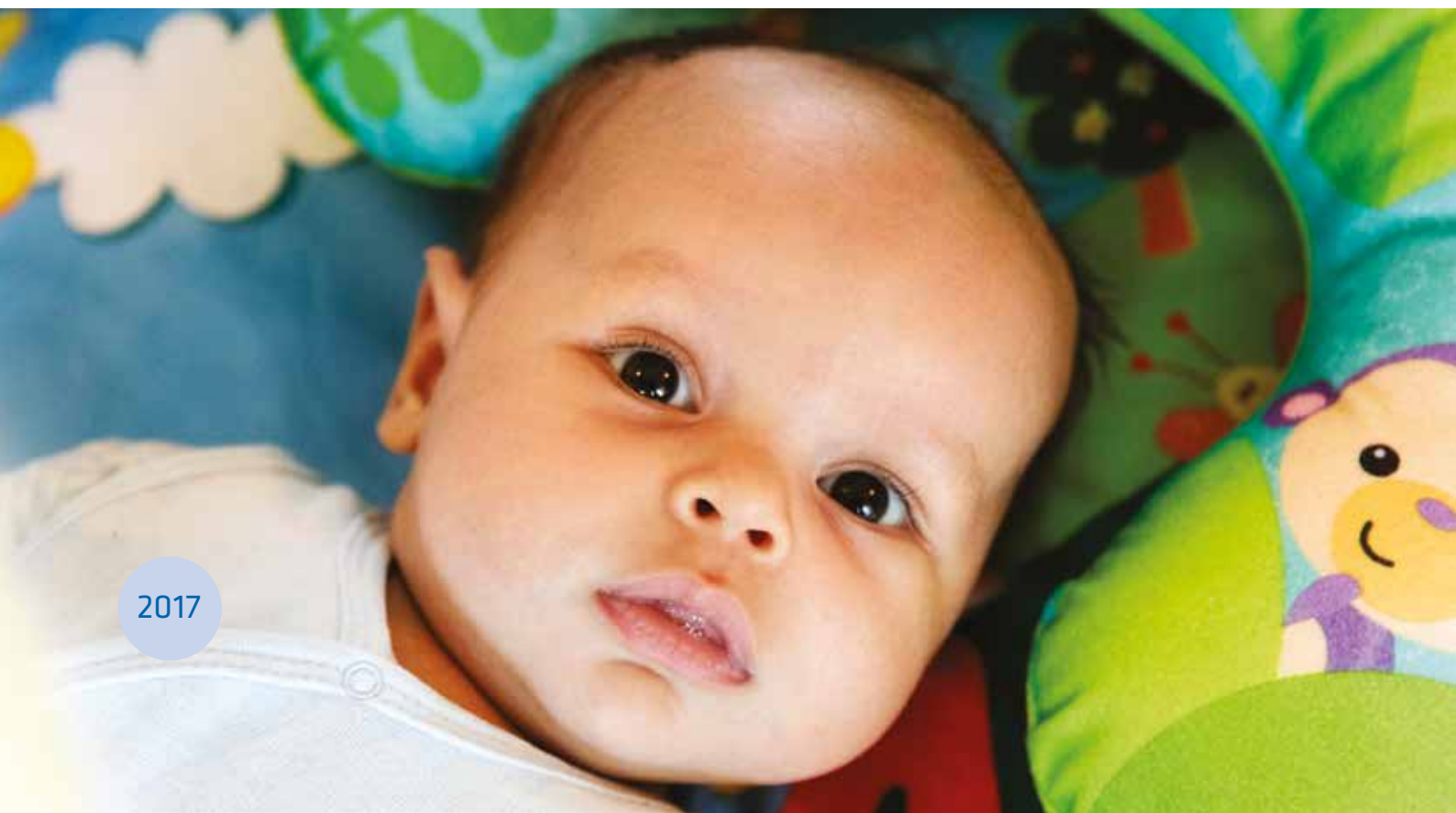




SUNDHEDSSTYRELSEN

Zdrowe dzieci w nowym kraju 0-2 lat

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



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

Spis treści

Gratulujemy z okazji narodzin Państwa dziecka	• 1
Jak być rodzicem poza granicami własnego kraju	• 2
Oferta duńskiej służby zdrowia dla rodzin z małymi dziećmi	• 3
Noworodek	• 6
Po porodzie	• 8
Rodzicielstwo – reakcje	• 10
Karmienie piersią lub mleko modyfikowane	• 12
Witaminy i minerały	• 16
Sen – dzieci i rodzice	• 17
Zapobieganie SIDS (nagłej śmierci łóżeczkowej)	• 18
Płacz	• 19
Zabawa i język	• 20
Posiłki spożywane łyżeczką i picie z kubka	• 24
Zapobieganie nieszczęśliwym wypadkom w domu	• 30
Opieka poza domem	• 31
Choroby	• 32
Program szczepień w Danii	• 34
Opieka poza domem	• 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.



Gratulujemy z okazji narodzin Państwa dziecka

Rola rodzica to wyjątkowe przeżycie niosące radość i wzajemną odpowiedzialność za nowego członka rodziny. Niniejsza publikacja jest przewodnikiem dla osób mieszkających w Danii i zakładających rodzinę. Podaje ona zalecenia służby zdrowia tak, aby dzieci dorastały w optymalnych dla ich zdrowia warunkach.

Publikacja podaje również informacje ogólne na temat norm kulturowych związanych z pielęgnacją, odżywianiem i zajmowaniem się dziećmi w Danii. Korzystanie z niniejszego podręcznika ułatwi Państwu rozmowy z pielęgniarką środowiskową, lekarzem czy innymi osobami, z którymi będziecie się Państwo kontaktować w sprawach dot. zdrowia i rozwoju dziecka z perspektywy różnych kultur i wartości.

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.



Jak być rodzicem poza granicami własnego kraju

Kiedy stajemy się rodzicami – zwłaszcza w przypadku pierwszego dziecka – często potrzebujemy kontaktu z własnymi rodzicami i rodzeństwem, którzy wprowadzają nas w arkana nowych obowiązków. Rytuały, zwyczaje i normy dotyczące tego jak dbać o swoje dziecko, mogą różnić się w zależności od rodziny i kultury z jakiej się wywodzimy. Być może nie macie Państwo na miejscu członków najbliższej rodziny, z którymi można się w takich sprawach skonsultować, a przez to nowa rola może się Państwu wydać szczególnie trudna.

