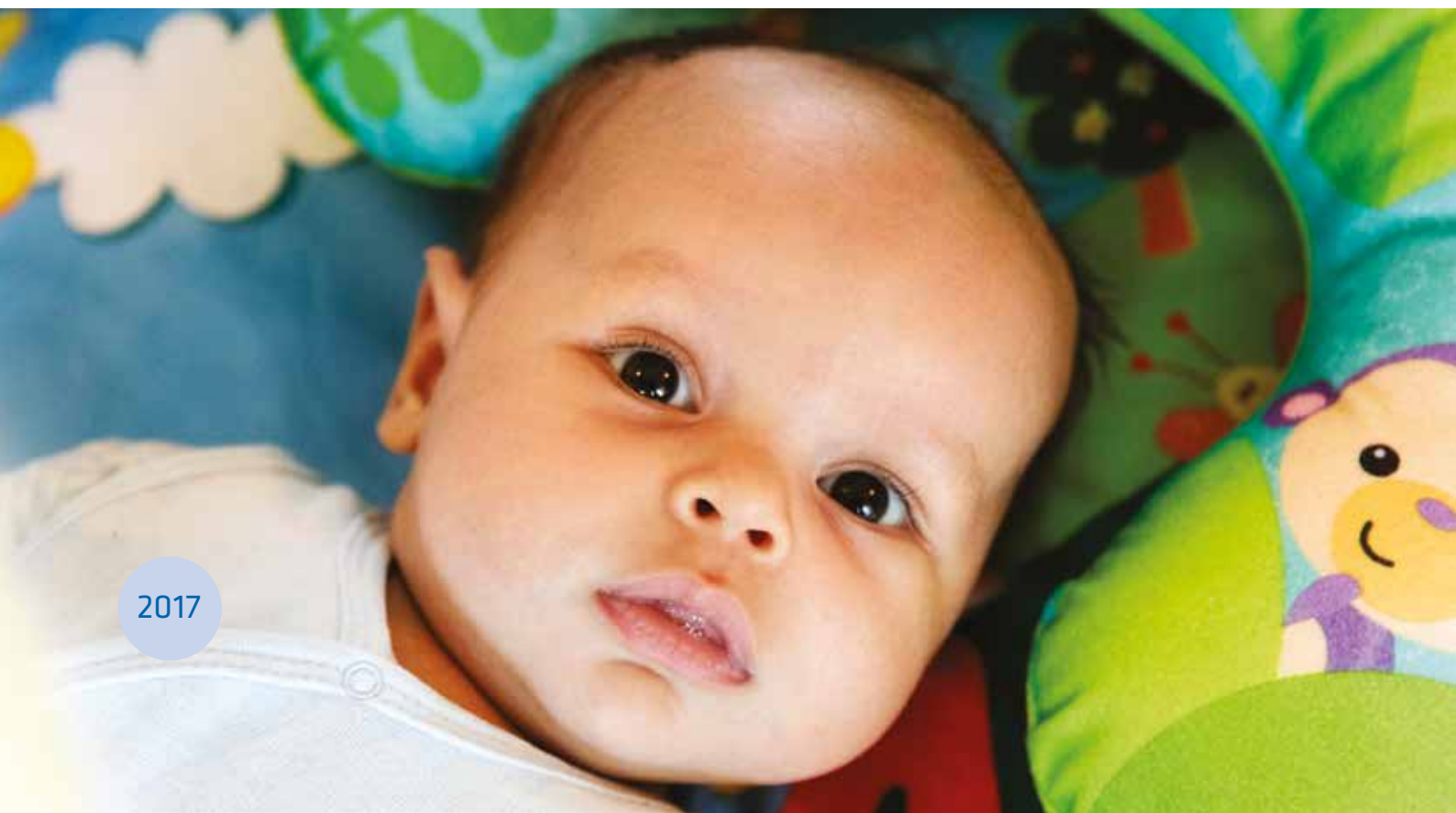




SUNDHEDSSTYRELSEN

Carruur caafimaad qabta oo dal cussub joogta 0-2 sano jir

SUNDE BØRN I ET NYT LAND 0-2 ÅR • SOMALI



2017

Indhold

- Tillykke med jeres baby • 1
- At blive forældre i et fremmed land • 2
- Det danske sundhedsvæsen
– tilbud til familier med små børn • 3
- Det nyfødte barn • 6
- Efter fødslen • 8
- Reaktioner på at blive forældre • 10
- Amning eller modermælkserstatning • 12
- Vitaminer og mineraler • 16
- Søvn – til barn og forældre • 17
- Forebyg vuggedød • 18
- Gråd • 19
- Leg og sprog • 20
- Spise med ske og drikke af kop • 24
- Forebyg uheld og ulykker • 30
- Tænder og tandpleje • 31
- Sygdomme • 32
- Vaccinationsprogrammet i Danmark • 34
- Pasning udenfor hjemmet – dagtilbud • 36

Ka kooban

- Hambalyo ilmihina yar • 1
- In waalid lagu noqdo dal shisheeye • 2
- Hayadda caafimaadka deenishka
– deeq loo fidinayo qoyska carruurta yaryar leh • 3
- Ilmaha dhashay • 6
- Dhalmada ka dib • 8
- Ficilka ka yimaada in aad waalid la noqdo • 10
- Nuujinta mise caanaha badalka caanaha-hooyo • 12
- Fitimiinada iyo macdanta • 16
- Hurado ay helaan – ilmaha iyo waalidka • 17
- Ka hortaga dhalaanka si kedis ah u dhinta • 18
- Oohinta • 19
- Cayaar iyo luqad • 20
- Ku cunida qaadada iyo ku cabida koobka • 24
- Ka hortagga shilalka • 30
- Ilakaha iyo daryeelka ilkaha • 31
- Cudurro • 32
- Barnaamijka talaalka ee Denmar • 35
- Xanaaneyn ka baxsan guriga – xannaano maalmeed • 36

Tillykke med jeres baby

At blive forældre er en helt enestående oplevelse, som bringer glæde og stort fælles ansvar for den lille ny. Denne bog er en vejledning til jer, der har fået barn i Danmark, og som skal leve her som familie. Her beskrives de anbefalinger, som de danske sundhedsmyndigheder giver for, at børn kan vokse op og blive så sunde som muligt.

Bogen beskriver desuden de generelle, kulturelle normer for barnepleje, små børns ernæring og samvær med barnet, som de fleste i Danmark genkender. Bogen kan I bruge, når I taler med sundhedsplejersken, lægen eller andre om barnets sundhed og udvikling set ud fra forskellige kulturelle baggrunde og værdier.



Hambalyo ilmihina yar

In aad waalid noqotaa waa waayo aragnimo aad u wanaagsan, taa oo wadata wax farxad iyo masuuliyad wadareed ku aadan ilamaha yar. Buugani waa talo bixin ku socota idinka ay caruuri ugu dhalatay Denmark qoys ahaanna ugu wada noolaan doonaa. Halkani waxaa lagu qori doonaa talooyinka ay bixinayaan hayadaha caafimaadka ee deenishka sidii ay caruurta u kori lahaayeen (og ay u caafimaad qabi) sida ugu macquulsanna u' noqon lahaayeen kuwo caafimaad qaba

Buugu waxa uu xusayaa oo kale guud ahaan, caadooyinka dhaqamada ee xanaaneynta caruurta, nafaqae-ynta caruurta yaryar iyo la jirida ilmaha, sida ay garanayaan dadka Denmark badankood. Buuga waxaad istimaali kartaan, goortii aad kalkaalisada caruurta, dhaqtarka ama dad kaleba kala hadleysaan ilamaha caafimaadkooda iyo kobcidda marka laga eego caadooyinka iyo hidaha dhaqamada kala duwan.

At blive forældre i et fremmed land

Når man bliver forældre – især til det første barn – har man ofte brug for sine egne forældre eller søskende til at guide én igennem alt det nye. Ritualer, vaner og normer for, hvordan man passer sit lille barn, kan variere fra familie til familie og fra den ene kultur til den anden. Måske har I ikke nogen fra jeres familie tæt på, som I kan søge råd hos, og det kan gøre det ekstra vanskeligt at blive forældre.

I Danmark har vi også ritualer og normer for, hvad et spædbarn har brug for. Den vejledning, I får fra sundhedsplejersken og lægen, tager udgangspunkt i både viden om spædbørns behov og i de danske normer for, hvordan man passer sit lille barn.

Der er imidlertid mange måder at gøre tingene på. Tal med sundhedsplejersken og lægen om, hvordan I ser på tingene, og om hvordan man plejer at gøre, dér hvor I kommer fra. Det kan være udgangspunkt for nogle gode samtaler, der bidrager til at give jeres barn en sund og god opvækst.



In waalid lagu noqdo dal shisheeye

Goortii la noqdo waalid, gaar ahaan ilmaha ugu horreeya – badanaa waxaa loo baahdaa waalidkaa amma walaalaha si ay kuu hagaan waxyaabaha kugu cusub. Dhaqan iyo caado ahaan sida loo daryeelo ilmahaaga reerba reerka kale waa ka duwanaan karaa, iyo dhaqanba dhaqanka kale. Laga yaabee inaan cid xigaalodi-inna ah oo aad ka codsankartaan tolo aanay idiin dhoweyn, waxaana taasi ay keeni kartaa in ay aad u ad-kaato in waalid la noqdo.

Dalkan Denmark waxaanu dhaqanno iyo caadooyin u' leenahay, waxyaabaha dhalaanka cusubi u' baa-hanyahay. Talobixinta aad ka heleysaan kalkaalisada caafimaadka iyo dhakhtarku waxay ku saleysanyihiin aqoon xagga waxa ay caruurta yaryar u' baahanyihiin iyo dhaqan ahaan habka waalidku ilmohiisa yaryar u' xannaaneeyo.

Hase ahaatee waxaa jira habab kala duwan oo wax loo sameeyo. Kala hadal kalkaalisada caafimaadka iyo dhakhtarka, sida aad arrinta u' aragtaan iyo sida wax loo sameeyo halkii aad ka timaadeen. Waxa ay noqon kartaa gogolxaar wada hadalo wanaagsan, taasoo keeni karta in cunugiinnu helo koriinsho caafimaad leh oo wanaagsan.

Det danske sundhedsvæsen – tilbud til familier med små børn

Under graviditeten fik I tilbudt undersøgelser hos lægen og jordemoderen. På samme måde får I efter fødslen tilbudt, at jeres barn bliver undersøgt af både en læge og en sundhedsplejerske. De kan vejlede jer om forhold, der har betydning for barnets sundhed. I kan få tolkebistand, hvis I har brug for det. Sundhedspersonalet og tolken har tavshedspligt.

Den praktiserende læge

Allerede når jeres barn er 5 uger gammelt, skal I til lægen med det første gang. Lægen vil undersøge barnet og tale med jer om fødslen og om, hvordan I har det som ny familie. Hvis I har børn i forvejen, vil lægen måske også tale med jer om, hvordan det går, nu hvor familien er blevet større.

Hayadda caafimaadka deenishka – deeq loo fidinayo qoyska carruurta yaryar leh

Waxaa la diinku deeqay markaad uurka laheyd baaritaan dhakhtarka iyo umulisada. Sidoo kale waxa aad heleysaan fursad dhalmada ka dib, in ilmihii ay baaraan dhakhtarka iyo kalkaaliso caafimaad. Waxa ay idiin kala talin karaan wax yaabo muhiim u ah ilmaha caafimaadkooda. Waxa aad heli kartaan afnaqe (tur-jubaan), hadii aad u baahantihiin. Shaqaalaha caafimaadka iyo afnaqaha waxaa ka reeban inay gudbiyaan waxyaabaha laga wada hadlo, sharci ayaana qaban haddii xogtaa gudbiyaan.

