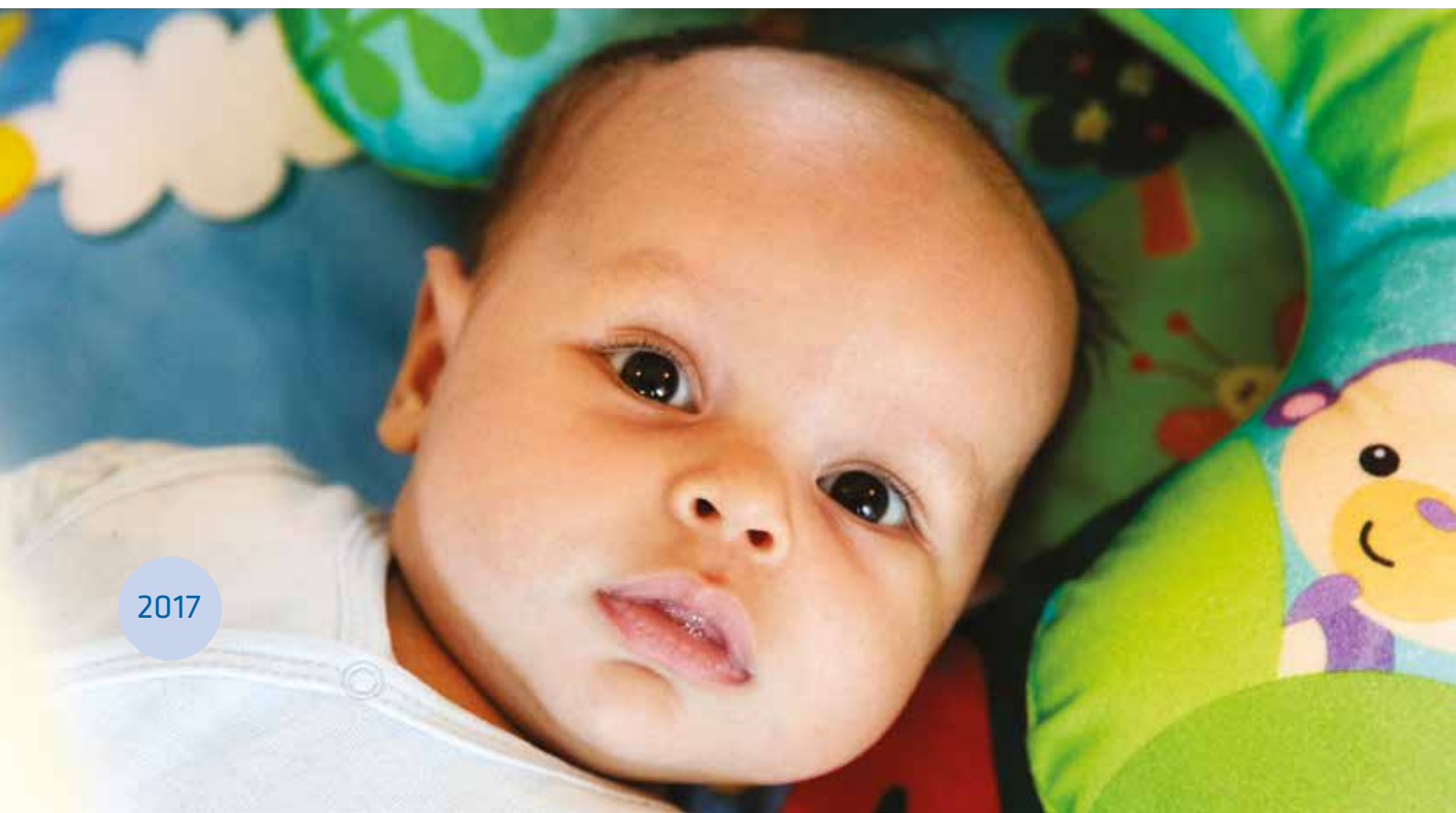




SUNDHEDSSTYRELSEN

Healthy children in a new country: 0-2 years

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



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

Contents

Congratulations on your baby • 1
Becoming parents in a foreign country • 2
The Danish healthcare system – services for families with small children • 3
The newborn child • 6
After the birth • 8
Reactions to becoming parents • 10
Breastfeeding or infant formula • 12
Vitamins and minerals • 16
Sleep – for the child and parents • 17
Prevent cot death • 18
Crying • 19
Play and language • 20
Eating with a spoon and drinking from a cup • 24
Accident prevention • 30
Teeth and dental care • 31
Illnesses • 32
The Danish vaccination programme • 34
Childminding outside the home – institutional childcare • 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.