W Danii również istnieją rytuały i normy dot. potrzeb niemowlaka. Wytyczne przekazywane przez pielęgniarkę środowiskową oraz lekarza oparte są zarówno na ich znajomości potrzeb niemowląt jak i duńskich standardach dot. zajmowania się małym dzieckiem.

Istnieje wiele sposobów radzenia sobie w życiu. Warto porozmawiać z pielęgniarką środowiskową i z lekarzem o wątpliwościach oraz o tym jak wygląda opieka nad małym dzieckiem tam skąd Państwo pochodzą. Rozmowy te mogą okazać się doskonałym punktem wyjścia do zapewnienia Państwa dziecku zdrowego i prawidłowego procesu dorastania.

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.

Oferta duńskiej służby zdrowia dla rodzin z małymi dziećmi

Podczas ciąży przechodzi się szereg badań u lekarza i położnej; po porodzie dziecko jest badane zarówno przez lekarza jak i pielęgniarkę środowiskową, którzy służą poradami z zakresu zdrowia dziecka. Jeżeli istnieje taka potrzeba w rozmowach może uczestniczyć tłumacz. Zarówno pracownicy służby zdrowia jak i tłumacz mają obowiązek zachowania tajemnicy zawodowej.

Lekarz pierwszego kontaktu

W piątym tygodniu życia dziecka ma miejsce pierwsza konsultacja lekarska. Lekarz zbada dziecko i porozmawia z Państwem o przebiegu porodu i samopoczuciu członków rodziny. Jeżeli w rodzinie są starsze dzieci lekarz może również poruszyć temat zmian wynikających z powiększenia się rodziny.



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.

W poniższej tabeli zaznaczone są terminy badań lekarskich i szczepień. Zarówno badania jak i szczepienia są nieodpłatne.

	Badanie	Szczepienie *
5 tygodni	●	
3 miesiące		●
5 miesięcy	●	●
12 miesięcy	●	●
15 miesięcy		●
2 lata	●	
3 lata	●	
4 lata	●	●
5 lata	●	●

* Dzieci matek, u których stwierdzono zapalenie wątroby typu B podczas trwania ciąży wymagają większej ilości szczepionek w celu uodpornienia na chorobę.

Umawianie wizyty lekarskiej w Danii

Aby uniknąć oczekiwania w poczekalni należy wcześniej umówić się na wizytę lekarską.

Jeżeli nie możemy się stawić na umówioną wizytę należy pamiętać o poinformowaniu o tym lekarza.

Na stronie 35 wymienione są szczepionki, które wykonuje lekarz. Szczepionki chronią przed poważnymi chorobami wieku dziecięcego, a także zapobiegają występowaniu chorób u osób dorosłych.

8 tygodni po porodzie matka przychodzi na badanie lekarskie. Lekarz bada pacjentkę, a także udziela małżonkom informacji na temat antykoncepcji, tak aby kolejne poczęcie nie było dla Państwa zaskoczeniem.

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



Pielęgniarka środowiskowa

Wszyscy świeżo upieczeni rodzice mają po porodzie prawo do wizyt domowych pielęgniarki środowiskowej podczas pierwszego roku życia dziecka lub dłużej jeżeli okaże się to konieczne. Urząd gminy określa ilość wizyt.

Pielęgniarka środowiskowa to pielęgniarka wykształcona pod kątem zdrowia i rozwoju dzieci. Doradza ona w sprawach dot. opieki nad niemowlakiem, karmienia piersią, snu, pocieszania płaczącego dziecka oraz sugeruje jak najlepiej wspierać rozwój dziecka oraz jak radzić sobie w nowej sytuacji z nowym członkiem rodziny itp.

Pielęgniarka środowiskowa odpowie na Państwa pytania w razie wątpliwości w kwestiach dot. dziecka lub rodziny. Warto też poinformować ją jak wygląda opieka nad dzieckiem w kraju Państwa pochodzenia – nie ma bowiem uniwersalnego przepisu na to jak być rodziną i pielęgniarka może się również od Państwa wiele nauczyć.

Pielęgniarka środowiskowa udziela również informacji na temat grup matek – popularnej formy kontaktu z innymi świeżo upieczonymi matkami, co pozwala na wymianę doświadczeń rodzicielskich i stworzenie wspólnoty z innymi matkami w miejscu zamieszkania. Niektóre z tych grup mają charakter międzynarodowy i nie ma w nich Dunek. Inne grupy są grupami mieszanymi i są tam zarówno matki z Danii jak i z innych krajów.

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.



Noworodek

Noworodek widzi, słyszy, odczuwa, rozpoznaje zapachy i smaki. Dziecko widzi najlepiej z odległości 20-30 cm i potrafi rozpoznać swoją matkę po zapachu zaraz po urodzeniu.

Dziecko może mieć trudności z utrzymaniem ciepła dlatego też powinno być przykryte kocem lub pierzynką. Stan ten stwarza również poczucie bezpieczeństwa, ponieważ dziecko jest przyzwyczajone do ciasnych warunków znanych mu z okresu kiedy było w łonie matki.

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.

Pępek stopniowo wysycha i kikut pępowiny odpada przeważnie po około 5 dniach po narodzinach dziecka, co może się wiązać z niewielkim krwawieniem. Pępek powinien być suchy. Jeżeli z okolicy pępka dochodzi nieprzyjemny zapach, należy pępek delikatnie przemyć wodą z mydłem bez substancji zapachowych. Pępek nie jest unerwiony, a więc nie istnieje ryzyko, że dziecko odczuje ból. W razie wątpliwości czy pępek goi się tak jak powinien, należy skontaktować się z pielęgniarką środowiskową.

Ciało noworodka jest najczęściej pokryte mazią płodową, ale później skóra może się łuszczyć, co jest zupełnie normalnym zjawiskiem. Od rodziców zależy kiedy wykąpią dziecko po raz pierwszy jednak nie należy używać podczas kąpieli mydła; lepiej w tym celu wlać do wanienki kilka kropli olejku. Dziecka nie powinno się kąpać codziennie ponieważ wysusza to jego skórę. Po kąpieli nie należy używać balsamu – skóra dziecka nie wymaga nawilżania.

