



SUNDHEDSSTYRELSEN

Små børns sundhed

Denne pjece er lavet til dig, der er ny i Danmark og har børn under 6 år. Her har vi samlet de sundhedstilbud, der er relevante for jer, og de vigtigste råd om børns sundhed

28. april 2022





Små børns sundhed

Din læge

Dit barn tilbydes en undersøgelse hos din læge, når barnet er 5 uger, 5 måneder og 12 måneder samt ved 2, 3, 4 og 5 år. I skal selv bestille tid hos din læge til undersøgelserne.

Hvis dit barn er syg og har brug for en læge, skal du kontakte barnets egen læge. Det er lægen, der henviser dit barn til en speciallæge eller undersøgelse på hospitalet, hvis lægen vurderer, at der er behov for det.

Vaccination af børn

I Danmark bliver alle børn tilbudt gratis vaccination mod 10 forskellige sygdomme. Børnevaccinationsprogrammet beskytter dit barn imod sygdomme, der kan være alvorlige og give varige skader. Sygdomme, der i værste fald kan være dødelige. Vaccinationerne er gratis. Det er frivilligt, om du vil lade dit barn vaccinere, men det er vores anbefaling.

Det er din læge, som giver dit barn gratis vaccination mod forskellige sygdomme. Du kan læse mere om hvilke vacciner og hvornår herunder.

Er dit barn vaccineret i Ukraine?

Hvis dit barn er påbegyndt børnevaccination i Ukraine, vil du ofte kunne fortsætte med vaccination i Danmark. Det danske børnevaccinationsprogram indeholder mange af de samme vaccinationer som det ukrainske. Kontakt din læge for at høre om jeres muligheder.

Hvilke vaccinationer bliver mit barn tilbudt?

Nedenfor kan du se hvilke vaccinationer, der anbefales til dit barn og hvornår. Hvis dit barn mangler at blive vaccineret, er det en god idé, at dit barn får de vaccinationer, som barnet mangler. Det gælder også, selvom dit barn er ældre end de anbefalede tidspunkter for vaccination. Det kan du tale med din læge om.

Alder	Vaccination mod
3 mdr.	Difteri, stivkrampe, kighoste, polio, Haemophilus influenzae type b (Hib) infektioner + pneumokok-sygdom
5 mdr.	Difteri, stivkrampe, kighoste, polio, Haemophilus influenzae type b (Hib) infektioner + pneumokok-sygdom
12 mdr.	Difteri, stivkrampe, kighoste, polio, Haemophilus influenzae type b (Hib) infektioner + pneumokok-sygdom
15 mdr.	MFR: mæslinger, fåresyge og røde hunde
4 år	MFR: mæslinger, fåresyge og røde hunde
5 år	Re-vaccination mod difteri, stivkrampe, kighoste og polio
12 år	Human papillomavirus – HPV: livmoderhalskræft, analkræft og kønsvorter (2 gange)



Sundhedsplejersken

Sundhedsplejersken er en sygeplejerske med videreuddannelse inden for børn sundhed. Hun kan give gode råd om de ting, I er i tvivl om. Hun kommer på hjemmebesøg 4-5 dage efter fødslen og derefter regelmæssigt i barnets første år. Sundhedsplejersken ser også børn i skolen.

Tandpleje

Inden barnet er 3 år vil det blive indkaldt til undersøgelse hos tandlægen første gang. Det er gratis, at gå til tandlægen, indtil barnet bliver 18 år.

Lige fra den første tand kommer frem, skal barnet have børstet sine tænder med en lille smule tandpasta med fluor 2 gange om dagen.

Ernæring af spædbørn

Amning og modermælkserstatning

Modermælk er den sundeste ernæring for et spædbarn. Amning skal som regel læres af både mor og barn. Det kan gøre ondt de første dage. Jordmoderen og sundhedsplejersken vil hjælpe dig med at komme godt i gang og kan hjælpe dig, hvis det bliver ved med at gøre ondt.

Hvis du ikke kan eller ikke ønsker at amme, skal du give dit barn modermælkserstatning, som kan købes i alle danske supermarkeder. Sørg altid for at følge brugsanvisningen på pakken, når du blander mælken.

Mælk efter det første år

Det anbefales, at jeres barn kun får modermælk eller modermælkserstatning hele det første år. Først når barnet er fyldt 1 år, kan I give jeres barn komælk at drikke.

Fra 1 til 2 år er det bedst at give letmælk. Når barnet er fyldt 2 år, kan I begynde at give minimælk eller skummetmælk. Hvis barnet får 3½-5 dl mælk om dagen, får det den mælk, det har brug for.

Når barnet skal begynde at spise mad

I de første 4-6 måneder skal barnet kun have modermælk eller modermælkserstatning. Herefter kan barnet begynde at få mad med ske. Sundhedsplejersken vil rådgive dig om, hvilken mad dit barn har brug for, når det begynder på skemad. Det er godt at starte med grød eller grøntsagsmos.

Efterhånden som jeres barn lærer at spise mad og at tygge, kan I give mad, der er moset med en gaffel og efterhånden skåret ud i små stykker, fx brød i små stykker. Giv barnet kød eller fisk hver dag, gerne flere gange og giv også frugt hver dag. Spørg jeres sundhedsplejerske til råds, hvis I er tvivl. Når barnet er omkring 9-10 måneder, kan det spise den samme mad, som familien spiser.



D-vitamin

I Danmark anbefales det, at alle børn op til 4 år får tilskud af 10 mikrogram D-vitamin hver dag. Børn fra 4 års alderen anbefales D-vitamintilskud om vinteren (oktober til april).

Indtil barnet er 2 år gives D-vitamin hver dag som dråber, der gives på en ske. Læs på flasken hvor mange dråber der svarer til 10 mikrogram. Kom ikke dråberne ned i en flaske med mælk. Hvis barnet ikke spiser op, får det ikke alle vitaminerne.

Når barnet bliver større, kan D-vitamin gives som tablet, der tygges eller knuses.

Jerntilskud

Lægen eller sundhedsplejersken vil fortælle dig, om dit barn skal have jerntilskud.

Andre gode råd

Undgå at ryge indendørs

Det sundeste for barnet er at vokse op i et hjem uden tobaksrøg. Hvis I er rygere, anbefales det, at I prøver at stoppe. Hvis det ikke er muligt, er det bedst for barnet, at I kun ryger udenfor.

Når barnet skal sove

Det anbefales, at spædbarnet altid sover på ryggen, indtil det selv kan begynde at vende sig rundt. Det forebygger vuggedød. Når barnet er vågent, er det godt for spædbarnet at ligge så meget på maven som muligt. Så får barnet stærke arm- og rygmuskler.