Congratulations on the birth of your baby

Becoming parents is a unique experience, which is accompanied by joy and a huge shared responsibility for the little one. This book is a guide for those of you who have had a child in Denmark, and who will be living here as a family. These are the Danish health authorities' recommendations on what to do, so that children can grow and be as healthy as possible.

The book also describes the general cultural norms that most people in Denmark adhere to in relation to the care of children, small children's nutrition, and how to spend time with children. You can use the book when speaking with your health visitor, doctor, or others about your child's health and development based on different cultural backgrounds and values.

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.



Becoming parents in a foreign country

When you become parents – especially when it is your first child – you often need your own parents or siblings to guide you through all the new experiences. Rituals, habits, and norms regarding the care of a small child can vary from family to family, and from culture to culture. Perhaps you do not have anyone from your family close by whom you can ask for advice, and that can make it particularly difficult to become parents.

In Denmark, we too have rituals and norms for what infants need. The guidelines you receive from the health visitor and the doctor are based on knowledge about infants' needs and on the Danish norms for how to care for a small child.

Meanwhile, there are many ways to go about things. Talk to your health visitor and the doctor about how you see things, and how things are usually done where you come from. This can lead to good conversations, which will help your child have a good and healthy childhood.

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.

The Danish healthcare system – services for families with small children

During the pregnancy, you were offered consultations with the doctor and the midwife. In the same way, your child will be offered well-baby consultations with your doctor and a health visitor. They can advise you on topics that are relevant for your child's health. You can have an interpreter present if you need one. The healthcare staff and interpreter are bound by confidentiality.

The family doctor

Your baby should visit the doctor for the first time when he is 5 weeks old. The doctor will examine your child and talk to you about the birth and your life as a new family. If you already have children, the doctor may also talk with you about how things are going now that your family is bigger.



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 35, 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.

The table shows when your baby should be examined by your doctor, and when she should be vaccinated. The examinations and vaccinations are free of charge.

	Examination	Vaccination*
5 weeks	●	
3 months		●
5 months	●	●
12 months	●	●
15 months		●
2 years	●	
3 years	●	
4 years	●	●
5 years	●	●

* If you, the mother, were diagnosed with hepatitis B during pregnancy, your child will need extra vaccinations to prevent infection.

Make an appointment with the doctor

In Denmark you need to make an appointment to visit your doctor, to avoid having a long wait.

If you are prevented from keeping an appointment, remember to cancel it.

For details on which vaccinations your child will receive at the doctor's office, please check page 35. The vaccinations help prevent serious childhood diseases and last well into adulthood.

As the mother, your doctor will offer to examine you 8 weeks after you have given birth (you need to contact your doctor to make an appointment for this). Your doctor will examine you and talk to you and your husband about contraception, so that hopefully your next child will come when you are ready.

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 småbørnsmødre 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



The health visitor

Following the birth of a new baby, all families in Denmark are offered home visits by a health visitor. The health visitor visits the family regularly during a child's first year – and longer if necessary. It is the municipality in which you live that decides how many visits you are offered.

The health visitor is a registered nurse with special training in child health and development. She can provide advice on infant care, breastfeeding, the small child's sleep, crying and comfort, how to best support your child's development, how your family changes with the arrival of the new family member, and a whole lot more.

Be sure to ask your health visitor if there is anything you are concerned about regarding your child or family. You are welcome to tell her how things are done in your homeland. There are many different ways to be a family, and the health visitor can also learn from you.

The health visitor can also tell you about mothers' groups, which are very common in Denmark. A mothers' group is a group of women who have just had a baby, and who talk together about their experiences of being mothers. This way they can share a sense of community with other mothers of small children in the area, where they live. Some mothers' groups are international – without Danish women. Others are mixed groups with both Danish women and women from other countries.

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.