Sutki dziecka mogą być nieco opuchnięte, twarde i zaczerwienione. Jest to zupełnie normalne – to wynik działania hormonów. U dziewczynek mogą się również pojawić pomarańczowo-czerwone ślady na pieluszcze. Nie jest to jednak krew, ale ślady pochodzące z moczu – również w tym przypadku nie należy się martwić.

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.

Po porodzie

Po porodzie jest się najczęściej wypisywanym ze szpitala po paru godzinach lub paru dniach. Rodzice oczekują na powrót do domu, ale to jednocześnie duża zmiana, zwłaszcza jeżeli jest to Państwa pierwsze dziecko.

W ciągu pierwszych tygodni należy poświęcić dużo czasu na wzajemne poznanie się. W ciągu dnia wiele godzin poświęca się na karmienie i czynności związane z higieną. W miarę upływu czasu dziecko będzie mniej spało, co pozwoli Państwu poznać jego osobowość. Z czasem rodzice rozpoznają też co powoduje u dziecka płacz, a co sprawia, że czuje się ono bezpieczne i spokojne.



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.

Matka po porodzie

Po porodzie mogą się pojawić bolesne skurcze poporodowe, zwłaszcza jeżeli kobieta już wcześniej rodziła. Pojawiają się również krwawienia, które z dnia na dzień będą coraz słabsze.

Większość kobiet odczuwa ogromne zmęczenie w pierwszym okresie po porodzie kiedy radość z pojawienia się dziecka powszednieje. Zmęczenie jest zupełnie normalną reakcją. Ważne jest, aby nie lekceważyć sygnałów, które wysyła nam ciało i przyjąć oferowaną przez otoczenie pomoc, a także odpoczywać w ciągu dnia kiedy dziecko śpi. Można wtedy jeść to, na co ma się ochotę.

Zaraz po porodzie kobieta potrzebuje odpoczynku tak, aby ciało zregenerowało się po ogromnym wysiłku jakim jest ciąża i sam poród. Zarówno ojciec jak i inni członkowie rodziny powinni odciążać kobietę pomagając jej oraz podając posiłki i napoje tak, aby mogła się ona zdrzemnąć nie mając wyrzutów sumienia.

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.



Rodzicielstwo – reakcje

Zarówno matka i ojciec mogą mieć różne role w rodzinie, ale pomijając karmienie piersią, należy się wyręczać w większości prac i obowiązków. Ojcowie w Danii mają również prawo do urlopu po narodzinach dziecka i biorą czynny udział w opiece nad dzieckiem.

Zarówno matka jak i ojciec mogą doświadczać wzmożonych reakcji emocjonalnych w związku z odpowiedzialnością wiążącą się z rodzicielstwem.

Matka może przeżywać trudności psychiczne w ciągu pierwszych kilku dni po porodzie i może reagować płaczem nawet na niewielkie przeciwności losu. Jest to zupełnie normalne. W późniejszym okresie może też odciąć się od otoczenia i być przygnębiona, i może się okazać, że trudno jej znaleźć radość w posiadaniu dziecka lub może mieć problemy ze snem.

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.

Ojcu może początkowo być trudno odnaleźć się w nowej roli i może też martwić się o rzeczy, co do których wcześniej nie miał wątpliwości. Jest to zupełnie normalne. W późniejszym okresie może on być poirytowany i przeżywać emocje, których nie doświadczał w przeszłości takie jak gniew czy potrzeba bycia samemu.

Osoby, które wcześniej doznały urazów psychicznych mogą w momencie zostania rodzicami doświadczać powrotu przeżyć z przeszłości, czasami we wzmożonej formie.

Około 10% ojców i 15% matek cierpi na depresję poporodową. Jest to stosunkowo powszechny stan wymagający pomocy tak, aby w przyszłości nie doszło do poważniejszych dolegliwości psychicznych mogących mieć negatywny wpływ na dziecko lub rodzinę. Należy w takiej sytuacji skonsultować się z pielęgniarką środowiskową lub lekarzem i podzielić się spostrzeżeniami o tym jak czujecie się Państwo w roli matki lub ojca – jest to pierwszy krok aby poczuć się lepiej psychicznie.

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.



Karmienie piersią i mleko modyfikowane

Pierwsze mleko, które powstaje po urodzeniu, zwane siarą ma ogromne znaczenie dla dziecka. Jest ono żółtawe i zawiera wiele witamin i składników odżywczych. Mleko to chroni również dziecko przed chorobami. Siara jest dla dziecka całkowicie wystarczającym pokarmem, chyba że było ono chore w chwili urodzenia lub wystąpiły u niego szczególne dolegliwości.

Dziecko potrzebuje wyłącznie mleka matki mimo, że być może się wydawać, że w ciągu pierwszych dni nie ma go zbyt wiele. Im więcej dziecko ssie, tym więcej pokarmu powstaje w piersiach matki. Dlatego też należy dostawiać jak najczęściej dziecko do piersi i nie podawać mu butelki. Zarówno matka jak i dziecko muszą nauczyć się karmienia piersią, co początkowo może sprawiać pewne trudności. Z czasem, po ustabilizowaniu rytmu karmienia, ma się czas na inne zajęcia niż karmienie piersią.

Szpecially w pierwszym okresie ważny jest kontakt cielesny z dzieckiem. Kontakt z ciepłą skórą matki czy ojca wspomaga zarówno produkcję mleka jak i uspokaja dziecko. Dziecko można okryć pieluszką i nosić je na rękach przytulone do nagiej skóry rodzica – można też przykładowo założyć własne ubranie tak, aby dziecko znalazło się pod ubraniem rodzica dzięki czemu oboje będziecie ubrani.

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

Karmienie piersią jest najczęściej stosowaną formą karmienia dziecka w Danii. Karmienie piersią wymaga czasu i wysiłku zarówno od matki jak i od dziecka. W tym okresie należy korzystać z wszelkiej oferowanej pomocy. Początkowo można poprosić o pomoc i porady kobiet w rodzinie, które wcześniej karmiły lub też zapytać o doświadczenia pielęgniarkę środowiskową.

