



SUNDHEDSSTYRELSEN

SUNDE BØRN

Til forældre med børn i alderen 0-3 år

2016

SUNDE BØRN

Til forældre med børn i alderen 0-3 år

Copyright © Sundhedsstyrelsen, 2016

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.

Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S
sundhedsstyrelsen.dk

Emneord

Spædbørn
Sundhed
Familie
Spædbarnsernæring

Sprog

Dansk

Version

19. udgave, 1. oplag, 2016

Versionsdato

Januar 2016

Udgivet af

Sundhedsstyrelsen 2016

ISBN Elektronisk

978-87-7104-729-5

ISBN Trykt

978-87-7104-727-1

Forlagsredaktion

Birgitte Dansgaard, Komiteen for Sundhedsoplysning

Grafisk tilrettelæggelse

Peter Dyrvig Grafisk Design

Illustrationer

Foto

Istock (side 3, 4, 12, 16, 18, 20, 21, 26, 28, 36, 41, 46, 52, 57, 58, 58, 60 th, 62, 67, 68, 69, 72, 78, 83, 86, 88, 90, 98)
Casper Tybjerg (side 11, 13, 22, 23, 30, 45, 61 th, 63, 65, 66, 74, 75, 76, 77, 79, 80, 81, 92, 93, 97, 104, 108)
Heidi Maxmiling (side 14, 15, 71, 91, 98, 100)
Signe Alvarez Øllgaard (side 24)
Niels Nyholm (side 38, 43, 51, 82)
Anjo Foto (side 34, 70 tv, 71 tv, 74 th)
Edvantage group (side 49, 54, 56)
Helle Madsen (side 74 tv))
Jo Selsing (side 109)

Tegninger

Rina Dahlerup (side 32)
Dina Gellert (side 33)
Fødevarestyrelsen (side 53)

Trykkeri

Scanprint

Kan købes hos

Komiteen for Sundhedsoplysning
Classensgade 71, 5. sal
2100 København Ø
Fax 35 43 02 13
Hjemmeside: www.kfsbutik.dk
E-mail: kfs@sundkom.dk

Ændringer i forhold til forrige udgave

I denne udgave er der foretaget enkelte præciseringer.

Derudover er følgende ændret:

Miljøanbefalingerne side 94-95 er revideret.

Kapitlet "Det syge barn" side 107-123 er omskrevet.

Forord

At blive mor eller far er en helt enestående oplevelse, som bringer stor glæde og stort ansvar. At være forældre er både vidunderligt og krævende og meget nyt skal læres, især når det er ens første barn. Det kræver blandt andet, at man tror på sig selv og sine evner til at være forælder, og at man kan forholde sig kritisk til det, man læser om børn i bøger, på hjemmesider og i andre medier. Det er også vigtigt, at man tager selvstændigt stilling til de mange gode råd, som man ofte får fra venner og familie. At være forælder kræver desuden, at man er i stand til at tilsidesætte egne behov i et vist omfang, særlig i barnets første levetid.

Sunde børn er en vejledning fra Sundhedsstyrelsen om barnets første 3 år. Bogen giver oplysninger og råd til forældre og kan samtidig bruges som bindeled mellem forældrene, sundhedsplejersken og lægen, når det gælder spørgsmål om barnets sundhed, udvikling og trivsel.

Bogen kan bruges af forældrene straks efter, at de har fået deres barn og kan læses i forlængelse af Sundhedsstyrelsens publikation *Barn i vente*.

Sundhedsstyrelsen 2016



Indhold

FAMILIE	9	Gråd	24
Tillykke med jeres barn	9	Et godt indeklima	24
Jeres samspil med barnet	9	Kulde	25
At lære sit barn at kende	11	Varme	25
Barnet har behov for omsorg	11	Solbeskyttelse	27
At blive mor og far	11	Udendørs i barnevogn	27
Nye bekymringer	13		
Barnet kræver tid og overskud	13	MAD – FRA MÆLK TIL FAMILIENS MAD	29
Parforholdet	14	Amning og barnets mad frem til 6 måneder	29
Søskende	14	Modermælk	29
Bedsteforældre	15	Modermælk forebygger infektioner	29
Hvor skal barnet passes?	16	Sådan kommer du i gang med amningen	29
Kommunens tilbud	17	Brystspænding	30
Dagtilbud	17	Brug forskellige amnestillinger	32
		Brystvorterne	34
SÅDAN PASSER OG PLEJER I SPÆDBARNET	19	Smerter i brystvorterne	34
Omsorg og opmærksomhed	19	For lidt mælk	35
Kontakt	19	Barnets appetit bliver større	36
Bleskift	19	For meget mælk	37
Vask og bad	20	Mælkeknuder og brystbetændelse	37
Gulsot	20	Hvis du malder ud	37
Navlepleje	20	Natamning	38
Neglepleje	20	Fars støtte	38
Søvn	21	Amning og prævention	38
Søvnbehov	22	Modermælk forebygger mælkeallergi	39
Forebyg fladt og skævt hoved	23	Hvis barnet er disponeret for allergi	39
Udsæt ikke barnet for tobaksrøg	23		

Modermælkserstatning	39	Spisevaner og måltider	53
Ligner modermælk mest muligt	39	Morgenmad	53
Hvilken modermælkserstatning?	40	Hovedmåltider	54
Modermælkserstatning hvis barnet er disponeret for allergi	40	Mellemmåltider	55
Tilberedning af modermælkserstatning	41	Drikkevarer	55
Portionernes størrelse	42	D-vitamin	56
Når barnet får flaske	42	Jern	56
Ekstra væske	43	Når barnet drikker sig mæt	56
Rensning af flasker, flaskesutter og sutter	43	Barnets mad 2-3 år	56
Barnets mad 4-9 måneder	43	Måltidet som samlingspunkt	56
Når mælk ikke længere er nok	43	Sund mad	56
Den første skemad	44	Drikkevarer	57
Parat til at spise	45	Slik	57
At drikke af kop	46	VÆKST, UDVIKLING OG SAMVÆR	59
Grød	46	Barnet på 0-6 måneder	59
Ris, risgrød og andre risprodukter	46	Tænder	59
Gluten	46	Motorisk udvikling	60
Industrielt fremstillede grødprodukter	47	Syn, hørelse og sprog	61
Grøntsager	47	Samvær og kontakt	63
Frugtmos	47	Barnet på 6-12 måneder	63
Barnets mad 9-12 måneder	48	Tænder	64
Spise som familien	48	Motorisk udvikling	65
Madens fedtindhold	48	Syn, hørelse og sprog	67
Mælk og mælkeprodukter	48	Samvær og kontakt	67
Børnemad på glas	50	Vaner og ritualer	68
Barnets mad 1-2 år	50	Bevægelse og leg	69
Appetit	50	Søvn	70
Mad	50	Barnet på 1-2 år	70
Fedt i maden	51	Tænder	70
Kostfibre	51	Motorisk udvikling	72
Når barnet ikke vil spise	52	Sprog	73

Samvær og kontakt	73	Høj stol	91
Vaner	73	Legetøj	91
Lege med andre børn	74	Bæresele og slynge	92
Selvstændighed	74	Hoppegynge og gåstol	93
Tid til barnet	75	Sikkerhed hjemme og i trafikken	93
At kunne vælge	76	Undgå drukneulykker	93
Barnet på 2-3 år	77		
Tænder	77		
Motorisk udvikling	77	JERES KONTAKT MED LÆGEN,	
Sprog	78	SUNDHEDSPLEJERSKEN M.FL.	99
Samvær og kontakt	78	Sundhedsplejersken	99
Børn og seksualitet	79	Sundhedsplejerskens opgaver	100
Søvn	80	Lægen	100
Opdragelse eller inddragelse?	80	Børnevaccinationer	101
Opmærksomhed	82	Di-Te-Ki-Pol	101
		HIB	101
UDSTYR, SIKKERHED OG MILJØ	85	Pneumokokker	101
Vær kritisk med, hvad I anskaffer	85	MFR	102
Køb sikkert udstyr	85	HPV	102
Tøj	85	Tandlægen	104
Bleer	85	Kommunen og 'det offentlige'	104
Vådservietter	86	Hvis I har brug for hjælp	104
Puslepladsen	87	Konflikter og opbrud	105
Barnevogn	87	Forældremyndighed ved opbrud	105
Seng	87		
Babyalarm	89	DET SYGE BARN 0-3 ÅR	107
Regnslag	89	Tegn på sygdom	107
Sele	89	Feber	107
Lift	89	Spædbarnet under 6 måneder	107
Babystol/skråstol	90	Forkølelse	108
Autostol	90	Hoste og vejrtrækningsbesvær	108
Kravlegård	90	Opkastning og diarré	108

Udslæt	108	Jernmangel	118
Pasning af det syge barn	109	Kolik	118
Sengeleje	109	Kramper	119
Leg og samvær	110	Lungebetændelse	119
Mad og drikke	110	Mandler	120
Antibiotika	110	Mellemørebetændelse	120
Medicingivning	110	Meningitis	120
Læge til det syge barn	111	Opkast	120
Sociale tilbud ved syge børn	112	Polypper og mandler	120
Sygdomme og symptomer	113	Reflux	121
Allergiske sygdomme	113	Skarlagensfeber	121
Arp	114	Skoldkopper	121
Bleudslæt	115	Solskoldning	121
Brok	115	Spædbarnsbotulisme	122
Børneorm	116	Tandfrembrud	122
Børnesår	115	Tandskader	122
Diarré	116	Tredjedags-udslæt	122
Falsk strubehoste	117	Trøske	122
Feber	117	Urinvejsinfektion	123
Forbrænding	117	Øjenbetændelse	123
Forkølelse	117		
Halsbetændelse	117	HVIS I VIL VIDE MERE ...	124
Influenza	118		
Insektstik	118	REGISTER	127



Familie

Tillykke med jeres barn

At blive mor eller far er en helt enestående oplevelse. Er barnet det første i familien, er livet før og efter barnets fødsel meget forskelligt. Drømme, ønsker, bekymringer og forventninger bliver mere konkrete, når barnet er født. Hvert enkelt barn har sin egen rytme, styrke, kraft og temperament. Det kan være, at barnet nemt bliver uroligt og græder meget. Det kan også være, at det er så roligt, at det kun er vågent, når det skal have mad. På mange måder mærker I, at jeres barn har sin egen personlighed lige fra fødslen.

Forældrene betyder alt for det spæde barn, og alle forældre vil gøre det så godt, de kan for deres barn. Forældre bliver meget hurtigt de bedste til at mærke, hvordan barnet har det, og hvad det har behov for lige nu. Alligevel kan det ind imellem være svært at finde ud af, hvad barnet signalerer. Når I bliver i tvivl om, hvad I skal gøre, kan det hjælpe at spørge familie og venner, jeres læge eller sundhedsplejersken. Eller I kan søge viden om børn og børns udvikling på anden måde, fx via bøger og forældremagasiner eller på internettet.

Barnets første leveår er meget vigtige for udviklingen af de grundlæggende karakteregenskaber. Barnet har behov for opmærksomme og stabile forældre, der kan støtte dets udvikling og give det et sikkert funda-

ment præget af tillid til de mennesker, det møder på sin vej gennem livet.

Jeres samspil med barnet

Et nyfødt barn kan både høre, føle, lugte, smage og se. Synet fungerer bedst på 20-30 centimeters afstand – som når man sidder med barnet på armen – og barnet kan kende sin mor på duften, lige fra det bliver født.

Et nyfødt barn kan tydeligt vise, om det er godt tilpas. Græder barnet, kan det være, fordi det er sultent, har en snavset ble, har brug for ro, er træt eller fordi det har behov for at mærke, at der er nogen lige i nærheden. Det kan også nemt skyldes flere ting på én gang. Efterhånden bliver det nemmere for jer at finde ud af, hvorfor barnet græder. Med tiden bliver det også nemmere at trøste barnet.

Samspillet mellem forældre og barn, nærheden og de udfordringer, I giver hinanden, betyder udvikling for både barn og forældre. Barnet bliver mere og mere bevidst, og det vil efterhånden begynde at smile, pludre og bruge sine hænder. Samtidig vil I ændre jeres måde at være sammen med barnet på, så samspillet passer til barnets alder og udviklingstrin.

At være forældre er noget, der aldrig holder op. Barnets liv vil altid være en del af jeres eget liv, også når barnet bliver voksen. Det er perspektiver, som kan vække følelser af glæde, men også af bekymring og angst.

Trøst og omsorg

Barnet lærer om verden og udvikler sig ved at bruge sine sanser i samspil med de mennesker, der er omkring det.

Mor tager barnet op, når det græder og er sultent. Barnet får mælk, og det mærker varmen, mors hjerteslag og duften af hende. Sulten forsvinder, men pludselig er der lidt luft,

som generer i maven. Den lille bliver urolig igen og kommer op på skulderen. Så kommer bøvsen, og lettelsen breder sig i barnets krop.

Nu er det tid for en ren ble, og far tager måske over. Far og barn kigger på hinanden, far snakker til barnet, og den lille lytter intenst.



Det er helt naturligt, at forældre har forventninger til det lille barn. Forsøg at afpasse jeres forventninger efter netop jeres barns forudsætninger og muligheder, fx med hensyn til temperament, aktivitet, evner osv. Familieliv giver mange glæder og udfordringer. Og der er meget at lære – både for både barn og forældre.

Acceptér barnet, som det er. Fortæl og vis barnet, at I elsker det.

At lære sit barn at kende

Barnet har behov for omsorg

Det lille barn er totalt afhængigt af sine forældre, som er de mest betydningsfulde voksne for barnet. I har ansvaret for at give barnet omsorg, kærlighed og gode opvækstbetingelser. I løbet af barnets opvækst vil I måske ind imellem opleve følelsen af ikke at slå til og få dårlig samvittighed, men i takt med at barnet vokser, og I lærer det bedre at kende, vil I vokse med opgaven og finde ud af, at barnet efterspørger netop det, som I kan give.

At blive mor og far

Du og din partner deler forældreopgaven. Det betyder dog ikke, at I skal være ens. Barnet har brug for det, I hver især kan tilbyde. Som *mor* vil du sandsynligvis være den, der hurtigt kan tolke barnets signaler, fordi det lille barn ofte foretrækker den forælder, det tilbringer mest tid med. Det giver altså et forspring at være den, der er gravid, føder og ammer, og den der i reglen har mest barselsorlov.



Hvis far bor et andet sted

Hvis du er enlig mor og ikke bor sammen med barnets far, så overvej, hvordan han alligevel kan blive en del af barnets liv. Barnet vil spørge efter ham, når det bliver stort nok og ser, hvordan forskellige familier er sammensat, og det er vigtigt for barnet at vide, hvem dets far er.

I denne bog veksles der mellem "du" og "I" alt efter, hvad der er mest naturligt i sammenhængen. Men bogen henvender sig til begge barnets forældre.

Hvis du som mor er den, der er mest sammen med barnet, så prøv at give nogle af dine fortrin fra dig i god tid. Det vil være til gavn for både dig selv, barnet og faderen. Bliv ved med at give barnet kærlighed og omsorg, men inddrag også faderen, som så



Syng for og tal med barnet, fra det er helt lille. Giv det knus, kærtegn, øjen- og kropskontakt.

vil blive fuldt ud lige så god til at trøste og give barnet omsorg.

Som *far* skal du ikke føle det som et nederlag, hvis det helt lille barn i perioder foretrækker sin mor. Situationen vil ændre sig, og barnet vil snart få øje på dig som et spændende alternativ til mor. Vær opmærksom på barnets behov, og 'lyt' dig frem til, hvad du kan gøre for at give det omsorg. Prøv ikke nødvendigvis at gøre ligesom barnets mor, men vær sammen med barnet på din egen måde. At have to forældre er en gave, og I kan hver især bidrage med noget væsentligt og forskelligt.



Men respekter også barnets behov for ro. Når barnet kigger væk, gaber, lukker øjnene eller begynder at græde, kan det være signal om, at det har brug for en pause.

Hvis du er *alene med barnet*, så prøv om du kan opretholde kontakten til barnets anden forælder. Er der problemer mellem jer to voksne, så stræk dig så langt du kan for barnets skyld. Søg støtte hos andre, hvis konflikterne bliver for store. Mange gange kan problemer lettere løses, når de deles med andre i samme situation. Problemerne bliver i hvert fald lettere at bære, hvis du ved, at du ikke er alene om dem. Der er mange muligheder for at søge støtte hos andre, fx efterfødselskurser og mødregrupper samt familie og venner.

Nye bekymringer

Det er en stor glæde at få et barn. Der opstår tætte og varme følelser, men også bekymringer for fremtiden, for barnets udvikling og for fx verdenssituationen, krig og klimaforandringer.

Der kan også være smerte og sorg forbundet med at have et barn. Barnet kan blive sygt, handicappet, og I kan risikere at miste det.

Angst og bekymring er tunge følelser, som det kan hjælpe at dele med andre. Det samme gælder frygten for ikke at være god nok til at passe og opdrage barnet. Man kan styrke sin selvtillid som forældre ved på forhånd at skaffe sig viden om barnets udviklingsperioder. Det kan være nyttigt at bruge familie, venner, sundhedsplejersken, pædagogen, lægen eller andre, I har tillid til.

At bruge andres erfaringer direkte kan dog være svært. Måske har I en anden holdning til fx opdragelse, som gør, at I vil gribe tingene an på jeres egen måde. Brug jeres intuition, så finder I ud af, hvad der passer bedst til jeres familie.

Hvis du eller I begge har svært ved at føle glæde og samhørighed med barnet, har I muligvis brug for hjælp til at håndtere de mange følelser. Det sker for mange forældre, både fædre og mødre, og der kan gøres noget ved det. Tal med sundhedsplejersken eller lægen om det.

Barnet kræver tid og overskud

At have et barn kræver tid og kræfter og vil ofte betyde, at I for en periode må give afkald på sider af tilværelsen, I sætter stor pris på.



Hvis I er vant til at leve et aktivt og udadvendt liv, kan I komme til det igen. Tag barnet med, og indret tempoet efter det.

Jeres parforhold og vilkår i øvrigt har stor betydning for udviklingen af et godt forhold til barnet. Hvis I er tilfredse med jeres liv, er der gode muligheder for, at barnet kommer til at trives.

Nogle forældre kan have svært ved at vænne sig til, at barnet tager så stor en del af deres tid. Det gælder især, hvis man har været vant til et liv med mange aktiviteter. I takt med at barnet bliver ældre, er det som oftest muligt at genoptage de udadrettede aktiviteter. Tag barnet med jer, eller lav aftaler med bedsteforældre eller venner om at hjælpe med pasning, når der er brug for det.

Parforholdet

Sammenholdet og de varme følelser mellem jer kan blive styrket af, at I er fælles om barnet. I vil se hinanden i nye roller, og der kommer mange nye, praktiske opgaver, som I skal løse ved fælles hjælp.

Men familielivet kan også være en skuffelse for den ene eller begge parter, hvis forventningerne til hinanden ikke svarer til virkeligheden. Og det kan belaste parforholdet.

Mangel på søvn er almindelig i den periode, hvor barnet skal ammes og skiftes om natten. Og søvnmangel kan gøre jer mere sårbare og irritable og kan give skænderier.



Kom hinanden i møde med åbenhed og tillid. I behøver ikke være ens i forældrerollen.

Barnet kræver meget tid og overskud lige fra starten. Der bliver mindre tid til at dyrke fællesskabet, mindre tid til at være kærester, tale sammen og til at have et sexliv. Træthed og skænderier er et dårligt grundlag for seksuelt samvær. Ændringer i kvindens krop, fysisk og hormonelt, kan også have betydning, især i den første tid.

Giv tid og plads til at få talt om, hvordan I kan tackle problemer i hverdagen, så I sammen kan finde løsninger.

Måske kan I slække lidt på kravene til rengøring og indkøb, eller hvor meget arbejdet må fylde i jeres tilværelse. Måske kan I få hjælp af familien eller købe jer til hjælp udefra?

Brug tiden til at få talt åbent sammen. Kom hinanden i møde og vis tillid og samarbejdsvilje. Udnyt de muligheder I har og få tilrettelagt dagligdagen i fællesskab.

Hvis I føler, at I er kommet ind i en ond cirkel og ikke selv kan bryde den, så tal fx med sundhedsplejersken om, hvad I kan gøre.

Søskende

Hvis barnet har større søskende, ligger der en særlig opgave i at støtte børnenes relation, så den kan vokse sig god og stærk. Et søskendeforhold skal bygges langsomt op.

Det er vigtigt at forstå det ældre barns følelser og reaktioner. Det store barns tilværelse bliver totalt forandret, når det skal til at dele mors og fars opmærk-

somhed med et lille nyt barn. De fleste større søskende vil i perioder føle jalousi. I kan støtte barnet ved at give det mulighed for at udtrykke sine følelser. Sig, at det er i orden at være vred på den lille engang i mellem, undgå at skælde ud, og fortæl det store barn, at det er dejligt at have et stort barn, som kan lege osv. Tilbyd den store kontakt og opmærksomhed.

Far kan måske passe den lille, så mor også får tid til den store – og omvendt. Inddrag det store barn i det lille barns pasning. Barnet kommer igennem jalousien, når det opdager, at det lille barn ikke kun er en rival, og at forældrenes kærlighed ikke er halveret.

Bedsteforældre

For mange børnefamilier spiller bedsteforældrene en stor og vigtig rolle, især hvis de bor tæt på. Bedsteforældre kan være ressourcepersoner, der gerne træder til og hjælper med børnepasning, praktiske opgaver m.v. Et godt og tæt forhold til bedsteforældrene kan også være til stor glæde for barnet, som får mere familie og flere generationer at forholde sig til. Familieliv på tværs af generationer kan være en meget stor styrke for jeres barn.

Nogle kan have et lidt fjernt forhold til deres egne forældre, og dér kan fødslen af et nyt barn i familien ofte påvirke forholdet i positiv retning. De fleste oplever en ny samhørighed med den ældre generation, fordi kærligheden og interessen for barnet knytter dem sammen. Nogle nye forældre kan dog opleve det



Bedsteforældre kan være vigtige ressourcepersoner for barnet og for jer som familie.

som et pres, når de ældre gerne vil tage del i familiens liv.

Tal med hinanden og bedsteforældrene om de ønsker, I hver især har til familielivet. Fortæl, hvad I har brug for og lyt til, hvad de ældre giver udtryk for, så kan relationerne mellem generationerne blive endnu stærkere.



Hvor skal barnet passes, når orloven engang er slut? Det er noget, I skal begynde at tage stilling til allerede nu.

Hvor skal barnet passes?

Allerede kort efter barnets fødsel er det nødvendigt at foretage nogle valg. Hvor skal barnet passes, når orloven engang er slut: hjemme eller uden for hjemmet? I dagpleje eller institution?

Daginstitutionen eller dagplejen er et godt supplement til det, I kan tilbyde derhjemme. Hvis barnet tilbringer de fleste af sine vågne timer i daginstitution, kan det måske føles, som om ansvaret bliver taget fra jer. Det gør det ikke, selvom samfundet og institutionen også har et ansvar for barnet. I kan få et godt

Orlov og tilskud til børnefamilien

Som børnefamilie har I særlige rettigheder i forhold til orlov, tilskud m.v.

På hjemmesiden **www.borger.dk** kan I læse mere om regler for barselsorlov, børnepasningsorlov, børnecheck, børnetilskud, pasningsmuligheder m.v.

samarbejde med pædagogerne, hvis I giver jer tid til at tale med personalet, når I henter og bringer barnet og kommer til forældremøderne.

Tænk på alle de muligheder, barnet får for udfoldelse i daginstitutionen. Det er en anden form for samvær, I har mulighed for derhjemme, og begge samværsformer er værdifulde for barnet.

Kommunens tilbud

Hvis I ønsker at få jeres barn passet i dagtilbud i direkte forlængelse af barselsorloven, skal I søge inden for den frist, jeres kommune har fastsat. Det er vigtigt, at I hurtigt henvender jer til kommunens centrale pladsanvisning for at høre nærmere om dette. Nogle kommuner skriver barnet på venteliste i graviditeten, andre først efter at barnet er blevet født. Kommunen har pligt til at anvise en plads i dagtilbud til alle børn over 26 uger inden for de gældende frister.

Hvis kommunen ikke kan overholde garantien, er der mulighed for tilskud til anden børnepasning. Se mere om reglerne på hjemmesiden www.borger.dk

Forældrebetalingen varierer mellem kommunerne. Der gives tilskud til søskende, og efter ansøgning gives økonomisk og socialpædagogisk friplads.

Dagtilbud

Dagtilbud omfatter:

- Vuggestuer og dagplejeordninger for ½-3-årige børn
- Børnehaver for 2-6-årige
- Aldersintegrerede institutioner for flere aldersgrupper
- Fritidshjem
- Skolefritidsordninger (SFO) for børn i skolealderen.

Der er dog ingen faste regler for aldersopdelingen. Hvis der er flere institutioner i jeres nærmiljø, er det en god idé at besøge dem, inden I skriver jeres barn op. I kan også rekvirere institutionens årsplan.

Samarbejdet med pædagogerne eller dagplejeren er vigtigt for barnet og jeres familie. I kan få meget inspiration og støtte, hvis I taler med personalet om glæder og problemer i forbindelse med barnet.



Sådan passer og plejer I spædbarnet

Omsorg og opmærksomhed

Barnet har brug for jeres omsorg og opmærksomhed lige fra fødslen. I er som forældre de bedste til at opfylde barnets basale behov for mad, ren ble, søvn, kærtegn og varme. Og det er i samværet med jer, at barnet bliver stimuleret og udvikler sig. Tilstrækkelig og god kontakt med omsorgsfulde forældre er livsnødvendig for små børn. Snak med barnet – også selv om det er for lille til at forstå ordene. Smil til barnet, syng for det, vug det i armene. Alt hvad I giver af smil og småsnak bidrager til, at barnet hurtigt lærer sig selv og jer at kende og bliver tryk ved den verden, det er født ind i.