The newborn child

A newborn child can see, hear, feel, smell, and taste. The child's vision is best at a distance of about 20-30 centimetres and he can recognise his mother's smell as soon as he is born.

Your child may have difficulty keeping warm, so remember to have a blanket or eiderdown wrapped around her. This will also help your child feel secure, because she recognizes the feeling of being swaddled, just like in the womb.

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.

The umbilical cord will slowly dry out, and the stump usually falls off about 5 days after birth. It can bleed a little when it falls off. Keep the cord dry. If it starts to smell bad, you can wash it carefully with perfume-free soap. There are no nerves in the cord, so it does not hurt. Ask the health visitor if you are concerned that your child's bellybutton is not healing properly.

The newborn child often has a white, waxy substance called vernix on his body. His skin may flake a little later on – this is completely normal. You can bathe your child whenever you like. Do not use soap, but putting a few drops of oil in the water is fine. Do not bathe your child every day, as doing so dries out the skin. Do not use lotion – your baby's skin does not need it.

Your baby's nipples may swell and become hard and red. This is due to hormones in the blood and is completely normal. Newborn girls can have small orange-red traces in their nappies. This is not blood, it comes from the urine instead. It is completely normal.

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.

After the birth

Most women are discharged from the hospital a few hours or days after childbirth. It is nice to come home, but also a big change, especially if it is your first child.

During the first weeks, you will spend a lot of time getting to know one another, and your child's waking hours will be spent eating and being changed. After a while, your baby will be awake for longer periods and you will get to know your baby's personality. Along the way, you will also discover what your baby's cries mean, and what helps your baby feel calm and secure.



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.

The mother after the birth

You may experience afterpains the first few days after the birth, especially if you have given birth before. You will bleed for a couple of days, less and less as the days go by.

Most women feel tired during the time right after birth, once the joy of everything going well has worn off. Tiredness is completely normal. It is important that you listen to your body and accept what help you can get. Make sure you rest during the day, when your baby is sleeping. You can eat whatever you like.

The mother needs extra rest after the birth, so that her body can recover from the hard work of being pregnant and giving birth. The father and other family members can give her extra care in the form of food and drink – and the opportunity to take a nap with an easy conscience.

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.



Reactions to becoming parents

The mother and father may have different roles in the family – but aside from breastfeeding, you can help each other with most things. In Denmark, it is common for fathers to take leave from work following the birth of their child, and they take a very active part in caring for the baby.

Both the mother and the father can have psychological reactions to the birth of their child and the huge responsibility that comes with becoming parents.

As a mother, one can often feel very sensitive during the first few days after the birth, and cry over small things. This is completely normal. Later, one may feel introverted and sad, and find it difficult to be happy about the baby, or have trouble sleeping.

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.

As a father, it can be difficult to find one's role in the family at first, and one can feel worried in a new and unfamiliar way. This is completely normal. Later one can react by feeling upset, and having unfamiliar feelings, such as anger or an overwhelming need to be alone.

If you have had traumatic experiences, memories of them can return, now that you have become parents – and possibly in a stronger form.

Up to 10% of fathers and 15% of mothers suffer from postnatal depression. It is therefore not uncommon, but you may need to get help, so that the condition does not become worse and affect your child or family. Talk to your health visitor or your doctor about how you are feeling as a mother or father – this is the first step to getting better.

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.



Breastfeeding or infant formula

The first milk produced after birth is called colostrum, and is important for your baby. It is dark yellow and is high in vitamins and nutrition. Colostrum also protects your baby from diseases. Your colostrum is all your baby needs, unless she was ill at birth or had particular problems.

The baby only needs your milk – this is also true during the first days, where you might feel that there is not very much of it. The more the baby suckles the more milk you will produce. You should put your baby to your breast freely, and avoid using a bottle. Both you, the mother, and your baby need to work out how to breastfeed, and it may be difficult at first. After a while, you will find the pattern, so you can avoid feeling like your baby is feeding constantly, and you can do other things.

Give your baby as much skin-to-skin contact as possible, especially during the hours and days immediately after the birth. This will stimulate your milk production, and feeling his mother's or father's warm skin will calm your child. Put a nappy on your baby and carry him close to your bare skin – you can put your own clothes on over both of you, so that you are not undressed.