Dakhtarka gaarka ah

Durbadiiba goortii ilmohiinu ay jiraan 5 toddobaad, waxa aad u tageysaan dhakhtarka markii koowaad. Dakhtarku waxa uu baarayaa ilamaha wuxuuna idinkala hadlayaa dhalmadii iyo sida aad tihiin ka qoys cusub ahaan. Haddii aad horay caruur u lahaydeen waxa suurto gal ah inuu dhakhtarku idinkala hadlo sida xaaladda qoysku tahay hadda oo qoysku kordhay.



I skemaet kan du se, hvornår jeres barn skal undersøges af lægen, og hvornår det skal vaccineres. Både undersøgelser og vaccinationer er gratis.

	Undersøgelse	Vaccination*
5 uger	●	
3 måneder		●
5 måneder	●	●
12 måneder	●	●
15 måneder		●
2 år	●	
3 år	●	
4 år	●	●
5 år	●	●

* Hvis mor har fået konstateret hepatitis B under graviditeten, skal barnet have flere vaccinationer for at forebygge sygdommen.

Bestille tid hos lægen

I Danmark skal man bestille tid hos sin læge, så man undgår lang ventetid.

Hvis I har bestilt en tid, og ikke kan komme alligevel, skal I huske at melde afbud.

I kan se på side xx, hvilke vaccinationer jeres barn vil få hos lægen. Vaccinationerne er med til at forebygge alvorlige børnesygdomme og varer ind i voksenalderen.

Som mor bliver du tilbudt en undersøgelse hos lægen 8 uger efter fødslen. Lægen vil undersøge dig og vil desuden tale med dig og din mand om prævention, sådan at det næste barn så vidt muligt først kommer, når I er klar til det.

Jadwalkaan waxaad ka arki kartaa, goorta ilmihii ay leeyihiin baaritaan dhakhtar, iyo goorta ay leeyihiin tallaal. Baaritaanka iyo talaalkuba waa lacag laan.

	Baaritaan	Talaal *
5 toddobaad	●	
3 bilood		●
5 bilood	●	●
12 bilood	●	●
15 bilood		●
2 sano	●	
3 sano	●	
4 sano	●	●
5 sano	●	●

* Haddii hooyada laga helay beer xanuun (hepatitis B) markii ay uurka laheyd, ilamaha tallaallo dhowr ah oo dheeraad ah ayaa la siinayaa si looga hortago xanuunka.

Balan ka sameysasho dhakhtarka

Dalkan Denmark dhakhtarkaaga waxaa laga sameystaa ballan si aadan waqti badan u sugin.

Hadii aad sameysatay ballan (waqti), oo aadan imaan kareynin, waa in aad xusuusataa in aad baa-jiso.

Waxa aad ka arki kareysaan bogga xx, nooca talaalka ilmahiina uu siinayo dhakhtarku. Talaaladu waxa ay ka hotagayaan cudurada carruurta aad qatarta u ah oo waxayna soconayaan ilaa ay ka weynaadaan.

Ka hooyo ahaan waxaa 8 toddobaad dhalmada ka dib laguugu deeqayaa baaritaan dhakhtar. Dhakhtarku wuu ku baari doonaa wuxuuna adiga iyo ninkaaga idinkala hadli doonaa ka hortagga uurka intaad awoodaan, si ilmaha xigaa idiinku dhasho goortii aad diyaar u tihiin.

Sundhedsplejersken

Alle familier i Danmark får tilbudt hjemmebesøg af en sundhedsplejerske, når de har født. Sundhedsplejersken kommer på besøg indimellem i barnets første leveår – og længere hvis der er brug for det. Det er din kommune, der bestemmer, hvor mange besøg I får tilbudt.

Sundhedsplejersken er en sygeplejerske med særlig uddannelse i børns sundhed og udvikling. Hun kan give jer gode råd om spædbarnspleje, amning, det lille barns søvn, gråd og trøst, om hvordan I bedst støtter barnets udvikling, hvordan familien håndterer at have fået et nyt familiemedlem og meget andet.

Stil spørgsmål til sundhedsplejersken, hvis der er noget, I er i tvivl om med hensyn til barnet eller familien. Fortæl også gerne om, hvordan I gør i jeres hjemland. Der er nemlig mange måder at være familie på, og sundhedsplejersken kan også lære meget af jer.

Sundhedsplejersken kan desuden fortælle om mødregrupper, som er meget brugt i Danmark. I en mødregruppe mødes kvinder, der lige har født, og udveksler erfaringer om at være mor. På den måde skaber de fællesskab med andre småbørns-mødre i det område, hvor de bor. Nogle mødregrupper er internationale – uden danske kvinder. Andre er blandede med både danske kvinder og kvinder fra andre lande



Kalkaalisada caafimaadka

Dhamaan qoysaska Denmark waxaa loogu deeqaa inay gurhayaha ku soo booqato kalkaaliso caafimaad marka ay dhalaan.

Kalkaalisada caafimaadku waa kalkaaliso wax barasho gaar ah u leh caruurta caafimaadkooda iyo kori-inshahooda. Waxa ay idin siin kartaa talooyin wanaagsan sida loo xannaaneeyo carruurta yaryar, nuujinta, hurdada ilamaha yar, oohinta badan iyo aamusinta, sida ugu wanaagsan ee aad ilmohiina aad u taageeri kartaan koriinshahooda, sidii qoysku u' maamuli lahaa in xubin cusubi ku soo biirtay iyo waxyaabo kale oo badan.

Weydii su'aalo kalkaalisada, hadii ay jiraan wax aad ka shakisantihiiin ee ku saabsan ilmaha ama qoyska. Uga waran xataa sidaad yeeshaan dalkiina hooyo. Dabcan habab badan oo qoys loo noqdo ayaa jira, kalkaalisduna waxbey idinka baran kartaa.

Kalkaalisada waxa ay kaaga warrami kartaa kooxaha hooyooyinka, taa oo aad loo isticmaalo Denmark. Kooxda hooyooyinka waxaa ku kulma dumarka dhalay mar dhow waxayna isdhaafsadaan waayo aragni-madooda ku aadan hooyonimada. Sidaa ayey ku abaabulaan wadajir hooyooyinka kale ee deggan agagaarka meesha ay degganyihiiin. Kooxaha hooyooyinka qaarkood waa wada shisheeye isku dhaf ah oo kaliya- dumar deenish ahuna kuma jiraan. Kuwo kalena waa isku dhaf ka kooban dumar deenish ah iyo dumar ka yimid dalal kale.

Det nyfødte barn

Et nyfødt barn kan både se, høre, føle, lugte og smage. Barnet ser bedst på 20-30 centimeters afstand og kan genkende sin mor på duften, lige fra det bliver født.

Barnet kan have svært ved at holde varmen, så sørg for at have et tæppe eller barnets dyne rundt om det. Det giver også tryghed, fordi barnet kan genkende følelsen at være omsvøbt, ligesom da det var inde i livmoderen.



Ilmaha dhashay

Ilmaha markaa dhashay waxbuu arkaa, maqlaa, uriyaa dhadhamiyaana. Ilmuhu wuxuu si wacan wax uga arkaa 20 ilaa 30 sentimitir masafo ah wuxuuna garan karaa hooyada udgoonkeeda , durbadiiba markay dhashaan.

Ilmaha waxa ku adag inuu ceshado kuleylka, markaa xasuuso in aad bustaha ku duubto. Taasi waxay ka-loo siineysaa xasilooni, sababtoo ah ilmuhu wuxuu garan dareenkii wax ku duuban yihiin.

Navlen tørrer langsomt ind, og navlestumpen falder som regel af ca. 5 dage efter fødslen. Det kan bløde lidt, når det sker. Sørg for at holde navlen tør. Hvis den begynder at lugte, kan den vaskes forsigtigt med sæbe uden parfume. Der er ingen nerver i navlen, så der er ikke noget, der gør ondt. Spørg sundhedsplejersken, hvis du er i tvivl om, hvorvidt navlen heler, som den skal.

Det nyfødte barn har ofte fosterfedt på kroppen. Senere kan huden måske skalle lidt – det er helt normalt. Barnet kan bades, når I synes. Brug ikke sæbe, men gerne et par dråber olie i vandet. Bad ikke barnet hver dag, det kan udtørre huden. Brug ikke lotion, det har barnets hud ikke brug for.

Barnets brystvorter kan hæve lidt og blive hårde og røde. Det skyldes hormoner i blodet og er helt normalt. Nyfødte piger kan have lidt orange-røde spor i bleen. Det er ikke blod, men kommer fra urinen. Det er helt normalt.

Xuduntu si aayar ah ayey u qalaleysaa, qolofta xuduntu waxay go'daa sida caadiga ah qiyaastii 5 maal-mood dhalmada ka dib. Waa yara dhiigi kartaa goortii ay go'do. Ku dadaal inay xuduntu qalalnaato. Hadii ay bilwdo in ay urto, waxaa si taxadar leh loogu mayri karaa saabuun aan barfuun lahayn. xudduntu dare-emeyaal ma leh, sidaa darteed ma jiraan wax xanuunjinaya. Weydii kalkaalisada, hadii shaki kaaga jiro, in ay xuduntu u reysaneyso sidii la rabay.

Ilmaha dhashay badanaa waxaa jirkooda saaran baruurta-uurjiifka. Muddo ka dib waxaa dhacda inay in yar oo toxob ahi ka daadato waa wax caadi ah. Ilamaha waxa aad u mayri kartaan goorti aad doontaan. Ha isticmaalin saabuun, laakiin ku dar dhowr dhibcood oo saliid ah biyaha. Ha u' mayrin ilmaha maalin wal-bo, waxa ay qalajin kartaa haraga. Ha isticmaalin kareemka looshinka ah. Ilmaha haragiisu uma baahna.

Ibta naasaha ee ilmuhu wey yara barari kartaa weyna adkaan kartaa casaanna kartaa. Waxaa sababaya hormoonada ku jira dhiiga waa wax caadi ah. Gabdhaha markaa dhashay xafaayaddoodu waxay yeelan kartaa calaamado casaan-guduud ah. Dhiig ma aha ee waxaa keena kaadida. Waa wax aad caadi u' ah.

Efter fødslen

De fleste bliver udskrevet fra sygehuset et par timer eller dage efter fødslen. Det er dejligt at komme hjem, men også en stor omvæltning, især hvis det er jeres første barn.

De første uger skal I bruge meget tid på at lære hinanden at kende, og barnets vågne timer går med at spise og blive puslet. Efterhånden er barnet vågent i længere tid ad gangen, og I vil lære barnets personlighed at kende. Gradvist finder I også ud af, hvad barnets gråd betyder, og hvad der gør jeres barn trygt og roligt.

Dhalmada ka dib

Dadka inta badan waxaa cusbitaalka laga saaraa laba saac ama maalood kadib dhalmada. Waa wax wa-naagsan inaad timaado guriga, laakiin waa isbadal weyn, qaasatan haduu yahay ilmahiina ugu horeeyay.

Toddobaadka ugu horeeya waxa aad u isticmaashaan in aad isbarataan, ilamaha saacadaha uu soo jeedo waxa ay ku dhamaadaan cunno siin iyo hagaajintooda. Markaa kadib cunuggu wuxuu mar walba soo jeedaa muddo tii hore ka dheer, waxaadna baranaysaan cunugga shaqsiyaddiisa. Waxaad kaloo aayar u' baranaysaan, waxa cunugga oohintiisu ku saabsantahay, iyo waxa cunuggiinna degganaantiisa suga.