Kontakt

Prøv at få øjenkontakt ved at holde barnet op til ansigtet, tal og syng og lad barnet lytte og føle. Jo mere I smiler og taler med barnet, jo mere vil barnet smile og pludre tilbage, men husk også at give det pauser ind imellem. Efterhånden vil barnet kigge på jer og forsøge at pludre, og når I svarer igen, kan I få en 'samtale' i gang.

Giv barnet omsorg, når det græder. Prøv, om I kan finde årsagen og trøste barnet. Ikke alle spædbørn er lige nemme at trøste, men selv om det måske ikke

lykkes at få barnet til at holde op med at græde lige med det samme, giver det tillid og tryghed, når barnet mærker, at I er der.

Giv barnet forskellige slags sanseindtryk, det stimulerer dets opmærksomhed og nysgerrighed – men giv det også ro og stilhed, når barnet har behov for det.

Nogle børn og forældre kan godt lide babymassage. Babymassage er en systematisk blid og følsom massageform, som oprindeligt stammer fra Indien. Der er ikke belæg for, at babymassage fremmer barnets udvikling. Tværtimod kan det være uhensigtsmæssigt at massere børn efter en bestemt forskrift, det er derfor vigtigt at følge barnets signaler, hvis I vælger at give barnet babymassage.

Bleskift

Det kan være praktisk at skifte barnet i forbindelse med måltiderne. Find en rytme, der passer jer. Er tøjet vådt helt igennem, skal det skiftes. Våd tøj isolerer ikke mod kulden, og barnet bliver koldt. Om natten behøver I ikke at skifte barnet, med mindre det har haft afføring eller er vådt helt igennem.

Nogle nyfødte børn er ikke glade for at blive puslet. Måske har I fornemmelsen af, at barnet ikke bryder sig om at være nøgent. Læg en stofble eller andet



Når I pusler barnet, får I en god kontakt med det.

over barnet og undlad at klæde det helt af, med mindre barnet skal i bad, eller alt tøjet er vådt. Efterhånden vænner barnet sig til at være nøgent og nyder ofte at ligge uden ble eller andet, der strammer.

Husk at vaske hænder med mild sæbe efter hvert bleskift, da urin og afføring kan indeholde smitstoffer.

Vask og bad

Bleområdet vaskes med lunken vand. I starten er det mest skånsomt for huden at bruge vat. Når barnet bliver større, kan I bruge engangsvaskeklude.

Brug kun sæbe (mild og uparfumeret), når barnet har haft afføring. Vær omhyggelig med at få skyllet sæben af igen.

Barnet skal ikke i bad eller vaskes over hele kroppen hver dag, da huden let tørrer ud. Det er ikke nødvendigt at bruge creme til kroppen.

Hvis barnet er gul i huden – gulsot

Op mod halvdelen af alle nyfødte børn udvikler gulsot i den første leveuge. Hvis gulsoten varer ud over 2 uger, taler man om, at barnet har 'forlænget gulsot'. Denne tilstand skal undersøges nærmere. Jeres egen læge vil undersøge det med en blodprøve, der kan vise, om barnets galdeveje er for snævre. Det er en alvorlig tilstand, der forekommer hos 4-6 børn om året. Disse børn skal opereres inden 8-ugers-alderen for at få det bedste resultat. Det er derfor vigtigt, at blodprøven tages allerede i 3. leveuge, hvis barnet stadig har gulsot.

Navlepleje

Navlestumpen holdes tør, indtil den falder af. Undlad at dække navlestumpen til med bleen. Hvis navlen væsker eller begynder at lugte lidt, kan den vaskes med vand og sæbe. Der er ingen nerver i navlen, så det gør ikke ondt på barnet. Når stumpen falder af, kan det bløde lidt. Det er helt normalt. Spørg sundhedsplejersken til råds, hvis I er i tvivl om navlens udseende, lugt eller andet.

Neglepleje

Den første tid er barnets negle så bløde, at de kan nulres korte. Senere skal de klippes med en lille saks. Klip neglene lige over. Brug evt. en sandfil til at afrunde skarpe hjørner, der kan rive barnet.

Søvn

Ingen falder i søvn med samme, de lægger sig – det gælder også børn. Så vær tålmodig, og lad barnet ligge og slumre uden at forvente, det sover med det samme. Spørg sundhedsplejersken, hvis I er i tvivl om barnets søvn og sovevaner.

Læg det nyfødte barn til at sove på ryggen – det forebygger vuggedød.

Giv ikke barnet for meget tøj på. Hvis barnet har brug for en tæt dyne for at falde i søvn, så tag dynen

lidt væk, når barnet sover. Lad barnet sove med en tynd babydyne, der passer til sengen, og som barnet kan sparke af sig og ikke bliver viklet ind og kvalt i. Brug ikke juniordyne det første år, det er alt for varmt for barnet. Barnet skal ikke have hovedpude, så kan barnet lettere bevæge hovedet under søvn. Undgå desuden løse tæpper, legetøj og andet, som barnet kan vikle sig ind under søvnen. Barnet skal sove køligt og ikke være for varmt klædt på. Har barnet feber, bør det klædes af, så det kan komme af med varmen.

Et sikkert sted at sove

Det sikreste sted for et spædbarn at sove er i sin egen seng i samme rum som forældrene.

Læg gerne barnet tættest på fodenden af sengen. Undgå løse tæpper og andet, som barnet kan vikle sig ind i under søvnen. Barnet skal sove under sin egen lette babydyne – også hvis I sover i samme seng.

Hvis I sover sammen med barnet i jeres seng, så lad det sove mellem den ene af forældrene og barnets egen seng – uden risiko for at kunne falde ned mellem de to senge. Sengen skal være tilstrækkelig bred, så barnet har lige så meget plads at sove på, som hvis det lå i sin egen seng, så det ikke risikere at blive klemt af jer under søvnen. Madrasserne skal være faste og tætliggende, bedst er en stor madras. Større søskende og kæledyr skal ikke sove sammen med babyen. Barnet må ikke sove i en vandseng.



Søvnbehov

Tilstrækkelig søvn er vigtig for børns udvikling og trivsel. Manglende søvn eller dårlig søvnkvalitet kan have negativ indflydelse på barnets vækst, immunforsvar, koncentration og indlæringssevne. Der er forskel på søvnbehov, men barnet skal virke frisk og udhvilet om morgenen og i løbet af dagen. Så får det søvn nok.

Alder og generelt søvnbehov

1-4 uger: 15-18 timer i døgnet

Ved fødslen har barnet ikke nogen døgnrytme, og søvn-mønstret er ikke relateret til dagslys og mørke. Det nyfødte spædbarn sover derfor i kortere perioder á 2-4 timer. Det bedste, I kan gøre, er at lære barnet, at der er forskel på dag og nat ved fx at tænde så lidt lys som muligt om natten, når barnet skal have mad. Hav gerne en rød pære ved sengen og - det rødlige lys virker mindre opkvikkende på hjerne. Skift kun barnet, hvis det har afføring, eller hvis bleen føles meget tung og våd. Undlad at snakke til barnet under måltider og bleskift om natten. Hvis barnet græder, når det bliver lagt i seng, skal det have hjælp til at falde til ro. Berøring, sang eller en tæt dyne kan måske hjælpe. Nogle børn skal ammes eller vugges i søvn. Børn, der er født for tidligt, kan have større søvnbehov.

1-4 måneder: 14-15 timer i døgnet

Omkring 6-ugers-alderen begynder barnet at vise, at det kan kende forskel på dag og nat. Barnet kan efterhånden sove 4-6 timer ad gangen og er mere vågen i dagtimerne. I kan give barnet en god døgnrytme ved at sørge for gode vaner og få enkle ritualer omkring både dag- og nattesøvn. Det gør barnet trygt, når det ved, hvad der skal ske.



Barnet skal sove på ryggen. Hovedet skal skiftevis hvile til højre og venstre.

4-12 måneder: 14-15 timer i døgnet

Når barnet er omkring 4 måneder, begynder døgnrytmen at blive mere stabil, især hvis I har etableret regelmæssighed omkring sovevanerne. De fleste børn vil få mere samlede søvnperioder og vil være i stand til 'at sove igennem', hvilket er ca. 5 timers samlet søvn. Barnet har i denne periode typisk brug for at sove tre gange i løbet af dagen. En tidlig formiddagslur og to eftermiddagslure er ofte passende. Først hen imod 1-års-alderen kan barnet nøjes med at sove to gange.

1-3 år: 12-14 timer i døgnet

Først fra omkring 1 ½-års-alderen bliver behovet for dag-søvn mindre, således at barnet kan nøjes med at sove en gang i løbet af dagen.

Sov ikke sammen med barnet på en sovesofa, en smal briks eller i stor armstol. Sov heller ikke sammen med barnet, hvis du er meget træt eller påvirket af alkohol eller medicin.

Forebyg fladt og skævt hoved

Spædbarnets bløde knogler påvirkes af, hvordan barnet lejlighedsvis. Når spædbørn ligger på ryggen, kan de få for vane at lade hovedet hvile til den samme side. Når det sker, er der stor risiko for, at barnet får en skæv hovedfacon, og at halsens muskler bliver stramme i den ene side. Baghovedet kan tilsvarende blive fladt, hvis barnet altid sover på hårdt underlag og ikke hviler ansigtet skiftevis til højre og venstre.

Lige fra barnet er født, skal det vænnes til at ligge på maven, når det er vågent. Det styrker musklerne i nakke og ryg og forebygger, at barnet får en skæv hovedfacon. Samtidig stimulerer det barnets motoriske udvikling. Barnets hoved skal vendes skiftevis mod højre og venstre, både under søvn, når det bæres rundt, når det skal bøvses og når det bliver puslet. På den måde undgår I at belaste kraniet ensidigt, og at barnet får smerter pga. at musklerne på halsen ikke bruges lige meget på begge sider.

Udsæt ikke barnet for tobaksrøg

Det er vigtigt, at barnet ikke udsættes for tobaksrøg i sine omgivelser. Børn, der udsættes for tobaksrøg, bliver oftere syge, og de rammes hårdere af en lang række sygdomme end andre børn. Tobaksrøg irriterer slimhinderne i luftvejene, og røg gør børnene mere overfølsomme for virus og bakterier. Børn, der udsættes

Forebyg vuggedød

Følg altid disse re råd, som reducerer risikoen for vuggedød betydeligt.

- Læg altid barnet til at sove på ryggen.
- Udsæt ikke barnet for tobaksrøg.
- Undgå, at barnet får det for varmt, når det sover.
- Lad ikke barnet sove mellem sine forældre om natten (læs mere side 21).

for tobaksrøg, bliver oftere forkølede og får infektioner i luftvejene, fx astmatisk bronchitis, og bliver oftere indlagt for dette. Børn, der udsættes for tobaksrøg får også oftere mellemørebetændelse end børn i et røgfrit miljø. Det gør ondt på barnet, og det kan give nedsat hørelse, og dermed kan den sproglige udvikling forsinkes. Børn, der udsættes for tobaksrøg har desuden øget risiko for at udvikle huller i tænderne, sukkersyge, kolik og meningitis. Desuden øger det risikoen for vuggedød, når barnet udsættes for tobaksrøg.

Ryg derfor aldrig indendørs. Udluftning, emhætter og åbne vinduer og døre kan ikke fjerne de sundhedsskadelige stoffer fra røgen. Stofferne sætter sig i tøjet og på overflader samt lægger sig i støvet. Stofferne hvirvles op og indåndes, og fra lungerne går stofferne over i blodbanen og ud i hele kroppen. Ny viden viser, at også gammel røg er meget sundhedsskadelig. Det er altså ikke kun den røg, man kan se og lugte, der er farlig.

Hvis du vil holde op med at ryge eller ønsker mere information, er der god hjælp at hente ved at ringe til STOP-linien på telefon 80 31 31 31 eller gå ind på

Beskyt børnene mod passiv rygning

I Sundhedsstyrelsens folder

Ren luft til ungerne

(findes på www.sst.dk)

kan du læse flere gode råd

om, hvordan man undgår

tobaksrøg i hjemmet og om,

hvordan man kan tale med

venner og familie, der er

rygere, om at skabe et røgfrit miljø, hvor der er børn.

Tal også med sundhedsplejersken om dette.



Hvorfor græder barnet?

I hæftet *Hvorfor græder*

barnet? Gråd og kolik hos

spædbørn kan I læse mere

om årsagerne til, at barnet

græder meget i starten,

og finde gode råd til,

hvordan I kan tackle situa-

tionen.

Bestilling: www.kfsbutik.dk



STOP-liniens hjemmeside på www.stoplinien.dk Eller I kan tale med jeres læge eller sundhedsplejerske om, hvor I kan få hjælp til at blive røgfri i jeres lokalområde.

Gråd

Gråd er en del af barnets sprog og en måde at fortælle jer, at det ikke har det godt eller ikke er helt tilfreds med det, der foregår omkring det. De fleste spædbørn græder omkring 1 ½ time om dagen, indtil de er 3 måneder gamle.

I starten er gråden meget ensartet, og det kan være svært at vide, hvad gråden betyder. I finder dog hurtigt ud af nuancerne i gråden og kan handle i forhold til barnets behov.

Nogle gange vil det være vanskeligt at opfylde barnets behov eller finde ud af at trøste det. Og det er svært, for barnets gråd kan være hjerteskræende. Men prøv at bevare roen, så vil barnet i mange tilfælde også

falde til ro efter lidt tid. Hvis du har svært ved at være rolig selv, kan du lade din partner eller en anden tage over, mens du selv forlader rummet et øjeblik.

Men gråd kan også skyldes sygdom. Stol på jeres kendskab til barnets gråd, mål temperaturen og kontakt lægen, hvis barnet har feber eller bliver ved med at græde. I kan også spørge sundhedsplejersken til råds, hvis barnet græder meget. Se afsnit om syge børn side 107.

Et godt indeklima

Børn har, som den øvrige familie, brug for et sundt indeklima. Familien tilbringer nemlig hovedparten af tiden i hjemmet. Værelser, der luftes grundigt ud og har en passende temperatur og luftfugtighed, giver et behageligt indeklima for alle. Især hvis man også tænker på at begrænse de sundhedsskadelige stoffer fra boligens udstyr og elektriske apparater.

Tænk også på at begrænse fugtkilder som fx tøjtørring, bad og madlavning. Det er med til at forhindre vækst af skimmelsvampe og holder antallet af husstøvmider lavt.

- Luft godt ud med gennemtræk – fem til ti minutter – *mindst* to gange dagligt – og gerne inden sovetid.
- Begræns fugtkilder: Tør fx ikke tøj i opholdsrum – tænd emhætten ved madlavning – og åbn ventilationskanalen eller tænd udsugningen i badet.
- Lad rumtemperaturen ligge mellem 20 og 22° C.
- Ryg ikke indendørs.
- Begræns de sundhedsskadelige stoffer fra boligens udstyr, materialer og elektriske apparater mv. Sov fx ikke med tændt elektronik – og lad nyindkøbt udstyr dunste af, før det tages i brug.
- Gør almindeligt, grundigt rent – og brug helst neutrale rengøringsmidler.
- Vask sengetøj ved 60° C. Pude, dyne og rulle-madras vaskes 4-6 gange årligt.

Læs mere om indeklima på side 94 og på Miljøstyrelsens hjemmeside på www.mst.dk

Kulde

Spædbarnet er følsomt over for kulde. Det gælder især nyfødte, der ikke er begyndt at tage på i vægt. Derfor frarådes det at lade dem sove udendørs i barnevogn i de kolde måneder. Når barnet er begyndt at tage på og trives godt, kan det begynde at sove ude.

Hvis barnet sover ude om vinteren, bør barnevognen stå i læ, og bunden og siderne isoleres, fx med

Rusk aldrig et spædbarn

Lige meget hvor meget eller hvor længe et spædbarn skriger, må man aldrig slå eller ruske det. Hvis et spædbarn ruskes, kan det få blødninger i hjernen, som kan medføre hjerneskade eller død.

Hvis du er alene med barnet og har svært ved at klare gråden, så læg barnet i sin seng, lift eller vugge og forlad rummet et øjeblik, træk vejret dybt og gå først tilbage til rummet, når du er rolig. Tag barnet op og trøst det. Søg hjælp hos familie, venner eller hos lægen, hvis barnets gråd og skrigen går dig på.

Husk, at barnet aldrig græder for at genere eller drille dig.

et lag aviser. Se jævnligt til barnet, og mærk med en hånd på barnets nakke eller bryst, om dets temperatur er tilpas. Det frarådes, at barnet sover ude, hvis temperaturen er under -10° C, eller hvis der er rimtåge. Se jævnligt til barnet.

Stil barnevognen under et halvtag, hvis det regner, når barnet skal sove ude. Brug kun regnslag på vognen, når I går tur med barnet. Se side 89.

Varme

Spædbarnet har svært ved selv at regulere sin temperatur, og I skal derfor holde øje med, at barnet er varmt, men ikke for varmt.

Det kan være svært i starten at finde ud af, om barnet har tilpas med tøj på. En god måde er at føle efter i nakken eller på brystet. Er barnet varmt og fug-



Barnets tøj og sko

Tøjet må ikke stramme eller forhindre barnet i at bevæge sig. Undgå bånd, sløjfer og spænder til spædbarnet og senere remme, bæltter og spænder, som barnet kan hænge fast i under søvn eller leg og dermed risikere kvælning.

Undertøj og strømper

Bomuld er behageligt, suger sved og kan vaskes ved høj temperatur. I vinterhalvåret kan det være en fordel at vælge uldundertøj, da det varmer mere. Bodystockings kan forhindre, at barnet bliver kold inderst inde. Strømperne skal passe til foden eller være lidt større, og de må ikke være for stramme i elastikken. Strømpebukser kan være praktiske om vinteren.

Sko

Først når barnet går sikkert alene, er det tid til at anskaffe de første sko. Indtil da er det bedst med bare fødder eller strømpesokker. Når barnet begynder at rejse sig, er det godt med en sok med skindunderlag, så barnet kan stå fast. Tag barnet med, når I køber fodtøj. Få hjælp til at måle barnets fod. Barnet skal stå op og belaste foden, når målet tages. Der skal være plads til at krumme tæer og vokse,

dvs. 1½ cm mere end fodens mål. Vælg sko, sandaler eller støvler alt efter årstiden.

Skoene skal kunne snøres eller spændes, så de sidder fast. Sålen skal være bøjelig, så barnet bevarer kontakten med underlaget. Fodens bredde er forskellig fra barn til barn, men god plads til tæerne er vigtig både i bredden og højden.

Lad barnet gå uden fodtøj så ofte som muligt – eller i bløde hjemmesko med skridsikker sål – så udvikler fodens muskler sig bedst. Gummistøvler er kun til regnvejr, hvor de er uundværlige med et par tykke sokker i.

Overtøj

Overtøj til det spæde barn tilpasses årstiden. Er barnet født i den kolde tid, vil det have brug for en flyverdragt eller lignende, også selvom det puttes i barnevogn. Når barnet skal rundt på egen hånd i den kolde tid, er det ideelt med vindtæt rummeligt overtøj, som barnet kan bevæge sig frit i, fx flyverdragt eller jakke og overtræksbukser. Luffer eller vanter sættes fast i ærmet med trykknop, brug aldrig snoretræk.

Undgå også halstørklæder og bæltter, da de kan hænge fast i grene eller lignende og stramme om halsen. Brug kun huer uden snore.

Regntøj

Det er nødvendigt, at barnet har vandtæt regntøj til leg i dagplejen eller vuggestuen, når vejret er mildt og vådt. Vælg uimprægneret regntøj af fx tekstil, nylon (polyamid) eller plasttypen polyurethan (PUR) i stedet for regntøj af PVC, som er mistænkt for at være hormonforstyrrende. Spørg i butikken, og bed evt. om dokumentation.

tigt her, har barnet det for varmt. Vælg tøj i forhold til barnets kropsvarme og temperaturen i værelset, og vær opmærksom på barnets temperatur. Lag på lag er et godt princip, så er det nemmere at få tøj og temperatur til at passe sammen.

HUSK også, at spædbørn aldrig må efterlades i biler!

Solbeskyttelse

Sørg for, at en parasol hele tiden skaber skygge for barnet, også når det sidder i barnevogn eller klapvogn, sådan at solen ikke skinner direkte på barnet. Det frarådes, at helt små børn opholder sig i solen.

Det er nødvendigt at være forsigtig med ophold i solen, især når det gælder børn, da det har vist sig, at solskoldninger i barnealderen øger risikoen for senere at udvikle hud- og modermærkekræft.

Hvis man vil sikre sig mod genskin fra fx havet eller fra hvidt sand, kan man smøre solcreme på barnets kinder, næse og håndrygge – også på børn under 6 måneder. Større børn bør have let tøj og hat på, når de leger i solen og bør også beskyttes med solfaktorcreme. Jo højere faktor, jo større beskyttelse.

Se www.skrunedforsolen.dk og www.sst.dk.

Udendørs i barnevogn

De fleste børn sover godt udendørs i barnevogn. Prøv at finde den rette påklædning, så barnet hverken bliver for varmt eller koldt. Et insektnet giver god beskyttelse mod insekter og katte, der kunne finde på at kravle ned til barnet.

Spædbarnet tåler ikke stærk varme, så undgå, at barnevognen står i direkte sol. Den kan blive meget varm inden i.

Når det regner, så stil barnet under et halvtag og undlad brug af regnslag, når barnet ikke er under opsyn. Mange forældre dækker åbningen ved kalechen med en stofble. Vær altid opmærksom på, at der kommer cirkulation af frisk luft ind i barnevognen, og at der ikke bliver for varmt. Undersøgelser viser, at temperaturen i barnevognen på kort tid kan stige til helt op over 30 grader, og iltcirkulationen blive ringere og ringere, når åbningen er lukket med en stofble. Det samme sker, når vognen er dækket af regnslag.

Lad ikke barnet stå ude og sove ved rimtåge og i meget fugtigt, diset vejr. Et barn med feber skal sove inden døre, så I kan holde tæt øje med det syge barn, også når det sover.



Klæd barnet på efter årstiden. Hvis barnet er meget varmt klædt på, så tag lidt af tøjet af det, når I er inde i en forretning eller et stormagasin i længere tid.



Mad – fra mælk til familiens mad

Amning og barnets mad frem til 6 måneder

Modermælk

Den sundeste ernæring for et spædbarn er modermælk. Næsten alle kvinder er i stand til at amme, men der kan være forskellige grunde til, at nogle ikke ønsker det eller ikke kan.

Amningen kommer nemmest i gang, hvis barnet lige efter fødslen bliver lagt hud mod hud på moders bryst og selv får lov at søge og tage fat, når det er parat. Modermælken er tilpasset barnets behov. Næringsstofferne findes i den rigtige mængde og sammensætning. De fleste børn trives og vokser fint af modermælk, indtil de er omkring 6 måneder.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at spædbørn ammes fuldt, til de er omkring 6 måneder. Delvis amning anbefales til 12 måneder eller længere, hvis mor og barn trives med det.

Det er en fordel at vide så meget som muligt om amning – det forebygger ammeproblemer. Der findes mange gode pjecer og bøger om amning, og sundhedsplejersken kan rådgive dig i al den tid, du ammer.

Modermælk forebygger infektioner

Modermælk indeholder antistoffer, der beskytter mod en række infektionssygdomme, specielt diarré, mel-

lemørebetændelse og luftvejsinfektioner. Hvis du og barnet udsættes for infektion, danner du antistoffer, som udskilles i mælken. På den måde bliver barnet bedre i stand til at modstå infektionssygdommene. Amning nedsætter desuden risikoen for flere andre sygdomme hos både mor og barn.

Sådan kommer du i gang med amningen

I de første dage skal du lægge barnet til brystet ved skiftevis højre og venstre side, så begge bryster stimuleres til at danne mælk.

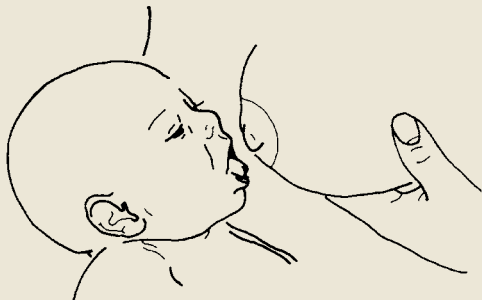
Det er en god idé at begynde med en tilbagelænet ammestilling, hvor du ligger halvt ned og har barnet liggende hen over dig, mave mod mave. På den måde vil du kunne slappe godt af, og barnet har samtidig mulighed for at få godt fat om brystet, se side 33.

Lad barnet styre, hvornår det vil spise og hvor længe. På den måde bliver mælkemængden naturligt reguleret efter barnets behov. Hvis barnet vil sutte *hele tiden*, kan det dog være tegn på, at det ikke har godt fat om brystet. Kontakt sundhedsplejersken for hjælp.

Når mælken er løbet til, skal barnet tilbydes samme bryst flere gange, indtil det afviser brystet. Herefter lægges det til det andet bryst. Sidst i måltidet kommer den fedeste mælk, som indeholder mange kalorier, og som mætter barnet. Mange børn kan nøjes med et bryst til hvert måltid, nogle vil gerne ammes fra begge bryster.

Sutteteknik

Barnet skal ligge med sin mave mod din mave. Hovedet skal være bøjet lidt bagover, så næsen er fri, når det sutter. Barnet skal have fat langt inde på brystet.



1. Barnets søgerefleks er udløst, og det er klar til at sutte. Barnet føres ind til brystet. Munden er vidt åben, tungen skyder frem, underlæben krænger ud og ned.



2. Barnet har godt fat.

Mange amme problemer opstår, fordi barnet kun sutter yderligt på selve brystvorten. Det kan bl.a. medføre, at du får ømme brystvorter, sår og revner. På sigt kan det medføre, at mælkemængden falder.



Hvis du gerne vil amme, kan du få vejledning og støtte hos sundhedsplejersken.

Jo mere barnet sutter, jo mere mælk bliver der dannet. Man kan ikke spare op til mere mælk.