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 skemad 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

In Denmark, it is normal to breastfeed your baby. Breastfeeding is often something that both mother and child need to learn, before they can make it work. Accept whatever help you can get. In the beginning, you may need help from the women in your family, who have had a positive experience of breastfeeding, or help from the health visitor.

The health visitor will pay you a visit a few days after the birth, see page 5.

It is recommended that your baby only drink breast milk until she is 6 months old. During this period, breast milk contains everything she needs. Breastfeeding prevents disease on both your and your child's part and is the healthiest food for infants.

When your baby is about 6 months old, you should start feeding him with a spoon. Read more about spoon food on page 24.

Everything you eat and drink can enter your milk. You do not need to avoid any particular foods. However, you should avoid smoking and alcoholic drinks during the breastfeeding period. If you have to take medication while breastfeeding, you should talk to your doctor about whether it will affect your baby, or not. You should do so, even if the medicine can be bought without a prescription.



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

Give your baby a lot of skin-to-skin contact. It will help your baby feel secure, and help you, the mother, produce more milk.

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.

Infant formula

If you cannot breastfeed, or do not want to, you have to give your baby infant formula, which is designed to resemble breast milk as much as possible. It is safest to buy formula in Danish supermarkets, where the contents are under close control. Products bought abroad can have a different composition, which may not give your baby the nutrients he needs.

Always follow the instructions on the package. Do not use more or less powder than instructed on the package – if you do, the milk will not have the right composition for your child. You should not add sugar, oil, or anything else to the infant formula.

During the first 2 months, it is best if you make the bottles one at a time. Once the baby is more than 2 months old, you can make enough bottles to last the whole day at one time and store them at the back of your fridge. When it is time for your child to eat, you can heat the milk to approx. 37 degrees.

Your baby will show you when he is full by turning his face away or closing his mouth. Never pressure your child to eat the whole portion, if he is full before it is finished – but be sure to make more for him, if he is not full and satisfied.

Du forebygger sygdom hos barnet, hvis du sørger for god hygiejne, når du tilbereder modermælksersstatning, 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 modermælksersstatning. Nogle kvinder kombinerer amning og flaske. Det kan være en god løsning, hvis barnet ikke trives på modermælk alene

If you do not breastfeed, you can use infant formula. Some women combine breastfeeding and bottlefeeding. It can be a good solution, if a baby is not thriving on breast milk alone.

Good hygiene when preparing the formula and cleaning bottles will prevent your baby from falling ill. If anything is left in the bottle after the meal, it should be thrown out. Never reheat leftover milk. Ask your health visitor if you are in doubt. Your health visitor can also provide you with good advice about cleaning bottles and soothers/pacifiers/dummies.

You should only give your child a bottle until she is 1 year old. At this point, she needs real food at all meals and should only drink milk from a cup. This way her body will get everything it needs, and your child will be healthy and strong.

Never put cordial, chocolate milk, or juice in the bottle – it can damage your child's teeth, and she can drink until she is full, and will not have room in her stomach for food.

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 1½ 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.

Vitamins and minerals

Vitamin D

Your baby needs 10 micrograms of vitamin D every day from the age of 14 days to at least 2 years.

Your child needs vitamin D in order to have strong bones, and there is not enough vitamin D in breast milk or infant formula. You can read on the bottle, how many drops you need to give your child. Give the drops on a spoon with a little milk. Do not put the drops into a bottle with milk, because your baby will not get all the vitamins, if he does not finish the bottle.

Vitamin D is produced when the skin is exposed to sunlight. Dark skin does not produce as much vitamin D as light skin. If your family is dark skinned, your child should continue taking a vitamin D supplement for the rest of his life. Both children and adults need vitamin D to have a healthy body with strong bones.

When your child is over 1½ years old, she can take vitamin D in tablet form if you do not want to continue with the drops. Vitamins can be bought at the chemist's.

Iron

You should only give your baby an iron supplement, if he was premature or weighed less than 2,500 grams at birth. Talk to your health visitor about what your baby needs.

Remember to store both iron and vitamin drops out of your children's reach. Children can be poisoned if they take too many.



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.