Pielęgniarka środowiskowa pojawi się u Państwa kilka dni po porodzie, patrz strona 5.

Zgodnie z zaleceniami należy karmić dziecko piersią do około 6 miesiąca. W tym okresie mleko matki zawiera wszystkie substancje niezbędne dla rozwoju dziecka. Karmienie piersią zapobiega występowaniu chorób zarówno u matki jak i u dziecka i jest to najzdrowsze pożywienie dla niemowlęcia.

Kiedy dziecko ma około 6 miesięcy należy zacząć mu podawać jedzenie łyżeczką. Więcej informacji na temat karmienia łyżeczką na stronie 24.

Wszystko, co je i pije matka dostaje się do mleka. Nie istnieją żadne przeciwwskazania aby nie jeść konkretnych produktów żywnościowych, jednak najlepiej wstrzymać się od palenia i picia alkoholu. Jeśli matka przyjmuje leki w okresie karmienia piersią, powinna skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia czy leki te nie zaszkodzą dziecku – nawet jeżeli chodzi o suplementy nie przepisane na receptę.



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

Kontakt cielesny jest dla dziecka bardzo ważny. Zapewnia on poczucie bezpieczeństwa i wspomaga produkcję mleka u matki.

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.

Mleko modyfikowane

Jeśli matka nie może lub nie chce karmić piersią, należy podać dziecku mleko modyfikowane, którego skład jest jak najbardziej zbliżony do mleka matki. Najbezpieczniej jest kupić mleko modyfikowane w duńskim sklepie ponieważ zawartość puszkki jest starannie kontrolowana. Produkty, które zostały zakupione za granicą, mogą mieć różny skład, co może oznaczać, że dziecko nie otrzyma potrzebnych mu składników odżywczych.

Należy zawsze postępować zgodnie z instrukcją na opakowaniu oraz używać zalecanej ilości mleka w proszku, ani nie za dużo, ani nie za mało tak, aby dziecko otrzymało składniki odżywcze w odpowiednich proporcjach. Nie należy dodawać cukru, oleju lub innych składników do mleka w proszku.

W ciągu pierwszych 2 miesięcy najlepiej przygotowywać pokarm na bieżąco. Kiedy dziecko skończy 2 miesiące, można przygotować butelki z mlekiem na cały dzień i przechowywać je w głębi lodówki. Mleko należy przed spożyciem podgrzać do temperatury około 37 stopni C.

Dziecko sygnalizuje kiedy jest najedzone odwracając głowę od butelki lub zamykając usta. Nigdy nie należy zmuszać dziecka do zjedzenia całej porcji jeżeli jest ono już najedzone, natomiast trzeba podać dodatkową ilość mleka jeżeli dziecko jest nadal głodne tak, aby było ono najedzone po posiłku.

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

Jeśli matka nie karmi piersią, należy podawać dziecku mleko modyfikowane. Niektóre kobiety łączą karmienie piersią i butelką. Może być to dobrym rozwiązaniem, jeśli dziecku nie wystarcza mleko matki.

Aby zapobiec chorobom należy przestrzegać zasad higieny podczas przygotowywania mleka oraz mycia butelek. Jeżeli w butelce zostanie resztkę mleka należy ją wylać. Nie należy też podgrzewać ponownie przygotowanej porcji mleka. W razie wątpliwości należy skonsultować się z pielęgniarką środowiskową, która udzieli również porad na temat czyszczenia butelek i smoczków.

Butelkę z mlekiem należy dziecku podawać wyłącznie do pierwszego roku życia. Po tym okresie potrzebuje ono tradycyjnego jedzenia – dotyczy to wszystkich spożywanych posiłków. Dziecko może pić z kubka. Dzięki temu organizm otrzyma niezbędne składniki, a dziecko będzie zdrowe i będzie się odpowiednio rozwijać.

Nie należy podawać wody z sokiem, kakao lub soków owocowych w butelce, ponieważ jest to zarówno szkodliwe dla uzębienia dziecka jak i powoduje, że dziecko odnosi wrażenie, że jest najedzone i nie ma w żołądku miejsca na pożywienie.

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.

Witaminy i minerały

Witamina D

Od 14 dnia życia do około drugiego roku życia, a chętnie dłużej, podajemy dziecku 10 mikrogramów witaminy D dziennie.

Witamina D jest niezbędna dla dziecka podczas rozwoju mocnych kości, a ani mleko matki, ani mleko modyfikowane nie zawiera wystarczającej ilości tej witaminy. Należy zapoznać się z informacją na opakowaniu ile kropli należy podać dziecku. Witaminę D podajemy na łyżeczce z odrobiną mleka. Nie należy umieszczać kropli w butelce z mlekiem, ponieważ dziecko może nie wypić całej porcji, a przez to nie przyjmie całej zalecanej dawki witaminy.

Witamina D powstaje, gdy światło słoneczne pada na skórę. Osoby o ciemnej karnacji nie tworzą tyle samo witaminy D co osoby o jasnej karnacji. Jeżeli któryś z członków rodziny ma ciemną skórę, dziecko powinno przyjmować witaminę D przez całe życie. Zarówno dzieci jak i dorośli potrzebują witaminy D w celu utrzymania zdrowego organizmu o silnych kościach.

Kiedy dziecko ma ponad półtora roku, można zamiast kropli zacząć podawać tabletki z witaminą D. Witamina D jest dostępna w aptece.

Żelazo

Suplement żelaza podawany jest tylko wcześniakom oraz dzieciom o niskiej masie urodzeniowej tzn. poniżej 2500 g. Należy ustalić z pielęgniarką środowiskową potrzeby dziecka.

Należy pamiętać, aby zarówno żelazo jak i krople witamiowe przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Spożycie dużych ilości tych środków może spowodować zatrucie.



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.



Sen

– *dzieci i rodzice*

W pierwszych dniach po urodzeniu, dziecko żyje zgodnie z tym samym rytmem, który zna z łona matki, która być może będzie w stanie rozpoznać ten rytm z okresu ciąży. Szczególnie ważne jest, aby matka odpoczywała kiedy dziecko śpi. Pozwoli to jej być wypoczętą w nocy.