Antallet af måltider varierer fra barn til barn, men 8-10 måltider i døgnet er almindeligt, og barnet har behov for mindst 8 måltider pr. døgn for at få mad og væske nok i starten. Nogle børn skal dog ammes hyppigere, op til 12 gange i døgnet. Nogle måltider vil være korte, andre længere. Pauserne mellem amme-måltiderne kan også veksle.

Brystspænding

Den første brystspænding et par dage efter fødslen skyldes vandophobning og er en reaktion på, at brystet skal i gang med at danne mælk. Senere vil du få brystspænding, når der er meget mælk i brysterne.

Lev sundt, når du ammer

Hvis du tager medicin

Når du ammer, skal du tænke over, hvad du indtager. Det skyldes, at alle stoffer overføres til barnet gennem mælken i større eller mindre grad. Det gælder også medicin. Hvis medicinen er nødvendig for dig, bør du spørge din læge til råds om forholdsregler ved amning.

Undgå rygning i ammeperioden

Du bør helt undgå rygning – også passiv rygning – da nikotin og andre skadelige stoffer passerer over i modernælken. Kvinder, der ryger, producerer ofte mindre mælk end kvinder, der ikke ryger, og må derfor nogle gange holde op med at amme, før de ønsker det. Hvis du ikke kan undgå at ryge i ammeperioden, anbefales følgende:

- Ryg så lidt som muligt.
- Ryg lige efter en amning – og vent med at ryge igen til efter næste amning.
- Ryg ikke indendørs.

Se mere om børn og tobaksrøg side 23.

Begræns alkohol

Alkohol bør du kun indtage i små mængder og ikke hver dag. Det nyfødte barn har en betydelig større følsomhed over for alkohol end en voksen. Det skyldes, at barnets organer stadig er umodne. Alkohol kan bl.a. nedsætte mælkemængden og medføre, at barnets søvn bliver afbrudt og urolig i timerne efter, at moderen har drukket alkohol. alkohol. Der er samme promille i modernælken som i dit blod.

Begræns kaffe

Spædbørn er meget følsomme overfor koffein, som bl.a. kan give uro og ondt i maven. Når du ammer, bør du derfor begrænse forbruget af kaffe og andre koffeinholdige drikke

til, hvad der svarer til højst 3 kopper kaffe om dagen. Ud over kaffe gælder det energidrikke, te og visse læskedrikke.

Spis varieret, og drik efter din tørst

Du kan spise almindelig varieret mad. Der findes ingen dokumentation for, at bestemte fødevarer giver uro hos barnet. Tal med sundhedsplejersken, hvis du har mistanke om, at barnet reagerer på nogle af de ting, du spiser eller drikker.

Du øger ikke mælkedannelsen ved at drikke ekstra væske. Drik, som du føler trang til, og lad være med at gå og være tørstig. Mælkedannelsen følger princippet om udbud og efterspørgsel: jo mere barnet spiser, des mere mælk produceres der. Produktionen bliver ikke påvirket af, hvor meget du drikker i løbet af dagen.

Begræns miljøgifte

De miljøgifte*, som du udsættes for, eller som er ophobet i din krop, udskilles gennem modernælken. Du kan selv gøre noget for at begrænse miljøgifte i ammeperioden:

- Brug så lidt kosmetik og creme som muligt.
- Vælg uparfumerede produkter og lad være med at bruge parfume.
- Køb miljømærkede produkter, når det er muligt.
- Lad være med at farve hår.
- Undgå at bruge produkter på spraydåse og at lade være med at male.

Miljøstyrelsen har udarbejdet i alt 9 gode råd til at undgå miljøskadelige stoffer i i barnets omgivelser. Folderen *Er der god kemi i dine børns hverdag?* kan hentes på Miljøstyrelsens hjemmeside www.mst.dk

*Sundhedsstyrelsen følger nøje med i forskningen på området og vurderer, at modernælkens mange positive effekter er større end de skadelige virkninger af miljøgifte. Sundhedsstyrelsen vurderer ikke, at der er grund til at begrænse amningen. Desuden kan modernælkserstatning også indeholde miljøgifte, hvilket ikke er undersøgt tilstrækkeligt.

Bleen viser, om barnet får nok

Den første måned har barnet afføring flere gange om dagen. I begyndelsen skal der være mindst 4 afføringer dagligt – senere kan der gå flere dage imellem. Hold øje med, at bleerne er våde og tunge. Våde og tunge bleer er tegn på, at barnet får mælk nok.



Vej bleen i hånden

Det er ikke altid let at føle, om en ble er våd. At veje bleen i hånden og sammenligne med en ubrugt ble kan være den eneste måde at sikre sig, at barnet tisser nok. De første par levedage tisser barnet knap ½ dl pr. gang. Jo ældre barnet bliver, jo tungere skal bleen føles. Det vil I hurtigt lære at vurdere.

Læs evt. pjecen *Tjek bleen*. Den fås i de fleste kommuner hos sundhedsplejersken.

Hvis brystspændingen er meget smertefuld, er det vigtigt at tilbyde brystet hyppigt, sørge for at barnet får godt fat om brystvorten og prøve at slappe af. Hvis brystet bliver så spændt, at barnet ikke kan få fat, kan du prøve at tage et varmt bad, massere brystet blidt oppefra og ud mod brystvorten og prøve at malke lidt ud med hånden, inden barnet lægges til.

Du kan sædvanligvis forebygge ubehagelige følger af for meget mælk ved at være omhyggelig med, at barnet lægges godt og ofte til brystet. Det er også en god idé at skifte amlestilling, så barnet sutter fra forskellige vinkler. Så tømmes brystet mere effektivt.

Brug forskellige amlestillinger

Prøv dig frem med forskellige amlestillinger. Gør det rart for dig selv. Det er godt at sidde tilbagelænet med barnet hen over dig, så du kan hvile samtidig med, at du ammer barnet, se næste side. Sørg også for god støtte for ryg og arme, når du sidder op og ammer, ellers får du spændinger i skuldrene. Sid i en god stol, brug eventuelt puder i forskellige størrelser under armen og i lænden. En skammel kan give god støtte til benene og vil naturligt bevirke, at barnet 'ruller ind' mod dig, når du skal lægge det til brystet.

Hvis du ligger ned og ammer, har du måske brug for puder under hovedet og under benet. Barnet skal ligge tæt ind til dig, men du skal ikke tvinge eller presse barnet ind til brystet. Barnets ansigt, skuldre og mave skal være vendt mod dig. Barnets hoved må ikke være drejet i forhold til kroppen, da det så har svært ved at synke. Næsen skal være lige ud for brystvorten, så barnet skal bøje hovedet let tilbage, når det tager fat om brystet.

Ammestillinger

1. Tilbagelænet ammestilling

Læg barnet på din mave med munden ud for din brystvorte. Læn dig tilbage og slap af. Barnet vil nu have let ved at få godt fat om brystet og holde ved. Sørg for at få god støtte til kroppen, så du kan hvile imens. Stillingen understøtter barnets medfødte reflekser til at søge og sutte.



2. Klassisk ammestilling

Barnet ligger på tværs hen over din mave med hovedet hvilende på din arm. Barnets mave vender ind mod din, så det ikke skal dreje hovedet for at få fat om brystet. Hold gerne barnet i hånden under amningen – det kan stimulere barnet til at sutte.



3. Liggende ammestilling

Du kan ligge ned og amme. Sørg for, at brystvorten er lige ud for barnets mund, så det ikke skal bøje hovedet ret meget bagover. Støt om barnets ryg med din frie arm.



4. Tvillingestillingen

Barnets krop og ben ligger bagud under din arm. Du støtter barnets hoved med din hånd. Denne stilling kan også anvendes, når man ammer tvillinger samtidigt – deraf navnet.



5. Krydsstillingen

Barnet ligger på tværs hen over din mave med hovedet hvilende i din hånd.





Hvis der er problemer med sår og revner på brystvorterne: Prøv at lægge barnet tæt ind til dig hud mod hud, som da det lige var født. På den måde kan I 'starte forfra' og dermed give barnet mod på at prøve brystet igen.

Brystvorterne

Brystvorterne skal holdes rene og tørre. Et dagligt bad uden sæbe på brystvorterne og lufttørring efter amning er bedst. Undgå for tætte ammeindlæg eller ammeindlæg med plastic.

Når du vil flytte barnet fra brystet, kan du stikke en finger ind i barnets mundvig, så undertrykket udlignes, og barnet slipper. På den måde undgår du hårdt træk i brystvorten.

Smerter i brystvorterne

Hvis barnet har dårligt fat om brystet, kan det gøre ondt, og der kan komme sår og revner på brystvorterne.

Sår og smerter afhjælpes bedst ved at ændre stilling, så barnet har bedre fat. Lanolinholdige cremer til brystvorterne kan være smertelindrende, men generelt er der ikke dokumentation for, at cremer eller andet til brystvorterne hjælper på smerter. Men hvis barnet ikke har godt fat om brystet, kan I prøve at 'starte forfra' ved at lade barnet ligge nøgen på mors mave hud mod hud, og så lade det få mulighed for selv at finde vejen til brystet. Sørg også for god, daglig hygiejne for at forebygge, at der kommer infektion i brystvorten, men lad modermælken og barnets spyt lufttørre på brystvorten. Det belaster brystvorten mindre, hvis du ammer i tilbagelænet stilling, se side 23.

Hvis du får vedvarende, stikkende eller brændende smerter i brystet eller på brystvorterne – selv om barnet har godt fat og sutter effektivt – kan årsagen være en svampeinfektion. Yderligere tegn på svamp kan være røde og skinnende brystvorter – eller måske skællede – eller hvis barnet har hvide belægninger i munden (trøske), som ikke let kan tørres af. Svamp kan også ses i barnets numse som rødt, lidt skinnende udslet. Tal med sundhedsplejersken eller din praktiserende læge, hvis du har mistanke om svamp. Det skal behandles med receptpligtig medicin.

For lidt mælk

For lidt mælk er den mest almindelige årsag til at holde op med at amme i løbet af de første måneder. Problemer med mælkedannelsen opstår ofte, fordi moderen bliver usikker og begynder at give moder-mælkserstatning. Hvis barnet ikke får den mælk, det har brug for, skyldes det oftest, at det ikke bliver tilbudt brystet ofte og længe nok, og at barnet ikke har godt fat om brystet. Mælkemængden reguleres af barnets sutten. Mælkedannelsen holdes i gang og tilpasser sig barnets behov:

- når barnet bliver lagt til, når det er sultent – også om natten
- når det får godt fat om brystet
- når barnet får lov at sutte færdig ved det ene bryst, så det også får den fedeste mælk i slutningen af måltidet.

For lidt mælk kan også skyldes træthed, stress eller anspændthed, så hvis du er sikker på, at barnet har

Brug af sut

Det frarådes at give det nyfødte barn sut, fordi det kan give problemer med amningen, især hvis barnet ikke har effektivt fat. Desuden er der risiko for, at et barn, som bruger sut, ikke beder tilstrækkeligt om brystet, og det kan betyde, at der bliver dannet mindre mælk. Så tager barnet ikke tager nok på, eller det kan blive uroligt og svært at trøste.

Når amningen er kommet godt i gang, og barnet sutter effektivt, kan en sut være en trøst, som hjælper barnet med at falde til ro. Nogle børn vil forsøge at sutte på finger, hvis de ikke får sut. Her er sutten at foretrække, desuden er det nemmere at vænne barnet fra i 2-3-årsalderen.

Brug kun sutten, når barnet skal sove, eller når det lidt større barn har brug for den slags trøst, fx hvis det er faldet på legepladsen. Hvis barnet derimod bruger sut det meste af dagen, kan sutten passivere barnet, så det fx vil pludre og snakke mindre, hvilket påvirker den sproglige udvikling.

Barnets sutter skal være sikre. Brug derfor kun sutter, der er godkendte, også når det gælder miljøfremmede stoffer. Vær opmærksom på, at sutten har en størrelse, hvor skjold og materiale ikke tillader, at barnet får den galt i halsen. Gummiet skal være helt og bør regelmæssigt undersøges for mørhed. Sutterne rengøres som beskrevet under flasker side 43. Brug ikke suttekæder, barnet kan få delene galt i halsen eller blive kvalt i snorene.

For at få mere mælk kan du:

- sikre dig, at barnet har godt fat om brystet og sutter effektivt – efter 1-2 uger må det ikke gøre ondt
- tilbyde brystet oftere – barnet skal også ammes om natten
- lade barnet spise helt færdigt ved et bryst – og først tilbyde det andet bryst, når barnet afviser det første
- malke ud efter amningen
- undlade at give barnet sut
- lægge barnet hud mod hud
- få hjælp til de praktiske og til at passe evt. større søskende.

Giv så lidt modermælkserstatning som muligt, hvis du allerede er begyndt på det, og altid efter amningen. Og sørg for hurtigt at trappe ud igen.



I takt med at barnet vokser, bliver appetitten større. Mælkemængden sættes i vejret ved at barnet i perioder spiser hyppigere og dermed stimulerer mælkedannelsen.

godt fat, så tænk over, om du kan gøre mere for dig selv. Sidder du godt og afslappet? Kan du koncentrere dig og nyde amnestunden, eller tænker du på en masse ugjorte ting samtidig? Får du nok hjælp i hverdagen, eller kan du bede nogen om hjælp? Det kan også hjælpe at have barnet hud mod hud eller at malke ud efter amningen for at øge produktionen.

Barnets appetit bliver større

Når barnet vokser, øges appetitten. Det medfører, at barnet i perioder har brug for at spise hyppigt, indtil

mælkemængden har tilpasset sig barnets nye behov. Hvis du ammer efter barnets behov, vil du ikke opleve disse appetitspring. Hvis barnet har tunge bleer, virker tilfreds og kan sove mellem måltiderne, får det mælk nok. Sundhedsplejersken vil som regel veje barnet ved hjemmebesøgene, så det er ikke nødvendigt, at I selv gør det.

Nogle kommuner tilbyder også vejning og vejledning ved åbent hus-arrangementer eller ved aftalte konsultationer. Tal med din sundhedsplejerske om, hvilke tilbud der findes i din kommune.

For meget mælk

Hvis du har mere mælk, end barnet har brug for, må du sikre dig, at du ikke har hårde, ømme knuder i brysterne efter måltidet, da det kan give brystbetændelse. Efterhånden vil mælkemængden tilpasse sig barnets behov. Hvis du har for meget mælk – og har overskud til det – kan du malke noget af det ud og fryse det til senere brug, se side 37. Men pas på, du ikke starten en stor overproduktion.

Mælkekner og brystbetændelse

Hvis du har meget mælk, og der ikke kommer tilstrækkelig afløb for mælken, stopper mælkegangen til, og det kan give 'mælkekner'. Det viser sig ved lokal smerte ved knuden og mild smerte og hævelse i resten af brystet. Huden kan evt. blive rød og varm. Det kan også vise sig ved, at hele brystet hæver med hårdhed, varme og smerter. Huden kan være skinnede og have spredte knudrede områder. Der kan komme feber – sædvanligvis under 38,5°C.

I begge tilfælde er behandlingen at sørge for afløb fra brystet – det sker bedst ved at amme barnet, og ellers ved at malke ud med hånden eller ved brug af malkemaskine.

Hvis mælken hober sig op, og der kommer bakterier ind i blodet fx gennem sår eller revner på brystvorten, kan der komme infektion i brystet. Hvis der er infektion, vil du have en intens, oftest helt lokal smerte, og du vil føle det, som om du har influenza med temperatur over 38,5°C. Hvis du har brystbetændelse, skal lægen kontaktes. Måske skal du behandles med antibiotika – men du kan sagtens amme alligevel.

Salg af modernælk

Hvis du har for meget mælk, kan du sælge det.

Mælken bliver brugt til for tidligt fødte børn og syge nyfødte.

Du kan henvende dig til Hvidovre Hospital eller Skejby Sygehus, hvis du vil vide mere.

Hvis du maler ud

Du kan malke den overskydende mælk ud og gemme den til senere brug.

Når mælken skal gemmes, er det vigtigt at være omhyggelig med hygiejnen. Vask hænderne grundigt med sæbe, og vask brystvorterne af med en blød, ren klud, før du begynder. Til opsamling og opbevaring af mælken skal du udelukkende bruge nyskoldede beholdere beregnet til fødevarer (skåle, bægge m.v.). Hvis du bruger udstyr til udmalkning, bør det have kropstemperatur (ca. 37°C). Så er det lettere at få mælken til at løbe. Køl mælken hurtigt ned, inden du sætter den i køleskabet eller fryseren. Sæt fx mælkebeholderen i en skål med isterninger.

Opbevaring af modernælk

- I fryser kan mælken gemmes i op til 6 måneder.
- I køleskab kan mælken opbevares i 72 timer ved 5°C.

Husk at måle temperaturen, dér hvor du placerer mælken. Der er nemlig forskellig temperatur i lågen

og bagest i skabet. Ved frysning skal der anvendes en rigtig dybfryser, som fryser -18° C. Husk at skrive dato på mælkebeholderen, og brug den ældste mælk først.

Opvarmning af modermælk

Når mælken skal bruges, opvarmes den til kropstemperatur (ca. 37° C) enten i vandbad eller i mikrobølgeovn. Både frisk og frossen mælk kan opvarmes i mikrobølgeovn – men vær opmærksom på, at opvarmning i mikrobølgeovn kan give stor forskel på temperaturen i toppen og bunden af sutteflasken. Ryst flasken et par gange, og tjek temperaturen, inden barnet får mælken.

Vær meget opmærksom på, at mælken har kropstemperatur, når den gives til barnet, så det ikke skolder sig. Hvis mælken føles varm på håndleddet, er den mere end 37° C. Hvis mælken bliver over 60° C, kan en stor del af antistofferne blive ødelagt.

Optøning kan ske langsomt i køleskab, eller hurtigere i vandbad eller mikrobølgeovn.

Natamning

Mælken bliver også dannet om natten. Langt de fleste børn har brug for at blive ammet om natten. Når barnet sutter ofte, dannes der mere mælk. Det er derfor en dårlig idé at give modermælkserstatning om natten, da det vil nedsætte mælkemængden og besværliggøre amningen. Når barnet kun vågner for at spise, bør det aktiveres så lidt som muligt. Lad være med at tænde for meget lys – brug gerne en rød pære – og undlad at tale og lege med barnet, selvom det virker

lysvågent, se også side 21. Det giver mest ro til alle, hvis barnet sover i samme rum som jer. Så kan I hurtigere falde i søvn igen.

Vær opmærksom på, at hyppig natamning efter 6-måneders-alderen kan tage appetitten og dermed lysten til skemad først på dagen.

Fars støtte

Mange kvinder holder op med at amme, fordi de er usikre, fordi de ved for lidt om amning, eller fordi de mangler støtte fra omgivelserne. Det betyder meget for amningen, at du som *far* yder praktisk hjælp og i øvrigt støtter op om amningen, så meget du kan.

Der er kommet megen ny viden om amning, men gamle myter om fx for tynd eller for lidt mælk lever stadig. Sundhedsplejersken er uddannet til at hjælpe jer, hvis amningen ikke fungerer, og hun kan kontaktes, hvis I har behov for hjælp mellem de aftalte hjemmebesøg. I kan også henvende jer til en lokal ammerådgiver. Se listen over web-adresser, side 126.

Lyt til de råd, der giver mening for jer, og lad resten være. Der findes mange gode pjecer og bøger om amning, som også kan hjælpe jer. Se side 124.

Amning og prævention

Når du ammer, er du ikke automatisk beskyttet mod graviditet. At amme tæt kan hos nogle kvinder udsætte ægløsningen, men hvor længe kan man ikke vide på forhånd. Ægløsningen kommer før menstruationen. Det er derfor nødvendigt med prævention, hvis I ikke ønsker en ny graviditet. Nogle p-piller indeholder så meget af hormonet østrogen, at det kan hæmme mæl-

kedannelsen. De p-piller, som kaldes lavøstrogene, kan anvendes, uden at det hæmmer mælkedannelsen. Minipiller, kondom, spiral eller anden prævention kan også anvendes. Tal med lægen om, hvilken slags prævention, der er egnet til jer.

Modernælk forebygger mælkeallergi

Fuld ernæring med modernælk de første 4 måneder kan nedsætte risikoen for, at barnet udvikler mælkeallergi, selv om det er arveligt disponeret for allergi. Der er desuden tegn på, at fuld amning i de første 4 måneder har en beskyttende effekt over for udvikling af børneeksem (atopisk dermatit) og astmatisk bronchitis/astma i de første leveår.

Hvis barnet er disponeret for allergi

Jeres barn er disponeret for allergi, hvis en eller begge forældre eller søskende har en allergisk sygdom, som lægen har diagnosticeret. Hvis barnet er disponeret for allergi, anbefales amning i mindst 4 måneder og gerne 6 måneder som alle spædbørn. Tidligst efter 4 måneder kan barnet begynde på skemad fuldstændig som andre børn og uden særlige begrænsninger.

Hvis barnet er arveligt disponeret for allergi, og du ikke kan eller ikke ønsker at amme fuldt de første 4 måneder, er det bedst at give barnet en særlig modernælkserstatning, som er højt hydrolyseret. Højt hydrolyserede modernælkserstatninger har en dokumenteret effekt, når det gælder forebyggelse af komælksallergi. Tal med din læge eller sundhedsplejersken, hvis du ønsker eller har brug for at give jeres allergidisponerede barn modernælkserstatning.

Der er ikke dokumentation for, at diæt til moderen – fx en kost uden komælk – skulle forebygge allergi hos barnet. Der er heller ikke dokumentation for, at særlig kost eller diæt til børn over 4 måneder skulle have en forebyggende effekt på allergi hos dem senere i livet.

Der gives kun tilskud til højt hydrolyseret modernælkserstatning, hvis barnet har fået diagnosticeret allergi over for komælk, og *ikke* til forebyggelse af allergi.

Modernælkserstatning

Nogle vælger allerede under graviditeten, at de ikke ønsker at amme – det kan der være mange grunde til. Der er også kvinder, der får så store problemer med at få amningen til at fungere, at modernælkserstatning er den bedste løsning.

Skulle de ske for dig, skal du tænke på, at du ikke er en dårligere mor, fordi du kun ammer i kort tid eller slet ikke. En god mor er én, der kan træffe gode valg for sig selv og familien. Hvis problemer med amningen bliver for store og overskygger alt andet i hverdagen, kan det være bedst at droppe det. Såfremt du ønsker at stoppe med at amme, kan du tale med din sundhedsplejerske eller læge om, hvordan du bedst gør det. Du kan enten trappe langsomt ned eller få receptpligtig medicin, der stopper mælkedannelsen.

Ligner modernælk mest muligt

Modernælkserstatning er fremstillet af komælk, som er ændret, så det ligner modernælk mest muligt. Det

Kosttilskud til barnet

K-vitamin ved fødslen

Ved fødslen anbefales et tilskud af K-vitamin som injektion. K-vitamin hjælper med til, at blodet kan størkne, men spædbarnet har ikke nok K-vitamin i blodet i de første måneder. Barnet behøver kun denne ene dosis.

D-vitamin fra 14 dage

Fra barnet er 14 dage, til det er 2 år, anbefales tilskud af D-vitaminer, svarende til 10 mikrogram (400 IE) dagligt.

D-vitamin giver stærke knogler. Det naturlige D-vitamin, som man får, når solen rammer huden om sommeren, er ikke tilstrækkeligt for spædbørn, da de ikke må opholde sig i direkte sol. Hvis barnet har mørk hud, eller hvis det oftest er klædt, så arme og ben er tildækkede, skal det fortsætte med D-vitamin gennem hele barndommen og evt. længere, fordi det heller ikke får tilstrækkelig med D-vitamin gennem huden om sommeren.

Der er forskellige D-vitaminprodukter. Sundhedsplejersken vil tale med jer om det ved første besøg i hjemmet.

Se på flasken eller pakken, hvor meget barnet skal have, eller spørg på apoteket, hvis I kommer i tvivl.

Der er særlige anbefalinger vedr. D-vitamin til for tidligt fødte og syge børn. Spørg lægen eller sundhedsplejersken.

er ikke muligt at lave modernælkserstatning, der indeholder antistoffer, men barnet kan ernæres fuldt og helt med modernælkserstatning. Der er ingen større forskelle i vækst og udvikling mellem børn, der er ammet og børn, der har fået erstatning. Det frarådes at give gedemælk, risdrik, sojadrik eller andre erstatninger for mælk.

Hvilken modernælkserstatning?

Der findes mange forskellige mærker på markedet. Vær opmærksom på at bruge erstatning med betegnelsen 'modernælkserstatning'. Nogle produkter er i pulverform beregnet til opblanding i vand, andre sælges i flydende form. Der er regler for, hvordan modernælkserstatning ernæringsmæssigt skal være sammensat.

Modernælkserstatning er tilsat vitaminer og mineraler.

Modernælkserstatninger er lidt forskellige i smagen, det kan være en idé at skifte lidt mellem de forskellige produkter, så barnet vænner sig til forskellig smag.

Modernælkserstatning hvis barnet er disponeret for allergi

Hvis barnet er disponeret for allergi, se side 39, og du ikke ammer fuldt de første 4 måneder, er det vigtigt at bruge en speciel højt hydrolyseret modernælkserstatning. Der findes kun få sådanne modernælkserstatninger på markedet i Danmark. Disse produkter er dyrere end almindelige modernælkserstatninger. Kommunen giver under visse forudsætninger økonomisk tilskud til merudgiften efter serviceloven, hvis

din læge bekræfter, at barnet er i risiko for at udvikle allergi. Produkterne skal kun anvendes efter aftale med sundhedsplejersken eller lægen.

De højt hydrolyserede produkter anvendes også til børn, der har fået konstateret komælksallergi. Her kan der gives økonomisk tilskud fra sygesikringen, efter § 159 i serviceloven. Læs mere i pjecen *Mælkeallergi – børn og mad* på Sundhedsstyrelsens og Fødevarestyrelsens hjemmesider, se side 126.