Sleep

– for the child and parents

Once born, your baby will initially have the same daily rhythm as inside the womb, and the mother may recognise the baby's sleeping patterns from during pregnancy. It is especially important that the mother gets some rest while the baby is asleep. That way, she will be able to handle things better if she needs to be awake at night.

Infants make small noises and move around while sleeping, as they alternate between periods of light and deep sleep. They can have several periods of both light and deep sleep during a good nap. Wait until your baby is completely awake before picking him up. That way, your baby will wake up slowly and calmly, and be completely ready to eat when you put him to the breast following his nap.

Your child will gradually adopt your daily rhythm, especially if you differentiate between day and night. At night, there should be as little light as possible, and you should speak quietly and avoid playing with the child. If you do this, your baby will learn to sleep at night and be more awake during the day.

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 døre 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.

Prevent cot death (Sudden Infant Death Syndrome)

Luckily, it is very uncommon that children die unexpectedly in their sleep in Denmark. Three tips can help prevent it from happening:

- **Your baby should always sleep on his back.** The safest place for your baby to sleep is in his own bed in the same room as you. If your baby sleeps in the same bed as you, he should not lie between you, and he should have as much sleeping space as he would have in his own bed.
- **Make sure that your baby is not exposed to tobacco smoke.** Never smoke indoors, and ask your guests to smoke outside.
- **Make sure your baby does not overheat while sleeping.** Be careful not to swaddle your baby too tightly in her eiderdown and blankets. Your baby should always be able to kick the eiderdown off if she becomes too warm. Keep the temperature in your bedroom under 20 degrees.

If you smoke, you can get help to stop smoking from your doctor or the municipality. Your child cannot tolerate the smoke around him. Make sure that all smoking takes place outside – also when family and friends visit. Your health visitor can advise you on where to get help.



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.



Crying

Crying is your baby's first language. His crying tells you that there is something your baby is unhappy about. It could be a dirty nappy, hunger, or just that he wants to be close to you, feel your warm skin, and hear your heartbeat, because it makes him feel secure. Infants remember your heartbeat from when they were in the womb, and it has a calming effect. Your baby will soon get to know his father's heartbeat and will subsequently also find comfort with his father.

You should always comfort your baby when she cries. You cannot spoil a baby. When you pick a crying baby up and comfort her, the baby learns that someone is taking care of her. After a while, you get to know your baby's cries and all the small sounds she makes, and it will be easier to determine what she needs.

Discipline

In Denmark, it is forbidden to strike your children – even when disciplining them.

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.

Play and language

The best entertainment for a newborn baby is to study your faces and imitate your facial expressions. Already a short time after being born, your baby will try to stick his tongue out if you do so, and smile when you smile. Your child learns to make eye contact in the same way. He learns to hold eye contact – first with you and later with other people and his toys.

Imitate your baby's small sounds in a conversation, and talk to your baby in your native language. For example, you can name your child's body parts, and tell her what you are doing together: "Now you need to have your nappy changed," "what lovely small feet you have," "you must be hungry, now we'll get you something to eat," "see, here is your rattle," and so on.



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

Talk to your child about what is happening, e.g. "Now we are changing your nappy."

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.

Tell your child about your homeland and culture, about daily life and your feelings. This way, your child will become familiar with many words and expressions, and a bond will be created between you, even though your baby does not understand the words yet.

Your baby's first toys should have strong colours and the right size, so that your baby can grab ahold of them. Choose a single soft animal, which your baby can connect with when falling asleep – this is a source of security. A cloth nappy or something else that smells like you, the mother, can also make your child feel safe and calm. After a while your child will need toys he can strike out at or move and that he can put in his mouth.

Safe toys

You should buy toys that have the CE mark and that do not smell strong or scented. Give your baby toys without small, loose pieces that he might swallow. Be sure always to choose toys made out of hard plastic instead of soft plastic, because soft plastic can release dangerous chemicals.

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 nakkemusklér 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.



Tummy time and games

When your baby is awake, he should lie on his stomach as much as possible as doing so is of great benefit. It strengthens the muscles in his neck and back, and will help your baby get ready to roll over, sit up, and after a while to crawl and walk.

