

# Здоровье детей младшего возраста

Эта брошюра предназначена для тех, кто недавно переехал в Данию и у кого есть дети в возрасте до 6 лет. Здесь мы собрали актуальные медицинские услуги, а также наиболее важные советы по детскому здоровью.

28 апреля 2022 г.



## Здоровье детей младшего возраста

### Ваш врач

Вашему ребенку будет предложено пройти врачебный осмотр по достижении возраста 5 недель, 5 месяцев и 12 месяцев, а также в возрасте 2, 3, 4 и 5 лет. Необходимо самостоятельно записаться на обследование у своего врача.

Если ваш ребенок заболел и его нужно показать врачу, обращайтесь к лечащему врачу вашего ребенка. Именно врач направляет вашего ребенка к врачу-специалисту или на обследование в стационаре, если считает это целесообразным.

### Вакцинация детей

В Дании всем детям предлагаются бесплатные прививки от 10 различных заболеваний. Программа иммунизации детей защищает вашего ребенка от болезней, которые могут привести к серьезным последствиям и нанести долгосрочный ущерб здоровью. От заболеваний, которые в худшем случае могут привести к летальному исходу. Вакцинация проводится бесплатно. Вакцинация вашего ребенка является добровольной, но мы рекомендуем вам ее провести.

Именно ваш лечащий врач бесплатно привьет вашего ребенка от различных заболеваний. Подробнее с календарем прививок для вашего ребенка можно ознакомиться ниже.

### Ваш ребенок вакцинирован в Украине?

Если ваш ребенок начал проходить программу иммунизации в Украине, то зачастую можно продолжить вакцинацию в Дании. В датской и украинской программах детской вакцинации много одинаковых прививок. Для получения дополнительной информации об имеющихся вариантах проконсультируйтесь со своим врачом.

### Какие прививки будут предложены моему ребенку?

Ниже показано, какие прививки рекомендованы вашему ребенку и когда они будут сделаны. Если ребенок пропустил прививки, то рекомендуется их сделать. Это относится и к тем случаям, когда возраст вашего ребенка превышает рекомендованный для вакцинации. Эту ситуацию можно обсудить с вашим врачом.

Возраст	Вакцинация
3 месяца	Дифтерия, столбняк, коклюш, полиомиелит, гемофильная и пневмококковая инфекция
5 месяцев	Дифтерия, столбняк, коклюш, полиомиелит, гемофильная и пневмококковая инфекция
12 месяцев	Дифтерия, столбняк, коклюш, полиомиелит, гемофильная и пневмококковая инфекция
15 месяцев	MMR: корь, паротит и краснуха
4 года	MMR: корь, паротит и краснуха
5 лет	Бустерная вакцинация от дифтерии, столбняка, коклюша и полиомиелита
12 лет	Вирус папилломы человека (ВПЧ), рак шейки матки, рак анального отверстия и генитальные бородавки (дважды)

### **Патронажные работники**

Патронажный работник — это медсестра с дополнительным образованием в области детского здоровья. Патронажные работник может проконсультировать по вопросам, которые вас беспокоят. Он посетит вас дома через 4-5 дней после родов, а затем регулярно в течение первого года жизни вашего ребенка. Патронажные работники также наблюдают за детьми в школе.

### **Стоматологи**

Детям в возрасте до 3 лет предлагается стоматологический осмотр. Посещение стоматолога бесплатно для детей до 18 лет.

Как только появится первый зуб, необходимо дважды в день чистить зубы ребенку небольшим количеством фторсодержащей зубной пасты.

## **Детское питание**

### **Грудное вскармливание и молочные смеси**

Грудное молоко — самая здоровая пища для младенцев. Как правило, научиться грудному вскармливанию нужно и матери, и ребенку. Первые несколько дней возможны болезненные ощущения. Ваша акушерка и патронажный работник помогут правильно приступить к кормлению и помогут, если боли не прекратятся.

Если вы не можете или не хотите кормить грудью, вашему ребенку потребуется молочная смесь, которую можно купить во всех датских супермаркетах. Обязательно следуйте инструкциям на упаковке по приготовлению смеси.

### **Молоко после первого года**

В первый год жизни рекомендуется давать ребенку только грудное молоко или молочную смесь. Только по достижении ребенком возраста 1 год можно давать коровье молоко.

В возрасте от 1 до 2 лет лучше всего подходит молоко пониженной жирности. Обезжиренное молоко можно начинать давать с 2 лет. Необходимое количество молока для ребенка в день составляет 350-500 мл.

### **Когда ребенок начнет есть твердую пищу**

В первые 4-6 месяцев ребенок должен получать только грудное молоко или молочную смесь. После этого ребенку можно начинать предлагать твердую пищу. Когда ребенок начнет есть твердую пищу, ваш патронажный работник порекомендует необходимое питание. Часто рекомендуется начинать с каши или овощного пюре.

Когда ребенок научится есть и жевать твердую пищу, можно разминать пищу вилкой или, например, давать мелконарезанный хлеб. Давайте ребенку мясо или рыбу каждый день, желателно несколько раз, а также фрукты. При возникновении каких-либо вопросов, проконсультируйтесь у своего патронажного работника. Начиная с возраста 9-10 месяцев ребенок может есть ту же пищу, что и остальные члены семьи.

### **Витамин D**

В Дании рекомендуется, чтобы все дети в возрасте до 4 лет ежедневно получали 10 мкг витамина D. Детям старше 4 лет рекомендуется принимать добавки с витамином D в зимний период (с октября по апрель).

В возрасте до 2 лет витамин D дают ежедневно в виде капель с помощью ложки. Прочитайте информацию на бутылочке, сколько капель соответствует 10 мкг. Не капайте капли в бутылочку с молоком, потому что если ребенок не допьет бутылочку, он не получит нужное количество витаминов.

Когда ребенок подрастет, витамин D можно давать в таблетках, которые разжевываются или измельчаются.

### **Добавки с железом**

Ваш врач или патронажный работник сообщит, если ребенку нужны добавки с железом.

### **Полезные советы**

#### **Не курите в помещении**

Самый здоровый вариант для вашего ребенка — расти в доме без табачного дыма. Если вы курите, рекомендуется бросить. Это трудно, но для ребенка лучше, если вы будете курить вне помещения.

#### **Детский сон**

Рекомендуется младенцам спать на спине, пока они не научатся переворачиваться. Это поможет избежать синдрома внезапной детской смерти. Проснувшемуся ребенку полезно как можно больше лежать на животе. Это поможет ребенку развить сильные мышцы рук и спины.