Tilberedning af modernælkserstatning

Modernælkserstatning forhandles i dåser eller pakninger af forskellig størrelse. De er forsynet med holdbarhedsfrist i stuetemperatur i henholdsvis åbnet og uåbnet tilstand. Emballagen skal altid være lukket helt tæt, da indholdet ellers suger fugt og lugt fra luften, hvilket begrænser holdbarheden.

Brugsanvisningen skal følges nøje. Hvis du bruger for *lidt* pulver, får barnet for lidt energi og næringsstoffer, og bruger du for *meget* pulver i forhold til vand, belastes barnets nyrer, og barnet får for lidt væske. Brug kun den måleske, der følger med. Strøgne mål skal være strøgne til måleskeens kant. I de første 4 måneder skal vandet koges inden tilberedningen. Vand fra en 'kogende vandhane' kan anvendes til at tilberede modernælkserstatning eller gives afkølet til børn under 4 måneder.

Det anbefales at følge anvisningen på dåsen vedr. vandets temperatur ved blanding. Mælken skal være ca. 37 grader varm, når barnet tilbydes flasken.

I barnets første 2 levemåneder er det bedst at tilberede en flaske ad gangen. Du kan koge vandet på



Giv barnet samme kropskontakt og nærhed, når du giver flaske, som hvis du ammede.

forhånd og opbevare det i køleskabet. Før pulveret blandes i, kan du opvarme vandet til den temperatur, der står på dåsen. Derved undgår du at skulle have vandet helt op at koge. Du kan også vælge at anvende færdigblandinger om natten. Det går hurtigere og er nemmere at håndtere.

Når barnet er over 2 måneder, kan flasker tilberedes til et døgn ad gangen, medmindre barnet er for tidligt født eller har sygdomme i immunsystemet. Så skal flaskerne tilberedes fra gang til gang, så længe barnet udelukkende får flaske.



Sid med barnet tæt ind til dig, og hold flasken så meget på skrå, at sutten hele tiden er fyldt med mælk, så barnet ikke sluger luft.

Efter tilberedningen skal flaskerne lukkes til, og straks sættes i køleskab, til de skal bruges. Temperaturen i køleskabet skal være 5° C eller derunder (kontrolleres bedst med et køleskabstermometer). Modermælkserstatning kan opvarmes i mikrobølgeovn eller i vandbad.

Portionernes størrelse

Det er forskelligt, hvor meget børn spiser ved det enkelte måltid og pr. døgn. Nogle børn spiser mere om morgenen eller om aftenen end midt på dagen.

I den første måned har barnet brug for mælk svarende til ca. $\frac{1}{6}$ af sin vægt i døgnet. Dvs. at et barn på 3.600 g har brug for ca. 600 g færdigblandet modermælkserstatning i døgnet. Hvis barnet spiser 6 måltider, svarer det til ca. 100 g eller 100 ml. modermælkserstatning pr. måltid. Men pres aldrig barnet til at spise op, og giv barnet mere mad, hvis det er sultent. Senere falder barnets behov, så det efterhånden har brug for mælk svarende til ca. $\frac{1}{9}$ af dets vægt i døgnet. Barnet har svingende appetit henover døgnet og ugen.

Opvarmet modermælkserstatning skal bruges straks og må ikke genopvarmes. Det, barnet ikke spiser, skal kasseres. Modermælkserstatningen er nemlig god næring for bakterier. Kassér derfor straks resten af mælken, når barnet er mæt.

Når barnet får flaske

Når du giver barnet flaske, har I mulighed for at få en hyggelig stund sammen. Sid eller læg dig med barnet i favnen. Lad aldrig barnet ligge alene med sin flaske.

Hvis modernælkserstatningen er tilberedt på forhånd og tages fra køleskabet, kan du opvarme flasken i vandbad eller mikrobølgeovn. Husk, at mikrobølgeovnen varmer ujævnt, og at flasken skal rystes jævnlige under opvarmningen. Prøv temperaturen på håndledet. Hvis mælken føles tilpas – ikke varm, ikke kold – er mælken spiseklar.

Tag barnet op i favnen og lad det ligge tæt til dig. Giv flasken, så der ikke kommer luft i sutten. Lad barnet få en lille pause af og til under måltidet med mulighed for at bøvse. Respektér barnets signaler om, at det er mæt og acceptér, at barnets appetit svinger.

Nogle børn kan blive forstoppede af modernælkserstatningen, især i starten. Barnet skal have afføring ca. hver anden dag, når det får modernælkserstatning, og bleerne skal være våde. Hvis det ikke er tilfældet, så tal med sundhedsplejersken om, hvad I skal gøre.

Ekstra væske

Børn, der får flaske, kan i særlige perioder have brug for ekstra væske. Det kan være ved sygdom med feber eller i sommertiden med varme perioder. Væsken kan gives som vand. Børn under 4 måneder skal tilbydes kogt, afkølet vand. Børn over 4 måneder kan få vand fra den kolde hane.

Hvis der gives ekstra væske, skal det være uden honning, som kan give spædbarnsbotulisme pga. forurening med bakteriesporer. Spædbørn, der ammes, kan få slukket tørsten ved moderens bryst. Se under sygdomme, side 110.

Rensning af flasker, flaskesutter og sutter

Flasker og sutter rengøres efter brug. Det er nødvendigt at være omhyggelig med hygiejnen, fordi varm mælk samler bakterier.

Mælkerester sidder især i skruegangen og på kanterne. Flaskerne skylles i koldt vand, vaskes med flaskerenser, opvaskemiddel og varmt vand.

Sutterne gnides med groft salt, så de slimede mælkerester fjernes. Flasker og sutter skylles grundigt og koges i 5 minutter. Vandet hældes fra, og flasker og sutter opbevares tørt og tildækket.

Har I opvaskemaskine, kan sutteflaskerne vaskes i den ved minimum 65° C og med tørreprogram. Mælkeresterne skal skylles af før opvask. Bruger I mikrobølgeovn, kan flasker og sutter placeres i et kar med vand og sæbe (skal være dækket) og koges i 5 minutter. Herefter skylning og tørring.

Barnets mad 4-9 måneder

Når mælk ikke længere er nok

Det anbefales at begynde med skemad tidligst, når barnet er 4 måneder og ikke meget senere end 6 måneder. Barnet kan som regel trives og vokse fint med modernælk, indtil det er omkring 6 måneder.

Nogle børn kan dog have brug for anden mad, før de bliver 6 måneder. Det er barnets behov, modenhed og parathed, der skal afgøre, hvornår I begynder at give skemad. Men mælk er fortsat den vigtigste næringskilde i denne periode. Vær opmærksom på barnets signaler, og tal med sundhedsplejersken om,



Lad barnet vænne sig langsomt til det nye, både smagen og måden at spise på. Lad barnet bestemme farten. Nogle børn skal smage en ny madvare helt op til 8-10 gange, før de har vænnet sig til smagen. Det er helt normalt.

hvornår og hvordan I kan begynde at introducere anden mad. Gå stille og roligt frem, og pres aldrig barnet.

Den første skemad

Til den første skemad hører grød, grøntsager og frugt. I starten vælges én ny madvare ad gangen. Lad barnet vænne sig langsomt til skeen, smagen og madens konsistens. Brug gerne en ske af plastik. Den støder ikke hårdt mod barnets gummer. Lad barnet bestemme farten, og pres det ikke til at spise. Hvis barnet ikke kan lide maden eller måden at spise på, så prøv igen, næste gang barnet er oplagt og ikke alt for sultent.

Nogle børn skal smage en ny madvare helt op til 8-10 gange, før de har vænnet sig til smagen, andre kan lide det hele med det samme.

I starten er der tale om smagsprøver, men hvis I først går i gang, når barnet er omkring 6 måneder, skal det gå hurtigt med at tilbyde nye madvarer. Det er barnet nemlig klar til på det tidspunkt, hvor lysten til at smage ny mad er meget tydelig. Husk ikke at overføre din egen eventuelle kræsenhed til barnet, men lad det smage på så meget som muligt. Vent med at give barnet spinat, rødbede, selleri og fennikel, til det er over 6 måneder, da disse grøntsager har et højt indhold af nitrat, som kan give helbredsproblemer hos spædbørn.

Fra barnet er 6 måneder, skal det have jernholdig mad hver dag. Det betyder, at barnet skal tilbydes kød og fisk ved de fleste måltider. Varier den hjemmelavede grød med færdiglavet, jernberiget grød. Tilbyd

barnet frugt og grøntsager i løbet af dagen, så der bliver stor variation i barnets mad.

Parat til at spise

Mange ting har betydning for, hvornår barnet kan og vil spise:

- Madens smag og konsistens
- Barnets evne til at svøbe om skeen med læber og tunge
- Barnets bevidsthed om, at der er mad på skeen
- Barnets evne til at tygge maden
- Barnets parathed til at prøve noget nyt.

I løbet af perioden får barnet så meget kontrol over læber og tunge, at det begynder at kunne tygge maden og drikke af kop. For at barnet kan øve sig i at tygge, er det vigtigt, at maden gradvis gøres grovere.

Hvis barnet først starter med skemad lige omkring 6-måneders-alderen, skal maden ikke være fint puret, men blød og moset med en gaffel. Den skal hurtigt gøres grovere, så barnet lærer at tygge. Når barnet er ca. 8 måneder, kan det bl.a. tygge rugbrødssnitter, og maden skal ikke længere være moset.

I takt med at barnet smager på og spiser forskellig mad, øges mængden af mad fra smagsprøver til egentlige måltider.

Nogle børn bliver forstoppede, når de begynder at få skemad. Sørg for at tilbyde ekstra vand, hvis det sker, og drøft det med lægen eller sundhedsplejersken.

Frysning og optøning af spædbarnsmad

Det kan være en fordel at fryse små portioner af barnets mad. Brug *altid* emballage, der er beregnet til opbevaring af frossen mad. Læs brugsanvisningen eller kig efter mærkning på emballagen, se side 48.

- Nedkøling og frysning af maden skal gå hurtigt for at mindske bakterievækst.
- Isterningebakker kan være gode. Men tjek, at de er beregnede til madvarer.
- Maden kan opbevares 1 måned ved -18 graders frost.
- Spædbarnsmad, der har været optøet, må *ikke* fryses igen. Levninger heraf skal kasseres.
- Mad med kød og fisk optøs i en skål i køleskabet – eller i en plastpose i koldt vand, hvis det skal gå hurtigt (ikke varmt vand pga. risiko for bakterievækst).
- Tjek, at maden smager godt ved selv at smage på den først. Men brug en anden ske end barnet.
- Grød kan også fryses i små portioner. Men vent med at tilsætte modermælkserstatning til efter optøningen.

Hvis barnet får noget galt i halsen

Hvis barnet ikke trækker vejret eller ikke kan hoste maden op, læg da barnet som vist på tegningen og giv 5 klask med flad hånd mellem skulderbladene. Hvis fremmedlegemet ikke kommer op, vend da barnet om på ryggen og tryk 5 gange på nederste $\frac{1}{3}$ af brystbenet. Skift mellem 5 klask i ryggen og 5 tryk i brystet, indtil fremmedlegemet kommer op.



Undgå fejlsynkning

Giv ikke peanuts, nødder, popcorn, rå gulerødder – hele eller i stave – eller andre lignende hårde fødevarer, før barnet er 3 år. Disse kan sætte sig fast i halsen og forårsage kvælning eller 'komme i den gale hals' og give alvorlig lungebetændelse. Fødevarerne kan bruges, hvis de er blendede, revne eller fint hakkede. Hakkede. Sørg for, at maden er skåret ud i passende stykker, så barnet stadig har noget at tygge på, uden det kan sætte sig fast i halsen. Sid altid sammen med barnet, når det spiser.

At drikke af kop

Når barnet er ca. 5 måneder, kan I begynde at lære det at drikke af en kop eller et lille glas. I begyndelsen kan det være svært for barnet at forme læberne om kanten, og meget vil løbe ved siden af. Men efterhånden lærer barnet det, og snart vil det kunne drikke fint af kop eller glas.

Grød

I kan give grød som den første skemad.

- Majsmel
- Boghvedemel
- Hirseflager

– er gode kornsorter at starte med, da de ikke indeholder gluten.

Ris, risgrød og andre risprodukter

Ris indeholder arsen, som kan være kræftfremkaldende. Som udgangspunkt er arsen ikke farligere for børn end for voksne. Men da børn spiser mere i forhold til deres lille kropsvægt, kan deres indtag af arsen blive relativt højere end voksnes.

Anbefalinger vedr. risprodukter til små børn:

- Varier grøden og sørg for, at barnet ikke får risbaseret grød hver dag.
- Undgå risdrik og riskiks til barnet.

Gluten

Glutenholdige produkter kan indgå i overgangskosten, fra barnet begynder at få grød. Sørg for at variere imellem produkter med forskelligt glutenindhold. Hvede indeholder mest gluten, mens rug og

havre har et lavt glutenindhold. Der er ikke gluten i majs, ris, hirse, boghvede og quinoa.

Industrielt fremstillede grødprodukter

I kan godt anvende industrielt fremstillede grødprodukter i den tidlige overgangsperiode, hvor barnet bl.a. skal lære, at maden smager anderledes end den søde modermælk. Grødprodukterne er ofte meget søde i smagen og bløde i konsistensen. Jernberigede, færdiglavede grødprodukter kan anvendes i variation med hjemmelavet grød.

Det anbefales at gå over til hjemmelavet grød, når barnet er kommet godt i gang, hvis I ikke selv laver det fra starten.

Grøntsager

Tilbyd også kogte grøntsager og kartofler. Kartoffel, gulerod, blomkål og broccoli er gode at begynde med. Kartoffler og kogte grøntsager kan moses med en gaffel. Alternativt kan grøntsagerne findeles i en foodprocessor eller en kraftig persillehakker. Grøntsagerne kan blandes i kartoffelmosen, men hurtigt serveres de hver for sig på tallerkenen, så barnet kan smage de forskellige grøntsager og lære smagen af hver grønsag at kende.

Fra 6-måneders-alderen kan barnet spise al slags frugt og grønt. Maden skal være grovdelt, så barnet har noget at tygge på. Barnet må gerne spise selv med fingrene, samtidig med at mor og far hjælper med skeen. Spinat, rødbede, selleri og fennikel må dog højst udgøre $\frac{1}{10}$ af mosen. Større mængder af disse nitraterige grøntsager bør højst gives med ca. 14 dages mellemrum.

Bog om barnets mad

Mad til små

– fra mælk til familiens mad

er udgivet af Sundhedsstyrelsen, Fødevarestyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning. Bogen kan bestilles på www.kfsbutik.dk



Frugtmos

De fleste børn kan lide den søde frugtsmag. Frugt kan gives frisk, revet eller kogt. Det er godt at give frugt sammen med grød eller som afslutning på et grøntsagsmåltid med kød eller fisk. Det øger optagelsen af jern i maden. Frisk mos skal spises med det samme. Kogt mos kan holde sig et par dage i køleskabet. Kogt æble- og pæremos kan tilberedes i større mængder og er egnet til frysning.

Brug emballage, der er beregnet til nedfrysning af madvarer. Isterningebakker er kun beregnet til nedfrysning af vand og kan muligvis udskille skadelige stoffer, hvis de anvendes til mad.

Følgende milde frugter er gode til den første skemad:

- Frisk moset banan
- Frisk moset fersken
- Frisk moset melon
- Frisk moset avocado
- Friske, revne æbler eller kogt æblemos
- Friske, revne pærer eller kogt pæremos.

Når barnet er 6 måneder, skal det have kød og fisk ved de fleste måltider. Det er godt at skifte mellem forskellige kødtyper og forskellige slags fisk i ugens løb. Gem resterne fra aftensmaden til barnets frokost dagens efter.

Barnets mad 9-12 måneder

Spise som familien

Fra barnet er 9 måneder, kan det stort set spise den samme slags mad som resten af familien. Det er stadig vigtigt at tilbyde barnet mange hoved- og mellemmåltider i løbet af dagen, for at det kan vokse og udvikle sig, som det skal.

Ved hvert måltid bør indgå brød, gryn, kartofler eller pasta samt frugt og/eller grønt. Til hovedmåltidet skal barnet tilbydes kød/fisk, modermælk eller modermælkserstatning i kop. Barnets appetit kan svinge meget i denne periode. Sørg for udelukkende at tilbyde sund og næringsrig mad – så får barnet de næringsstoffer, det har brug for.

Emballage

Når du laver mad, skal du altid bruge emballage, service og køkkenredskaber, der er beregnet til madvarer.

Se efter "Glas og gaffel-symbolet" og følg brugsanvisningen.



Bland ikke maden sammen på tallerkenen, men lad barnet lære de forskellige madvarer at kende hver for sig. Acceptér hvis der er noget, barnet ikke kan lide, men fortsæt med at tilbyde det indimellem og se, om ikke barnets smag ændrer sig. Nogle børn skal smage nye madvarer op til 8-10 gange, før de accepterer smagen. Giv mange forskellige slags grøntsager og frugter, så barnet lærer, at madvarer smager forskelligt. Det forebygger kræsenhed.

Madens fedtindhold

Små børn skal have lidt mere fedt i maden end voksne. De har brug for meget energi (joule/kalorier) til at vokse og bevæge sig omkring. Samtidig kan de ikke spise særlig store portioner. Fedt giver mest energi, så ved at sørge for at der er fedt nok i maden, sikrer I på en nem måde, at barnet får energi nok.

Tilsæt en teskefuld olie, blandingsprodukt eller smør pr. portion hjemmelavet grød og grøntsagsmos, indtil barnet er 1 år. Brug for det meste planteolie og blandingsprodukt, da barnet i forvejen får en del animalsk fedt fra sødmælken.

Industrielt fremstillet mos og grød, der er produceret udelukkende med modermælkserstatning eller modermælk, skal ikke tilsættes ekstra fedt.

Mælk og mælkeprodukter

Selv om barnet er kommet godt i gang med skemaden og også begynder at spise selv, udgør mælk stadig en vigtig del af maden i hele det første år. Frem til barnet er 1 år, skal drikkemælk være enten modermælk

Hvor mange måltider om dagen?

- I 4-6-måneders-alderen skal barnet maksimalt have 2 måltider med ske om dagen.
- I 6-9-måneders-alderen har barnet brug for 3-5 skemåltider.
- I 9-12-måneders-alderen har barnet brug for 6-7 måltider.

Jo ældre barnet er, jo flere måltider om dagen. Efterhånden kan måltiderne gives samtidig med familiens måltider. Giv barnet mulighed for at spise selv. Barnet vil nyde at spise sammen med jer andre og smage familiens mad, når den egner sig.

Eksempel på barnets måltider, når det er 9 måneder:

Morgen: Grød med revet frugt
Formiddag: Bolle med kødpålæg, ost og frugstykker
Frokost: Rugbrød med kød, fisk, grønt
Eftermiddag: ½ dl A38 med mysli og bær
Aften: Kartofler, grøntsager og kød/fisk/fjerkræ.

Hvad skal barnet drikke?

De første 12 måneder må barnet udelukkende få modermælk eller modermælkserstatning.

I 4-6-månedersalderen

Ud over modermælk eller modermælkserstatning, som i denne periode fortsat er barnets vigtigste mad, må barnet nu få vand fra den kolde hane. Når barnet er 5-6 måneder, kan det begynde at øve sig i at drikke af kop.

Fra 6-månedersalderen

Til måltiderne kan barnet få vand eller modermælkserstatning i koppen. Bryst eller flaske gives efter behov, fx efter måltiderne og sen eftermiddag. Tidligt om morgenen og inden sovetid kan barnet ammes eller få modermælkserstatning.

Brug kun sutteflasken til vand, modermælkserstatning eller udmalket modermælk.

Undgå saft, juice og andre søde drikke i sutteflasken på grund af risikoen for huller i tænderne.

Barnets mælk og mælkeprodukter

Alder	Mælketype
Under 9 måneder	Modermælk, modermælkserstatning
9-12 måneder	Modermælk, modermælkserstatning, lidt surmæksprodukt af sødmælks-typen (stigende fra ½ til 1 dl dagligt frem mod 1 år)
1-2 år	Letmælk og surmælksprodukter af sødmælks-typen (højest 1 dl dagligt ved 1 år)
Over 2 år	Fedtfattige mælkeprodukter, dvs. skummet-, mini- og kærnemælk, samt surmælksprodukter* af samme slags. Nogle børn kan have brug for letmælk, til de er omkring 3 år. Tal med din læge eller sundhedsplejersken om det, hvis du er i tvivl.

* Se side 50.

eller modermælkserstatning. Først når barnet er 1 år, tilbydes letmælk.

Delvis amning anbefales, frem til barnet er 1 år og gerne længere, hvis mor og barn trives med det. Hvis barnet får modermælkserstatning, skal det helst vænnes fra flaske omkring 1-års-alderen.

Den samlede mælkemængde (mælk og surmælksprodukter) skal gradvist reduceres fra ca. $\frac{3}{4}$ liter ved 9-måneders-alderen til mellem 3,5 og 5 dl i døgnet, når barnet er 1 år. Giv sødmælksyoghurt, tykmælk eller A 38, der har lavt proteinindhold. Surmælksprodukter med højt proteinindhold som fx ymer, ylette, fromage frais, skyr og Cultura kan du tidligst give, når barnet er 2 år.

Børnemad på glas

Børnemad på glas kan indgå i spædbarnets mad i overgangsperioden. Færdiglavet mos er fremstillet af kontrollerede råvarer og gjort holdbar ved varmebehandling. Indholdet er findelt, og konsistensen meget blød. Derfor er den kun egnet som supplement.

Når barnet begynder at træne tyggefunktionen, er babymos på glas kun velegnet i små mængder, fx ved besøg eller på tur. Der skal ikke tilsættes ekstra fedtstof til børnemad på glas.

Barnets mad 1-2 år

Appetit

Barnet har et stort energibehov i denne alder, men appetitten kan variere meget. Den kan svinge over en

Fejlsynkning hos barnet over 1 år

Hvis barnet ikke trækker vejret eller kan hoste:

Hold barnet som vist på tegningen. Giv skiftevis 5 slag i ryggen og 5 tryk i maven. Forsøg at fjerne fremmedlegemet, hvis du kan se det.



periode eller fra måltid til måltid. Det er helt naturligt, og hvis barnet er aktivt og trives og hverken er for tyk eller tynd, er der ingen grund til bekymring.

Hvis barnet derimod virker træt og uoplagt, kan dårlig appetit skyldes sygdom. Tal med lægen eller sundhedsplejersken, hvis I er bekymrede for barnets trivsel.

Nogle børn har en glubende appetit til et af hovedmåltiderne, mens de spiser meget lidt resten af dagen. Sørg i så fald for at gøre det store måltid godt og nærende, og sørg for, at mellemmåltiderne er næringsrige, dvs. ikke kiks, mælkesnitter, frugtkvark ol.

Mad

Maden skal ændre sig i takt med, at barnet vokser. Barnet mellem 1 og 2 år spiser som resten af familien

og skal nu kun have mellem 3,5 og 5 dl mælk i døgnet. Tilbyd barnet meget forskellig slags mad og acceptér, hvis der er noget, det ikke vil spise i perioder. I kan altid prøve igen, når der er gået nogle dage. På den måde undgår I, at barnet bliver begrænset i sine foretrukne madvalg.

Vær opmærksom på at servere børnevenlig mad med mulighed for at vælge lidt forskelligt. Undgå at mose eller rode det hele sammen. Lad barnet se, hvad der bliver serveret. Lad være med at snyde ved at bilde barnet ind, at det ikke er den mad, det faktisk er. Det gør barnet usikkert. Prøv hellere at hjælpe barnet med at sortere i blandede retter.

I må respektere, at der er noget mad, barnet ikke kan lide. Det betyder ikke, barnet er kræsent. Med tiden vil smag og interesse ændre sig, hvis I bliver ved med at tilbyde forskellig slags mad.

Fedt i maden

Barnet kan få problemer med vækst og trivsel, hvis I skifter den lidt fede baby mad ud med mager 'voksen-mad'. Det kan ske, hvis I selv spiser magert, eller hvis I mener, at jeres barn fra starten skal have 'sunde' spisevaner.

I mager mad er der mange kartofler, grøntsager, frugt og brød og kun lidt kød, fedtstof og fede mælkeprodukter. Med mager mad bliver maven fyldt, før barnet har fået energi nok, og det kan gå ud over barnets vækst og trivsel. Giv barnet letmælk, og undgå de magre mælkeprodukter som skummetmælk og mini-mælk, indtil barnet er ca. 3 år. Giv også lidt sovs eller dressing til barnet, selvom I ikke selv spiser det.

Kostfibre

Det lille barn kan få løs afføring af for mange kostfibre. Især hvis barnet spiser uforholdsmæssigt meget grød og brød med hele kerner eller rå grøntsager og frugt i store mængder. Mysli, rosiner og tørret frugt samt ris, pasta, kogte grøntsager og bælgrugter indeholder også kostfibre. Prøv jer frem. Nogle børn tåler kostfibre, hvis de er malede, fx mørkt rugbrød, grahambrød frem for fuldkornsbrød, eller hvis de er kogt, fx havregrød og grøntsager. Ærter, majs, kerner o.l. kan komme ud hele – det er helt normalt og uden betydning.



*Lad barnet være så aktiv i spisningen som muligt.
Giv barnet mulighed for at spise selv.*



Server sund mad, som barnet kan tage af. Flyt opmærksomheden hen på noget andet end, hvad og hvor meget barnet spiser ved det enkelte måltid.

Rosiner – men ikke for mange

Børn under 3 år må gerne spise rosiner, men ikke mere end ca. 50 g om ugen, da rosiner indeholder en svampegift, som barnet kun tåler i små mængder. Frugtpålæg og anden tørret frugt indeholder ikke denne svampegift.