In the beginning, your baby might not want to lie on his stomach, because it is a lot of work. You can put your baby on the changing table, in a playpen, on a play mat, or on the sofa. Make sure that you are at the same eyelevel as your baby, and talk to him softly while he lies on his stomach – this way he won't find it so uncomfortable. After a while, your baby's neck muscles will become stronger, and you can let him lie on his tummy and look at himself in a mirror. Never leave your baby alone, if he is lying somewhere where he can fall down.

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.

When your baby is asleep, she should lie on her back – this helps prevent cot death (SIDS), see page 18.

Use a reclining baby chair and the carseat as little as possible, and do not use a baby walker. These items can delay your baby's development and balance. It is better for your baby to be on the floor on a blanket, or in your arms.



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

Modermælk eller modermælkerstatning 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-vitamindråber på skeen).

Eating with a spoon and drinking from a cup

Most children are ready to eat from a spoon when they are about 6 months old – especially if they are exclusively breastfed. Children who are bottle-fed may be ready for spoon food a little earlier. Your health visitor can help you get started and advise you on how to combine your baby's food with what you usually eat in your homeland.

It is good to start by giving your child porridge or mashed vegetables with potatoes, but maybe you have other traditions in your homeland? Talk to your health visitor about what you usually do, and work out what is best for you and your baby. That way, your baby will have the best opportunities to grow healthy and strong. You should also teach your baby to drink from a cup, when he is about 6 months old.

The 4-5 month old baby

Breast milk or infant formula is still the most important food for your baby – but maybe she should start eating other foods.

In order to eat with a spoon, the baby should be able to:

- hold her head up
- sit with support
- close her lips around the spoon and use her tongue (e.g. when she gets her vitamin D drops on a spoon).

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.



While many children can wait until they are about 6 months old before starting on spoon foods, others are hungry and ready earlier. The deciding factor is your child's need for food, not his age.

The child should have 2 meals a day at most, depending on her age and appetite. The first porridge should be thin and creamy. You can serve porridge made of different grains as well as mashed vegetables and fruits. The food should gradually become thicker and coarser with soft lumps, so that your child learns to chew.

The 6-8 month old baby

As your child learns to eat food and chew, you can give him food that has just been mashed with a fork and finally, food that has just been cut into small pieces. Give your baby different types of food, so that he learns to eat different things from an early age.

Give your baby

- meat or fish every day, preferably several times a day
- fruit and vegetables every day, different kinds
- bulgur, couscous, rice, pasta and the like
- eggs, beans, and lentils every once in a while.

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).



The 9-12 month old baby

When your baby is about 9-10 months old, he can eat the same food as the rest of the family. Let your baby sit at the table – in a high chair – and let him practice eating by himself, while enjoying the company at the table. Your baby might be interested in everything but the food, but never pressure him to eat. Your baby will eat when he is hungry.

A child of this age wants to choose between different kinds of foods, so do not mix everything together on the plate. Instead you should let your baby choose between the different things you are eating.

As your baby approaches her 1st birthday, she should have 5-6 meals a day and still be drinking breast milk, infant formula, or water from a cup. As your baby starts eating her fill of family foods, you should gradually stop giving her a bottle. When your baby is 1 year old, she no longer needs infant formula from a bottle, but can drink all her milk from a cup.

For more information and inspiration, you can read a book entitled “Mad til små” (which is only in Danish).



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.



THE "WHOLE GRAIN" SYMBOL

When your baby has learned to chew towards the end of this period, it is healthy to learn to eat rye bread (*rugbrød*). The best bread is the dark bread, which is marked with the orange "whole grain" (*fuldkorn*) symbol. This bread is healthy for both children and adults – however, small children should not have visible grains in theirs.



THE KEYHOLE SYMBOL

Be sure to choose foods with the keyhole symbol, when you are out shopping. These are healthy foods for the whole family.

Give your baby infant formula or water in a cup with meals. In addition, your baby should be breastfed or be given a bottle with infant formula between meals.

When your baby is about 8 months old, it is a good idea to serve 3 larger meals and 1 smaller meal each day. Your baby's appetite and well-being determines how soon you should start serving 3 meals.

Hvilken mælk?

Indtil barnet bliver 1 år, skal det enten have modermælk eller modermælksersætning. 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.

Which milk?