Niemowlęta wydają podczas snu charakterystyczne dźwięki, a także poruszają się lub – w fazie głębokiego snu – leżą bez ruchu. W czasie drzemki może wystąpić kilka faz powierzchniowego i głębokiego snu. Nie należy brać dziecka na ręce zanim całkowicie się ono nie obudzi. Zapewnimy mu w ten sposób niezbyt gwałtowne przebudzenie, co pozwoli na spokojne spożycie posiłku kiedy po przebudzeniu zostanie przystawione do piersi.

Stopniowo dziecko przyzwyczai się do rytmu dnia, zwłaszcza jeśli wyraźnie zaznaczymy różnice między dniem i nocą. W nocy powinno być jak najmniej światła, należy cicho rozmawiać i nie można bawić się z dzieckiem. W ten sposób dziecko nauczy się z czasem spać w nocy i będzie bardziej aktywne w ciągu dnia.

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.

Zapobieganie SIDS (naglej śmierci łóżeczkowej)

Na szczęście w Danii niespodziewana śmierć małych dzieci zdarza się bardzo rzadko. Można temu zapobiec stosując się do następujących trzech rad:

- **Dziecko powinno zawsze spać na plecach.** Najbezpieczniej jest kiedy dziecko spi we własnym łóżku w tym samym pomieszczeniu co rodzice. Jeśli dziecko śpi w jednym łóżku z rodzicami nie powinno ono spać między rodzicami i należy zapewnić mu tyle miejsca ile miałoby gdyby spało samo we własnym łóżku.
- **Dziecko nie może być narażone na działanie dymu z papierosów,** dlatego zarówno rodzice jak i goście powinni palić wyłącznie na zewnątrz.
- **Należy się upewnić, że dziecko nie jest przegrzane podczas snu.** Należy uważać, aby nie opatulać dziecka za bardzo kołdrą i kocami. Dziecko musi być zawsze w stanie samodzielnie odsunąć kołdrę na wypadek gdyby było mu za gorąco. Temperatura w sypialni powinna wynosić poniżej 20 stopni C.

Palacze mogą uzyskać pomoc w rzuceniu nałogu palenia u lekarza lub w urzędzie gminy. Dziecko źle znosi przebywanie w pomieszczeniach, w których jest dym z papierosów dlatego też należy palić na zewnątrz. Odnosi się to również do rodziny i przyjaciół, którzy przychodzą z wizytą. Pielęgniarka środowiskowa udzieli informacji gdzie należy się w tej sprawie zgłosić.



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.



Płacz

Płacz jest pierwszym językiem dziecka. Płacząc dziecko informuje, że coś powoduje u niego dyskomfort. Może to być brudna pielucha, głód lub informacja, że po prostu chciałoby mieć kontakt cielesny z rodzicami, poczuć ciepło ich skóry i usłyszeć bicie serca – wszystko to zapewnia mu poczucie bezpieczeństwa. Niemowlę zna odgłos bicia serca z okresu spędzonego w łonie matki, działa on na nie uspokajająco. Z czasem pozna ono również rytm bicia serca ojca, co pozwoli mu na uspokojenie się również w jego ramionach.

Pocieszanie płaczącego dziecka to obowiązek rodziców. Nie można mu tego domówić. Dziecko uczy się, że jeżeli płacze jest pocieszane i brane na ręce, co uświadamia mu, że ktoś się nim opiekuje. Z czasem rodzice uczą się rozróżniać dźwięki wydawane przez dziecko, co pozwala ustalić czego w danej sytuacji potrzebuje.

Wychowanie

Bicie dzieci jest w Danii zabronione – również jako metoda wychowawcza.

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.

Zabawa i język

Najlepszą rozrywką dla noworodka jest obserwowanie twarzy i naśladowanie mimiki dorosłych. Już zaraz po urodzeniu dziecko będzie starało się pokazać język i uśmiechnie się kiedy mama lub tata wykonają takie miny. W ten sam sposób dziecko uczy się kontaktu wzrokowego – najpierw z rodzicami, później z innymi ludźmi, a w końcu patrząc w kierunku zabawek.

Należy naśladować dźwięki wydawane przez dziecko i rozmawiać z nim w swoim języku ojczystym. Można np. wskazywać na poszczególne części ciała dziecka mówiąc jak się nazywają i opowiadać mu co właśnie robicie: "Teraz muszę ci zmienić pieluchę", "Ale masz fajne małe stóпки", "Jesteś głodny, zaraz dostaniesz coś do jedzenia", "Patrz, tutaj masz grzechotki" itp.



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

Rozmawiaj z dzieckiem o tym co dzieje się w danej chwili, np.: „Teraz zmieniam ci pieluszkę”.

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.

Można opowiadać dziecku o swoim kraju i kulturze, o życiu codziennym oraz o swoich uczuciach. W ten sposób dziecko poznaje wiele nowych słów i zwrotów i przyzwyczajają się do rodziców, mimo, że dziecko nie rozumie jeszcze wszystkiego co się do niego mówi.

Pierwsze zabawki powinny mieć intensywne kolory i odpowiedni rozmiar tak, aby dziecko mogło z czasem je uchwycić. Dobrze jest kiedy ma misia, z którym spi i do którego może się przytulić – zapewnia to poczucie bezpieczeństwa. Pielucha lub przedmiot pachnący mamą, ma podobne działanie. Z czasem dziecko potrzebuje zabawek, w które może uderzać i nimi poruszać i które może włożyć do ust.

Bezpieczne zabawki

Zabawki, którymi bawi się dziecko powinny być oznakowane symbolem CE i nie powinny zbyt intensywnie pachnieć. Zabawki nie powinny zawierać niewielkich elementów, ponieważ dziecko może je połączyć. Twardy plastik jest lepszy niż miękki, ponieważ miękkie tworzywo sztuczne może wydzielać szkodliwe substancje.

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.



Leżenie na brzuchu i zabawa

Kiedy dziecko nie śpi, powinno jak najwięcej leżeć na brzuchu. Pozycja ta wzmacnia mięśnie pleców i szyi, i sprawia, że dziecko nauczy się turlania się, siadania, a stopniowo raczkowania i chodzenia.