Når barnet ikke vil spise

Nogle børn vil ikke spise den mad, der serveres. Andre vil måske kun spise uden for måltiderne eller på en bestemt måde. Især i 1½-2-års-alderen er barnet interesseret i at vise og bruge sin voksende selvstændighed og vilje. Barnet har i perioder brug for meget opmærksomhed og tryghed, og protest mod maden kan være én måde at vise det på. Undgå at gøre det til en kamp om måltidet, og forsøg at ignorere barnets forsøg på at få opmærksomhed i denne sammenhæng.

Som udgangspunkt kan I være sikre på, at jeres barn nok skal spise, hvis det er sultent. Server den sunde mad, som resten af familien spiser, flyt opmærksomheden væk fra maden, tal i stedet om dagens oplevelser, og undlad at kommentere barnets spisemåde eller spisevaner.

Det er fint, hvis der er forskellige typer sunde madvarer på bordet, som barnet kan tage af, fx to forskellige slags grøntsager og to forskellige slags pålæg. Men stil ikke barnet over for helt åbne og uendelige valg som: "Hvad kunne du tænke dig at spise i dag?" Det er barnet ikke modent nok til at overskue, og det kan give stof til konflikter.

Efterhånden falder der ro over måltidet igen. Sørg for at vise barnet opmærksomhed på andre områder i denne periode. Barnet har brug for støtte til at udvikle sin selvstændighed.

Spisevaner og måltider

Barnets spisevaner bliver påvirket af jeres vaner og holdninger til mad og måltider. Brug måltiderne til at være sammen på en rar måde. Hjælp barnet med at vaske hænder før måltidet, og lad barnet forsøge at spise selv med fingrene og med ske. Server maden i små portioner på en indbydende måde. Lad barnet sidde i sin egen stol, og giv det tid og plads til at øve sig. Undgå skænderier under måltidet, og forsøg at lade være med at rose for meget, skælde ud eller rette på barnet.

Barnet skal spise sig mæt, men det er ikke nødvendigvis det samme som at spise helt op. Respekter, når barnet siger, at det er mæt – det kan I jo ikke mærke. Det er vigtigt at give barnet et sundt afslappet forhold til mad, da det kan være med til at forebygge spiseproblemer og spiseforstyrrelser senere hen.

Morgenmad

Barnet har sovet mange timer siden aftenmåltidet, så selv om I har travlt om morgenen, er det bedst at sætte tid af til, at måltidet kan forløbe i fred og ro. En god start vil have betydning for resten af dagen. Tilbyd barnet et solidt måltid – det er ikke nok med fx yoghurt med frugt. Mange børn er glade for ritualer og vil gerne have den samme morgenmad hver dag. Vælg derfor en sund, enkel morgenmad fra starten.

Y-tallerkenen

Tallerkenmodellen viser, hvordan maden på tallerkenen bør være fordelt:

1/5

er kød, fisk
og/eller æg

2/5

er grøntsager
og frugt

2/5

er brød,
kartofler, ris
eller pasta



Når du smører madder: Brug dobbelt så meget brød, grønt og frugt, som du bruger kød, fisk og æg.

Når du laver sammenkogte retter: Brug dobbelt så meget grønt som kød i retten.

Husk

Det er også vigtigt, at maden har den rigtige kvalitet:

- Vælg (fortrinsvis) brødtyper med fuldkorn.
- Vælg fortrinsvis kød og pålæg med maks. 10 g fedt pr. 100 g.
- Spis frugt og grønt som mellemmåltid eller dessert, hvis det ikke indgår i hovedmåltidet.
- Spar på fedtstof på brød, i sovs og i dressinger, fra barnet er 1 år.



Barnet drikker vand og mælk af glas. Saft og andre søde drikke reserveres til særlige lejligheder.

Giv højst to muligheder for barnet at vælge imellem – det er, hvad det kan overskue i denne alder.

Ideer til morgenmad:

- Havregrød eller anden grød evt. med frugt, letmælk i kop
- Øllebrød med mælk, vand i kop
- A38 eller tykmælk med rugbrød eller müsli, vand i kop
- Rugbrød eller grovbrød med ost evt. marmelade, letmælk i kop

- Cornflakes med letmælk, frisk frugt
- Havregryn med letmælk, frisk frugt.

Hovedmåltider

Skift mellem forskellig slags mad. I kan variere mellem kød, fisk, grøntsager, suppe og sammenkogte retter. Grød vil sikkert også passe barnet godt ind imellem. Husk at give flere små måltider til små og spinkle børn.

Server brød til maden, hvis der ikke serveres kartofler, ris, pasta eller gryn. Det er godt at veksle mellem fuldkornsbrød og lysere brødtyper, så tyggearbejdet

ikke bliver for krævende og barnet får for få kalorier/joule. Det har ingen betydning, om maden er varm eller kold. Det er bedre at vælge den hurtige, nemme løsning end at blive stresset over at skulle nå mere, end I kan.

Mellemmåltider

Små børn kan ikke spise så meget ad gangen som voksne. De har derfor brug for en jævn tilførsel af mad og drikke i løbet af dagen. I praksis vil det sige, at barnet skal tilbydes lidt at spise og drikke med et par timers mellemrum.

Mellemmåltiderne bør være rigtige, små måltider for at barnet kan få sit behov for næringsstoffer opfyldt. Hyppige, små måltider forebygger desuden, at barnet bliver irritabelt og uroligt.

Mange gange kan konflikter i 'ulvetimen' undgås, hvis I tilbyder et sundt og mættende mellemmåltid på vej hjem fra daginstitutionen, fx i en lille madpakke med klap-sammen-rugbrød eller en frikadelle fra middagsmaden dagen i forvejen. Undgå kiks og andre sukkerholdige snacks. Giv hellere rigtig mad på dette tidspunkt – så gør det ikke så meget, hvis barnet har mindre appetit til aftensmaden eller er for træt til at spise ret meget.

Ideer til mellemmåltider:

- Grovbolle, frugt, letmælk
- Rugbrødssnitter med smør eller ost, frugt, letmælk
- Frisk frugt, råkost, agurkeklodser, knækbrød, letmælk
- A38 med frisk frugt, vand
- Rester fra aftensmaden dagen før.

Drikkevarer

Barnet skal i forhold til sin størrelse have ret meget at drikke. Nogle børn siger ikke selv til, når de er tørstige, så den voksne skal opfordre barnet til at drikke.

Barnet har stadig brug for mælk og mælkeprodukter, især af hensyn til knoglevæksten, men også fordi mælk indeholder mange vitaminer og mineraler, som det kan være svært at få nok af på anden måde.

Letmælk, letmælksyoghurt og lignende produkter anbefales, men barnet har kun behov for mellem 3,5 og 5 dl mælk i døgnet. Drikker barnet mere mælk, bliver det så mæt af mælken, at der ikke er appetit til anden mad. Det kan på lang sigt give fejlnæring.

Vand er godt til at slukke tørsten. Saft og juice indeholder meget sukker og bør kun serveres i begrænset omfang, evt. fortyndet med vand, fx under sygdom. Børn har ikke behov for sodavand, og det bør ikke gives til børn under 3 år.

Fisk

Barnet har godt af fisk, fordi det indeholder mange vigtige næringsstoffer. Det er bedst, hvis barnet spiser varieret af både fede fisk som laks, sild og makrel og magre fisk som sej, skrubber, rødspætter og torsk.

Børn under 3 år må ikke få tun, hverken bøffer eller fra dåse. De må heller ikke få andre store rovfisk. Det skyldes risiko for forurening af kviksølv. Læs mere på www.altomkost.dk



D-vitamin

Alle børn skal have tilskud af D-vitamin, til de er mindst 2 år. Det er ikke muligt at få tilstrækkeligt D-vitamin gennem kosten, og vitaminet er meget vigtig for barnets knogledannelse. Mangel på D-vitamin kan give rachitis, også kaldet engelsk syge, som er en alvorlig tilstand.

Efter 2-års-alderen er det ikke nødvendigt med vitamin-tilskud til børn med lys hud, hvis de får god, varieret mad hver dag. Er I i tvivl, om det lille barn spiser varieret nok til at få dækket hele vitamin- og jernbehovet, kan I tale med lægen eller sundhedsplejersken om, hvorvidt barnet skal have vitamintilskud. Tidligt fra barnet er 1 ½ år, kan D-vitamin-dråberne erstattes med en tyggetablet med D-vitamin.

Børn med mørk hud og børn, som går tildækket klædt om sommeren skal fortsætte med D-vitamin gennem hele barndommen.

Jern

Jerntilskud gives kun til børn, der er født for tidligt. Tal med sundhedsplejersken om det.

Når barnet drikker sig mæt

Nogle børn er så glade for at drikke mælk, at de drikker sig mætte, og derfor ikke har appetit til anden mad. Står det på for længe, kan barnet få jernmangel af den ensidige kost. Hvis barnet drikker mere end 5 dl mælk i døgnet og ikke har appetit til anden mad, må I tage noget af mælken fra og give barnet vand i stedet. Tilbyd varierede måltider, og giv barnet vand at drikke til nogle af måltiderne.

Barnets mad 2-3 år

Måltidet som samlingspunkt

Barnet kan nu begynde at spise sikkert med ske og gaffel. Måltidet er familiens samlingspunkt, hvor man kan snakke om dagens oplevelser – hyggeligt og afslappet. Lær barnet at vaske hænder før måltidet.

Sund mad

Det er almindeligt, at barnet i perioder har forkærlighed for en bestemt slags mad. Hvis det er sund mad, gør det ikke noget, det er lidt ensidigt i en periode. Barnet vil på et tidspunkt begynde at spise varieret igen. Tilbyd barnet varieret mad alligevel, så I ikke holder vanen ved lige.

Er det usund mad, slik, kiks eller saft, er det nemmest at lade være med at købe det i en periode, så bliver barnet ikke fristet.

Vær også opmærksom på, hvad I selv spiser. Barnet lærer først og fremmest af dét, I gør.

Drikkevarer

Som drikkevarer kan barnet få mellem 3,5 og 5 dl fedtfattig mælk som minimælk, skummetmælk eller kærnemælk. Nogle børn har brug for at fortsætte med letmælk frem til 3-års-alderen. Tal evt. med din læge om det ved 2-års-undersøgelsen, hvis I er i tvivl. Minimælk kan købes beriget med D-vitamin. Hvis barnet fortsat har behov D-vitamintilskud, som beskrevet side 40, anbefales dette frem for D-vitaminberiget mælk. Som forældre beslutter I naturligvis selv, hvorvidt I ønsker at give D-vitaminberiget mælk sammen med en D-vitaminpille. Der er ikke risiko for, at barnet får for meget D-vitamin, hvis det sammen med multivitaminpillen også får 3,5-5 dl beriget mælk. Derudover gives vand til maden. Saftevand, juice, kakao og sodavand indeholder meget sukker og bør derfor kun gives ved festlige lejligheder og i meget begrænset mængde.

Slik

Jeres vaner og holdning til slik vil smitte af på barnet. Slik fylder i maven og tager plads op for den rigtige mad. Når slik ikke er tilgængeligt derhjemme, opstår der ikke så let konflikter af den grund. Nogle beslutter sig for, at barnet slet ikke have slik, andre reserverer slik til festlige lejligheder eller til en bestemt ugedag. Vælg det, der passer jer bedst.



Barnet kan styre ske og gaffel og deltager i måltiderne på lige fod med resten af familien.



Vækst, udvikling og samvær

Barnet på 0-6 måneder

Barnet vokser meget det første halve år og har ofte fordoblet sin fødselsvægt ved 5-måneders-alderen. Den største vægtstigning sker i de første måneder.

Længden øges med ca. 25 cm det første år. Det kan være svært at måle barnet nøjagtigt, men sundhedsplejersken og lægen vil følge barnets vægt og længde, og måle, om kraniet vokser, som det skal.

Barnets længde og vægt skal følges ad, men barnet vokser i spring, så for hyppig vejning kan give et forvædet indtryk af barnets vækst.

Sundhedsplejersken tilbyder som regel at besøge jer kort efter, at I er kommet hjem fra fødestedet. De øvrige besøg aftales alt efter jeres og barnets behov. I

de fleste kommuner tilbyder sundhedsplejersken ud over hjemmebesøg også mødre- eller forældregrupper og/eller åbent hus-arrangementer.

Lægen tilbyder helbredsundersøgelser, når barnet er 5 uger og 5 måneder. Når barnet er 3 måneder, skal det vaccineres første gang. I forbindelse med 5-måneders-undersøgelsen tilbyder lægen også vaccination. Se det uddybende afsnit om sundhedsvæsenets tilbud side 101, hvor hele vaccinationsprogrammet er beskrevet.

Tænder

Når barnet bliver født, har det ingen tænder i munden. Men tænderne er dannet, de ligger blot nede i gummerne. Barnets tænder anlægges allerede i 7.

Skån tænderne, før de kommer

Ved at være opmærksomme på nogle enkle hygiejner, kan I være med til at forebygge huller i barnets tænder, allerede *før* tænderne bryder frem.

Undersøgelser viser, at forældre uforvarende kan overføre bakterien *Streptococcus Mutans* til barnets mund, når de fx deler ske med barnet, smager på barnets sutteflaske for at mærke, hvor varm mælken er, eller når de sutter på barnets sut for at gøre den ren

efter en tur på gulvet. Denne bakterie har betydning for udvikling af huller i tænderne. Jo tidligere barnet udsættes for bakterien, jo større risiko er der for, at den fremover vil være at finde permanent i barnet mund, og dermed øges risikoen for huller i tænderne. Derfor:

- Del ikke ske med barnet.
- Brug vand til at rengøre sutten.
- Undlad at sutte på barnets sut eller andre ting, som skal ind i barnets mund.

fosteruge, men begynder først at bryde frem omkring 6-måneders-alderen. Ved 1-års-alderen har de fleste børn fået ca. 8 af de i alt 20 mælketænder.

Motorisk udvikling

Udviklingen går utrolig hurtigt i de første måneder. Det nyfødte barn ligger med bøjede arme og ben. Medfødte reflekser gør, at barnet bl.a. søger efter mad og forsøger at sutte på alt. Det vender hovedet og åbner munden, når det berøres på kinden. Det er en refleks og ikke nødvendigvis udtryk for sult. Barnet kan gribe og har knyttede hænder. Lægger I barnet på maven, vil det forsøge at krybe fremad, ligesom det vil løfte benene skiftevis, når det holdes lodret – det ser ud som om, barnet går.

Efterhånden får spædbarnet mere kontrol over sine bevægelser, og de bøjede arme og ben retter sig

ud. Barnets motoriske udvikling skal stimuleres gennem leg og samvær, og det er vigtigt, at barnet lige fra starten vænnes til at ligge på maven, *når det er vågent*.

I starten er det meget vanskeligt for barnet at løfte hovedet, når det ligger på maven, fordi hovedet er så tungt, men efterhånden bliver musklerne i nakken stærkere, og det bliver nemmere for barnet.

Fra *2-måneders-alderen* kan barnet efterhånden løfte hovedet og se sig omkring, når det ligger på maven. Pludselig en dag løfter det sig så højt på armene, at det vender sig fra maven om på ryggen.

Senere begynder barnet at se på sine hænder og putte dem i munden. Når barnet har fået kontrol over sine bevægelser i skulder og arme, vil det begynde at række ud efter alt, der ser spændende ud. Gulvet eller andet med fast underlag, fx en kravlegård, er det bedste legested.



Barnet har en medfødt kravlerefleks, som forsvinder igen.



Barnet opdager sine fødder og hænder og undersøger dem med munden.



Når barnet er 3 måneder, kan det løfte hovedet højt og se sig omkring.

Ved *3-4-måneders-alderen* kan barnet selv holde hovedet sikkert og begynde at gribe bevidst. I kan hjælpe barnet ved at ligge på gulvet og støtte barnet, når det forsøger at trille.

I slutningen af *6. levemåned* kan de fleste børn bevidst trille fra maven om på ryggen. I *6-7-måneders-alderen* begynder barnet at kunne sidde kortvarigt alene. Jo mere barnet har ligget på maven, jo stærkere bliver rygmusklerne.

Syn, hørelse og sprog

Det spæde barn kan allerede fra fødslen se, høre og genkende lyde og stemmer. Barnet kan være meget intens i sin kontakt og ligge stille med åbne øjne og iagttagelse med en særlig opmærksomhed. Barnet ser, hører og føler. Blinde børn kan dog også have denne meget sikre 'øjeblikkontakt', så hvis ikke kontakten udvikles, og barnet smiler ved øjenkontakt, skal lægen kontak-



Barnet øver sig i at vende sig.

tes. Fra 5-ugers-alderen kan de fleste børn holde blikket fast i lidt længere tid og smile til de familiemedlemmer, som barnet ser hver dag. Den livsnødvendige kontakt knyttes yderligere.

Barnet har særlige perioder på dagen, hvor det foretrækker selskab. Hvis barnet er sultent eller træt, kan det ikke overkomme at være selskabeligt. Alle raske spædbørn reagerer på lyd og kendte stemmer og foretrækker høje lyse stemmer. De forsøger allerede tidligt at efterligne forældrenes mimik ved fx at prøve at række tunge, når forældrene gør det,

Når barnet er ca. *2 måneder*, vil det forsøge at give svar-lyde tilbage, når I taler til det. Det er en pludren, som vil kunne begejstre enhver. Pludre-lydene bliver med tiden mere og mere varierede. I kan føre en lille samtale, hvis I gentager barnets lyde og venter på barnets svar.

Det for tidligt fødte barn

En graviditet varer normalt 9 måneder – eller 40 uger. Det er normalt at føde 1-2 uger før eller efter terminsdatoen. Bliver barnet født før uge 36+6, er det født for tidligt.

Alle forældre har ønsker og forventninger om en god graviditet, der varer 9 måneder, en god fødsel, et sundt velskabt barn og glæde og lykkefølelse over at blive en familie.

Hvis barnet fødes for tidligt, sker der noget helt andet. Følelsen af at blive snydt for en normal graviditet og skuffelsen over ikke at kunne bære barnet længe nok er almindelig.

Når barnet fødes for tidligt, er der ofte tale om en fødsel overvåget af mange specialister og teknisk udstyr. Barnet fødes måske under stor dramatik og overflyttes til en speciel børneafdeling, hvor det måske bliver lagt i kuvøse og tilkoblet slanger og andet udstyr. Følelsen af at være uden indflydelse, usikkerheden og det, at I bliver adskilt, kan give en oplevelse af angst og fiasko. Nogle for-



Det for tidligt fødte barn bliver ofte lagt i kuvøse, hvor der kan skabes et miljø, der opfylder barnets behov for varme, ilt og overvågning.

ældre har svært ved at knytte sig til deres for tidligt fødte barn, fordi de er bange for at miste det.

Tiden på hospitalet er præget af, at barnet skal spise og vokse. Nogle forældre vil, længe efter at barnet er kommet hjem, være bange for, at det ikke udvikler sig normalt. De fleste for tidligt fødte børn er forsinkede i udviklingen, men indhenter det før skolealderen, medmindre følgerne er meget alvorlige.

Det kan være svært at være sammen med andre forældre med børn i samme alder, fx i mødregruppen, hvor børnene kan sammenlignes. Spørg sundhedsplejersken, om hun kan skabe kontakt til andre familier i samme situation.

Har du som mor eller far svært ved at glæde dig over barnet og knytte dig til det, er det nødvendigt med professionel hjælp til at overvinde krisen. Barnet får ofte overstået sin krise hurtigere end forældrene, og det er ikke et nederlag at bede om hjælp. Bed om særlig støtte hos sundhedsplejersken og lægen, og vær opmærksom på, at der gælder særlige regler for vaccinationer, vitaminer og mad til for tidligt fødte børn.



Barnet ligger på sin mors bryst, mens det får mælk gennem en sonde. Det er godt for barnet at ligge hud mod hud og høre moderens hjerteslag.

Barnet kan ved *3-måneders-alderen* se på sine hænder og følge legetøj og andre genstande med øjnene. I kan vise barnet farverigt legetøj og samtidig ganske let røre barnets hænder med legetøjet. Barnet vil så forsøge at række ud for at få fat i det. Denne lille leg vil træne barnet i øjnenes og hændernes samarbejde. Hvis I også benævner farver, legetøjets navn og barnets kropdele, stimulerer I samtidig barnets sproglige udvikling.

Samvær og kontakt

Giv barnet kærlighed. Det er altafgørende for, at barnet kan udvikle sit følelsesliv og blive et menneske med selvværd og tillid til sig selv. Et barn kan ikke få for megen omhed og kærlighed. Trygheden og tilliden grundlægges fra den tidlige start. Det kan gøres på mange måder – knus, kærtegn, øjen- og kropskontakt og ved at synge eller tale med barnet.

I vil efterhånden lære barnets reaktioner og lyde at kende, og barnet lærer hurtigt at stole på, at mor eller far vil hjælpe, når der er brug for det. Vær opmærksom, lydhør og følsom over for barnet og kom det i møde. Når spædbarnets sanser vækkes, får det lyst til at opleve mere. Man kan ikke forkæle et spædbarn med for meget kontakt.

Barnet på 6-12 måneder

I denne periode vokser barnet stadig hurtigt. Vægten øges yderligere med ca. 3-4 kg på 6 måneder. Dvs. at barnet som regel har tredoblet sin fødselsvægt ved



I de fleste kommuner tilbyder sundhedsplejersken deltagelse i mødre- eller forældregrupper.

1-års-alderen og vejer mellem 8 og 12 kg. Længden ved 1-års-alderen er ca. 70-80 cm.

Længde og vægt skal følges ad. Ved børneundersøgelserne fører lægen barnets længde og vægt ind på en vækstkurve. Vækstkurven viser, hvad børn i gennemsnit vejer og måler på de enkelte alderstrin. Jeres barn kan derfor sagtens ligge over eller under gennemsnittet. Det vigtige er, om barnet følger sin egen kurve eller afviger fra denne. Spørg lægen, hvis I vil have det uddybet.

Sundhedsplejersken tilbyder besøg i hjemmet samt åbent hus-arrangement efter aftale. Se desuden afsnittet om sundhedsvæsenets tilbud, side 99-104.

Børste tænder

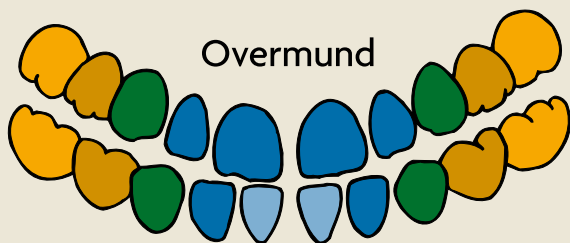
Det kan være nødvendigt en periode at børste tænderne, selv om barnet græder. Gør det nænsomt, så barnet ikke bliver skræmt, men hold fast i, at det skal gøres. Hvis barnet ikke vil have børstet tænder, kan du forsøge at give barnet en tandbørste i hånden, mens du fx synger og børster med din børste.



Barnet får børstet tænder på puslebordet.



Barnet sidder på skødet og får børstet tænder.



Overmund

Undermund

6-7 måneder

9-12 måneder

14 måneder

17-19 måneder

23-26 måneder



Barnet har fået de første mælketænder, som skal børstes, fra de bryder frem.

Tænder

Når tænderne bryder frem omkring 6-måneders-alderen, vil barnet have glæde af en bidering.

Det er også en god idé tidligt at anskaffe en blød babytandbørste og børste lidt på gummerne, når I pusler barnet. Det lindrer også den ømhed, barnet har i forbindelse med tandfrembruddet.

Når tænderne bryder igennem, skal de børstes på inder- og ydersiden både morgen og aften. Det gælder også, selvom barnet fortsat udelukkende ammes, da modernælk har et højt sukkerindhold. Brug en lille smule fluortandpasta i en mængde svarende til bar-

nets lillefingerne. Tandpastaen skal have normalt fluorindhold, evt. halvt fluorindhold. Nogle økologiske tandpastaer og specielle børnetandpastaer indeholder sukker, og frarådes derfor.

Undlad at putte barnets ske ind i din egen mund, se mere side 59.

Det er vigtigt at bevare mælketænderne sunde, for de skal holde længe. Sunde mælketænder sikrer, at barnet kan tygge sin mad, og samtidig skal de fungere som 'pladsholdere' for de blivende tænder. De sidste mælketænder tabes omkring 11-års-alderen.

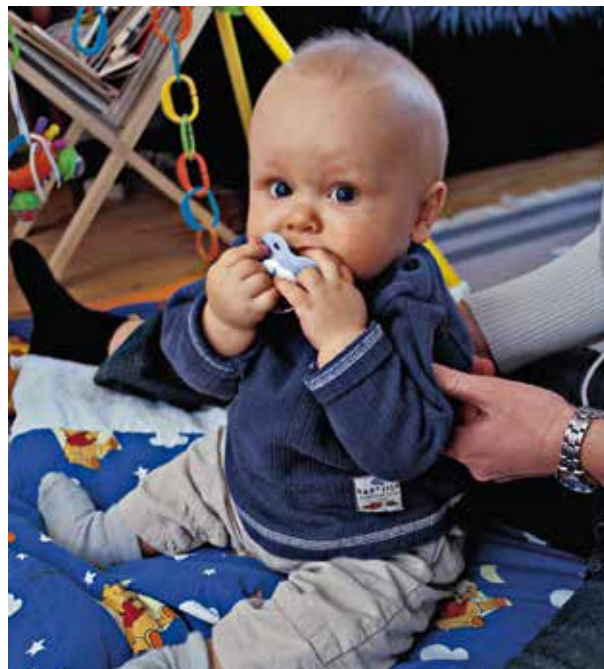
Er barnet uheldig og slår sine tænder, bør I søge kontakt med børnetandplejen, som kan vurdere, om der skal gøres noget.

Motorisk udvikling

Barnet begynder nu at have mere kontrol over bevægelserne, og vil i den første periode være meget interesseret i sine ben, fødder og tær. Tærne er spændende at sutte på, for barnet sanser og udforsker bedst med munden. Vær fortsat opmærksom på at lade barnet ligge meget på maven. Det styrker ryggen og arm-musklerne, så barnet senere kan komme til at stå godt på alle fire og derefter begynde at kravle. Et barn, der ikke har ligget på maven, har svært ved at begynde at kravle.

