay muhiim u tahay in cabbitaan la siiyo marar badan saacaddiiba. Markii kasta in yar in yar u sii. Ilmuhu weligii waxoo dhan ma soo wada mantago. Aad muhiim uma aha in ilmuhu wax cuno, haddii uu wuxuun cabbo. Isha ku hay in ilmaha xafaayaddiisu qoyan tahay.



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.



Isha ku hay ilmahaaga jirran:

Goormaad la xidhiidhaysaa dhakhtarka?

- Haddii ilmahu ficfircooni waayo ama tabar darreeyo.
- Xummadda oo ka kor marta 40 digrii.
- Haddii ilmaha qaadashada hawadu ku adkaato.
- Haddii ilmuhu madaxa hoos u foororin kari waayo illaa xabbadka.
- Haddii ilmuhu yeesho finan/firiiric, kuwaas oo aad garan weydaan waxay yihiin.
- Haddii ilmaha calooshu aad u xanuunto.
- Haddii ilmuhu gariiro.
- Xummad haysa 3 cisho in ka badan.
- Haddii ilmuhu mantago ama shubmo dhawr maalmood.
- Haddii ilmuhu xanuun darreemo tusaale ahaan dhegaha oo kale.

Waxaad caawimada ugu wanaagsan ka helaysaa dhakhtarkaaga, kaasoo adiga iyo ilmahaagaba yaqaan. Sidaa daraadeed kala xidhiidh oo keliya dhakhtarka gaadhka wixii aan lala sugi karayn intaad dhakhtarkaaga ula tegi karayso.

U waco 112 cudurrada halista ah iyo dhaawaca xun.

Xuquuqda ilmaha

Ilmuhu waxay ku leeyihiin Denmark sharciyo xuquuqdooda ilaaliya. Denmark waxay wax ka saxeexday shir-weynihii Jimciyadda Quruumaha ka dhaxaysa ee xuquuqda carruurta, kaasoo ujeeddadiisu tahay in lagu hor-joogsado xadgudubyada carruurta lagula kaco. Tusaale ahaan xadgudubyadaas waxa ka mid ah in si xun loo dilo (garaaco), in meel lagu xidho, in xadhko lagu xidh-xidho ama meel keligii lagaga tago.

Denmark waa ka mamnuuc in qofku ilmihisa dilo. Denmark waa fal-dembiyeed in gabdhaha la gudo, xataa inkastoo aad booqashadii waddankaaga ku soo gudday.

Sharciga deenishku wuxuu farayaa in dhammaan ay waajib ku tahay inay wargeliyaan hay'adaha bulshada dawladda, hadday ka war helaan ilmo la dilo ama si kale waalidkiisu u dayacay – ama haddii gabadh la guday ay ogaadaan.

In kastoo qofku ku nool yahay dal shisheeye wuxuu xaq u leeyahay inuu isticmaalo luuqaddiisa, oo uu haysto dhaqankiisa iyo diintiisa. Taasi waxay ku xusan tahay shir-weynihii Jimciyadda Quruumaha ka dhaxaysa ee ku saabsanaa xuquuqda carruurta.



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.

UBAD CAAFIMAAD QABA oo dal shisheeye deggen Somalisk

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