Początkowo dziecko może być niezadowolone, że leży na brzuchu, ponieważ jest to męczące. Dlatego też można umieścić dziecko na przewijaku, w kojcu, na macie na podłodze lub na kanapie. Należy jednak zachować kontakt wzrokowy i spokojnie do niego mówić, co spowoduje, że wysiłek nie będzie dla niego taki uciążliwy. Z czasem kiedy mięśnie szyi dziecka staną się silniejsze, można je położyć przed lustrem żeby mogło na siebie popatrzeć. Nigdy nie należy zostawiać dziecka samego w miejscu, z którego mogłoby spaść.

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.

Dziecko powinno spać leżąc na plecach – w ten sposób można zapobiec śmierci łóżeczkowej. Patrz strona 18.

W miarę możliwości należy ograniczać używanie leżaczka i fotelika samochodowego i nie używać chodzika. W przeciwnym razie możemy spowodować opóźnienia motoryczne i zakłócić równowagę dziecka. Lepiej jest posadzić dziecko na podłodze na kocu lub wziąć je na ręce.



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-vitaminsdråber på skeen).

Jedzenie łyżeczką i picie z kubka

Większość dzieci jest gotowa do jedzenia łyżeczką mając około 6 miesięcy – zwłaszcza jeśli były one karmione piersią. Dzieci, które otrzymują mleko modyfikowane mogą zacząć jeść łyżką nieco wcześniej. Pielęgniarka środowiskowa doradzi Państwu jak połączyć żywienie dziecka ze spożywanymi przez Państwa tradycyjnymi posiłkami z kraju Państwa pochodzenia.

Dobrze jest zacząć od podawania dziecku owsianki lub papek warzywnych z ziemniakami, ale być może w Państwa kraju pochodzenia są inne tradycje? Warto o tym porozmawiać z pielęgniarką i upewnić się, co jest najlepsze dla Państwa i dla dziecka tak, aby zapewnić dziecku optymalne warunki rozwoju. Dziecko powinno umieć pić z kubka od około 6 miesiąca życia.

Dziecko w wieku 4-5 miesięcy

Mleko matki lub mleko modyfikowane jest nadal najważniejszym posiłkiem dziecka, ale od czasu do czasu powinno ono jeść inne pożywienie.

Aby dziecko mogło jeść jedzenie podawane łyżeczką muszą być spełnione następujące wymagania:

- dziecko musi potrafić utrzymać głowę
- dziecko musi być w stanie siedzieć
- dziecko musi mieć kontrolę nad ustami i używać języka (np. gdy podaje mu się krople witaminy D na łyżeczce).

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.



Wiele dzieci może rozpocząć jedzenie łyżeczką około szóstego miesiąca życia, podczas gdy inne mogą rozpocząć jedzenie łyżką wcześniej. Potrzeby dziecka, a nie jego wiek, określają, kiedy powinno ono zacząć jedzenie łyżeczką.

Dziecko powinno spożywać maksymalnie dwa posiłki dziennie, w zależności od wieku i apetytu. Pierwsza kaszka powinna mieć kremową konsystencję, ale nie może być zbyt gęsta. Dziecku można podawać różne odmiany kaszek oraz papki z warzyw i owoców. Aby dziecko nauczyło się gryźć i przeżuwać należy stopniowo wprowadzać jedzenie o ściślejszej konsystencji zawierające miękkie grudki.

Dziecko w wieku 6-8 miesięcy

Gdy dziecko uczy się jeść i żuć, można mu podawać jedzenie rozgniecione widelcem, a później pokrojone na małe kawałki. Należy podawać urozmaicone jedzenie tak, aby dziecko jak najwcześniej nauczyło się jeść wiele różnych produktów żywnościowych.

Podawaj dziecku:

- mięso lub ryby – codziennie, a nawet kilka razy dziennie
- owoce i warzywa – codziennie różne rodzaje
- bulgur, kuskus, ryż, makaron itp.
- jajka, fasolę i soczewicę od czasu do czasu.

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).



Dziecko w wieku 9-12 miesięcy

Kiedy dziecko ma około 9-10 miesięcy, może już jeść żywność tego samego rodzaju co pozostali członkowie rodziny. Dziecko powinno móc siedzieć przy stole – na przykład na wysokim przystosowanym do tego celu krzeselku – i ćwiczyć swoje umiejętności uczestnicząc jednocześnie we wspólnym posiłku. Dziecko być może nie zawsze będzie zainteresowane posiłkiem, ale nie należy go nigdy zmuszać do jedzenia. Dziecko zje jak zgłodnieje.

Dziecko w tym wieku chce już samo wybierać spośród różnych potraw dlatego też nie należy mieszać wszystkiego na talerzu, ale pozwolić dziecku dokonać wyboru spośród znajdujących się na stole potraw.

Do momentu osiągnięcia przez dziecko pierwszego roku życia należy mu podawać 5-6 posiłków dziennie, a dodatkowo nadal mleko matki, mleko modyfikowane, a także wodę w kubku. Z czasem, kiedy dziecko zaczyna najadać się podczas wspólnych posiłków, należy stopniowo odchodzić od karmienia butelką. Od pierwszego roku życia dziecko nie potrzebuje już mleka modyfikowanego podawanego w butelce, ale może pić różne rodzaje mleka z kubka.

Więcej informacji na ten temat można znaleźć w książce „Jedzenie dla dzieci” (Mad til de små). Książka jest dostępna jedynie w języku duńskim.



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

Kiedy dziecko nauczy się już żuć warto je także przyzwycząić do zdrowego pieczywa jakim jest chleb razowy. Najlepszy chleb to chleb ciemny pełnoziarnisty – specjalnie oznakowany na opakowaniu (patrz pomarańczowy znak umieszczony w tytule). Chleb ten jest zdrowy zarówno dla dzieci jak i dorosłych – chleb dla małego dziecka nie powinien jednak zawierać widocznych ziaren.



NØGLEHULSMÆRKET

Warto wybierać artykuły spożywcze ze znakiem „dziurka od klucza” na opakowaniu. Seria tak oznakowanych produktów żywnościowych jest zdrowa dla całej rodziny.

Podczas posiłków należy podawać dziecku napoje w kubku – mleko modyfikowane lub wodę. Między posiłkami należy dziecko nadal karmić piersią lub podawać mu butelkę z mlekiem modyfikowanym.