Op at sidde

I *7-måneders-alderen* kan de fleste børn vende sig fra ryggen om på maven. Mange børn vil gerne stå eller hoppe, og I hjælper barnet bedst ved at støtte det i dets eget tempo.



Når rygmusklerne er stærke nok, kan barnet begynde at sidde med støtte - og siden alene.

Når du sidder med barnet, vil I opdage, at det træner sig i at rette ryggen og finde balancen. Støt barnet med dine hænder eller mellem dine ben, når I sidder på gulvet, eller støt med puder, så barnet ikke slår sig, når det vælter. Børn bør ikke sidde alene, før de selv kan sætte sig op – så er ryggens muskler nemlig stærke nok. I kan se, om barnets muskler er stærke nok ved at kigge efter, om barnet 'falder sammen', når det sidder selv. Hvis barnet 'falder sammen', skal I lægge barnet mere på maven på gulvet. Hvis barnet ikke er glad for at ligge på maven, så få råd af sundhedsplejersken om, hvordan I kan hjælpe barnet på vej.



Nogle børn er så gode til at kravle, at de først lidt senere får brug for at lære at gå.

Nogle børn vil gerne sidde med legetøj på gulvet eller i kravlegården, og barnet øver sig i at give og tage legetøj med hænderne, at putte i munden, at vinke og klappe i hænderne.

Begynder at kravle

Midt i perioden vil barnet forsøge at komme op på knæene, når det ligger på maven.

Barnet starter med at rokke i kravlestilling, indtil arme og ben med sikkerhed kan bære. Nogle børn



I 9-12 måneders-alderen vil barnet gerne gå med støtte.

starter med at kravle baglæns, mens andre gumper eller trækker sig frem med armene. Barnets nysgerighed er drivkraften. Hjælp barnet med at komme til at kravle rigtigt, hvis det er svært. Træn barnet i at sidde på knæ og finde balancen. Når barnet kan det, skal det lære at holde vægten på armene og knæene og løfte maven.

De fleste børn kravler på en eller anden måde i 9-12-måneders-alderen. I skal dog ikke fortvivle, hvis barnet ikke kravler. Enkelte børn går alene, før

de kravler. De risikerer bare at få mange knubs og skrammer i forløbet, fordi de ikke har lært at holde balancen så godt endnu og komme ned på knæ og arme først. Når barnet kravler, vil det være alle vegne og undersøge omgivelserne. Barnet vil forsøge at rejse sig ved møblerne og stå alene.

Får styr på håndmotorikken

Barnet bliver også bedre til at bruge hænderne i denne periode. Barnet vil begynde at pege og klappe, og det kan samle små genstande op, idet pege- og tommelfinger bruges som en pincet. Barnet kan nu drikke af kop selv og begynde at spise med ske selv, og det vil nyde at øve sig og være med, når den øvrige familie spiser.

Syn, hørelse og sprog

Fra barnet er ca. 6 måneder, kan det hurtigt se fra punkt til punkt. Barnets pludresprog bliver til enkelte stavelser som da-da eller ma-ma. Barnet begynder at genkende sit navn og andre ord som fx mad, legetøj, søskende osv.

Hørelsen har en afgørende betydning for, at barnet kan lære at tale. Alle børn tilbydes høretest, når de er nyfødte. Hvis testen var normal, og I alligevel får mistanke om, at barnet ikke kan høre fx på grund af væske i mellemøret, så tal med lægen om det.

Barnet lærer sproget ved at høre ordene mange gange. Først læres ordets betydning og sammenhæng, og som det sidste begynder barnet at sige ordene.

Pegebøger med simple tegninger af dyr og hverdagsting er gode at kigge i sammen. Tal med barnet



Barnet kan pege og bruger pege- og tommelfinger som pincet, når det skal samle små ting op.

og fortæl, hvad I oplever, når I spiser, bader og pusler. Det støtter barnets sproglige udvikling. Fortæl, hvad I gør, og barnet vil hurtigt lære at forstå jer. Syng sange for barnet. Barnet genkender de ord, I oftest bruger, og vil efterhånden prøve at efterligne jer. Ved 1-års-alderen kan mange børn sige enkelte rigtige korte ord, fx se, hej, min, osv.

Samvær og kontakt

I perioden fra 6 til 12 måneder bliver barnet stadig mere bevidst om sig selv og sine omgivelser. Barnet opdager, at når det gør noget bestemt, så gør I også noget bestemt. Barnet kan huske, hvad der sker, og det er lettest at fastlægge de gode vaner nu.



Køkkenet byder på mange interessante ting, som barnet kan lege med. Sørg for, at der ikke er noget, barnet kan komme til skade med – og sæt børnesikring på skabene.

Barnet kan nu skelne sikkert mellem kendte og ukendte personer. Nogle børn vil i en periode omkring 8-10-måneders-alderen vise angst for fremmede eller rettere angst for at miste jer. Det kan vise sig ved, at barnet græder panisk, hvis I forlader værelset eller ved, at det ikke vil holdes eller pusles af andre.

Perioden gennemleves lettest, hvis I respekterer barnets angst og behandler det nænsomt og roligt. Hvis I forlader stuen, snak da med barnet, selv om det ikke kan se jer. Det vil hjælpe barnet til at forstå, at I er der, selvom I ikke kan ses. Borte-tit-tit-lege er også med til at lære barnet, at ting (og forældre) ikke er helt væk, selvom man ikke lige kan se dem. Efter en kort periode modnes barnet og vil igen blive udadvendt og trygt.

Barnet har brug for at blive set. Det skal kunne mærke, at det har en plads i familien og i det sociale samvær. Hvis barnet er uroligt eller hele tiden gør noget, I ikke vil have, så overvej, om det er længe siden, I har leget med barnet og givet det jeres fulde opmærksomhed.

Barnet vil føle sig elsket og værdifuldt, når I viser, at I gerne vil være sammen med det i leg uden andre forstyrrelser. Vær ikke bange for at forkæle barnet med leg og kontakt. Barnet bliver trygt og får tillid til andre mennesker af det.

Hvis I er opmærksomme på, at barnet med sine handlinger fortæller jer, at det mangler kontakt og nærvær, så undgår I oplevelsen af, at barnet virker irriterende.

Vaner og ritualer

Alle familier har deres vaner, ritualer og rytmer i dagligdagen. Barnet vil føle tryghed og glæde ved gentagelser. Hvis I vænner barnet til en bestemt sang eller leg inden sovetid, vil barnet opfatte sangen som et signal om, at det skal i seng. Så bliver det at komme i seng en selvfølgelig ting. Overvej hvilke ritualer, der



Borte-tit-tit-legs hjælper barnet til at forstå, at personer og ting ikke er helt væk, selv om de ikke kan ses lige nu.

passer til jeres familie fx i forbindelse med at skulle sove, men pas på, at de ikke bliver for omfattende.

Uønskede vaner kan stoppes ved at erstatte dem med nogle, der er bedre. I bestemmer, hvilke vaner barnet skal have.

Tænk på, at I som voksne ved, hvad der er hensigtsmæssigt, og hvad der ikke er godt for barnet, selv om barnet måske giver udtryk for at ville noget andet.

Inddrag barnet i den øvrige families aktiviteter, og giv barnet sin egen plads i familien.

Bevægelse og leg

Barnet kan lide at bevæge sig så meget som muligt. Gulvet er det bedste og sikreste legested. Barnet griber efter ting og putter dem i munden. Ved at sutte på legetøjet oplever barnet verden og får nye indtryk. Giv

Gode lege og aktiviteter

Gentagelseslege som klappe-kage, vinke, borte-tit-tit og tandbørstesang vil glæde i denne alder.

Fotoalbum med enkle billeder af familiemedlemmer.

Pegebøger med simple tegninger af dyr og hverdags-ting er gode at kigge i sammen.

barnet legetøj, der egner sig til at komme i munden, og som passer til barnets alder. Forsøg at komme ud hver dag. Motion og frisk luft gør barnet aktivt. Naturen byder på mange indtryk som blæst, regn, grønne blade, fugle og blomster.

Vær opmærksom på sikkerheden i jeres hjem, når barnet begynder at bevæge sig rundt ved egen kraft. Læs mere om sikkerhed og forebyggelse af ulykker i hjemmet, side 96.

Søvn

Barnets søvnrytme ændres. Barnet bliver mere vågent. De fleste børn vil efterhånden sove et 2-3 gange i løbet af dagen og sove igennem om natten. Det er almindeligt, at barnet til tider sover uroligt. Prøv derfor at trøste og berolige barnet, hvis det vågner og græder. Trøst giver tillid og tryghed. Bliv i soveværelset, mens du trøster.

Hvis du tager barnet med ind i stuen, kan det blive forvirret og tro, at det er dag – og kan derfor ikke falde i søvn igen, når det er faldet til ro. Lær barnet et bestemt ritual, når det skal sove, se også side 20. Faste vaner giver tryghed.

Lige meget hvor meget et barn græder om natten, og hvor udkørt man er, må man aldrig ruske eller slå et barn. Ruskning kan medføre blødninger i hjernen og være årsag til hjerneskade eller død. Lad en anden overtage, eller forlad barnet et øjeblik og vend tilbage, når du er mere rolig.

Hvis I har svært ved at få barnet til at sove godt om natten, så tal med sundhedsplejersken om det.

Barnet på 1-2 år

Når barnet er mellem 1 og 2 år, vokser det ikke længere så hurtigt som i det første leveår.

I løbet af det andet leveår vokser det omkring 10 cm og tager ca. 3 kilo på i vægt. Men der er store individuelle forskelle – nogle børn vokser mere, andre mindre, uden at det af den grund er tegn på manglende trivsel. Spørg sundhedsplejersken eller jeres læge, hvis I er usikre på, om jeres barn vokser, som det skal.

Lægen tilbyder helbredsundersøgelse og vaccination, når barnet er 12 måneder. I 15-måneders-alderen kan barnet få MFR-vaccination første gang.

Tænder

I denne periode får barnet mange af sine mælketænder. Nogle børn får dem først omkring 1-års-alderen. Det er lettest at børste barnets tænder, når du har det på skødet eller står bag ved barnet. Brug en lille, blød tandbørste med lidt fluortandpasta, svarende til barnets lillefingerne. Vær opmærksom på at skifte tandbørsten ud, når børsterne begynder at stritte lidt.

Det er vigtigt at indøve og vedligeholde gode tandbørstevaner, da barnet først selv kan børste tænderne rene i 11-12-års-alderen. Barnet kan godt hjælpe med at børste tænderne meget tidligere, men tænderne bliver bare ikke rene. Stopper den daglige forældretandbørstning, kan der hurtigt komme tandproblemer, se også side 64.

Første tandlægebesøg

I vil automatisk få tilbud om at besøge tandlægen, inden barnet bliver 3 år. Gør ikke noget stort nummer ud af besøget – og lov aldrig belønning for fx god opførsel. Jeres holdning til besøget smitter af på barnets reaktion.

Lad ikke jeres egne følelser eller evt. angst for tandlæger smitte af på barnet. Tag tandlægebesøget som en udflugt, så vil barnet opleve det afslappet og naturligt.

Ved det første besøg vil tandlægen som regel kun se på tænderne, give barnet en køretur i stolen og vise, hvordan vand- og luftpusteren virker. En god første oplevelse hos tandlægen gør de kommende besøg meget nemmere.

Er uheldet ude, og barnet falder og slår mund og tænder, bør I kontakte tandklinikken. Skulle der i tiden efter uheldet komme en bule på tandkødet, eller får tanden en anden farve, bør tandklinikken kontaktes. Oplysning om klinikens åbningstid kan I finde på kommunens hjemmeside.

Der findes også en tandlægevagt, der har åbent i aften timerne, hvis uheldet er alvorligt. Se på kommunens hjemmeside.



Hjælp barnet med at børste tænder.



Barnet går uden støtte og bruger armene som balanceredskaber.

Motorisk udvikling

Det 1 år gamle barn kan rejse sig op, stå og gå – evt. med støtte. Bliv ikke bekymret, hvis barnet er længere tid om at lære at gå. Nogle børn er så gode til at kravle, at de endnu ikke har brug for at lære at gå, og andre er mere forsigtige eller skræmte af forgæves forsøg, som kun blev til fald og knubs. Når barnet ligger på maven, kan det gå som en bjørn på alle fire.

Hvis årstiden er til det, kan I lade barnet komme ud at gå lidt. Snart vil barnet begynde at opfatte retninger. Lad barnet hente ting for jer.

Barnet kan også sparke til en bold, og i slutningen af perioden kravle på trapper, først ned og ofte baglæns, senere op og til sidst gå forlæns op.

Barnet er næsten holdt op med at putte hænderne i munden og med at savle. Barnet bliver sikker i at

spise med ske, kan bygge med klodser og lave små kradsetegninger. Ved 18-måneders-alderen vælger de fleste børn, hvilken hånd der fremover vil være den foretrukne, men hos nogle børn bliver det først tydeligt omkring skolealderen.

Barnet klapper kage, vinker og giver legetøj, som det gerne vil have igen. Barnet er nysgerrigt, undersøgende og optaget af leg og bevægelse. Det kaster med legetøj og leger gerne borte-tit/tit. Barnet viser følelser for kendte personer og er angst for fremmede.

Sprog

Barnet kender efterhånden navnene på familiens medlemmer og ting fra hverdagen. Barnet kan sige enkelte ord, eksperimentere med lydforbindelser til fx dyr og kan udføre enkle ting på opfordring. Når barnet begynder at sige flere ord i sammenhæng, vil det begynde at spørge: "Hvad er det?" og pege på alt. Svar barnet, når det spørger. Barnet lærer sproget ved, at ordene gentages igen og igen.

Bøger, naturen og hverdagssituationer er gode at snakke ud fra. Brug begreberne i, inde, ude, oppe og nede, som barnet langsomt vil lære. Når barnet er omkring 2 år, kan det udpege sine legemsdele og sige små sætninger på 2-3 ord.

Hvis barnet bruger sut, kan den medvirke til at hæmme sprogudviklingen og påvirke tandstillingen. Tilbyd kun sutten, når barnet skal sove. Hvis barnet begynder at sutte på finger i stedet, er det for tidligt at vænne barnet fra sutten. Så kan I i stedet for prøve at trappe langsomt ned.

Læs mere om barnets sprog

Barnets sprog – giv det en hjælpende hånd. Om barnets sproglige udvikling og idéer til sproglege. Hæftet kan bestilles på www.kfsbutik.dk

Samvær og kontakt

Inddrag barnet i de daglige gøremål i hjemmet. Snak med barnet, når I er sammen. Fortæl, hvad I ser, når I er ude i naturen. Lad barnet røre, snuse og tage ting med hjem.

Brug fantasien, og giv dig tid til at være med i barnets lege. Giv ros og opmuntring, når barnet skaber noget, og lad være med at rette eller hjælpe for meget.

Den lokale legeplads kan være god til at møde andre børn og forældre. Lad barnet bestemme farten, og vær opmærksom på, når barnet bliver træt.

Vaner

Gode stabile vaner gør barnet trygt, fordi hverdagen er tryk.

Der er stor forskel på, hvad vi mennesker lægger vægt på, og det vil variere i forskellige familier. Barnet påvirkes af den måde, I er på, mere end af det I siger. Det er vigtigt at være kærlig og konsekvent. At være konsekvent betyder ikke, at I stædigt skal holde fast i en beslutning, hvis I ved nærmere eftertanke er kommet til en anden beslutning. Hvis I indrømmer



Brug bøger både til at snakke og synge ud fra.

det over for barnet og siger, at I har tænkt over det, vil barnet opleve dig retfærdig og opleve gensidighed og ligeværd i samværet. At opdrage et barn er også at hjælpe barnet med at bruge sine gode sider, og så vidt muligt støtte barnet i at være den, det er. Det styrker barnets selvværd.

Læs mere i pjecen: *Sund psykisk udvikling hos børn. Til forældre*. Pjecen kan læses på www.sst.dk

Lege med andre børn

Allerede før 2-års-alderen har barnet glæde af at være sammen med andre børn. Barnet får kammerater og udvikler et fællesskab, som voksne ikke kan erstatte. Sammen med jævnaldrende udvikler barnet sin opfattelse af sig selv som person i forhold til andre. Barnet ser sig selv som en del af en gruppe og lærer at omgås andre børn. Udviklingen sker gradvist. Der kan fortsat komme stridigheder fx om legetøj, men ved 3-års-alderen vil de fleste børn gerne bytte legetøj. Det er vigtigt, at barnet får mulighed for at være sammen med andre børn.

Selvstændighed

Jeres barn udvikler hele tiden sin personlighed og begynder at blive bevidst om sig selv som en selvstændig person. Fra 1½- til 2-års-alderen bliver dette stadig tydeligere. Barnet kan nu bevæge sig alene omkring. Det er i gang med at opdage omgivelserne og er fuld af nysgerrighed og videbegær.

Verden skal udforskes, og grænserne afprøves. Barnet udvikler på denne måde sine sociale færdigheder og evnen til at tilpasse sig.

Barnet begynder at kunne huske de daglige rutiner fra dag til dag og kan sætte sin vilje igennem i alle dagligdagens hændelser. Barnet kan fx forlange at få noget andet tøj på end det, I har tænkt jer, og det vil have noget andet at spise end det, der bliver serveret. Hvis ønskerne er rimelige og kan imødekommes uden for meget besvær, er det klogt at give barnet plads til at vælge og tage beslutninger.

Andre gange kan det være bedst at stå fast og i stedet henlede barnets opmærksomhed på noget andet. Tal med personalet i dagtilbuddet, hvis I har vanskeligheder ved at tolke og håndtere barnets reaktioner.

Voksenkontakt er afgørende for barnets udvikling. Når barnet foretager sig noget, er det vigtigt for det at opleve, hvordan I eller andre reagerer på det. Et godt samvær kan ikke erstattes af selv det bedste eller dyreste legetøj.

Tid til barnet

Barnet har brug for, at I giver jer tid til at være sammen med det. Gør jer umage, lyt til barnets ønsker og opfyld dem, som I vurderer, er gode for barnet og jeres familie.

Barnet har indimellem brug for din fulde opmærksomhed, uden at du skal lave alt muligt andet samtidigt. Barnet udvikler sig af at være værdsat, elsket og set, men kan også godt tåle at vente lidt på, at du kommer, hvis du er optaget af noget andet.

I denne periode vil barnet ofte komme i en situation, hvor det vil selv, men ikke kan. Det er nødvendigt, at I nænsomt støtter barnet og finder balancen mellem indgriben, frihed og udfordring. Barnet får lyst til at



Gode lege og aktiviteter

Pegebøgerne kan stadig bruges til at fortælle ud fra, og et album med billeder af familiemedlemmer er ofte elsket læsning i denne alder.

Tag barnet med udenfor, hvis årstiden er til det. Lad barnet hente ting til jer og snak om, hvad tingene hedder.

Andre aktiviteter: Bygge med klodser, spise med ske, lave kradsetegninger, gå på legeplads, trille med bold.



Lad barnet gå selv. Det kræver måske tid og tålmodighed fra din side – men barnet har bedst af at bruge sin krop.

indtage verden og bevarer sin nysgerrighed, når det får forældrenes opmærksomhed og føler sig trygt.

Husk at barnet er styret af at få opfyldt sine behov her og nu, fordi hjernen stadig er meget umoden. Et lille barn er aldrig snu eller beregnende – det prøver at finde ud af, hvordan verden hænger sammen og afprøver, om jeres reaktioner nu også er de samme hver gang – for at blive klogere på jer og verden.

At kunne vælge

Giv kun barnet mulighed for at vælge blandt ganske få alternativer og kun, hvis der er mulighed for et reelt valg. Et 2-årigt barn kan fx bedst overskue 2 valgmuligheder, mens et 3-årigt barn som tommelfingerreglen kan overskue 3 valgmuligheder. Det er ikke altid nemt at vælge, og et forkert valg kan fremkalde nye krav, så barnet ender med at blive forvirret og rådvild.

Barnet på 2-3 år

Barnets vækstmønster ligner perioden 1-2 år. Babyudseendet forsvinder, bl.a. fordi barnets hoved efterhånden syner mindre i forhold til kroppen. 3-års barnet måler ca. 90-100 cm og vejer ca. 12-15 kg.

Lægen tilbyder en helbredsundersøgelse, når barnet er 3 år. Sundhedsplejersken kan tilbyde hjemmebesøg efter aftale og behov, afhængigt af kommunens tilbud. Læs mere på kommunens hjemmeside.

Tænder

Inden barnet bliver 3 år, er de fleste mælketænder brudt frem. Det er også i denne periode, at barnet ofte kan begynde at stille krav om slik og søde sager, så indkøbsturen i supermarkedet kan blive en plage. Husk, at det ikke kun er slik, kiks og kager, der er usunde for tænderne. Også tørrede frugter som rosiner, figner eller det såkaldte 'sunde slik' lægger et klistret sukkerlag på tænderne.

Hvis barnet ofte plager om slik under indkøbsturen, kan det forebygges ved, at I på forhånd giver barnet en banan, en skorpe eller andet, der mætter uden at skade tænderne.

I denne periode er det en god idé at aftrappe barnets brug af sut, hvis den ikke allerede er væk.

Motorisk udvikling

Det 2-årige barn går og løber på flad fod og kan gå baglæns og til siden. Det går på trapper og kan hoppe på flad fod, kan sparke til en bold og kaster uden retning med en bold. Barnet har en god fornemmelse af



Inden barnet er 3 år, får I tilbud om at besøge tandlægen for første gang. Nogle kommuner indkalder allerede barnet ved 1½ år.

kroppen, kan begynde at klæde sig af selv og kan sidst i perioden også cykle på trehjulet cykel eller tøhjulet gå-cykel. Barnet er interesseret i kroppen og vil nyde at gå i bad med dig og tale om forskellene, om kropsdelene og om, hvad de kan.

Barnets håndgreb er indadrettet, og barnet kan samle små ting op og bygge tårn med omkring 5 klodser. Barnet kan spise sikkert med gaffel og kan skænke mælk i en kop. Barnet kan bladere i bøger.

Barnet er nu blevet så sikker i bevægelserne, at det 'vil selv', men af og til kun vanskeligt 'kan selv'. Ofte kræver barnet god tid og tålmodighed fra jeres side, og barnet er stadig afhængig af støtte, hjælp og opmuntring.



Tal med barnet og brug de rigtige ord, fx 'hund' og ikke 'vov-hund'.

Sprog

Barnets ordforråd er ca. 50 forskellige ord, og det kan sætte 2-3 ord sammen i sætninger. Det fører lange samtaler med sig selv på pludresprog, men med sprogmelodi.

Barnet forstår mere end 50 ord, kan udpege og genkende genstande, spørger til navne på ting og personer. Det begynder nu at lægge mærke til form, stør-

relser og farver. Barnet kan udpege ca. 15 kropsdele, læse billedbøger og udføre små opgaver. Sproget er så udviklet, at I kan føre en samtale.

Ved 3-års-alderen kan barnet sige sætninger med 4-5 ord og har et ordforråd på cirka 800-1000 ord. Det kan tale om personer og ting, som ikke er til stede, og sange, rim og remser er populære. Når I ser fjernsyn sammen, kan I tale om det, I ser.

Barnet imiterer andre, leger 'som-om-leg', eksperimenterer og leger parallelt med andre. Barnet kan være genert og som følge deraf vanskelig at få kontakt med, hvilket afhjælpes gennem leg

Barnet bruger nu sproget til at prøve at få sin vilje. Det lærer ved at efterligne dig og andre voksne. Ordet "nej" forstås og tages ofte i anvendelse.

Jeres reaktion vil have stor betydning for, hvor meget vægt "nej" får for barnet. Overvej jeres svar og brug kun "nej", når I virkelig mener det. Det er jeres eksempel, barnet lærer af.

Undgå lange indviklede forklaringer. Afpas niveauet til barnets alder. Le ikke ad barnet, og tal ikke om barnet i dets påhør, det skaber utryghed. Undgå ironi – barnet forstår det ikke og vil i værste fald blive usikker og bange.

Samvær og kontakt

Barnet kan nu deltage fysisk og sprogligt i mange aktiviteter. Barnet vil gerne hjælpe til med alle de almindelige gøremål i hjemmet, og vil anstrenge sig for at komme jer i møde.

Nogle børn er i denne periode meget bundet til ritualer og kan reagere voldsomt over for forandringer.

Barnet savner stadig overblik og smidighed, når noget er svært, og er ofte usikkert, hvis det skal træffe et valg. Barnet kan have brug for jeres støtte til at vælge, hvis det ikke kan klare valget mellem to muligheder. Hjælp barnet med at vælge den løsning, som barnet med rimelig sikkerhed kan klare. Det giver barnet selvsikkerhed og lyst til at prøve mere.

Barnet holder stadig af at sidde på skødet, holde i hånd og i det hele taget have tæt kropskontakt med jer, og desuden får barnet stadig større ønske om at snakke med jer om alting for at finde ud af, hvordan verden og det selv fungerer.

Syng gerne sange, hvor hænderne hjælper med at vise sangens indhold. Barnet kan også klippe med saks. Nogle børn kan trække store perler på en snor. For at give barnet større udfordringer er det en god idé at gå på legepladsen, hvor barnet kan klatre, gynge og bevæge sig frit.

Børn og seksualitet

Børns seksuelle udvikling er en vigtig del af den samlede udvikling, og deres seksualitet adskiller sig markant fra voksnes: Børns lyst er diffus, ufokuseret, spørgende og nysgerrig. De har ikke et særligt mål for eller viden om lysten, og de tillægger ikke lysten seksuel betydning, som voksne gør. For børn er lyst ganske enkelt lyst.

Derfor er det de voksne, der skal hjælpe børnene med at skabe rammerne omkring og grænserne for deres nysgerrighed, og det er de voksne, der skal skabe en sammenhæng mellem lyst, nærhed, omsorg og intimitet, der er på børnenes præmisser.