Mor efter fødslen

Du kan have efterveer de første dage efter fødslen, især hvis du har født før. Du vil bløde i nogle dage, dog mindre og mindre for hver dag, der går.

De fleste oplever, at de er meget trætte i den første tid efter en fødsel, når glæden over, at alt er gået godt, har lagt sig. Træthed er helt normalt. Det er vigtigt, at du lytter til din krop og tager imod den hjælp, du kan få. Sørg også for at hvile dig i løbet af dagen, når jeres barn sover. Du kan spise alt det, du har lyst til.

Efter fødslen har mor brug for ekstra hvile, for at kroppen kan komme sig ovenpå det store arbejde med at være gravid og føde. Både far og andre familiemedlemmer kan give hende ekstra omsorg i form af mad og drikke – og mulighed for at tage en lur med god samvittighed.

Hooyada dhalmada ka dib

Waxaad dareemi kartaa xanuun u eg foosha maalmo kadib dhalmada, gaar ahaan hadaad horey u soo dhashay. Waad dhiigi doontaa dhowr maalmood, wuuna sii yaraan doona malinba maalinta ka dambeysa.

Dadka badankood waxa ay la kulmaan daal fara badan xiliga ugu horreeya dhalmada ka dib, markii farxadii in wax walba ay hagaageen ay dhamaato. Daal waa wax caadi ah. Waa muhiin in aad dhageysatid jirkaaga oo aad aqbashid taageerada aad heli karto. Waxaad kaloo sugtaa in aad nasato maalinta gudahee-da, goortii ilmohiinu ay hurdaan. Waxa aad cuni kartaa oo aad cabi kartaa wax alaale wixii aad rabtid.

Dhalmada ka dib hooyodu waxa ay u baahantahay nasasho dheeri ah, si jirku uga soo kabsado howshii badnayd ee uurka iyo dhalmada. Aabo iyo qoyska intiisa kaleba waxa ay siin karaan daryeel dheeraad ah sida raashin iyo cabitaan iyo fursad ay ku seexato iyadoo niyad wanaagsan.

Reaktioner på at blive forældre

Mor og far har måske forskellige opgaver i familien – men bortset fra amning kan I hjælpes ad med det meste. I Danmark er det helt almindeligt, at også fædre har orlov efter deres barns fødsel, og at de tager meget del i omsorgen for barnet.

Både mor og far kan reagere psykisk på fødslen og det store ansvar, der følger med at blive forældre.

Som mor er man ofte meget følsom i de første dage efter fødslen og kan græde ved selv små ting. Det er helt normalt. Senere kan du måske blive mere indadvendt og trist, og du kan have svært ved at finde glæde ved barnet eller have søvnproblemer.



Ficilka ka yimaada in aad waalid la noqdo

Hooyo iyo aabe laga yaabee shaqooyin kala duwan ay ku leeyihiin qoyska – markii laga reebo nuujinta waa la iska caawinkaraa badankood. Dalkan Denmar waxaa wax caadiya ah in ay aabayaashu ay galaan fasax markii ilmo u dhashaan, oo waxa ay qeyb weyn ka qaataan daryeelida ilamaha.

Hooyada iyo aabahuba labadaba waxa ay la kulmaan ficil maskaxiyan ah, waana masuuliyad aad u weyn in la noqdo waalid.

Ka hooyo ahaan badanaa maalmaha ugu horeeya dhalmada ka dib dareenkaagu waa kacsanyahay oo waxyaabo yar yar ayaa ka oohinsiiya. Waa wax caadi ah. Markaa kadib waxaa laga yaabaa in ay isu ba-dasho nuglaansho iyo murugo, way kugu adkaan kartaa in aad ku faraxdo ilmaha hurdo la'aanna waad la kulmi kartaa.

Som far kan du i starten have svært ved at finde din rolle i familien, og du kan blive bekymret på en måde, du ikke har prøvet før. Det er helt normalt. Senere kan du måske reagere med at blive meget ked af det og få følelser, du ikke kan genkende fra tidligere, fx vrede eller stor lyst til at være alene.

Hvis I har haft traumatiske oplevelser, kan erindringen om dem vende tilbage, når I bliver forældre – måske i forstærket form.

Op til 10 % af fædre og 15 % af mødre får en fødselsdepression. Det er altså ikke usædvanligt, men kan kræve hjælp, så tilstanden ikke bliver værre og kommer til at gå ud over barnet eller jeres familie. Tal med sundhedsplejersken eller lægen om, hvordan du har det som mor eller far – det er første skridt på vejen til at få det bedre.

Ka aabo ahaan bilowga waxaa laga yaabaa inay kugu adkaato qoyska booska ad ku leedahayba inuu kuu muuqan waayo, waana suurto gal inaad u' walwasho, si aadan horay u arkin. Waa wax caadi ah. Muddo kadib waxaa laga yaabaa in aad la timaado murogo ama dareen aadan isugu arag horay, sida xanaaq iyo rabitaan keli ahaansho.

Hadii aad horay u soo martay dhibaato argagax leh, xasuustii wey soo laaban kartaa, markaad waalid noqotaan, lagana yaabee iyada oo xoogan.

Ilaa 10 % aabayaash iyo 15 hooyooyinka waxaa u yimaado culeys maskaxiyan ah ee la xiriira dhalmada. Ma aha wax aan caadi aheyn, laakiin waxaa sharuud u ah in la helo caawimaad, si ayna marxaladu uga darin, oo ayna u noqon dhibaato saameeya ilmaha ama qoyska. Kala hadal kalkaalisada ama dhakhtarka, sida aad dareemeysid hooyo ahaan ama aabe ahaan, waa talaabada koowaad ee waddada aad ku bogsoon karto.

Amning eller modermælkserstatning

Den allerførste mælk, som bliver dannet efter fødslen, kaldes råmælken og er vigtig for dit barn. Den er mørkegul og indeholder mange vitaminer og næringsstoffer. Råmælken beskytter også barnet imod sygdomme. Din råmælk er alt, hvad barnet behøver, medmindre det var sygt ved fødslen eller havde særlige problemer.

Barnet har kun brug for din mælk – også de første dage, hvor du måske synes, at der ikke er så meget. Jo mere dit barn dier hos dig, jo mere mælk danner du. Du skal derfor lade dit barn komme til brystet uden begrænsninger og ikke give flaske. Både mor og barn skal lære at få amningen til at fungere, og det kan være besværligt i starten. Efterhånden finder I dog en rytme, hvor du oplever, at der også bliver tid til andet end at amme.

Giv jeres barn så meget hudkontakt som muligt, især i den første tid. Det fremmer mors mælkedannelse, og det beroliger barnet at mærke sin mors eller fars varme hud. Giv blot barnet en ble på og bær det inde på din bare hud – du sagtens tage dit eget tøj på udover jer begge og på den måde være påklædt.



Nuujinta mise caanaha badalka caanaha-hooyo

Caanaha ugu horeeya ee sameysma dhalmada ka dib waxaa la yiraahdaa dambar waana u muhiim ilma-haaga, waa huruud madow ah oo waxaa ku jira fitimiino iyo nafaqooyin. Dambarku waxa uu ilmaha ka difaacaa xanuunada. Dambarkaagu waa waxa kaliya oo ilmahaagu u' baahanyihiin, hadeyna xanuunsa-neyn markey dhaseen ama dhibaato gaar ah ayna qabin.

Ilamuha waxa kaliya ee uu u' baahanyahay waa caanahaaga – xataa maalmaha ugu horreeya, markaas oo ay suurtoowdo inaad isleedahay caano badan ma lihid. Markay ilmohaagu aad kuu jaqaanba caano dheeraad ah ayaad/ayaa godlanaysaa (samaysma). Sidaa awgeed waa in aad ilamahaaga naaska siisaa xuduud la'aan oo ha siinin masaasada. Hooyada iyo ilmuhu waa in ay bartaan siday nuujinta ula qabsan lahaayeen, laga-na yaabee in ay adkaato bilowga. Si aayar aayar ah ayaad ula qabsaneysaan, waxaadna arki inaad waqti u heleysid waxyaabo kale oon aheyn nuujin.

Waxaad jirka jirka u saartaan ilmohiina sida ugu badan ood awoodaan, gaar ahaan muddada ugu horreeya. Waxa ay kor u qaadayaan soosaarida caanaha hooyada oo waxa ay dejisaa ilmaha marka ay dareemaan kuleylka jirka hooyadii ama aabahii. Waxa aad u xirtaa ilmaha xafaayad oo kaliya oo xambaar jirkaaga oon waxba ka xigin – marka dharkaaga dusha ka xiro si aad labadiinuba dhar u haysatiin.

I Danmark er det normalt at amme sit barn. Amning er ofte noget, som både mor og barn skal lære, før de kan få det til at fungere. Tag bare imod den hjælp, du kan få. I starten kan du have brug for hjælp til amningen fra kvinder i familien, som har gode erfaringer med at amme, eller fra sundhedsplejersken.

Sundhedsplejersken vil komme på besøg få dage efter fødslen, se side 5.

Det anbefales at amme barnet fuldt i omkring 6 måneder. I den periode indeholder modermælken alt det, som barnet har brug for. Amning forebygger sygdomme hos både dig og barnet og er den sundeste ernæring for spædbarnet.

Når barnet er omkring 6 måneder, er det bedst at komme hurtigt i gang med at give det mad med ske. Læs mere om skemat på side 24.

Alt, hvad du spiser og drikker, går over i mælken. Der er ikke nogen fødevarer, som du ikke må spise. I ammeperioden er det bedst ikke at ryge eller drikke alkohol. Hvis du får medicin i ammeperioden, skal du tale med lægen, om barnet kan tåle det – også selvom medicinen måske ikke er på recept

Dalkan Denmark waa caadi in la nuujiyo ilmahaaga. Nuujintu badanaa waa wax ay tahay in ay bartaan hooyada iyo cunugguba, intii ay si wacan ula qabsanayaan. Oggolow wixii taageero ah ee aad heli karto. Ayaamaha hore waxa aad uga baahan kartaa taageero sidii aad u nuujin lahayd dumarka qoyskaaga ee u leh qibrad nuujinta ama kalkaalisada caafimaadka.

Kalkaalisada caafimaadku waxay ku soo booqan doontaa maalmo ka dib dhalmada, eeg boga 5.

Waxaa lagu taliyaa ilmaha si buuxda in loo nuujiyo ku dhawaad 6 bilood. Xiligaasi caanaha hooyada waxaa ku jira wax walba oo ay ilmuhu u' baahanyihiin. Nuujinta waxa ay ka hortagtaa xanuunada labadi-inaba adiga iyo ilamahaba oo waa nafaqada ugu wanaagsan ilamaha aad u'yaryar.

Markuu ilmuhu gaaro 6 bilood, waxa ugu wanaagsan in durbadiiba lagu bilaabo in raashinka lagu siiyo qaado. Ka aqri waxii dheeraad ah bogga 24.

Wax walbo oo aad cuntid ama cabtid waxa ay raacayaan caanaha . Majiro wax raashin ah ooaadan cuni karin. Xiliga nuujinta waxaa wanaagsan in aadan cabin sigaarka ama qamriga. Haddii aad dawo qaadaney-sid xiliga nuujinta kala hadal dhakhtarka, inuu cunuggu xamili karo, xataa haddii dawadu ayna aheyn mid dhakhtar qorey.