Until your child is 1 year old, he should only have breast milk or infant formula. After his 1st birthday, you can give him low-fat milk, and once he is 2 years old, it is best that everyone in the family drinks skimmed or non-fat milk (0,1-0,5%) – if the adults drink milk. The recommended daily amount of milk you should give your child once he is 1 year old is between 350 and 500 ml of milk a day.

Your child should not eat ymer, ylette, Greek style yoghurt or similar dairy products until she is 2 years old.

Other drinks

Your child only needs to drink milk and water. She does not need fizzy drinks, cordial, chocolate milk, or juice. They fill the stomach and dull the appetite, so there is not room for the real food that your child needs to grow. However, thin, diluted cordial and juice is good to give your child when she is sick and needs to be coaxed to drink – but she does not need it on a daily basis.



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), førend 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.

Choking

When your child first starts eating food, he may make noises and movements as if he is choking. Usually your child will handle it himself.

However, if your child gets something caught in his throat, you should place him lying down as shown in the drawing and give him 5 slaps or light blows with a flat hand between his shoulder blades.

If the food does not come up, turn your child onto his back and press 5 times on the lowest 1/3 of the breastbone. **Stay calm.** Change between giving light blows on his back and chest compressions, until the food comes up. If your child has trouble breathing or becomes blue in the face, **call 112** for an ambulance.

Avoid serving peanuts, nuts, popcorn, grapes, and raw carrots (sticks or whole), until your child is over 3 years. These things can easily become stuck in the throat. Always sit with your child when he is eating, so that you can help him out quickly.



Hvis barnet er under 1 år.

If your child is under 1 year of age.

.....



Hvis barnet er over 1 år.

If your child is over 1 year of age.

.....

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.



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

Take care that hot things do not spill on your child.



*Lad **aldrig** barnet være alene i badet.*

Never leave your child alone in the bath.

Accident prevention

Always keep an eye on your child. Accidents can happen very quickly.

Small children can hurt themselves easily, because they develop so quickly, and because they cannot predict what will happen when they reach out for things or stand up.

The most common accidents, which result in small children becoming injured, are:

- **falls** from the changing table or from a bed, sofa, or on stairs
- **burns** from hot coffee, tea or boiling water from an electric kettle spilling onto the child
- **crush accidents**, such as when a child gets fingers or toes caught in a door or drawer
- **drowning**, for example in a bathtub. A small child can drown in only a few centimetres of water. You should therefore never leave your child unattended near water, not even when an older sibling is nearby.

Try to look at your home through the eyes of a small child. This will help you identify what is dangerous for your child, and prevent your child from falling victim to an accident.

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.



Teeth and dental care

The first teeth usually come when a child is around 6 months old. When she is 1 year old, a child will have up to 8 of the 20 milk teeth she will have eventually. As soon as the first tooth becomes visible, you should start brushing your child's teeth twice a day with a small amount of fluoride toothpaste.

Keep your child's teeth clean and avoid cavities, even though they are milk teeth, which will fall out later. Cavities are painful. Since milk teeth keep the spacing until the permanent teeth grow forth, it is important to look after them.

Your child will receive an appointment for a dental examination before his 3rd birthday.

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.



Illnesses

Infants have difficulty regulating their body temperature. They become feverish easily, cool down again quickly, and become dehydrated easily.

It can be hard for you to determine how sick your baby is. Contact your doctor right away if your baby is inactive, complains, will not eat, or if he sleeps most of the time. A doctor should always see babies under the age of six months if they are running a temperature above 37.5 degrees Celsius.

Children between the ages of 6 and 12 months, who are running a temperature above 38 degrees Celsius, should be seen by a doctor, if they also have one or more of the following symptoms:

- Pale or bluish skin colour
- A rash or small spots of bleeding under the skin
- No or only a few wet nappies
- Fast and laboured breathing
- Diarrhoea, watery stools many times a day
- Vomiting
- Seizures.

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.

When your child is older, you can wait before contacting the doctor until your child's temperature is above 39 degrees Celsius, unless your child has some of the above symptoms.

If your child has a fever, remove some of her clothing, so she can give off some heat. Give her plenty to drink.

If your child only has a fever – without any other signs of illness – you can wait and see if the fever goes away after a few hours. If it does not do so, you should contact your doctor.