Lad barnet hjælpe til, når I laver mad. Lær barnet at vaske hænder først.

Små børn er nysgerrige overfor hinandens kroppe og viser gerne deres kroppe frem. Det er også almindeligt, at de har selvstimulerende adfærd, men det har ikke den samme seksuelle betydning, som den ville have for en teenager eller voksent menneske.

Små børn, der er på vej mod 3-års-alderen og har smidt bleen, forstår, hvad kønsforskell er, men de har ingen viden om samleje og en meget begrænset viden om graviditet og fødsel. Små børn ved, at brystet kan give mælk, at tissemanden og tissekonen kan tisse, og at tissekonen også kan føde børn, men først med pubertetens begyndende modning forstår de, at kroppen også har seksuelle funktioner.

Den kropslige nærhed, der er mellem forældre og deres børn, skaber fundamentet for, at børnene, når de bliver unge, selv kan opdage, at lysten også er sek-



I 3-års-alderen begynder børn at drømme voldsomt, af og til som mareridt. Så er der brug for en trøstende hånd.

suel. Til den tid skal de selv undersøge og udfolde, hvordan lysten og seksualiteten skal være forbundet i deres voksne liv. Først i puberteten begynder de at forstå seksualiteten som seksualitet.

Søvn

I 3-års-alderen begynder mange børn at drømme voldsomt, af og til som mareridt. Barnet kan vågne op med et skrig, badet i sved og være utrøsteligt. Drømmene er præget af barnets fantasi og handler ofte om store vilde dyr.

Pas på voldsomme godnathistorier og dvd-film/tv. Også tegneserier for børn kan indeholde store dramaer, der kan børnene forskrækkede.

Tal med barnet om drømmen og trøst det. Det hjælper at få lov til at fortælle om oplevelsen. Hvordan var tingene i drømmen? Lyt til barnet, men prøv ikke nødvendigvis at forklare drømmen.

Barnet er et fintfølede 'barometer' for, hvordan familien har det. Det reagerer ofte omgående på de voksnes skænderier eller anden uro som fx flytning eller en ny søskende. Utryghed vil påvirke søvnen, og barnet kan have ekstra brug for jeres opmærksomhed i dagtimerne for at få det bedre.

Opdragelse eller inddragelse?

At opdrage er at lære barnet, hvordan det opfører sig sammen med andre. Nogle foretrækker ordet inddragelse, da barnet gradvist skal tages med i jeres gøremål for at kunne forstå, hvordan tingene hænger sammen.

Barnet bliver stadig mere bevidst om sit tilhørsforhold, og det er parat til at lære, at andre mennesker

Gode lege og aktiviteter

- Bøger udvider ordforrådet, og en godnathistorie er et godt og hyggeligt ritual. Brug det lokale bibliotek.
- Syng og dans med barnet.
- Se tv og dvd sammen med barnet og snak om, hvad I ser.
- Lad barnet hjælpe med at dække bord, rydde op, feje og andre aktiviteter i hjemmet.
- Gå på legeplads, hvor barnet kan klatre, gyng og lege med sand.
- Lad barnet klippe med saks, tegne og sætte perler på snor.

har behov, der skal respekteres. Barnet lærer af sine erfaringer og jeres tilrettevisninger. Det er det, der populært kaldes at sætte grænser for barnet. Grænserne udgør det spillerum, som barnet har. Grænserne giver barnet tryghed, når det ved, hvor de er.

Engang imellem føler I måske, at I sætter for mange grænser for jeres aktive barn. Prøv i stedet at vende forbuddene til positive udsagn, fx “skal vi ... ?” i stedet for “du må ikke”. Kom med nye handlemuligheder. På nogle områder er det nødvendigt, at regler håndhæves strengt, fx i trafikken.

Gennemtænk grundigt, inden I sætter grænser, om de er nødvendige. Få, rimelige grænser er nemmere at leve med end mange forbud. Tag en velovervejede be-



At vaske hænder efter toiletbesøg og før spising er en af de vaner, som skal indarbejdes hos barnet. Hyppig håndvask kan forebygge mange tilfælde af smitsom sygdom.



Sproget slår ikke altid til, når barnet vil udtrykke sine følelser og ønsker.

slutning og hold så fast. Vær jer selv og stol på jeres valg og vurderinger af situationen.

Er I konsekvente og enige, går det lettere. Det er normalt, at barnet vil prøve grænserne af, men det giver barnet tryghed, når I mener det og holder fast. Barnet må gerne blive vredt, det vil også lære af modstand, hvis den er rimelig.

Hvis bare I beholder styringen, og barnet ved det, sker der ikke noget ved, at I ind imellem slækker lidt

og slapper af. Barnet har brug for at lære, at alt ikke er helt fastlagt og ubrydeligt.

Opmærksomhed

Selv om barnet bruger sproget, kan det ikke udtrykke alle sine følelser og ønsker. Så finder det andre udtryksmåder. Nogle af disse kan blive voldsomme og aggressive. Barnet fortæller, at det trods sin manglende sproglige formåen har en mening, som måske ikke bliver forstået. Barnet kan finde på at bide eller bryde ud i raseri.

Netop omkring 2-års-alderen er der nogle børn, der bider. Prøv at forklare barnet, at det gør ondt at blive bidt, og at det ikke er en acceptabel handling, men bevar forståelsen for, at barnet vil sige noget og har følelser, som det ikke kan udtrykke med ord. Vær særlig opmærksom på barnets behov i disse perioder – barnet fortæller noget med sit bideri, og I må forsøge at afkode, hvad det er.

I 2-års-alderen er det også almindeligt, at barnet får raserianfald. Disse anfald kan fortsætte helt op til 4-års-alderen. Ofte udløses raserianfaldet af ubetydelige ting, men er altid udtryk for en konflikt i barnet. Prøv at tage barnet op. Det er formålsløst at skælde ud og råbe. Det kan være svært at bevare roen, men det kan være en trøst, at jeres barn ikke er det eneste, der har det sådan.

I kan blive så bange for raseriet, at I undlader at sætte rimelige og fornuftige grænser for barnet. Det er hverken I eller barnet tjent med. Barnet søger og skal have støtte hos jer til at lære at håndtere sine følelser.

Ble eller potte?

I 2-3-års-alderen bliver de fleste børn interesserede i at komme af med bleen. Barnet opnår som regel kontrol over blære og tarm gennem tre stadier:

- Barnet er opmærksomt på, hvornår bleen er våd eller lugter.
- Barnet er opmærksomt på, hvornår det tisser og har afføring. Måske standses legen, og barnet fortæller, når det er sket.
- Barnet er opmærksomt på fornemmelsen og kan på forhånd sige, når det skal tisse eller have afføring.

At undvære bleen om natten betyder, at barnet skal kunne holde sig i 10-12 timer. Det sker ofte først senere. De fleste børn får først kontrol over tarmen og derefter blærefunktionen, men det er forskelligt fra barn til barn.

I kan godt lade barnet sidde på potte for at blive fortrolig med den, men I skal ikke forvente noget resultat, før barnet er parat. Det vil sige, når barnet selv kan føle, hvornår det har trang til at sidde på potte eller toilet.

Det kan hjælpe at give barnet en indsats til toiletbræt-tet. Barnet vil sidde bedre uden frygt for at glide ned i toilettet. Med en skammel kan barnet støtte med benene og selv komme op og ned.

Det er vigtigt, at I betragter udviklingen som noget naturligt og ikke forsøger at presse barnet. Undgå at skælde ud over 'uheld', og ros kun barnet diskret, når der er resultater. Overdreven ros kan skabe så store forventninger hos barnet, at det virker modsat.

Giv barnet tid.

Lær barnet at vaske hænder efter toiletbesøg.



Vær opmærksom på, hvornår barnet er parat til at komme af med bleen og øve sig i at sidde på potte. Det sker i 2-3-års-alderen for de fleste børn.



Udstyr, sikkerhed og miljø

Vær kritisk med, hvad I anskaffer

Selv om et lille barn umiddelbart kræver meget udstyr, er det ikke alt, I behøver at købe. Nogle ting kan undværes, andre kan måske lånes, lejes eller arves fra andre børnefamilier. Prøv at være lidt kritisk mht. hvad og hvor meget I anskaffer. Tingene hober sig op og fylder. Desuden vokser barnet hurtigt fra dem. Autostol, kravlegård og andre babyting kan lejes flere steder.

Køb sikkert udstyr

Det er vigtigt, at senge, stole og autostole overholder sikkerhedskravene. Hvis produktet er mærket med DVN (Dansk Varefakta Nævn), er der sikkerhed for, at det er testet, godkendt og opfylder de vigtigste sikkerhedskrav.

Men DVN er en frivillig mærkningsordning, så umærkede produkter kan også være sikre. Hvis produktet ikke er DVN-mærket, er det altså op til jer selv at tjekke, at det er fremstillet i overensstemmelse med diverse sikkerhedskrav.

Læs også pjecen *Små børns sikkerhed* (kan bestilles på www.kfsbutik.dk).

Tøj

Barnet har brug for tøj, der er behageligt og passer i størrelse og til årstiden. Størrelsen kan være svær at

bedømme, før barnet er født, men de fleste børn vokser hurtigt i starten og har derfor ikke brug for meget tøj i de helt små størrelser. Tænk over årstiden, når I køber ind eller overtager tøj fra andre. Tøjet skal være let at give barnet på og tage af. Det skal være blødt, luftigt, sidde godt uden at stramme og være let at vaske.

Barnets knogler er endnu bløde og kan påvirkes af stramtsiddende tøj. Vær især opmærksom på, at fødderne i sparkedragter og strømper ikke må være for små eller stramme.

Bluser og trøjer skal have en rummelig halsudskæring og ærmegab. Bomuld og uld er de mest velegnede materialer til babytøj. Det kan opsuge sveden, og bomuld kan vaskes ved høj temperatur.

Bleer

Barnet skal skiftes 6-10 gange i døgnet de næste 2-3 år, så I kommer til at købe mange bleer fremover. Der er flere typer bleer at vælge imellem på det danske marked. Ifølge en test fra Forbrugerstyrelsen overholder alle typer bleer dét, de lover: De suger, hvad de skal og lidt til. Men bleerne er meget forskellige mht. pasform og prisniveau.

Pasformen kan I tjekke ved at undersøge, hvordan bleen sidder på barnet. Den må ikke stramme eller hæmme barnets bevægelser, men skal alligevel sidde

Grundudstyr

- 10-12 sæt undertøj eller bodystockinger
- 6-8 sparkedragter eller natdragter med fødder
- 2 varme trøjer med lange ærmer
- 3-4 bluser med lange ærmer
- overtøj afhængigt af årstiden
- 1-2 huer afhængigt af årstiden, evt. solhat eller kyse
- 1 kørepose eller dragt afhængig af årstiden
- 1 uldent tæppe
- 4-6 par sokker
- babydyne
- 2 sæt sengetøj evt. ekstra lagner
- pusleunderlag
- badekar
- ca. 10 stofbleer. Bleer af stof er velegnede som servietter ved amning, gylpeklude og som savlestykker i sengen. Desuden har sundhedsplejersken brug for en stofble, når hun skal veje barnet.

Sørg også for at have et par poser engangsbleer i huset til de første dage.

godt til. Der skal være elastik rundt om låret og på rygstykket, da dette mindsker risikoen for, at bleen lækker. Kig også på, om bleens tape eller burrebånd kan åbnes og lukkes flere gange, indtil bleen sidder, som den skal – og om den kan rulles sammen og lukkes om indholdet, når bleen er brugt. Endelig er det vigtigt at vælge en ble, der passer til barnets størrelse. Størrelsen er angivet på pakken.



Der er masser af udfordringer i omgivelserne.

Vælg svanemærkede bleer eller undgå bleer med parfumestoffer og lotion. Det skal fremgå af varedeklarationen på pakken, om der er lotion i bleerne.

Vådservietter

Det er ikke nødvendigt at købe vådservietter. Hav i stedet en plasticpose med våde klude med, når I er væk hjemmefra. Det er bedst for barnets sarte hud.

Hvis I alligevel bruger vådservietter, vælg da svanemærkede produkter.

Puslepladsen

Puslepladsen skal være indrettet, så vand, ekstra tøj og andre genstande er inden for rækkevidde. I kommer til at tilbringe mange timer ved denne 'arbejdsplads', og det er vigtigt, at den har den rigtige højde, så I kan pusle barnet uden at få ondt i ryggen.

Det er praktisk, hvis der er hylder, kurve eller lignende, så I har direkte adgang til bleer, tøj, vaskeklude, håndklæder, neglesaks, babysæbe, kam, vandfad m.v.

Hvis I ikke kan indrette puslepladsen nær rinden, kan I fylde lunken vand på en termokande, så der altid er vand parat, når barnet skal skiftes.

Pusleunderlaget skal være til at vaske.

Af sikkerhedsmæssige årsager er det bedst med en kant omkring puslepladsen, hvis den står frit. I starten vil I tilbringe meget tid med barnet ved puslepladsen. Barnet vil hurtigt genkende stedet, så indret jer med legetøj, uroer, kulørte plakater eller lignende, dog uden at barnet overstimuleres af alle indtrykkene.

GÅ ALDRIG FRA BARNET PÅ PUSLEBORDET

Hvis du bliver afbrudt eller skal hente noget, så tag barnet med eller læg det i sengen eller på gulvet.

Barnevogn

Der er mange overvejelser at gøre inden køb af barnevogn. Tænk på jeres behov, prisen og vognens sikkerhed. Når I vælger, så vær opmærksom på:

- Kassens mål, hvor længe skal barnet bruge den?
- Kan kassen tages af?
- Er kassen vandtæt, isoleret, klar til sele?
- Passer højden på styret dig?
- Kan stellet klappes sammen, og er det forsynet med en sikring?
- Er der mulighed for indkøbskurv?
- Hvordan er bremses, stabilitet, låse?
- Hjulenes størrelse? (store hjul kører bedre end små)
- Kalechens farve? Mørk: Varm i solen. Lys: Blænder øjnene.

Nogle vogne er kombinerede barne- og klapvogne. En sådan kan bruges som barnevogn i starten og som klapvogn, når barnet er stort nok til at kunne sidde selv.

Seng

Vælg en god og sikker seng. Barnet kan bruge sengen allerede fra fødslen. Er barnet mere tryk i en lille seng eller vugge, kan I fx bruge en lift i barnesengen som overgang.

Sengen bør overholde følgende sikkerhedskrav, hvis sengen er DVN-godkendt, er den i orden:

- Bund, sider og gavle skal være solide.
- Tremmeafstanden må ikke være over 6 cm.
- Hvis der er lamelbund: maks. 6 cm mellem lamellerne, som skal ligge fast.



Tremmesengen kan også bruges som 'kravlegård', når I har brug for at lægge barnet et sikkert sted.

- Siderne skal være mindst 60 cm høje målt fra sengebunden.
- Afstanden mellem bund og sider må ikke være over 2,5 cm.
- En udtræksseng skal have et stop, så den ikke kan skille ad i brug.
- Aftagelige sider skal sidde fast.
- Der må ikke være søm, beslag eller skruer indvendigt.
- Sengebunden skal give luft til madrassen.
- Madrassen skal være fast, men ikke hård og mindst 5 cm tyk. Det gælder også vandmadrasser

til børn. Vær opmærksom på produktsikkerheden, og på at barnet skal kunne løfte sit hoved frit uden problemer, når det ligger på maven, uanset valg af madras.

- Barnet skal ikke have hovedpude.
- Vælg en let dyne, der passer til barnets størrelse. Dynen skal være mindre end sengens længde.

Det frarådes at lade et barn under 1 år sove i forældrenes vandseng, da det kan blive kvalt i det bløde underlag. Børn synker ned i underlaget, og hvis de ligger på maven, er de ikke i stand til at løfte hovedet.

Et fast underlag er desuden nødvendigt for at styrke børns motoriske udvikling.

Se også afsnittet om sovestilling, indeklima og vuggedød, side 22-25.

Babyalarm

En babyalarm virker som en slags walkie talkie, således at I kan høre barnet, selv om I ikke er i nærheden. Ved brug kan I risikere at modtage signaler fra andre apparater end jeres eget, fx fra babyalarmer i nærheden, hvis alarmen sender på samme frekvens og har samme kode.

En babyalarm udsender elektromagnetiske felter (og ikke stråling). Påvirkningen fra de magnetiske felter er dog minimal i forhold til fx en mobiltelefon, der udsender op til 100 gange så kraftigt, fordi den skal kunne sende over længere afstand.

Sundhedsstyrelsen vurderer ikke, at der er risiko for skadevirkninger i forbindelse med brug af baby-alarmer, hvis man følger brugsanvisningen.

Regnslag

Til nogle barnevogne, der har DVN-mærke, hører også et godkendt regnslag. Det betyder, at det regnslag, der følger med vognen, er blevet vurderet og godkendt med hensyn til at sikre barnet mulighed for tilstrækkelig luft. Andre regnslag kan ikke anbefales.

Det er en god idé jævnligt at tjekke elastikken i regnslaget. Er den for løs, kan selv et lille barn trække regnslaget ind med risiko for kvælning. Anvend derfor kun regnslag, når I går tur med barnet i regnvej. Vær også opmærksom på, om regnslaget er åndbart,

så der ikke dannes fugt på indersiden af regnslaget. Stil barnevognen under et halvtag, hvis det regner, når barnet skal sove ude og undlad regnslaget.

Sele

Sele skal kun anvendes, hvis der er fare for, at barnet kan falde ud af fx barnevognen, og bedst kun når barnet er under opsyn.

Selen skal sidde tæt til barnets krop. Størrelsen af selen skal kunne reguleres, efterhånden som barnet vokser. Selen skal fastgøres til barnevognens bund og spændes så fast, at den ikke kan trækkes løs. Selens spænder skal kontrolleres regelmæssigt.

Selen er kvalitetsgodkendt, hvis den er DVN-mærket. *Ingen seler er helt sikre*, og selv om barnet sover i DVN-mærket sele, skal der holdes opsyn med barnet under søvn.

Lift

Det kan være praktisk ved kort transport at anvende lift. Det er vigtigt, at balancen er i orden, og at liften er polstret indvendigt, så barnet ikke river eller slår sig. Liftens remme skal gå hele vejen ned under liftens bund. En lift skal være mindst 20 cm dyb.

På markedet findes også en type lift uden fast 'kasse', men med form som en sovepose bestående af inderdyne og yderstof.

Vær opmærksom på, at posen kan blive meget varm – især hvis barnet sover videre inden døre. Sørg for at pakke barnet lidt ud, når I kommer hjem, og når I er indendørs i en butik.



En godkendt autostol er nødvendig fra første dag. Det koster et klip i kørekortet, hvis barnet ikke er spændt fast i godkendt sikkerhedsudstyr under kørslen.

Babystol/skråstol

Babystole kan anvendes, fra barnet er cirka 2 måneder gammelt. Stil altid stolen, så den ikke kan falde ned, dvs. enten på gulvet eller i kravlegården. I begyndelsen må barnet kun sidde i stolen 10-15 minutter ad gangen. At sidde i en stol er meget passivt for barnet. Den motoriske udvikling styrkes bedre ved, at barnet enten er i forældrenes arme eller ligger og leger på gulvet eller i kravlegården.

Autostol

Ved transport i bil anbefales det, at I bruger en godkendt autostol, der kan spændes fast med ryggen til kørselsretningen. Hvis der er airbag dér, hvor autostolen placeres, skal den slås fra. Se efter mærkerne ECE R 4403 og ECE R 4404 og køb kun udstyr, der har disse mærker. Køb kun autostol et sted, hvor I kan få vejledning i, hvordan I spænder barnet korrekt fast.

Brug kun stolen til transport, ikke som skråstol eller på indkøbsture. Vær altid opmærksom på, hvordan barnet har det. Hvis det bliver meget uroligt undervejs, anbefales det at holde pause, så barnet kan få skiftet stilling, inden I kører videre.

Det er lovpligtigt at bruge sikkerhedsudstyr til barnet i bilen. Det koster tilmed klip i kørekortet, hvis I har børn under 135 cm med i bilen, og de ikke er anbragt i godkendt sikkerhedsudstyr, der passer til højde og vægt.

Kravlegård

Kravlegård er egentlig en misvisende betegnelse. Den anvendes længe før, barnet kan kravle. Kravlegården beskytter barnet mod træk og kulde fra gulvet og mod hunde eller andre husdyr, der kunne finde på at genere barnet. Start med at lægge barnet på ryggen eller maven i kravlegården i en vågen periode, fra det er 4-5 uger.

Montér kravlegården med legetøj, der er hængt op 15-20 cm fra barnet. Legetøjet må gerne være i klare, spændende farver, der vækker barnets opmærksomhed. Kravlegårdens tremmeafstand må højst være 6 cm.

Bund og sider skal være solide, og skruer og beslag sikkert afskærmet. Kravlegården kan anvendes som et sikkert sted, når barnet begynder at bevæge sig, men de fleste børn har mest glæde af den før den tid. En hynde eller madras på gulvet kan lige så godt anvendes.

Høj stol

Den høje stol skal være stabil, sikker og godkendt.

Når barnet sidder med ret ryg ved egen hjælp, kan det begynde at sidde ved bordet i en høj barnestol. Stolen skal stå sikkert, så den ikke vælter, men ingen stole er så sikre, at barnet kan sidde i stolen uden opsyn. Gå aldrig fra et barn, der sidder i en høj stol. En god fodstøtte er nødvendig, for at barnet kan holde balancen og ikke får ondt i benene, og en bred strop mellem benene støtter, så barnet ikke glider ud.

Der må ikke være steder, hvor fingrene kan komme i klemme. Stole, som hægtes på bordpladen, frarådes. Barnet kan sparke og skubbe stolen fri og falde ned.

Legetøj

Allerede fra fødslen er det vigtigt for barnet at være i samspil med jer og andre voksne og børn. Barnet har stor glæde af at kigge på jeres ansigter, se jeres smil og lytte til jeres stemmer, der fortæller, nynner og synger. Snart bliver barnet også optaget af de nære omgivelser. Indret jer med spændende uroer, spejle, postkort eller andet, der fanger barnets opmærksomhed, både i sengen, ved puslebordet og i barnevognen. Men vær også opmærksom på, at barnet skal kunne finde hvile for de mange indtryk, der er omkring det.



Den høje stol skal være stabil, have fodstøtte og strop mellem benene, så barnet ikke kan glide ned.



Legetøjet skal egne sig til at komme i munden og må ikke være for småt.

Når barnet begynder at gribe, skal legetøjet egne sig til at komme i munden. Det må gerne give barnet forskellige oplevelser af konsistens, form, farve og lyd. Tingene skal være solide, uden spidser og skarpe kanter. Malingen skal være giftfri og må ikke skalle af. Tøjdyr og dukker skal kunne vaskes, og alle smådele skal sidde godt fast, så barnet ikke kan sluge dem. Undgå lange snore, der kan kvæle barnet, og legetøj, der afgiver meget høje lyde. Vær kritisk med valg af legetøj og gennemgå det ofte.



Bæreselen eller slyngen skal give god støtte til barnets ryg og nakke. Vælg en model, hvor barnet vender ind mod dig, da det giver ekstra tryghed.

Bæresele og slynge

En god bæresele, der støtter barnets ryg og hoved, kan anvendes, fra barnet er et par uger, til det er omkring 1 år. I starten bruges selen kun kort tid ad gangen. Selen kan anvendes hjemme og ude. Alternativt kan man bruge babyslynge. De første måneder er det bedst at have barnet på maven. Når barnet kan holde hovedet selv, kan rygsele anvendes. Selen skal indstilles, så det føles behageligt at bære barnet, og så vægten både hviler på dine hofter og skuldre.

Selen skal også indstilles, så barnet sidder godt med den rette støtte ved ryg og hoved. Selen skal reguleres i takt med, at barnet vokser.

Hoppegynge og gåstol

Til raske børn frarådes hoppegynger og gåstole, da de forsinker den normale udvikling. For handicappede børn gælder særlige anbefalinger. Lægen eller barnets fysioterapeut vil da rådgive i forhold til det enkelte barns handicap.

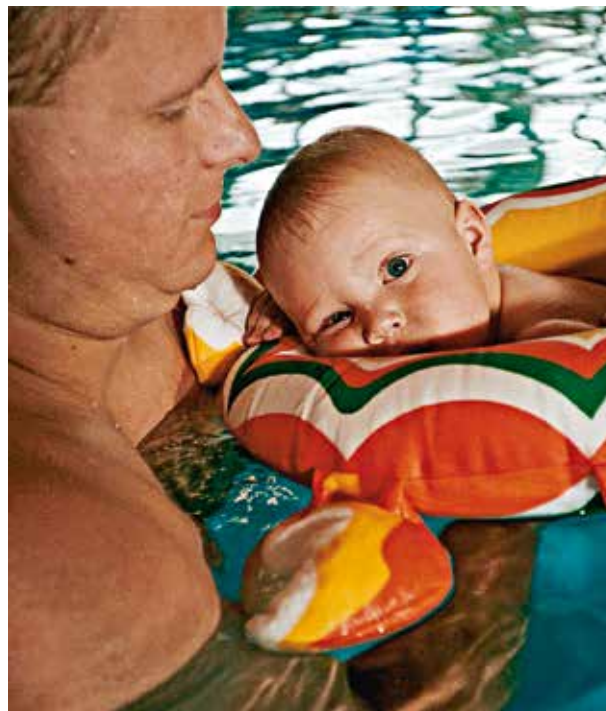
Sikkerhed hjemme og i trafikken

Efterhånden kommer barnet til at bevæge sig mere og mere omkring. Barnets nysgerrighed er naturlig, men det stiller store krav til omgivelserne, og det er en udfordrende tid for dem, der passer på barnet.