Giv barnet meget hudkontakt. Det giver tryghed og er med til, at der dannes mere mælk hos mor.

Waxaad ilmohiina jirka jirka u saartaan in badan. Waxa ay siisaa xasilooni oo waxay keentaa in hooyada caanaheedu bataan.

Modermælkserstatning

Hvis du ikke kan eller ikke ønsker at amme, skal du give barnet modermælkserstatning, som er lavet, så det ligner modermælk mest muligt. Det er sikrest at købe modermælkserstatningen i danske butikker, hvor indholdet i dåserne er nøje kontrolleret. Produkter, der er købt i udlandet, kan have en anden sammensætning, der ikke med sikkerhed giver jeres 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 – for så bliver mælkens sammensætning forkert for barnet. Tilsæt heller ikke sukker, olie eller andet til modermælkserstatningen.

I de første 2 måneder er det bedst, hvis du laver flaskerne fra gang til gang. Når barnet er over 2 måneder, kan du lave flasker til et døgn ad gangen og opbevare flaskerne bagerst i køleskabet. Når barnet skal spise, varmer du mælken op til ca. 37 grader.

Barnet viser selv, når det er mæt ved at vende ansigtet væk eller lukke munden. Pres aldrig barnet til at spise hele portionen, hvis det er mæt før – men lav mere mælk, hvis barnet ikke er mæt og tilfreds.

Caanaha badalka caanaha-hooyo

Hadii aadan awoodin ama aadan rabin in aad nuujisid, sii ilamaha badalka caanaha hooyada, oo loo same-eyay in ay shabahaan caanaha hooyada sida ugu macquulsan. Halka ugu hubban eed ka iibasan karto caanaha badalka caanaha hooyada waa dukaamada deenishka, halkaa oo waxa gasacadaha ku jira si wacan loo baaray. Waxyaabaha laga soo iibiyo dalka dibadiisa, waxaa laga yaabaa in isku dheeltirkoodu ka du-wanyhay oo ayna hubnayn in ilmahaagu ka hely nafaqada uu u baahanyahay.

Raac mar walba tilmaanta ku qoran baakada, ha dhabiilin caano booraha oo hana ku shubin dheeraad aanan ku qornayn, haddii kale markaa waxaa qaldamaya isku dheelitirka caanaha ee ilmaha. Caanaha haku darin sonkor, saliid ama wax kale.

2 bilood ee ugu horeeya waxaa ugu wanaagsan, in aad sameysid masaasada marwalba. Markuu cunuggu ka weynaado 2 bilood masaasada waxaad sameynkartaa maalintiiba mar oo waxaad ku haysan kartaa ta-laajadda halka ugu dambeeyso. Markuu cunuggu cuntaynayo kululee caanaha ilaa 37 degrii.

Cunuggu isaga ayaa ku tusi markuu dhargo wajiga ayuu dadbi ama afkuu xiran. Weligaa haku qasbin cunuggu in uu dhameeyo raashinka, haduu horay u dhargo – laakiin u samee caano dheeraad ah, hadii cunuggu uusan dhargin ama qanacsaneyn.

Du forebygger sygdom hos barnet, hvis du sørger for god hygiejne, når du tilbereder modermælksstatning, og når du rengør flasker. Hvis der bliver noget tilbage i flasken efter måltidet, skal det smides ud. Varm aldrig mælken op igen. Spørg sundhedsplejersken til råds, hvis du er i tvivl om, hvordan du skal gøre. Sundhedsplejersken kan også hjælpe med gode råd om rengøring af flasker og sutter.

Giv kun sutteflaske, til barnet er højst 1 år. Herefter har det brug for rigtig mad til alle måltider og kan drikke mælk af en kop. På den måde får kroppen det, den har brug for, og barnet bliver sundt og stærkt.

Giv aldrig saftvand, cacao eller juice i flasken, både fordi det vil skade barnets tænder, og fordi barnet kan drikke sig mæt og ikke have plads i maven til mad.



Hvis du ikke ammer, kan du give modermælksstatning. Nogle kvinder kombinerer amning og flaske. Det kan være en god løsning, hvis barnet ikke trives på modermælk alene

Hadii aadan nuujineynin, waxaad siin kartaa caanaha badalka caanaha-hooyada. Dumarka qaarkood waxay isgu daraan nuujinta iyo masaasada. Waxa uu noqonkaraa xal wanaagsan haddii ay ilmahu la qabsanwaayaan caanaha hooyada.

Waxa aad ka hortageysaa cuduro badan, hadii aad ku dadaashid nadaafada, markaad diyaarineysid caanaha, iyo marka aad nadiifineysid masaasado. Hadii ay wax ku haraan masaasada cunada ka dib waa in la daadiyaa. Ha kululeyn caanaha mar labaad marnaba. Weydii wixii talo ah kalkaalisada hadii aad shaki ka qabto, sidii aad u sameyn laheyd. Kalkaalisada waxa ay kugu caawini kartaa in ay ku siiso talo wanaagsan sidii aad u nadiifin laheyd masaasada iyo cinjirka ilmuhu nuugaan.

Sii masaasada ilmaha ugu badnaan 1 sano. Waxii markaa ka danbeeya waxa ay u baahanyihiin raashinsax ah (caadi ah) xilli walbo ee cuntada, waxa ay ku cabi karaan caanaha koob. Sidaa ayuu jirku ku heli karaa waxa uu u' baahanyahay oo ilmohuna noqon karaa mid caafimaad qaba oo xoog leh.

Ha ku siin weligaa casiir, kaakaawe ama juus masaasadda, sababtoo ah waxa ay dhaawaceysaa ilkaha il-maha, sidoo kale cunuggu cabitaanka wuu ku dhargayaa oo raashinkii boos ugama banaana caloosha.

Vitaminer og mineraler

D-vitamin

Fra jeres barn er 14 dage gammelt, til det er mindst 2 år, skal det have 10 mikrogram D-vitamin hver dag.

D-vitamin er nødvendigt for, at barnet kan få stærke knogler, og der er ikke nok D-vitamin i mors mælk eller i modermælkserstatningen. Læs på flasken, hvor mange dråber barnet skal have, og giv dem på en ske med lidt mælk. Kom ikke dråberne ned i en flaske med mælk, for hvis barnet ikke drikker op, får det ikke alle vitaminerne.

D-vitaminer dannes, når solens lys rammer huden. Mørk hud danner ikke så meget D-vitamin som lys hud. Hvis I er mørke i huden i jeres familie, skal barnet derfor fortsætte med D-vitaminer gennem hele livet. Både børn og voksne har brug for D-vitamin for at bevare en sund krop med stærke knogler.

Når barnet er over 1 ½ år, kan I give D-vitaminer som tabletter, hvis I ikke vil fortsætte med dråberne. D-vitaminer købes på apoteket.

Jern

Jeres barn skal kun have jerntilskud, hvis det blev født for tidligt eller vejede under 2500 gram ved fødslen. Tal med sundhedsplejersken om, hvad jeres barn har brug for.

Husk at opbevare både jern- og vitamindråber, så barnet ikke kan nå dem. Barnet kan blive forgiftet ved at indtage for store mængder af dem.

Fitimiinada iyo macdanta

Fitimiin-D

Laga bilaabo cunugiinnu markuu jiro 14 maalmood ilaa ugu yaraan 2 jir, waa in la siiyaa 10 microgram fitimiin-D maalin walba.

Fitimiin-D waxa uu u yahay muhiim, in ay ilmohu helaan lafo adag oo kuma filna fitimiin-D ga ku jira caanaha hooyada ama caanaha bedelka caanaha hooyada. Ka aqri dhalada imisa dhibcood ayaa ilmoha la siinayaa kuna sii qaado iyo wax yar oo caano ah. Ha ku dhibcinin masaasada caano ku jiraan, hadii cunugu uusan wada cabin, ma wada helaayo fitimiinada oo dhan.

Fitimiin-D waxa uu sameysmaa, goortii ileyska cadceedu ku dhaco haraga, Haraga madoobi uma sameeyo D-vitamin sida haraga cad. Haddii haragiinu madow yahay qoyskiina, waa inuu cunugiinu sii wadaa fitimiin-D nolashiisa oo dhan. Caruurta iyo dadka waaweynba wey u baahanyihiin fitimiin-D si ay u helaan jir caafimaad qaba iyo lafo xoogan.

Cunuggu markuu ka weynaado sannad iyo bar, waxa aad siinkartaa kaniiniga fitimiin-D, hadii aadan rabin in aad sii wadaan dhibcaha. Fitimiin-D waxaa laga iibsankaraa farmasiga.

Ferro (birta)

Cunugiinna waxa kaliya ee la siin karaa birta hadii ay xilligoodii dhalashada ka soo hormareen ama miisaankoodu uu ka yaraa 2.5kg markii ay dhasheen. Kala hadal kalkaalisada, waxa cunugiinnu u' baa-hanyahay.

Xasuuso in aad geliso fitimiin-D iyo birtaba meel ilmuhu ayna gaari kareyn. ilmohu wey ku sumoobi ka-raan hadii ay cabbaan cadad aad u badan.



Søvn

– til barn og forældre

I den første tid efter fødslen vil jeres barn have den samme døgnrytme som inde i maven, og måske kan mor genkende barnets søvnmønster fra tiden i livmoderen. Det er vigtigt, at især mor sørger for selv at hvile, når barnet sover. Så kan hun bedre klare, hvis der er vågne timer om natten.

Spædbørn giver små lyde fra sig og bevæger sig under søvnen skiftevis med, at de sover meget dybt. Der kan være flere perioder af let og dyb søvn i løbet af en god lur. Vent med at tage barnet op, til det er helt vågent. Så får barnet en langsom og rolig opvågning og er klar til at spise sig mæt, når det bliver lagt til brystet efter luren.

Efterhånden får jeres barn lært jeres døgnrytme at kende, især hvis I sørger for at gøre forskel på dag og nat. Om natten skal der være så lidt lys som muligt, og I skal tale dæmpet og ikke lege med barnet. På den måde lærer barnet efterhånden at sove om natten og være mere vågen om dagen.



Hurado ay helaan

– ilmaha iyo waalidka

Xiliga ugu horeeya dhalnada kadib cunugiinu waxa uu leeyahay caadadii uu ku lahaa caloosha markuu ku jiray, laga yaabee hooyadu in ay garato cunuggu xiliga uu seexan jiray waqtiigii uu ku jiray minka. Waa muhiim gaar ahaan inay hooyo nasato markuu cunuggu seexdo. Marka waxay awoodaysaa saacado soo jeeg ah hadii ay jiraan habeenkii.

Ilmaha yaryar waxay sameeyaan shanqaro yar-yar wayna dhaqdhaqaaqaan inta ay jifaan si is bed-bedel ah, ayagoo hurdo culus ku jira. Waxaa laga yaabaa xilliyo badan hurdo fudud iyo mid culus ay galaan inta ay ku guda jiraan hurdo wanaagsan. Sug oo kor ha u soo qaadin inta ay ilmuhu si fiican usoo toosayaan. Markaa ayaa ilmuhu usoo toosayaan si tartiib ah oo xasilooni leh, diyaarna u yahay in uu cunteeyo oo dhergo, markii ay hurdada ka soo toosaan ee lasiiyo naaska.

Si tartiib-tartiib ah ayaa cunugiinnu ula qabsanayaan caadadiisa maalinlaha ah, gaar ahaan hadii aad isku daydaan in aad kala dwdaan habeenkii iyo maalintii. Habeenkii waa in ileysku uuna ahaadaa heerka ugu hooseeya, waana inaad si hoose u' hadashaan oo aydaan cunugga la ciyaarin. Sidaa ayuu cunugguku ba-ranayaa si tartiib ah inuu u' seexdo habeenkii uuna badiyo soo jeedka maalintii.