Kiedy dziecko ma około osiem miesięcy powinno się już podawać 3 większe posiłki oraz jeden mniejszy posiłek dziennie. To od kiedy należy zacząć podawać 3 posiłki zależy od apetytu i samopoczucia dziecka.

Hvilken mælk?

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

Wybór mleka

Do pierwszego roku życia dziecka podaje się mleko matki lub mleko modyfikowane. Od pierwszego roku życia podajemy mleko niepełnotłuste 1,5% (letmælk), a od drugiego roku życia najlepiej podawać mleko odtłuszczone o zawartości tłuszczu 0,5% i 0,1% (minimælk, skummetmælk) – jeżeli dorośli członkowie rodziny piją mleko. Od pierwszego roku życia dziecko powinno spożywać od 350 do 500 ml mleka dziennie.

Dziecko nie powinno spożywać produktów mlecznych zawierających bakterie kwasu mlekowego (ymer, ylette) ani też jogurtu greckiego przed ukończeniem drugiego roku życia.

Inne napoje

Dziecku wystarczy mleko i woda. Nie powinno ono pić napojów gazowanych, soków rozcieńczanych wodą, kakao lub soków owocowych. Napoje te wypełniają żołądek dając poczucie sytości, co powoduje, że dziecko traci apetyt i nie spożywa wartościowych pokarmów, dzięki którym rośnie i rozwija się. Soki rozcieńczone wodą podaje się jeżeli dziecko jest chore i odmawia przyjmowania innych napojów, ale na codzień nie ma potrzeby podawania tego typu napojów.



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.

Ciało obce w przełyku?

Kiedy dziecko zaczyna jeść normalny pokarm może wydawać przy tej czynności pewne dźwięki oraz mieć odruch wymiotny dlatego też można mieć podejrzenie, że utkwіło mu coś w gardle. W większości przypadków nie ma potrzeby ingerowania w takich sytuacjach.

Jednak, gdy dziecku stanie coś w przełyku należy położyć je tak jak pokazano na rysunku i poklepać je pięć razy między łopatkami płasko ułożoną dłonią.

Jeśli ciało obce w przełyku nie zostanie w ten sposób usunięte należy przekręcić dziecko na plecy i uciskać pięć razy dolną część mostka.

Ważne jest aby zachować spokój. Należy naprzemiennie uderzać dziecko w plecy, a następnie uciskać mostek aż do momentu kiedy ciało obce w przełyku zostanie uwolnione. Jeżeli dziecko przestanie oddychać lub zrobi się sine na twarzy, należy zadzwonić po pogotowie pod **numer 112**.

Należy unikać podawania orzeszków ziemnych, orzechów, popcornu, winogron i świeżych marchewek (zarówno pokrojonych jak i całych) przed ukończeniem przez dziecko 3 roku życia ze względu na ryzyko zakrztuszenia. Należy dziecku towarzyszyć przy każdym posiłku na wypadek gdyby coś się stało i potrzebna była natychmiastowa pomoc.



Hvis barnet er under 1 år.

Jeżeli dziecko ma poniżej roku



Hvis barnet er over 1 år.

Jeżeli dziecko ma więcej niż rok

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.

Należy uważać żeby dziecko nie wylało na siebie gorącej wody.



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

Nie zostawiaj nigdy dziecka samego w kąpielni.

Zapobieganie nieszczęśliwym wypadkom w domu

Należy zawsze zwracać uwagę na to, co robi dziecko. Wypadki mogą zdarzyć się w ułamku sekundy.

Małe dzieci często ulegają wypadkom, ponieważ ich rozwój odbywa się w szybkim tempie, a poza tym nie są one w stanie przewidzieć co się stanie jeżeli wyciągną po coś rękę lub nagle podniosą się.

Najczęstsze wypadki, w których dzieci doznają uszczerbku na zdrowiu to:

- **upadek z wysokości:** z przewijaka, z łóżka, sofy lub ze schodów
- **poparzenia** gorącą kawą, herbatą lub wrzątkiem z czajnika
- **przytrzaśnięcia** palców rąk i nóg drzwiami lub szufladą
- **utonięcie** np. w wannie. Małe dziecko może utopić się w kilku centymetrach wody dlatego też nie należy go zostawiać samego, nawet jeżeli jest przy nim starsze rodzeństwo.

Należy spojrzeć na swój dom oczami małego dziecka. Pozwoli to uniknąć wielu niebezpiecznych wypadków.

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.



Zęby i pielęgnacja uzębienia

Pierwsze zęby pojawiają się zwykle kiedy dziecko ma około 6 miesięcy. Roczne dziecko ma już z reguły 8 z 20 zębów mlecznych. Mycie zębów rozpoczyna się od momentu pojawienia się pierwszego zęba – używamy do tego niewielkiej ilości pasty do zębów zawierającej fluor i myjemy zęby 2 razy dziennie.

Higiena jamy ustnej jest ważna aby uniknąć pojawienia się próchnicy, mimo, że zęby mleczne zastąpione zostaną w przyszłości zębami stałymi. Próchnica jest bolesną dolegliwością dlatego też należy dbać o zęby mleczne tak, aby stworzyć sprzyjające warunki dla pojawiających się później zębów stałych.

Pierwsza wizyta u dentysty ma miejsce przed ukończeniem przez dziecko trzeciego roku życia.

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.



Choroby

Niemowlę ma trudności z regulowaniem temperatury ciała: szybko występuje u niego wysoka gorączka, wyziębienie, a także jest narażone na odwodnienie.

Ustalenie przez rodziców czy dziecku dolega coś poważnego może być trudne. Jeżeli dziecko jest ospałe, marudne, nie chce jeść lub dużo śpi należy jak najszybciej skontaktować się z lekarzem. Dzieci poniżej 6 miesięcy mające gorączkę powyżej 37,5 stopni C wymagają zawsze badania lekarskiego.

Należy udać się do lekarza z dziećmi w wieku od 6 do 12 miesięcy z gorączką powyżej 38 stopni C jeżeli wystąpił u nich jeden lub kilka z poniższych symptomów:

- Błada lub sina skóra
- Wysypka lub niewielkie wylewy podskórne
- Brak śladów wydalania moczu w pieluszcze lub skąpe wydalanie moczu
- Przyśpieszone lub utrudnione oddychanie
- Rozwolnienie, wodniste odchody występujące wielokrotnie w ciągu dnia
- Wymioty
- Skurcze

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.