It is your doctor, who decides if your child should have medicine. Many early childhood illnesses are weak viral infections that cause colds, coughing, and maybe a little rash. These illnesses cannot be cured by medicine, but will go away of their own accord after a few days. Penicillin does not have an effect on viral infections.

During the daytime hours on weekdays, you should contact your own doctor, if you need a doctor. At other times, you should call the after-hours doctor service. It is a good idea to have the telephone number for the after-hours service written down somewhere, so you know where it is if you need it.

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.

The Danish vaccination programme

Denmark offers vaccinations to all children to prevent their infection by a number of serious diseases. Vaccinations are free of charge and administered by your family doctor.

Age	Vaccination	Which diseases are targeted by the vaccinations?	Particular conditions
At birth, 5 weeks, and 2 months	Hepatitis B	Hepatitis	Only children, whose mother was diagnosed with hepatitis B during pregnancy
3 months	Di-Te-Ki-Pol-Hib + Pn	Diphtheria, tetanus, whooping cough (pertussis), polio, meningitis, and epiglottitis, as well as some lung and ear infections. The doctor will vaccinate twice, usually once in each thigh.	All children
5 months	Di-Te-Ki-Pol-Hib + Pn	Diphtheria, tetanus, whooping cough (pertussis), polio, meningitis, and epiglottitis, as well as some lung and ear infections. The doctor will vaccinate twice, usually once in each thigh.	All children
12 months	Di-Te-Ki-Pol-Hib + Pn	Diphtheria, tetanus, whooping cough (pertussis), polio, meningitis, and epiglottitis, as well as some lung and ear infections. The doctor will vaccinate twice, usually once in each thigh.	Children, whose mother was diagnosed with hepatitis B during pregnancy, should also receive a hepatitis B vaccine at 12 months of age.
15 months	MMR	Measles, mumps, and rubella.	All children
4 years	MMR	Measles, mumps, and rubella.	All children
5 years	Di-Te-Ki-Pol-Hib	Diphtheria, tetanus, whooping cough (pertussis), polio, meningitis	All children
12 years (girls)	HPV	Cervical cancer	All girls

If you, the mother, were diagnosed with hepatitis B during pregnancy, your child will need extra vaccinations to prevent hepatitis infection. In this case, your child will be vaccinated at birth, 5 weeks, 2 months, and at 12 months of age.

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.

Child minding outside the home – institutional childcare

Most children in Denmark are taken care of outside the home once they are about 1 year old, because their mothers and fathers are studying or at work outside the home. At the childcare institution, educated personnel will look after your child and other children. Your child will be fed and learn to play with other children while learning Danish.

You may be worried about what a nursery or daycare actually is – whether it really is good for your child, and whether the teachers will be able to communicate with your child, who may be used to only hearing your native language. Talk to your health visitor about your thoughts and concerns. Maybe she can go with you to visit the nursery or daycare, or you can arrange to visit and see how the children are doing there.

The municipality decides the price for child minding. You can apply to the municipality for a reduced rate, if you have a low income. The rules for reduced rates are fixed, and depend on your income.



SUNDE BØRN I ET NYT LAND 0-2 ÅR

3. udgave, 1. oplag, 2017

Copyright©: Sundhedsstyrelsen, 2017

ISBN (trykt udgave): 978-87-7104-821-6

ISBN (elektronisk udgave): 978-87-7104-820-9

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.

HEALTHY CHILDREN IN A NEW COUNTRY: 0-2 YEARS

Copyright © The Danish Health Authority
(Sundhedsstyrelsen), 2017

You may cite the text in this publication freely; as long as you clearly state that the text originates from the Danish Health Authority.

Use of the publication's images is prohibited.

Foto:

iStock

1, 2 (hannamonika)

6 (palomadelosrios)

12 (onebluelight)

13 (IvanJekic)

20 (choja)

28, 32 (guvendemir)

36 (FatCamera)

Thomas Tholstrup

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

Heidi Maxmiling

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

Rishi

(26 th.)

Tine Juel

(16)

Tegninger:

Keld Petersen

(18, 29)

Rina Dahlerup

(30)

SUNDE BØRN I ET NYT LAND 0-2 ÅR

HEALTHY CHILDREN IN A NEW COUNTRY: 0-2 YEARS

ENGELSK