Forebyg vuggedød

Det er heldigvis meget sjældent, at børn dør uventet under søvn i Danmark. Tre råd kan hjælpe til at forebygge det:

- **Lad altid barnet sove på ryggen.** Det sikreste sted for barnet at sove er i sin egen seng i samme rum som jer. Hvis barnet sover i samme seng som jer, skal det ikke ligge imellem jer, og barnet skal have lige så meget plads at ligge på, som hvis det sov i sin egen seng.
- **Sørg for, at barnet ikke bliver udsat for tobaksrøg.** Ryg derfor aldrig inden døren og bed også jeres gæster om kun at ryge udenfor.
- **Sørg for, at barnet ikke får det for varmt under søvn.** Pas på med at svøbe barnet for tæt i dyne og tæpper. Barnet skal altid kunne sparke dynen af sig, hvis det får det for varmt. Hold temperaturen under 20 grader i jeres soveværelse.

Hvis I ryger, kan I få hjælp til rygestop hos jeres læge eller i kommunen. Jeres barn tåler nemlig ikke tobaksrøg fra omgivelserne. Sørg for, at al rygning foregår udendørs. Det gælder også familie og venner, som er på besøg. Sundhedsplejersken kan rådgive dig om, hvor I får hjælp.

Ka hortaga dhalaanka si kedis ah u dhinta

Nasiib wanaag waa wax naadir ah, in ay ilmuhu dalkan Denmark si lama filaan ah u' dhintaan. Sadax talo ayaa caawimaya ka hortageeda:

- **Marwalba u daa ilmahu in uu u seexdo dhabarka.** Halka ugu hubban ee uu ilmahu seexdaawaa sariirtiisa qolka aad idinku jiftaan, hadii ilmuhu jiifo sariirta aad idinku jiftaan, waa inaydaan dhigin labadiinna dhexdiina, ilmuhu waa in uu helaa boos weyn oo u' dhigma, sidii raiirtiisa hadduu jiifo oo kale.
- **Ku dadaal ilmaha inaan qiiqa sigaarku soo gaarin.** Sidaa darteed weligaa ha ku cabin sigaar gudaha guriga martidaadana ka codso in ay ku cabaan si-gaarka dibada oo kaliya.
- **Ku dadaal in ilmahu uusan aad u kululaan markuu jiifo.** Ka taxadir in aad ilmaha aad ugu duubto bustaha. Waa in uu ilmuhu iska ridi karo bustaha markuu kululaado. Xaraarada qolkiina waxaa aad ku haysaan 20 degrii ka hoos.

Hadii aad sigaarka cabtaan, waxa aad ka heli kartaan caawinaad joojinta sigaarka dhakhtarkiina ama degmada. Ilmohiinu ma xamili karo qiiqa sigaarka ee beyada. Ku dadaal gebi ahaan sigaar cabida oo idil in ay ahaato dibada. Xataa qoyska iyo saaxiibada booqasho ku jooga. Kalkaalisada caafimaadka ayaa talo idinka siin karta, halkaad caawimaad ka heli kartaan.



Gråd

Gråd er barnets første sprog. Gråden fortæller jer, at der er noget, som barnet ikke er tilfreds med. Det kan være en snavset ble, sult eller bare, at det gerne vil være tæt på jer, mærke jeres varme hud og høre jeres hjerter slå, fordi det giver tryghed. Spædbarnet kender hjertelyden fra tiden inde i livmoderen, og den virker beroligende på det. Snart lærer det også sin fars hjertelyd godt at kende og finder også trøst hos far.

Trøst altid barnet, når det græder. Man kan ikke forkæle et spædbarn. Når I tager det grædende barn op og trøster det, lærer barnet, at der er nogen, der passer på det. Efterhånden lærer I at kende forskel på gråden og alle de små lyde, som barnet kommer med, og det bliver nemmere at finde ud af, hvad det har brug for.

Opdragelse

I Danmark er det forbudt at slå sine børn – også i forbindelse med børneopdragelse.



Oohinta

Oohintu waa ilmaha luqadiisa ugu horeysa. Oohintu waxa ay kuu sheegeysaa in ay jiraan wax uusan ilmuhu ku qanacsaneyn. Waxa ay noqon kartaa xafaayad wasaq ah, gaajo, ama uu doonayo inuu idiin soo dhawaado, oo uu dareemo jirkiina kulul oo uu maqlo garaaca wadnihiiina, sababtoo ah waxa ay siinayaan xasilooni. Ilmaha yar waxa uu garanayaa dhawaaqa wadnaha markuu caloosha ku jiray oo waxa ay u noqoneysaa deganaan. Si degdeg waxa ay ku baranayaan garaaca wadnaha ee aabaha waxa ay ka helayaan deganaan aabaha xagiisa.

Deji marwalbo oo ilmuhu ay ooyaan. Lama kibrinkaro ilamaha yar. Markii aad sare u qaadaan ilmaha ooyayo oo aad sasabtaan, ilmuhu waxa uu baranayaa, in ay jiraan dad daryeelayo. Si tartiib tartiib ah aya-ad u baraneysaan kala duwanaanshaha oohinta iyo dhamaan shanqaraha yaryar ee ilmuhu la yimaadaan, waxaa sahlanaanayo in aad ogaatid waxa ilmuhu u baahanyahay.

Tarbiyada

Dalkan Denmark waa mamnuuc in la garaaco ilmaha – xataa goortii caruurta la tarbiyadeenayo.

Leg og sprog

Den bedste underholdning for det nyfødte barn er at studere jeres ansigter og efterligne jeres ansigtsudtryk. Allerede kort efter fødslen vil barnet prøve at række tungen ud, hvis I gør det, og smile, når I smiler. På samme måde lærer barnet øjenkontakt af jer. Det lærer at fastholde blikket – først på jer, siden på andre mennesker og på legetøjet.

Efterlign barnets små lyde i en samtale og tal med barnet på jeres modersmål. Benævn fx barnets kropsdele og fortæl det, hvad I gør sammen: “Nu skal du lige have skiftet bleen”, “sikken nogle små, fine fødder du har”, “du er vist sulten, nu skal du få mad”, “se, her er din rangle” osv.

Cayaar iyo luqad

Maaweelada ugu fiican ee ilmaha dhashay mar dhow waa in ay daraaseeyaan wajigiina oo ay isu ekeysii-yaan muuqaalka wajigiina. Wax yar kadib dhalmada ilmuhu waxa uu isku dayaa in uu carrabka banaanka u soo bixiyo, hadii aad sameysaan, iyo inuu dhoola caddeeyo, markaad dhoola cadeysaan. Sidaa oo kale ayuu ilmuhu ku baranayaan xiriirka indhaha ay idinla sameeyaan. Waxa ay baranayaan in ay isha ku mar-ka hore idinka kadibna dadka kale iyo qalabka madadaalada (falaadka).

Iskuday in aad jisho shanqaraha yar yar ee ilmaha oo kula hadal ilmaha afkiina hooyo. Magacaaw Tusaale ahaan, ilamaha xubnihiisa jirka oo uga sheekey waxa aad wada sameyneysaan: “hadda waxaan beddelaynaa xafaayadda” “bal eeg cagahaagaan qurxoon ee yaryar”, waa hubaal inaad gaajeysantahay, hadda ayaa raashi lagu siinayaa”, eeg waakan lucbadaadii” iwm.



Tal med barnet om, hvad der sker, fx: “Nu får du ren ble på”.

Kala hadal ilmaha waxa dhacayo sida: “hadda waxaan kuu xirayaa xafaayad nadiif ah”.

Fortæl barnet om jeres hjemland og kultur, om hverdagen og om dine følelser. Det giver barnet kendskab til mange ord og talemåder og knytter jer sammen, selvom barnet ikke forstår ordene endnu.

Det første legetøj skal helst have stærke farver og gerne have en størrelse, så barnet efterhånden kan gribe om det. Vælg en enkelt bamse, som barnet kan forbinde med at blive puttet – det giver tryghed. En stofble eller andet, der dufter af mor, kan også virke tryk og beroligende på barnet. Efterhånden har barnet brug for legetøj, det kan slå efter og få til at bevæge sig, og som det kan putte i munden.

Ufarligt legetøj

Køb helst legetøj, der er mærket med CE, og som ikke lugter stærkt eller parfumeret. Giv barnet legetøj uden løse smådele, som barnet kan komme til at sluge. Vælg altid hård plast fremfor blød, da den bløde plast kan afgive skadelige stoffer.

Uga sheekey ilmaha dalkiinii iyo dhaqankiinii, maalintaadii iyo waxa uu dareenkaagu yahay. Waxa ay siinayaan ilmuhu in uu barto erayo frabadan iyo maahmaahyo oo isku kiin xira, in kastoo uu ilmuhu fahmeynin erayada wali.

Qalabka madadaalada ee ugu horreeyaa waa in ay lahaadaan midabo xoogan oo ay lahaadaan balaar ay ilmuhu qabankaro. Dooro hal caruusad oo ilmuhu calaaqaad la yeelan kara ilmaha marka la seexinaayo – waxa ay siineysaa deganaansho. Hal xafaayad oo maro ah ama wax kale oo leh udgoonka hooyo, waxa ay keeni kartaa in uu deganaansho ka helo ilmuhu. Si tartiib tartiib ah ilmuhu wuxuu u' baahanayaa lucbooyin, uu garaaci karo oo uu dhadhaqaajin karo oo uu afka gelin karo.

Lucbooyin aan khatar aheyn

libso lucbooyinka aan ku ku calaamadeysneen CE, oo aan laheeyn ur amma barfuun. Sii ilmuhu lucbo aan laheyn qeybo yar oo go'i kara, si uu ilmuhu uu u liqin. Marwalba ka dooro caaga cadag kan jilicsan, maadaama uu caaga jilicsan uu sii daanayo maadooyin waxyeelo leh.

Ligge på maven og lege

Når barnet er vågent, har det godt af at ligge på maven så meget som muligt. Det styrker nakke- og rygmuskler, og gør jeres barn klar til at kunne trille rundt, komme op at sidde og sidenhen kravle og gå.

I starten vil barnet måske ikke være tilfreds med at ligge på maven, fordi det er anstrengende. I kan lægge barnet på puslebordet, i en kravlegård, på et legetæppe eller på sofaen. Sørg for at være i øjenhøjde med barnet og tale blidt med det, mens det ligger på maven. Så føles det ikke så anstrengende for barnet. Efterhånden som barnets nakkemuskler bliver stærkere, kan I lade barnet ligge og kigge på sig selv i et spejl. Forlad aldrig barnet, hvis det ligger et sted, som det kan falde ned fra.



Dhabacasho iyo cayaar

Markii ay ilmuhu soo jeedaan, wey u wanaagsantahay in la dhabiciyo sida ugu badan intaad awoodo. Waxa ay adkeyneysaa qoorta- iyo murqaha dhabarka, waxayna u' diyaarinaysaa ilmihii in uu is rogrogo, uu fadhiisto oo kadib garguurto oo uu socdo.

