

Nedenfor følger den danske tekst, der er oversat til engelsk, somali, farsi og arabisk:

Ny i et fremmed land - gode råd om små børns sundhed

Når man er ny i et fremmed land og har små børn er der ofte mange ting, der er meget anderledes end i hjemlandet. Denne pjece er lavet til mor og far, så I har mulighed for at lære de vigtigste danske råd om små børns sundhed at kende.

Sundhedsplejersken

Sundhedsplejersken er en sygeplejerske med videreuddannelse inden for børn sundhed. Hun kan give gode råd om de ting, I er i tvivl om, og hun vil hjælpe jer med at sørge for, at jeres barn får en sund opvækst i Danmark.

Amning

Den sundeste mad for dit nyfødte barn er din mælk. Amning beskytter både dit barn og dig mod mange sygdomme. Hvis det er dit første barn, skal du måske have hjælp i starten til at få amningen til at fungere. Giv kun dit barn modermælk i de første 4 - 6 måneder. Herefter kan barnet begynde at få mad med ske.

Sundhedsplejersken kan rådgive om amning. Hun vil også rådgive dig om, hvilken mad dit barn har brug for, når din mælk ikke længere er nok til, at dit barn kan vokse og udvikle sig bedst muligt.

Moderermælkserstatning

Hvis du ikke kan eller ikke ønsker at amme, skal du give dit barn moderermælkserstatning. Det er sikrest at købe danske produkter, fordi indholdet i dåserne gennem lovgivning ligner mors mælk mest muligt. Udenlandske produkter kan have en anden sammensætning, der ikke med sikkerhed giver dit barn de næringsstoffer, som det har brug for.

Sørg altid for at følge brugsanvisningen på pakken, spar ikke på pulveret og kom heller ikke mere i end der står, så bliver mælkens sammensætning ikke den rigtige for barnet.

Sundhedsplejersken kan også hjælpe dig med gode råd om rengøring af flasker og sutter.

I Danmark anbefales, at børn kun får sutteflaske, til de er et år. Herefter har de brug for rigtig mad flere gange om dagen og kun mælk i koppen for at få det, kroppen har brug for, for at blive sund og stærk.

Mælk efter det første halve år

Det anbefales, at jeres barn kun får modermælk eller moderermælkserstatning hele det første år. Først når barnet er fyldt et år, kan I give jeres barn komælk at drikke. Fra barnet er omkring ½ år gammel, kan det begynde at øve sig i at drikke mælk og vand af en kop.

Fra et til to år er det bedst at give letmælk. Når barnet er fyldt to år, kan I begynde at give minimælk eller skummetmælk. Det er også den sundeste mælk for resten af familien at drikke.

Hvis barnet får 3½ - 5 dl mælk om dagen, får det den mælk, det har brug for. Hvis I giver mere mælk end det, er der ikke plads i barnets mave til mad.

D-vitaminer

I Danmark anbefales det, at alle børn op til 2 år får tilskud af D-vitaminer hver dag. D-vitamin er nødvendigt for, at barnet skal få stærke knogler, og der ikke er nok D-vitamin i mors mælk. Dit barn skal have 10 mikrogram D-vitamin hver dag som dråber, der gives på en ske. Kom ikke dråberne ned i en flaske med mælk, for hvis barnet ikke spiser op, får det ikke alle vitaminerne.

D-vitaminer fås også fra solens lys, når det rammer huden. Hvis I er mørke i huden anbefales det, at både børn og voksne får tilskud af D-vitaminer gennem hele livet. Det skyldes, at den mørke hud ikke danner så meget D-vitamin som den lyse hud, og alle har brug for D-vitamin for at bevare en sund krop.

Jerntilskud

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

Når barnet skal begynde at spise mad

Det anbefales at starte med at give spædbørn anden mad end mælk, senest når det er omkring 6 måneder.

Det er godt at starte med grød eller grøntsagsmos med kartofler. Efterhånden som jeres barn lærer at spise mad og at tygge kan I give mad, der bare er moset med en gaffel og efterhånden skåret ud i små stykker. Giv barnet kød eller fisk hver dag, gerne flere gange og giv også frugt hver dag. I kan også give barnet bulgur, couscous, ris, pasta og lignende, så barnet lærer at spise mange forskellige ting allerede, når det er helt lille. Det bedste brød for alle i familien er det mørke brød. Danmark spiser både børn og voksne rugbrød. Det kan du give dit barn, fra det er omkring 8 måneder.

Når barnet er omkring 9-10 måneder kan det spise den samme mad, som familien spiser. Sundhedsplejersker vil give jer gode råd til, hvordan I bedst kan kombinere jeres madvaner med det, som det lille barn har brug for at spise, og som det er muligt at købe i Danmark. Så får jeres barn de bedste muligheder for at vokse sig sund og stærk.

Vaccinationer og lægeundersøgelser

I kan få jeres barn undersøgt gratis hos lægen, når det er 5 uger, 5 måneder og 12 måneder samt ved 2, 3, 4 og 5 år.

Barnet bliver gratis tilbudt vaccination, når det er 3 måneder, 5 måneder, 12 og 15 måneder, samt når det er 4 og 5 år. Alle små børn vaccineres mod følgende sygdomme:

- Difteritis, stivkrampe, kighoste, polio (3 måneder, 5 måneder og 12 måneder og 5 år)
- Meningitis – en bestemt type (3 måneder, 5 måneder, 12 måneder)
- Mæslinger, fåresyge og røde hunde (15 måneder og 4 år)

Nogle børn bliver også vaccineret mod hepatitis B. Det bestemmer lægen.

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. På den måde beskytter I jeres barn mod en lang række sygdomme som fx lungebetændelse, bronkitis og mellemørebetændelse.

Når barnet skal sove

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

Forebyggelse af ulykker

Små børn kommer let til skade, fordi de ikke kan forudse, hvad der sker. Det er mest almindeligt, at børn kommer til skade ved at falde ned fra fx puslebordet, en seng eller sofa eller en trappe, ved at blive forbrændt, fx fra varm kaffe eller te eller kogende vand fra en elkedel eller ved at få fingre og tæer i klemme.

Det er en god idé at kigge jeres hjem igennem i børnehøjde. Så kan I bedst muligt forebygge, at jeres barn kommer ud for et uheld.

Opdragelse

I Danmark er det forbudt at slå sine børn – også i forbindelse med børneopdragelse. Sundhedsplejersken vil give jer råd om, hvordan I bedst opdrager jeres barn.

Tandpleje

Lige fra den første tand kommer frem skal barnet have børstet sine tænder med en lille smule tandpasta med fluor 2 gange om dagen. Inden barnet er 3 år, vil det blive indkaldt til undersøgelse hos tandlægen første gang.