W przypadku starszych dzieci można zaczekać z wizytą lekarską do czasu kiedy dziecko będzie miało ponad 39 stopni C, chyba, że dziecko ma jeden lub więcej z wyżej wymienionych objawów.

Jeżeli dziecko ma gorączkę to należy je rozebrać tak, aby nie było ono przegrzane. Należy mu podawać dużo płynów.

Jeśli dziecko ma tylko gorączkę – bez innych objawów choroby – należy poczekać i sprawdzić, czy gorączka spadła po kilku godzinach. Jeśli gorączka nie ustępuje, należy skontaktować się z lekarzem.

Lekarz decyduje, czy dziecku należy podać leki. Wiele chorób u małych dzieci to niegroźne infekcje wirusowe – przeziębienia, kaszel, ale również wysypki. Takich chorób nie leczy się lekami, ponieważ przechodzą one po kilku dniach. Penicylina nie pomaga przy infekcjach wirusowych.

Jeżeli w godzinach otwarcia gabinetu lekarskiego zaistnieje potrzeba konsultacji z lekarzem rejonowym dzwoniemy do własnego lekarza. W innych godzinach należy kontaktować się z lekarzem dyżurnym. Warto zapisać numer telefonu do lekarza dyżurnego tak, aby łatwo było skontaktować się z nim jeżeli wystąpi taka potrzeba.

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.

Program szczepień w Danii

W Danii szczepienia zaleca się wszystkim dzieciom, aby zapobiec wystąpienia u nich poważnych chorób. Szczepienia są bezpłatne i przeprowadza je lekarz pierwszego kontaktu.

Wiek	Szczepienie	Choroby, którym zapobiega szczepionka	Uwagi szczególne
Zaraz po urodzeniu, w 5 tygodniu życia i w 2 miesiącu życia	Hepatitis B	Zapalenie wątroby	Tylko dzieci matek, u których stwierdzono zapalenie wątroby typu B podczas trwania ciąży
3 miesiące	Di-Te-Ki-Pol-Hib + Pn	Błonica, tężec krztusiec, polio, zapalenie opon mózgowych i nagłośni i niektóre infekcje płuc i ucha środkowego. Lekarz szczepi dwa razy, zwykle po jednym zastrzyku w każde udo	Wszystkie dzieci
5 miesięcy	Di-Te-Ki-Pol-Hib + Pn	Błonica, tężec, krztusiec, polio, zapalenie opon mózgowych i nagłośni i niektóre infekcje płuca i ucha środkowego. Lekarz szczepi dwa razy, zwykle po jednym zastrzyku w każde udo	Wszystkie dzieci
12 miesięcy	Di-Te-Ki-Pol-Hib + Pn	Błonica, tężec, krztusiec, polio, zapalenie opon mózgowych i nagłośni i niektóre infekcje płuca i ucha środkowego. Lekarz szczepi dwa razy, zwykle po jednym zastrzyku w każde udo	Tylko dzieci matek, u których stwierdzono zapalenie wątroby typu B podczas trwania ciąży
15 miesięcy	MFR	Odra, świnka i różyczka	Wszystkie dzieci
4 lata	MFR	Odra, świnka i różyczka	Wszystkie dzieci
5 lat	Di-Te-Ki-Pol-Hib	Błonica, tężec, krztusiec, polio, zapalenie opon mózgowych	Wszystkie dzieci
12 lat (dziewczynki)	HPV	Rak szyjki macicy	Wszystkie dziewczynki

Jeśli u kobiety w ciąży zostało zdiagnozowane wirusowe zapalenie wątroby typu B, dziecko musi zostać poddane dodatkowym szczepieniom aby uniknąć zapalenia wątroby. Dziecko zostanie zaszczepione zaraz po urodzeniu, i dodatkowo w 5 tygodniu życia, w 2 miesiącu życia oraz w 12 miesiącu życia.

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.

Opieką poza domem

W Danii większość dzieci powyżej pierwszego roku życia pozostaje pod opieką osób trzecich poza domem i przebywa w ciągu dnia w żłobku lub w przedszkolu kiedy mama i tata są w szkole lub w pracy. W placówkach opieki dziennej dzieci pozostają pod opieką wyszkolonego personelu. Dziecko spożywa tam też posiłki, uczy się i bawi z innymi dziećmi, a jednocześnie uczy się mówić po duńsku.

Rodzice martwią się czasami jak funkcjonuje żłobek i czy personel zajmie się wystarczająco dobrze ich dzieckiem i czy będzie w stanie się z nim porozumieć skoro dziecko od najmłodszych lat słyszało wyłącznie język używany przez rodziców. Warto porozmawiać o swoich wątpliwościach z pielęgniarką środowiskową. Można np. zasugerować żeby wybrała się ona z Państwem do żłobka, albo samemu wyjść z taką inicjatywą i przekonać się co dzieci robią w ciągu dnia.

Urząd gminy ustala wysokość opłat za opiekę nad dziećmi. Istnieje możliwość ubiegania się o dopłaty jeżeli ma się niskie dochody. Dopłaty przyznawane są zgodnie z obowiązującymi przepisami i są uzależnione od dochodów rodziców.



SUNDE BØRN I ET NYT LAND 0-2 ÅR

3. udgave, 1. oplag, 2017

Copyright©: Sundhedsstyrelsen, 2017

ISBN (trykt udgave): 978-87-7104-828-5

ISBN (elektronisk udgave): 978-87-7104-827-8

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.

ZDROWE DZIECI W NOWYM KRAJU 0-2 LAT

Copyright©: Sundhedsstyrelsen, 2017

Przytaczanie tekstu niniejszej publikacji jest dozwolone pod warunkiem, że zostanie umieszczony przypis o pochodzeniu cytowanego tekstu z publikacji Sundhedsstyrelsen.

Nie wyraża się zgody na wykorzystywanie zdjęć umieszczonych w niniejszej publikacji.

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

ZDROWE DZIECI W NOWYM KRAJU 0-2 LAT

POLSK