Bilowga laga yaabee in ilmuhu uusan ku farax saneyn in uu caloosha u yaalo, sababtoo ah way adagtahay. Waxaad dhigi kartaan ilmaha miiska lagu badalo xafaayada, sariirta dhulka taala, buste ama kursiga fadhi-ga. Isku day in aad la simanthay indhaha ilmaha oo si aayar ah ula hadal, inta ay u yaalaan caloosha. Markaa ilmuhu uma dareemayo in ay adagtahay. Si tartiib tartiib ah ilmaha murqahiisa. Qoortu marka ay adkaadaan, waxa aad uga tagi kareysaan asaga oo yaala oo isku eega muraayad. Weligaa ha ka tagin ilmaha, haduu saranyahay meel uu ka soo dhici karo.

Når barnet sover, skal det ligge på ryggen – det er med til at forebygge vuggedød, se side 18.

Brug skråstol og autostol mindst muligt, og brug ikke gåstol. Disse hjælpemidler kan forsinke barnets udvikling og balanceevne. Det er bedre for barnet at være på gulvet på et tæppe eller i jeres arme.

Haduu ilmuhu jiifo, waa in loo seexiyaa dhabarka – taasi waxay ka mid thay ka hortagga ilmaha sida ke-diska ah ku dhinta, eeg baalka 18.

Kursi-jifka iyo kurisiga gawaarida isticmaal sida ugu yar ee ugu macquulsan. Oo ha isticmaalin kursiga- socodka. Qalabkani caawinaada waxa uu daahin karaan ilamaha horumarkooda iyo dheelitirkooda. Waxaa ka wanaagsan in ilmuhu uu ku jiifo buste dhulka yaala ama gacmahiinna.



Spise med ske og drikke af kop

De fleste børn er først parate til at spise mad med ske, når de er omkring 6 måneder – især hvis de bliver ammet fuldt ud. Børn, der får flaske, kan godt være parate til skemad lidt tidligere. Sundhedsplejersken vil hjælpe jer i gang og give gode råd om, hvordan I bedst kan kombinere barnets mad med det, I plejer at spise i jeres hjemland.

Det er godt at starte med at give barnet grød eller grøntsagsmos med kartofler, men måske har I andre traditioner i jeres hjemland? Tal med jeres sundhedsplejerske om, hvad I plejer at gøre, og find frem til det, der er bedst for jer og for barnet. Så får jeres barn de bedste muligheder for at vokse sig sund og stærk. Lær også barnet at drikke af kop, fra det er ca. 6 måneder gammelt.

Barnet på 4-5 måneder

Moder mælk eller modermælkserstatning er stadig den vigtigste mad for barnet – men måske skal det også i gang med at spise anden mad.

For at kunne spise mad med ske, skal barnet kunne:

- holde hovedet
- sidde med støtte
- svøbe om skeen med læberne og bruge tungen (fx når det får sine D-vitaminer på skeen).

Ku cunida qaadada iyo ku cabida koobka

Caruurta badankood waxa ay ugu horeyn diyaar u yihiin in ay wax ku cunaan qaado markii ay ku dhawyihiin 6 bilood – qaasatan markii si buuxda loo nuujiyay. Caruurta la siiyo masaasaddu, waxa ay diyaar u noqdaan in ay raashinka qaadada ku cunaan ka hor. Kalkaalisada caafimadka ayaa idinka caa-wineysa dardargeliteeda oo idiin siin tolo wanaagsan sidii aad isu waafajin laheedeen ilmaha cunnadiisa iyo raashinka aad ku cuni jirteen wadankiini hooyo.

Waa wax wanaagsan in lagu bilaabo ilmaha boorash ama qudaar la shiiday iyo baradho, laakiin waxaa laga yaabaa in aad dhaqan kale leedihiin ee dalkiini hooyo? Kala hadal kalkaalisadiina caafimadka, waxa aad sameyn jirteen, oo raadiya waxa idinka iyo ilmihinna u wanaagsan. Markaa baa ilmihinnu fursad wanaagan u' helayaa in uu ku koro caafimaad qab iyo adkaansho. Sidoo kale bar ilmuhu in uu ku cabo koob laga bilaabo 6 bilood qiyaastii.

Ilmuhu markuu yahay 4-5

Caanaha hooyada ama caanaha badelka caanaha hooyadu weli waa raashinka ug muhiimsan ilmaha- laaki-in laga yaabee in ay muhiim tahay inay bilaabaan in ay cunaan raashin kale.

Si uu ugu cuno raashinka qaado, waa in uu ilmuhu awoodaa

- madaxa ceshan kraa
- uu fadhiisan karaa ayadoo hareeraha laga celinaayo
- in uu bushimaha ku qaban karaa qaadada oo carrabka isticmaali karaa (sida fitimiin-D lagu ssinayo qaadada).

Mange børn kan sagtens vente med skemad, til de er henimod 6 måneder, mens andre er sultne og klar før. Det er barnets behov for mad, der bestemmer, hvornår I starter, ikke dets alder.

Barnet skal højst have 2 måltider om dagen afhængigt af alder og appetit. Den første grød skal være tynd og cremet. I kan give grød af forskellige gryn samt mos af grøntsager og frugter. Maden gøres efterhånden tykkere og mere grov med bløde klumper i, så barnet lærer at tygge.

Barnet på 6-8 måneder

Efterhånden som jeres barn lærer at spise mad og at tygge, kan I give mad, der bare er moset med en gaffel og sidenhen skåret ud i små stykker. Giv barnet varieret mad, så det lærer at spise mange forskellige ting allerede, når det er helt lille.

Giv barnet:

- kød eller fisk hver dag, gerne flere gange dagligt
- frugt og grøntsager hver dag, forskellige slags
- bulgur, couscous, ris, pasta og lignende
- æg, bønner og linser en gang imellem.



Ilmo badan way sugi karaan in ay qaadada ku cunaan, ilaa ay ka gaaraan 6 bilood, halka kuwo kale ka baahanyihiin oo ay diyaar yihiin ka hor. ilmaha baahidiisa ayey ku xirantahay, goorta aad bilaabeysaan, ee ma aha da'diisa.

Ilmaha waxaa la siinayaa ugu badnaan 2 jeer cunada maalintiiba waxayna ku xirantahay da'diisa iyo rabi-taanka cuntada. Boorashka ugu horeeya waa in uu ahaadaa mid qafiif ah oo ahaadana sida labeenta oo kale. Waxa aad siin kartaan boorash kala duwan iyo qudaar la shiiday. Si tartiib tartiib ah ayaa raashinka loo adkeeyaa oo laga dhigaa cad cad jilicsan, si ilmuhu u barto in uu wax calaaliyo.

Ilmuhu markuu yahay 6-8 bilood

Si tartiib tartiib ah hadba markuu barto ilmihiiinu raashin cunidda iyo calaalin, waxa aad siin kartaan raashin lagu riiqay farkeeto kaliya ka kadibna loo jarjaray gabal gabal. Sii ilmaha raashin kala duwan, si ay u bartaan wax yaabo kala duwan durbadiiba, inta ay aad u yaryihiin.

Sii ilmaha

- hilib ama kalluun maalin walba, ku dadaal dhoor jeer maalintii
- qudaar iyo khudrad maalin walba, kuwo kala duwan
- qamadi, kuskus, bariis, baasto iyo waxii la halmaala
- ukun, digir iyo catas mar mar.

Barnet på 9-12 måneder

Når barnet er omkring 9-10 måneder, kan det spise den samme slags mad, som familien spiser. Lad barnet sidde med ved bordet – fx i en høj stol – og lad det øve sig i at spise selv, imens det nyder fællesskabet ved bordet. Barnet kan være optaget af alt andet end maden, men pres det aldrig til at spise. Barnet skal nok spise, når det er sultent.

Et barn i denne alder vil gerne selv vælge imellem forskellige madvarer, så bland ikke det hele sammen på tallerkenen, men lad barnet vælge imellem de forskellige ting, I spiser.

Frem mod 1-årsalderen skal barnet have 5-6 måltider om dagen og stadig have modermælk, modermælkserstatning og vand at drikke i kop. Samtidig med at barnet begynder at spise sig mæt i familiens mad, skal du gradvist stoppe med at give sutteflaske. Når barnet er 1 år, behøver det ikke længere få modermælkserstatning i sutteflaske, men kan drikke al sin mælk af kop.

Du kan læse mere og finde inspiration i bogen Mad til små (findes dog kun på dansk).



Ilmuhu markuu yahay 9-12 bilood

Markuu ilmuhu qiyaastii jiro 9-10 bilood, waxa uu cuni karaa raashinka ay qoyska intiisa kale cunayaan. Udaa ilmuhu in uu miiska wax ka soo fariisto–isagoo tusaale ahaan ku fadhiga kursi dheer – oo udaa in uu barto iski in uu u cuno, inta uu ku raaxaysanayo la fadhiga dadka kale ee miiska. Waxaa laga yaabaa ilmuhu in uu ku mashquulo wax yaabo kale oo aan aheyn cunada, laakiin ha ku dirqinin weligaa in uu cuno. Ilmuhu asaga ayaa cuni huduu gaajeysanyahay.

Ilmo jiro da'daan waxa uu jecelyahay in uu iskii ka xusho raashinka kala duwan, markaa ha iskula qasin saxanka cunnada oo dhan, u' daa in ilmuhu ka xusho waxyaabaha kala duwan aad cunaysaan.

Ilaa uu ka gaaro 1 sano jir ilmuhu waa in uu helaa 5-6 oo xili cunto ah maalintiiba oo iyadoo isla markaana waly la siinayo caanaha hooyada, caanaha-caruurta iyo biyahaba oo uu ku cabo koob.

Waxaad ka aqrisan kartaa wixii dheeraad ah iyo fikrado wanaagsan buuga Mad til små (waxa uu ku qor-anyhay af deenish oo kaliya).



FULDKORNSMÆRKET

Når barnet har lært at tygge sidst i perioden, er det også sundt at lære at spise rugbrød. Det bedste brød er det mørke brød, som er mærket med fuldkornsmærket. Det brød er sundt for både børn og voksne – det lille barn skal bare ikke have synlige kerner.



NØGLEHULSMÆRKET

Vælg også gerne madvarer med nøglehulsmærket, når I køber ind. Det er sunde madvarer for hele familien.

Giv barnet modermælkserstatning eller vand i en kop til måltiderne. Mellem måltiderne skal barnet ammes eller have flaske med modermælkserstatning.

Når barnet er henimod 8 måneder, er det godt, hvis det får 3 større måltider og 1 mindre måltid om dagen. Det er barnets appetit og trivsel, der afgør, hvor hurtigt der skal gives 3 hovedmåltider.



FULDKORNSMÆRKET

Goortti ilmihu barto in uu calaaliyo da'daas inteeda dambe, iyana waa wanaagsantahay in la baraa rooti madow in uu cuno. Rootiga ugu wanaagsan waa rootiga madow, ee calaamadeesan calaamada qamadiga. Rootigaasu waa u caafimaad ilmaha iyo dadka waaweynba– ilmaha yar ma aha in la siiyaa ayadoo ay ka muuqdaan mirihii qamadigu.



NØGLEHULSMÆRKET

Dooro sidoo kale raashinka ay ku taallo calaamada daloolka furaha, goortii aad wax soo iibsaneysaan. Waa raashin caafimaad u leh reerka oo dhan.

Ku sii ilmaha caanaha-carurta ama biyo koob xiliga cunnada. Waqtiga u dhexeeya xiliyada cunnada ilmaha waa in la nuujinayaa ama masaasad lagu siiyaa caanaha-carruurta.

Ilmuhu markuu ku dhawaado 8 bilood, wey fiicantahay, hadii la siiyo 3 xili raashin culus iyo 1 fudud maalintiiba. Ilmuhu rabitaankiis iyo sida uu ula qabsado ayay ku xirantahay, si ugu dhaqasan badan ee loo siinkaro 3 xili oo raahsin ah.

Hvilken mælk?

Indtil barnet bliver 1 år, skal det enten have modermælk eller modermælkserstatning. Fra 1-årsalderen skal barnet have letmælk, og fra 2-årsalderen er det bedst, at alle i familien drikker minimælk eller skummetmælk (hvis de voksne også drikker mælk). Det er godt, hvis barnet får mellem 350 og 500 ml mælk om dagen, fra det er 1 år.

Barnet kan først tåle ymer, ylette, græsk yoghurt og lignende produkter efter 2-årsalderen.

Andre drikkevarer

Jeres barn har kun brug for at drikke mælk og vand. Barnet har ikke brug for sodavand, saftvand, kakaomælk eller juice. Det fylder i maven og tager appetitten, så der måske ikke er plads til den rigtige mad, som barnet skal vokse af. Tynd saftvand og fortyndet juice kan være godt at give, hvis barnet er sygt og skal fristes til at drikke – men barnet har ikke brug for det i hverdagen.

Nooca caanaha?

Inta uu ilmuhu ka gaarayo 1 sano, waa in uu helaa caanaha hooyada ama caanaha-caruurta. Laga bilaabo 1 sano jir ilmuhu waa in uu helaa caanaha subaggu ku yaryahay (Lætmælk), laga billabo 2 sano jirna waxaa ugu wanaagsan qoyska oo dhan in ay cabbaan minimælk ama skummetmælk (hadii dadka waa weyn ay caano cabayaan). Wey wanaagsantahay hadii ilmuhu uu helo inta u dhaxeysa 350ml ilaa 500ml oo caano ah maalintiiba, laga bilaabo 1 jir.

Ilmuhu waxa uu xamili karaa caanaha fadhiya ee layiraahdo, ymer, ylette, græsk yoghurt iyo wax yaabaha la halmaala wixii 2 jir ka dambeeya.

Cabitaanada kale

Ilmihiinu waxa kaliya uu u baahanyahay caano iyo biyo. Ilmuhu uma baahna kooko, casiir, kaakaawe ama juus. Waxay buuxinayaan caloosha abatiitkana wey xirayaan, markaa waxaa dhici karta inaan boos u ban-naanaan rashinkii saxda ahaa, ee ilmu ku kori lahaa. Casiir la qafiifiyay ama juus la barxay wuu wa-naagsanaan karaa haduu ilmuhu xanuunsanyahay oo la rabo in uu wax cabo – laakiin ilmuhu uma baahna maalin walba.



Noget galt i halsen?

Lige når barnet begynder at spise mad, kan det give lyde og lave brækbevægelser, som om det er ved at få noget galt i halsen. Som regel klarer barnet det selv.

Men hvis barnet får noget galt i halsen, skal du lægge det som vist på tegningen og give 5 klask med en flad hånd mellem skulderbladene.

Hvis maden ikke kommer op, skal du vende barnet om på ryggen og trykke 5 gange på nederste 1/3 af brystbenet. Skift mellem klask i ryggen og tryk i brystet, til maden kommer op. Ring efter en ambulance, hvis barnet får åndenød eller bliver blå i ansigtet.

Undgå at give peanuts, nødder, popcorn, vindruer og rå gulerødder (i stave eller hele), før barnet er over 3 år. De kan nemt komme galt i halsen. Sørg også altid for at sidde sammen med barnet, når det spiser. Så kan du hurtigt gribe ind.

Margasho

Markuu ilmuhu bilaabo in uu raashin cuno, waxa imaan kara shanqar ama in uu hunqaaci rabo, ay u eg-tahay wax inuu ku margaday. Sida caadiga ah ilmuhu iyagaa is dabara.

Laakiin hadii ilmuhu uu margado waxa aad u' dhigtaa sida sawirka lagu soo bandhigay oo waxa aad ku dhufataa 5 jeer calaacasha oo fidsan inta u dhaxeya laba grab.

Hadii uu raashinku kor u soo bixi waayo waxa aad ilmaha u rogtaa dhabarka oo aad 5 jeer riixdaa sadex qeeybood qeyb (1/3) ee feeraha qeybta ugu hooseysa. Isu weydaari dharbaaxada dusha iyo riixidda feera-ha, ilaa uu raashinka kor u soo baxo. Isdaji waxa aad wacdaa ambalaans telefoonka 112 haddii ilmaha naqasku ku xirmo ama wejigii uu buluug noqdo.

Iska ilaali in aad siiso lowska, daangada, canab iyo qajaar adag (mid la dhuudhuubay ama mid idil) inta aanay ilmuhu 3 sano gaarin. Si dhib yar ayay ugu margan karaan. Mar walbana xaqiiji inaad la fadhido ilmaha, marka ay cuntaynayaan. Markaa waxaa kuu fududaanaysa inaad wax ka qabato.



Hvis barnet er under 1 år.

Hadii ilmuhu ka yar yahay 1 sano.



Hvis barnet er over 1 år.

Hadii ilmuhu uu ka weyn yahay 1 sano

Forebyg uheld og ulykker

Hold altid øje med barnet. Uheld og ulykker kan ske på meget kort tid.

Små børn kommer let til skade, fordi deres udvikling sker så hurtigt, og fordi de ikke kan forudse, hvad der sker, når de rækker ud eller rejser sig.

De mest almindelige ulykker, hvor små børn kommer til skade, er:

- **fald** fra puslebordet eller fra en seng, sofa eller trappe
- **skoldning**, hvor barnet får varm kaffe, te eller kogende vand fra en elkedel ned over sig
- **klemnings-ulykker**, hvor barnet får fingre eller tæer i klemme i en dør eller skuffe
- **drukning**, hvor barnet drukner i fx sit badekar. Et lille barn kan drukne på få centimeters vand. Så gå aldrig fra et barn i nærheden af vand, heller ikke selvom der er større søskende til stede.

Prøv at kigge jeres hjem igennem med et lille barns øjne. Så kan I bedre se, hvad der er farligt for barnet og dermed forebygge, at jeres barn kommer ud for et uheld.

Ka hortagga shilalka

Indhaha marwalba ku hay ilmaha. Shil waxa uu ku dhici karaa mudo aad u yar.

Ilmaha yaryar si sahlan ayey ku dhaawacmaan, sababtoo ah koritaankooda oo xawaare dheer ku socda, oo ma saadaaliyaan waxa dhacaayo, goortey wax laacayaan ama istaagayaan.

Shilalka ugu badan ee ay ilmaha yaryaru ku waxyeeloobaan waa:

- **dhacid** ay ka dhacaan miiska xafaayada ama sariir, kursiga fadhiga ama jararjaro
- **gubasho** oo uu ku daato kafeey kulul, shaah ama biyo kulul ee kirliga
- **shil-meel kuxiran ah**, in uu ilmuhu faraha ama faraha lugaha isaga xiro albaab ama khaanad
- **qarqasho**, in uu ilmuhu ku qarqado tusaale ahaan barkadiisa. Cunug yar waxa uu ku qarqan karaa sentimitiro yar oo biyo ah. Sidaa darteed hakaga tagin weligaa ilmo biyo aktooda, xataa hadii ay walaalhooda ka waaweyn ay goob joog yihiin.

Isku day in aad gurigiinna ku eegtaan indho caruur yaryar ay leeyihiin, markaa si wanaagsan ayaad u ar-keysaan waxa khatar ku ilmaha, dabaded ka hortog kartaan in aanu ilmihiiina shil ku imaan.



Pas på, at barnet ikke får noget varmt ned over sig.

Ka taxadir ilmuhu in uusan isku daadin wax kulul.



Lad aldrig barnet være alene i badet.

Weligaa ha uga tegin ilmaha keligii qubeyska.

Tænder og tandpleje

De første tænder kommer som regel, når barnet er omkring 6 måneder. Ved 1-årsalderen vil barnet have fået op til 8 af de 20 mælketænder, der kommer. Lige fra den første tand kommer frem, skal barnet have børstet sine tænder med en lille smule tandpasta med fluor 2 gange om dagen.

Sørg for at holde tænderne rene og undgå huller, også selvom det er mælketænder, der falder ud senere. Det gør ondt at have hul i tænderne. Og da mælketænderne holder pladsen, til de blivende tænder kommer, er det vigtigt at passe godt på dem.

Inden barnet bliver 3 år, vil det blive indkaldt til undersøgelse hos tandlægen første gang.



Ilkaha iyo daryeelka ilkaha

Ilkaha ugu horeeya sida caadiga ah waxa ay yimaadaan, markuu ilmuhu jiro 6 bilood. Sanad jir waxa u soo baxaya ilaa 8 ka mid ah 20 ka ilka caanoodka. Laga bilaabo iliga ugu horeeya uu soo baxo, waa in loo cadayaa ilkaha wax yar oo dawada ilkaha ay kujiraan fluor 2 jeer maalintiiba.

Isku day in aad nadiifiso ilkaha oo aad ka ilaaliso duleyl, xataa ayagoo ah ilka caanood, oo dhaci doona. Wey xanuun badantahay in duleel lagu yeesho ilkaha. Maadaama ilka caanood ay yihiis boos celis inta ilkaha saxda ka imaanayaan waa muhiim in la ilaaliyaa.

Inta ilmuhu uusan gaarin 3 sano waxaa looga yeeri dhaqtarka ilkaha markii ugu horeysay.

Sygdomme

Spædbarnet har svært ved at regulere sin temperatur: Det får let høj feber, bliver hurtigt kold igen og kommer også let til at mangle væske.

Det kan være svært for jer at vurdere, hvor sygt barnet er. Kontakt lægen med det samme, hvis barnet er sløvt, klynkende, ikke vil spise, eller hvis det sover det meste af tiden. Børn under 6 måneder, som får feber over 37,5 grader, skal altid vurderes af lægen.

Børn mellem 6 og 12 måneder, som får feber over 38 grader, skal ses af lægen, hvis det samtidig har et eller flere af disse symptomer:

- Bleg eller blålig hudfarve
- Udslet eller små blødninger i huden
- Ingen eller få våde bleer
- Hurtig og anstrengt vejrtrækning
- Diarré, vandtynde afføringer mange gange i døgnet
- Opkastninger
- Kramper.



Cudurro

Ilmaha yaryar waxa ku adag in ay xakameeyaan xaraaradooda: Si sahlan ayey xummaddoodu sare ugu kacdaa, dhaqsi ku qaboobaan hadana, si sahlanna biyo laan ku noqdaan.

Waxaa laga yaabaa in ay idinku adagtahay in aad qiyaastaan inta uu xanuunsanyahay ilmuhu. La xiriir dhakhtarka durbadiiba, hadii ilmuhu uu daciif yahay, uu riibamayo, rabin in uu wax cuno ama jiifo waqti-ga badankiis. Ilmaha ka yar 6 bilood oo xummaddoodu ka sarrayso 37.5 mar walba waa in uu dhakhtar eegaa.

Caruurta u dhaxeysa 6 iyo 12 bilood, oo leh xummad ka badan 38, waa in uu arkaa dhakhtar, haddii ay isla markaa kulmiyaan astaamaha soo socda mid ka mid ah:

- Haraga oo cadaada ama baluug noqda
- Dildilaac ama dhiig ka yimaada haraga
- La'aan ama xafaayad qoyaan la'aan ah
- Boobsiis iyo naqas qaadasho adag
- Shuban, ama shuban-biyood dhoor jeer malintii
- Mantag
- Qalal.

Når barnet bliver ældre, kan man vente med at kontakte lægen, til barnet har feber over 39 grader, medmindre barnet har nogle af symptomerne ovenfor.

Hvis barnet får feber, så klæd det af, så det kan komme af med varmen. Giv det rigeligt at drikke.

Hvis barnet kun har feber – og ikke andre tegn på sygdom – kan I vente og se, om feberen daler efter et par timer. Gør den ikke det, må I kontakte lægen.

Det er lægen, der bestemmer, om barnet skal have medicin. Mange sygdomme hos små børn er lette virusinfektioner med forkølelse, hoste og måske noget udslæt. Sådanne sygdomme kan ikke helbredes med medicin, men går væk af sig efter nogle dage. Penicillin hjælper ikke imod virusinfektioner.

I dagtimerne på hverdage skal I kontakte jeres egen læge, hvis der bliver brug for en læge. På andre tidspunkter skal I kontakte lægevagten. Det er en god idé at have nummeret til lægevagten skrevet op et sted, så I ved, hvor det er, når I får brug for det.

Markuu ilmuhu weynaado, waa loo kaadin karaa la xiriirka dhakhtarka ilaa ilmaha xummaddoodu ka gaa-rayso in ka badan 39 degree, haddii aanay ka muuqanin astaamaha kor ku qoran midkood.

Hadii ay ilmaha xumad qabato, dharka ka siib, si uu kulaylku uga soo baxo. Sii cabitaan badan.

Hadii ay xumad kaliya heyso oo uusan laheyn astaamo kale oo jirro – waad sugi kartaan oo eegi kartaan in xumadii jabto laba saacadood kadib. Hadii ayna ka jabin la xiriira dhakhtarka.

Dhakhtarka ayaa go'aanka iskaleh, in daawo lasiinayo ilmaha iyo in kale, Xanuuno badan ee ilmaha qabtaa waa fiirusyo sahlan oo hargab wada, qufac iyo suurtoowdee maqaarka oo nabaro yaryar ka soo baxaan. Jirooyinka noocaan ah laguma daaweeyn karo daawo, ayaga ayaa iska dhamaanaya maalmo ka-dib. Pencillin ma caawiso infakshanka uu fiirusku wato.

Malinima maalmaha cadiga ah waxaad la xiriiraysaan dhakhtarkiina, hadii loo baahdo dhakhtar. Xiliyada kale waxa aad la xiriiireysaan dhakhtarka heeganka. Waa fikrad wanaagsan in aad meel ku qoratid tele-foonka dhakhtarka heeganka, si aad u ogaatiin halka uu yaalo markaad u baahatiin.

Vaccinationsprogrammet i Danmark

I Danmark tilbyder man vaccinationer til alle børn for at forebygge, at de får visse alvorlige sygdomme. Vaccinationerne er gratis og bliver givet af den praktiserende læge.

Alder	Vaccination	Hvilke sygdomme vaccineres der mod?	Særlige forhold
Ved fødsel, 5 uger og 2 måneder	Hepatitis B	Leverbetændelse	Kun børn, hvis mor har fået konstateret hepatitis B under graviditeten
3 måneder	Di-Te-Ki-Pol-Hib + Pn	Difteritis, stivkrampe, kighoste, polio, meningitis og strubelågsbetændelse og nogle infektioner i lunger og mellemøret. Lægen vaccinerer to gange, som regel en gang på hvert lår	Alle børn
5 måneder	Di-Te-Ki-Pol-Hib + Pn	Difteritis, stivkrampe, kighoste, polio, meningitis og strubelågsbetændelse og nogle infektioner i lunger og mellemøret Lægen vaccinerer to gange, som regel en gang på hvert lår	Alle børn
12 måneder	Di-Te-Ki-Pol-Hib + Pn	Difteritis, stivkrampe, kighoste, polio, meningitis og strubelågsbetændelse og nogle infektioner i lunger og mellemøret Lægen vaccinerer to gange, som regel en gang på hvert lår	Børn, hvis mor har fået konstateret hepatitis B under graviditeten skal også have hepatitisvaccine ved 12 måneder
15 måneder	MFR	Mæslinger, fåresyge og røde hunde	Alle børn
4 år	MFR	Mæslinger, fåresyge og røde hunde	Alle børn
5 år	Di-Te-Ki-Pol-Hib	Difteritis, stivkrampe, kighoste, polio, meningitis	Alle børn
12 år (piger)	HPV	Livmoderhalskræft	Alle piger

Hvis du som mor har fået konstateret hepatitis B under graviditeten, skal barnet have flere vaccinationer for at forebygge, at det får hepatitis. Barnet vaccineres da ved fødslen, ved 5 uger, ved 2 måneder og ved 12 måneder.

Barnaamijka talaalka ee Denmark

Denmark waxaa fursad loo siiyaa talaal dhamaan caruurta si looga hortago qaar ka mid ah xanuunada qatar-ta ah. Talaalku waa bilaash oo waxaa laga heli karaa dhakhtarka gaarka ah.

Da'da	Vaccination	Nooca xanuunka laga talaalayo	Marxal gaar ah
Markuu dhasho, 5 toddobaad iyo 2 bilood	Cagaarshow nooca B	Beer xanuun	Kaliya caruurta hooyadood lagu sheegay cagaarshowga B marka uurka laheyd
3 bilood	Di-Te-Ki-Pol-Hib + Pn	Gowracatada, teetanada, xiiqdheerta, dabeysha, minanjiito, hurgunka, qaar ka mid ah infekshi-nada sambabada iyo bartamaha dhegta Dhaqtarku waxa uu talaa-layaa labo jeer, sida caa-diga ah hal jeer sanad walba.	Caruurta oo idil
5 bilood	Di-Te-Ki-Pol-Hib + Pn	Gowracatada, teetanada, xiiqdheerta, dabeysha, minanjiito, hurgunka, qaar ka mid ah infakshi-nada sambabada iyo bartamaha dhegta Dhakhtarka waxa uu talaalayaa labo jeer, sida caadiga ah hal jeer sanad walba.	Caruurta oo idil
12 bilood	Di-Te-Ki-Pol-Hib + Pn	Gowracatada, teetanada, xiiqdheerta, dabeysha, minanjiito, hurgunka, qaar ka mid ah infekshi-nada sambabada iyo bartamaha dhegaha Dhakhtarka waxa uu talaalayaa labo jeer, sida caadiga ah hal jeer sanad walba.	Ilmaha, hooyadood laga helay cagaarshowga B marka ay uurka laheyd waxaa la siinayaa talaalka cagaarshowga marka ay jiraa 12 bilood.
15 bilood	MFR	Jadecada, qaamoo qashiir, hablo baas	Caruurta oo idil
4 sano	MFR	Jadecada, qaamoo qashiir, hablo baas	Caruurta oo idil
5 sano	Di-Te-Ki-Pol-Hib	Gowracatada, teetanada, xiiqdheerta, dabeysha, minanjiito.	Caruurta oo idil
12 sano (gabdhaha)	HPV	Kanserka ku dhaca min-ka afkiisa	Caruurta gabdhaha

Hadii aad tahay hooyo laga helay cagaarshowga B markaad uurka laheyd, ilmahaaga waa in la siiyaa talaa-lo dheeraad ah si looga hortago, inaanu ku dhicin cagaarshow. Ilmuhu waxa la talaalayaa marka ay dhas-haan, 5 toddobaad ay jiraan, 2 bilood ay jiraan iyo 12 bilood ay jiraan.

Pasning udenfor hjemmet – dagtilbud

De fleste børn i Danmark bliver passet udenfor hjemmet, fra de er ca. 1 år, fordi mor og far skal passe skole eller arbejde. I dagtilbuddet vil barnet blive passet sammen med andre børn af uddannet personale. Barnet vil få sin mad og vil lære at lege med andre børn, samtidig med at det lærer dansk.

Måske vil I være bekymrede over, hvad en vuggestue eller dagpleje egentlig er – om de kan passe godt nok på jeres barn, og om pædagogerne overhovedet kan finde ud af at kommunikere med jeres barn, som kun har været vant til at høre jeres modersmål. Tal med sundhedsplejersken om jeres tanker og bekymringer. Måske kan hun gå med jer på besøg i vuggestuen eller dagplejen, eller I kan selv arrangere et besøg og se, hvordan børnene har det dér.

Kommunen bestemmer prisen for dagtilbuddet. Man kan søge om tilskud i kommunen, hvis man har lav indtægt. Der er faste regler for tilskuddet, som afhænger af ens indtægt.

Xanaaneyn ka baxsan guriga – xannaano maalmeed

Sida ay u badan yihiin caruurta Denmark waxaa lagu xanaaneeyaa meel ka baxsan guriga, laga bilaabo qiyaastii 1 sono, sababtoo ah hooyo iyo aabe waxa ay aadayaan iskuul ama shaqo. Xanaanada maalinlaha ah waxa ilmaha lala xanaaneynayaa caruur kale waxaana xannaanaynaya shaqaale loo tababaray. Ilmaha waxa la siinayaa raashinkiisa waxaana uu baranayaa in uu la cayaaro carruur kale, isla markaana waxa uu baranayaa luqada deenihska.

Laga yaabee in aad ka walwalsantihiin waxa ay tahay xanaanada caruurta yaryar ama tan guryaha waxa ay yihiin – in ay si wacan u xanaaney karaan cunugiina, in shaqaaluhu ay fahmi karayaan ilmahiina oo la qabsaday in ay ku hadlaan luqadiina hooyo. Kala hadal kalkaalisada caafimaadka waxa aad ku fekiireysaan iyo walwalkiina. Laga yaabee in ay idiin raacdo xanaanada ilamaha ama tan guryaha, ama idinka aad qaban qaabisaan booqasho oo aad soo aragtaan sida ay yihiin halkaa.

Degmada ayaa go'aanka iskaleh qiimaha xanaanada maalinlaha ah. Waxa degmada laga codsan karaa kabi-taan dhaqaale, qofkii dhaqaalo yar soo galo. Waxaa jira sharciyo u' degsan kabitaanka waxa ayna ku xir-antahay daqliga ku soo gala.



SUNDE BØRN I ET NYT LAND 0-2 ÅR

3. udgave, 1. oplag, 2017

Copyright©: Sundhedsstyrelsen, 2017

ISBN (trykt udgave): 978-87-7104-830-8

ISBN (elektronisk udgave): 978-87-7104-829-2

Du kan frit referere teksten i publikationen, hvis du tydeligt gør opmærksom på, at teksten kommer fra Sundhedsstyrelsen.

Det er ikke tilladt at genbruge billeder fra publikationen.

CARRUUR CAAFIMAAD QABTA OO DAL CUSSUB JOOGTA 0-2 SANO JIR

Copyright©: Sundhedsstyrelsen, 2017

Lama oggola in dib loo isticmaalo sawirada daabacaadan.

Foto:

iStock

2 (guvendemir)

6 (palomadelosrios)

12 (onebluelight)

13 (IvanJekic)

32 (guvendemir)

36 (FatCamera)

Thomas Tholstrup

(1, 8, 10, 15, 19, 20, 23, 25, 31)

Heidi Maxmiling

(3, 5, 17, 22, 26 tv)

Rishi

(26 th.)

Tine Juel:

(16)

M. Petersen

(28)

Tegninger:

Keld Petersen

(18, 29)

Rina Dahlerup

(30)

SUNDE BØRN I ET NYT LAND 0-2 ÅR

CARRUUR CAAFIMAAD QABTA OO DAL CUSSUB JOOGTA 0-2 SANO JIR

SOMALI