Ulykker er den største trussel mod barnets helbred. Når barnet går fra et udviklingstrin til et andet, er risikoen for ulykker størst. Gennemgå hjemmet rum for rum, og forestil jer, hvad der kan udgøre en risiko for barnet på dets nuværende udviklingstrin. De fleste ulykker og uheld i hjemmet kan forebygges. Spørg sundhedsplejersken, hvis I er i tvivl, eller bed om hjælp til at gennemgå boligen, se side 96-97.

Undgå drukneulykker

Lad aldrig barnet være alene, hvor der er vand – heller ikke selv om der er ældre søskende til stede. Blandt



Lad **aldrig** barnet være alene, hvor der er vand. Det gælder også badekar, soppebassiner og vandanlæg i haven.

børn i alderen 0-3 år sker der desværre mange drukneulykker i havebassiner, badekar og vandhuller. Ulykkerne sker i løbet af få minutter – i et ubevogtet øjeblik – og ofte på ganske få cm vand.

- Gå aldrig fra et barn, der er i bad!
- Gå aldrig fra et barn i nærheden uafskærmede vandområder!

Et sundt miljø for barnet og dets forældre

Som nye forældre er jeres hverdag fuld af nye indtryk og nye ting. Man kan derfor hurtigt blive træt ved tanken om at skulle det hele. Men det behøver I ikke. Gør det, der virker nemt og naturligt for jer. Ved at følge nogle af de nedenstående råd kan I nemt skrue ned for den unødvendige kemi og skabe et godt miljø for jer og jeres barn.

Mad og drikke

- Giv barnet mad, der er dyrket med så få sprøjtemidler som muligt.
- Skyl frugter og grøntsager grundigt i vand, inden I bruger dem.
- Server varieret mad og brug egnet køkkengrej. Se efter Glas- og gaffelsymbolet og følg brugsanvisningen på produktet.
- Melamin (plast)tallerkener kan typisk ikke tåle temperaturer over 70 grader. Kun hvis produktet er mærket med et Glas- og gaffelsymbol, er det egnet til kontakt med varme madvarer.

Det fysiske miljø i boligen

- Hold en passende temperatur på 20-22 grader, men vær opmærksom på temperaturforskelle (varme eller kolde overflader, træk eller høj luftfugtighed).
- Tag fodtøjet af, når I kommer hjem. Sko med gadesnavs kan indeholde mange skadelige stoffer, fx partikler fra bilernes udstødning.
- Undgå såkaldte duftgivere og stearinlys med duft. De indeholder stoffer, der kan irritere luftvejene – især hos personer med følsomme luftveje.
- Begræns brug af stearinlys. De indeholder partikler og kemiske stoffer, som frigives sammen med sod, når lysene brænder.

- Røg fra brændeovne indeholder mange partikler, der kan forurene udemiljøet, men også indemiljøet i forbindelse med optænding. Man kan få filtre, der begrænser mængden af skadelige stoffer ved afbrænding. Det er vigtigt at fyre korrekt.
- Lad arbejdstøjet blive på arbejdspladsen. Hvis nogen i familien arbejder med stoffer, der kan være skadelige, er det en god idé at skifte tøj, inden man kommer hjem.
- Ryg ikke i boligen. Sundhedsskadelige kemiske stoffer fra tobaksrøgen breder sig i boligen.
- Luft ekstra ud for at begrænse sundhedsskadelige stoffer, som bl.a. kan afgives fra nye elektriske artikler og nyt boligudstyr.
- Gør almindeligt grundigt rent – bedst med neutrale rengøringsmidler.
- Undgå at bruge produkter på spraydåse, og lad være med at male i ammeperioden.

Læs mere om de enkelte punkter på Miljøstyrelsens hjemmeside www.mst.dk

Tøj

- Vask alt nyt tøj, inden det bliver brugt første gang. Nyt tøj kan indeholde overskudsfarve og skadelige kemikalier fra produktionen.
- Begræns brug af vaskepulver, og undlad skyllemiddel. Vælg produkter uden parfume og andre skadelige kemiske stoffer.
- Køb miljømærkede produkter, når det er muligt.
- Vask sengelinned ved 60 grader – og pude, dyne og rullemadras 4-6 gange årligt.

Legetøj

- Køb kun CE-mærket legetøj.
- Undgå legetøj, der er parfumeret eller lugter kemisk.
- Smid gammelt, blødt plastlegetøj ud, hvis det er købt før 2007.
- Vælg hård frem for blød plast. Blød plast afgiver ofte flere skadelige stoffer, bl.a. ftalater. Gammelt blødt plastlegetøj bør kasseres.
- Køb legetøj uden løse smådele, som barnet kan komme til at sluge.
- Køb legetøj, der passer til barnets alder, og hold de større børns legetøj væk fra det lille barn. Tænk på alle husets børn, når I køber legetøj – det er svært at holde de små fra de stores legetøj.
- Vælg gerne en forvasket bamse el. lign. som sovedyr.

Bleer

- Vælg svanemærkede bleer eller undgå bleer med parfumestoffer og lotion. Lotion i bleer skal deklareres på pakken.

Sutter og flasker

- Vælg sutter og sutteflasker, der er DVN-mærket (Dansk Varefakta Nævn)
- Vær opmærksom på, at sutter og flasker skal koges i rent vand, før de tages i brug, og følg brugsanvisningen med hensyn til den daglige rengøring.
- Sutteflasker af plast kan med tiden blive porøse og kradelære. Derved kan der ske afsmitning af de stoffer, flasken er lavet af, til mælken eller væsken. Kassér derfor gamle, slidte sutteflasker. Se på brugsanvisningen, hvor høje temperaturer flasken kan holde til og om den kan komme i mikrobølgeovnen. Tidligere kunne sutteflasker være lavet af polykarbonat plast, som kunne indeholde det hormonforstyrrende stof bisphenol A. Dette stof

er ikke længere tilladt i sutteflasker. Brug derfor kun plastsutteflasker, der er fremstillet efter 2010.

- Der er generelt mindre afgivelse af kemiske stoffer fra glas end fra plast, og man kan derfor vælge at bruge glasflasker for at undgå kemiske stoffer, der kan afgives fra plastflasker.

Hudplejeprodukter

- Brug skumklude og vand, når spædbarnet skal vaskes. Vælg svanemærket sæbe, hvis barnet er særligt snavset.
- Vælg svanemærkede plejeprodukter. Alternativt plejeprodukter uden parfume.
- Brug kun vådservietter, sæbe og creme, når det er nødvendigt.
- Begræns dit forbrug af plejeprodukter, når du ammer, hvis det er muligt. Vælg altid produkter uden parfume.

Brænderøg, når barnet sover ude

Børn, der er særlig følsomme i deres luftveje – dvs. børn, der er født meget for tidligt, har kronisk lungesygdom eller anden kronisk sygdom samt nedsat immunforsvar – bør ikke udsættes for brænderøg, når de står ude i barnevognen.

Læs mere på:

www.babykemi.dk (Miljøstyrelsen)

www.ecolabel.dk (Miljømærkning i Danmark)

www.sik.dk (Sikkerhedsstyrelsen)

www.mst.dk (Miljøstyrelsen)

www.fvst.dk (Fødevarestyrelsen)

Børnesikring hjemme og i trafikken

Fjern farlige genstande

- Askebægre og tobak
- Plasticposer
- Olielamper og lampeolie
- Levende lys og åben ild
- Giftige og stikkende planter, også i haven
- Strikkepinde og andre spidse genstande
- Skarpe kanter
- Tunge genstande
- Ledninger fra strygejern, el-kedel, kaffemaskine
- El-samledåser
- Små legetøjsdele (rekvirer evt. en gratis legetøjstester hos Sikkerhedsstyrelsen)
- Rengøringsmidler og kemikalier
- Medicin, også vitaminpiller
- Varme drikke, kopper på lave borde
- Løse tæpper
- Små batterier til ure og lignende
- Popcorn, peanuts og nødder (indtil barnet er 3 år)
- Duge, der hænger ned.

Foretag børnesikring

- Afskærm brændeovn og grill.
 - Sæt klemsikring på døre.
 - Sæt spærring på trapper, altan og vinduer.
 - Pas på havebassiner og svømmepøle.
 - Anskaf godkendt børneudstyr med DVN-mærke.
- Hvis barnet har sele på, når det sover udenfor, skal den være DVN-mærket. Husk altid at overvåge barnet, også selv om det sover i godkendt sele.

Trafik og transport

- Anskaf godkendt sikkerhedsudstyr, fx cykelhjelme, cykelstol og autostol.
- Sørg for, at barnet altid sidder fastspændt i sin autostol under kørsel.
- Vent med at transportere barnet på cykel, til det kan sidde alene i cykelstolen med ret ryg.
- Vælg en cykelstol, hvor barnet har sele på, og vælg en stol med god fodstøtte. Pas på fødderne ved at montere en frakkeskåner, og spænd evt. barnets fødder fast i fodstøtten.
- Cyklen skal have fod- og forbremse, og det er bedst, at både du og barnet anvender cykelhjelme.

Læs mere på:

www.giftlinjen.dk

www.taenk.dk

www.sikkertrafik.dk

www.forbrugerraadet.dk

www.legepladskontrollen.dk

www.badesikkerhed.dk

www.sik.dk

Læs mere om barnets sikkerhed her:

- Små børns sikkerhed

- Børnesikkerhed 0-15 år

Kan bestilles på: www.kfsbutik.dk





Jeres kontakt med lægen, sundhedsplejersken m.fl.

Sundhedsplejersken

I nogle kommuner tilbydes et besøg af sundhedsplejersken allerede i graviditeten. I kan også selv tage kontakt til kommunen og høre, om det er muligt at få et besøg før fødslen, hvis I ønsker det.

Efter fødslen vil jordemoderen spørge jer, om fødestedet må sende besked om barnets fødsel til sundhedsplejen i jeres kommune. Hvis I bliver udskrevet inden for de første 72 timer efter fødslen, vil sundhedsplejersken tilbyde jer et hjemmebesøg på 4.- eller 5.-dagen. I dette besøg vil sundhedsplejersken fokusere på, om amningen er kommet i gang, og om barnet får den mælk, det har brug for. Desuden vil hun tale med jer om, hvordan de første dage som forældre er gået.

Førstegangsfødende, der udskrives inden for de første 24 timer, vil også få tilbudt hjemmebesøg af jordemoderen dagen efter udskrivelsen. Når besøget er slut, aftaler I med sundhedsplejersken, hvornår hun kommer næste gang. Er I indlagt i længere tid, vil første besøg af sundhedsplejersken normalt ligge senest en uge efter, I er kommet hjem.

Sundhedsplejersken er uddannet sygeplejerske med en videreuddannelse, som specielt sigter på sundheds-

fremme og sygdomsforebyggelse for spæd- og småbørn, skolebørn, familier og grupper.

Sundhedsplejerskens opgave er at følge barnets sundhed og trivsel, bl.a. ved hjemmebesøg, samt give jer råd og vejledning i løbet af barnets opvækst. Sundhedsplejersken er jeres nærmeste kontakt til sundhedsvæsenet. Efterhånden som barnet vokser og udvikler sig, bliver besøgene sjældnere.

Sundhedsplejersketilbuddet er gratis og lovbestemt, men forskelligt fra kommune til kommune. I de fleste kommuner tilbyder sundhedsplejersken udover hjemmebesøg også mødregrupper, åbent hus-arrangementer

Fødselsanmeldelse

Et barns fødsel skal anmeldes. Sædvanligvis sørger jordemoderen for anmeldelse af fødslen og personnummer til barnet. Men er fødslen sket uden jordemoder, skal forældrene selv anmelde fødslen inden for 14 dage. I kan anmelde jeres barns fødsel via blanketten "Fødeselanmeldelse", som I kan hente på hjemmesiden www.personregistrering.dk. Her kan I læse mere om, hvordan I gør.

Der er særlige regler i Sønderjylland.



Lægen tilbyder en helbredsundersøgelse og vaccination, når barnet er 5 uger og 5 måneder.

og konsultationer. Nogle kommuner tilbyder fædregrupper, forældregrupper eller forældrekurser. Sundhedsplejersken arbejder i lokalmiljøet og kan formidle kontakter til forældre eller grupper, der ønsker at lære hinanden at kende.

Sundhedsplejerskens opgaver

Sundhedsplejersken vil følge barnets udvikling. I kan drøfte de emner, der er vigtige for jer, uanset om det er praktiske forhold som barnets pleje og ernæring eller spørgsmål om barnets udvikling, søskende, forældre-barn-forhold og familiens sundhed og trivsel. Sundhedsplejerskens besøg vil som regel blive aftalt fra gang til gang. Desuden kan I kontakte sundhedsplejersken ved at ringe i telefontiden. Sundhedsplejersken samarbejder med sundhedsvæsenets øvrige instanser efter aftale med jer og kan formidle kontakt hertil.

Når barnet kommer i skole, har sundhedsplejersken regelmæssig kontakt med alle elever til og med 9. klasse.

Lægen

Den praktiserende læge tilbyder gratis forebyggende helbredsundersøgelser af barnet op til 5-års-alderen. Lægen undersøger, om barnet er rask og udvikler sig normalt og tilbyder at drøfte de problemer, I anser for vigtige.

Desuden tilbyder lægen en lang række vaccinationer gennem spæd- og småbarnsalderen.

Der er mange steder et tæt samarbejde mellem læge og sundhedsplejerske, som efter aftale med forældrene kontakter hinanden, hvis de finder, at der er noget ved barnets udvikling, der bør følges eller undersøges nærmere.

Ved at følge de forebyggende helbredsundersøgelser har I mulighed for at møde lægen og opbygge et tillidsforhold, når barnet er raskt, og barnet vil få de rigtige vaccinationer på rette tidspunkt. Jeres praktiserende læge samarbejder også med de lokale sygehuse og speciallæger og kan henvise, hvis der er særlige problemer. I øvrigt møder de fleste småbørnsfamilier den praktiserende læge i forbindelse med barnets sygdomme.

Børnevaccinationer

Det anbefales, at I lader barnet vaccinere. Der er få eller ingen bivirkninger ved vaccinationerne. De er gratis. Hvis barnet ikke vaccineres i barnealderen, kan det få en børnesygdom i voksenalderen, hvis det udsættes for smitte, fx ved rejser i udlandet. Børnevaccinationsprogrammet er sammensat for at forebygge alvorlige sygdomsforløb og tilstødende komplikationer.

Di-Te-Ki-Pol-Hib+Pn-vaccinationerne gives, når barnet er 3 måneder, 5 måneder og 12 måneder.

MFR-vaccination gives, når barnet er 15 måneder og ved 4-års-undersøgelsen.

Ved 5-års-undersøgelsen gives igen vaccination mod difteri, stivkrampe, kighoste og polio for at forlænge beskyttelsen. Der kan forekomme utilpashed og

let feber efter vaccinationen. Vaccinationsprogrammet afsluttes for pigens vedkommende først, når hun er 12 år, hvor der gives HPV vaccination. Se også side 103.

Di-Te-Ki-Pol

Difteri er en smitsom bakteriesygdom, der giver halsbetændelse, skader på hjertet og nervesystemet.

Tetanus eller stivkrampe skyldes, at stivkrampebakterien danner et giftstof, som giver muskelstivhed og kramper. Bakterien findes især i jord og kan udvikle sig i urene sår.

Kighoste er en smitsom bakteriesygdom med meget voldsomme hosteanfald, som udmatter barnet og gør vejrtrækningen besværlig. Specielt for helt små børn kan hosteanfaldene være livstruende.

Polio eller børnelammelse er en smitsom sygdom, der skyldes poliovirus. Den viser sig ved feber, hovedpine, hjernehindebetændelse og lammelser. Nogle lammelser giver børnene varige handicap.

HIB

HIB eller *hæmophilus influenzae* type b er en bakterie, som især hos småbørn kan give alvorlig meningitis eller strubelågsbetændelse.

Meningitis kan være livstruende, og der ses mange komplikationer, fx nedsat hørelse og skader på nervesystemet efter sygdommen.

Pneumokokker

Pneumokokker er bakterier, der kan give meningitis og blodforgiftning og medføre varige skader som nedsat hørelse og hjerneskade, i sjældne tilfælde dødsfald.

Men hyppigst giver de akut mellemøre-, bihule- og lungebetændelse. Små børn er særlig udsatte for at blive syge af pneumokokker. Risiko for alvorlig pneumokoksygdom aftager væsentligt hen imod 2-års-alderen, og børn over 4 år har meget lille risiko. Man kan kun vaccinere mod nogle typer af pneumokokbakterier.

MFR

MFR-vaccinen beskytter mod mæslinger, fåresyge og røde hunde. Den kaldes også paraplyvaccinen. Fordi der vaccineres, er sygdommene nu meget sjældne i Danmark.

Mæslinger er en smitsom virussygdom, der giver høj feber, udslæt og risiko for følgesygdomme som mellemøre-, lunge- og hjernebetændelse.

Fåresyge er en smitsom virussygdom, der giver betændelse i spytkirtlerne og andre kirtler. Sygdommen kan give mild meningitis.

Røde hunde er en smitsom virussygdom, der er mild hos børn. Men bliver en gravid kvinde smittet, kan sygdommen forårsage alvorlige fosterskader som øjensskader, høreskader, hjerne- eller hjertes skader. Sygdommen kan give let udslæt eller være næsten symptomfri. Det er derfor svært at vide, om man har haft røde hunde.

Alle kvinder, der ikke er MFR-vaccinerede, tilbydes vaccination mod røde hunde eller MFR-vaccination.

Der kan forekomme bivirkninger af vaccinen i form af lette symptomer, der minder om sygdommene i mild form, dvs. feber, snue og udslæt, men den smitter ikke. Bivirkningerne kommer i anden uge efter vaccinationen.

Hepatitis B

Hvis moderen har fået konstateret hepatitis B i graviditeten, får barnet i alt 4 vaccinationer som beskyttelse mod hepatitis B.

1. Hepatitis vaccination får barnet ved fødslen for at forhindre smitteoverførsel fra mor til barn.
2. Hepatitis vaccination gives, når barnet er 4-5 uger i forbindelse med 5-ugers-undersøgelsen hos egen læge.
3. Hepatitis vaccination gives af egen læge, når barnet er 2 måneder.
4. Hepatitis vaccination gives, når barnet er 12 måneder i forbindelse med undersøgelse hos egen læge.

Andre familiemedlemmer

Vaccination er gratis for familiemedlemmer og andre personer, der bor sammen med en person med kronisk hepatitis B.

HPV

HPV eller humant papillomavirus er betegnelsen for en stor gruppe virus, som smitter ved seksuel kontakt. Infektion med HPV er meget almindelig, især blandt unge. HPV kan give celleforandringer, som senere i livet kan udvikle sig til livmoderhalskræft.

Infektion med HPV kan også give andre mere sjældne kræftformer i kønsorganerne, og nogle typer giver kønsvorter. HPV-vaccination beskytter mod de to typer HPV, der er skyld i de fleste tilfælde af

Forebyggende helbredsundersøgelser og vaccinationer

Alder	Helbredsundersøgelser hos egen læge Emner, der vil blive drøftet	Børnevaccinationer (beskrivelse, se s. 101) Vaccinationer udføres i forbindelse med lægeundersøgelse, hvis den sker samtidig
5 uger	Den første tid efter fødslen Familiens situation Amning, sovestilling Grundig fysisk undersøgelse	
3 måneder		Di-Te-Ki-Pol-Hib + Pn
5 måneder	Barnets udvikling og færdigheder Kontakt mellem barn og familie Stimulation Barnets kost	Di-Te-Ki-Pol-Hib + Pn
12 måneder	Barnets udvikling og færdigheder Barnets sanser Barnets samspil med familien Selvstændighed Barnets kost, tænder Sikkerhed	Di-Te-Ki-Pol-Hib + Pn
15 måneder		MFR (paraplyvaccine) 1
2 år	Psykisk udvikling og selvstændighed Sproglig udvikling Social udvikling Sikkerhed	
3 år	Barnets udvikling og færdigheder Barnets psykiske modenhed	
4 år	Barnets syn Barnets hørelse Barnets sprogudvikling Barnets udvikling generelt	MFR 2
5 år	Barnets hørelse Barnets udvikling generelt Barnets motoriske færdigheder Barnets skolemodenhed	Di-Te-Ki-Pol
6 år (læge eller sundhedsplejerske i skolen)	Barnets udvikling, helbred, syn og hørelse Barnets motorik Barnets hverdag Barnets sanser Barnets skolemodenhed	
12 år		HPV for piger
15 år (læge eller sundhedsplejerske i skolen)	Helbred, syn og hørelse Medicinsk erhvervsvejledning Fremtidsplaner	
op til 18 år, hvis pigen ikke er MFR-vaccineret.		Røde hunde

Hvis I glemmer at få jeres barn vaccineret, vil I få et brev, der vil huske jer på det, så barnet kan blive fuldt beskyttet mod en lang række sygdomme.

kræft og to andre typer, der er skyld i de fleste tilfælde af kønsvorter. HPV-vaccination tilbydes piger i 12-års-alderen. Der gives tre injektioner inden for et halvt til et helt år.

I kan læse mere om sygdomme og vaccinationer i pjecen *Børnevaccinationsprogrammet i Danmark*, som I kan downloade fra www.sst.dk

Tandlægen

Alle børn i Danmark har tilbud om gratis tandpleje fra fødslen til 18-års-alderen. I de fleste kommuner indkaldes barnet til undersøgelse hos tandlægen, når det er 1½-2½ år. Tandlægen følger barnet jævnligt og kan vejlede jer i, hvordan huller i tænderne und-



gås. Inden det første tandlægebesøg vil sundhedsplejersken have talt med jer om, hvordan barnets tænder skal passes.

Der er mulighed for at henvende sig til den kommunale børnetandpleje, inden barnet indkaldes første gang, hvis der opstår spørgsmål eller skader.

Læs mere på www.denkommunaletandpleje.dk eller på kommunens hjemmeside.

Kommunen og 'det offentlige'

I kommunen er der en lang række fagpersoner, som I kan komme i forbindelse med, hvis I eller barnet har brug for hjælp. Der kan være tale om en sagsbehandler, psykolog, talepædagog, fysioterapeut m.fl.

Hvis I har brug for råd og vejledning i forbindelse med barnets opvækst, kan I spørge sundhedsplejersken eller lægen, eller I kan kontakte kommunen, fx Borgerservice, og høre om mulighederne. Samarbejde og henvisning sker i samråd med jer.

Hvis I har brug for hjælp

I nogle perioder kan man som forælder opleve, at man ikke magter at give sit barn den omsorg, det har brug for. Det kan der være mange grunde til, fx hvis barnet har svære problemer, eller hvis man selv har det svært.

Hvis I føler, at jeres hverdag er for presset, og I ikke kan give barnet den nødvendige omsorg og opmærksomhed, bør I søge hjælp. Det er bedst at få hjælp, mens problemerne er små og til at løse.

Brug sundhedsplejersken, jeres læge, personalet i daginstitutionen eller kommunens sagsbehandler, hvis I gerne vil have hjælp til at bryde et uheldigt mønster i familien. Fagpersonerne kan formidle kontakt til andre hjælpemuligheder, hvis der er brug for det.

I nogle kommuner er der familieinstitutioner, hvor familier med problemer kan få ophold med henblik på at få hjælp til at være forældre.

Konflikter og opbrud

Skulle det ske, at I får alvorlige problemer i parforholdet og vælger at flytte fra hinanden, er det vigtigt at gøre bruddet så skånsomt for barnet som muligt. Barnet er meget følsomt over for den voksnes stemning. Det mærker din sorg og vrede. Barnet kan reagere ved at blive aggressivt, pjevset, indadvendt eller ved at få mareridt. Tænk på barnets behov før jeres egne.

Det kan være svært at skjule sine følelser, men lad være med at inddrage barnet i voksenproblemer ved brud og konflikter. Barnet vil miste tilliden til de voksne og komme i konflikt med sig selv om, hvem det holder med.

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

Forældremyndighed ved opbrud

Hvis I har fælles forældremyndighed over barnet, og I flytter fra hinanden, fortsætter I med at have fælles forældremyndighed. Den fælles forældremyndighed forsætter også, hvis I er gift og bliver separeret eller skilt – medmindre I selv eller retten beslutter, at den ene af jer skal have forældremyndigheden alene.

Barnet kan bo hos den ene voksne eller skiftevis hos far og mor. Nogle børn synes, at det er vanskeligt at føle sig hjemme nogen steder, hvis de bor skiftevis hos den ene og den anden forælder. Andre børn er glade for en sådan ordning, fordi de hermed kan bevare en tæt kontakt til begge forældre. Barnet har ret til begge forældre og har derfor ret til samvær med den forælder, som barnet ikke bor sammen med.

Læs mere på hjemmesiderne www.borger.dk og www.familiestyrelsen.dk



Det syge barn 0-3 år

Tegn på sygdom

De første leveår har børn et umodent immunforsvar. Alle børn bliver derfor syge af og til. Nogle børn er mere infektionssyge end andre, og især første vinterperiode i vuggestue eller dagpleje rammes barnet af dette. Når barnet er sygt, må det ikke komme i institution eller dagpleje.

Et sygt barn stiller særlige krav til pasning og opmærksomhed. Det er derfor vigtigt, at barnet bliver passet af en voksen, som det kender godt og føler sig tryk ved.

Det er barnets almentilstand, der afgør, om det skal undersøges af en læge eller ej. Se på, om barnet vil spise, drikke og lege som sædvanlig på trods af sygdommen. Langt de fleste sygdomme kan barnet blive behandlet for derhjemme, men nogle gange er der brug for en lægelig vurdering.

Hvis I er i tvivl, kan I altid ringe til en læge. Ring til egen læge i dagtimerne på hverdage og til lægevagten eller 1813 (Region Hovedstaden) aften, nat og weekend.

Feber

Feber er et tegn på sygdom, men feberen siger sjældent noget om, hvor alvorlig sygdommen er.

Et barn, som leger, spiller computerspil eller ser tv, og som kan afledes, er sjældent alvorligt sygt. Omvendt kan et barn være alvorlig sygt, hvis det ikke vil lege, ikke vil drikke eller ikke kan afledes, selvom temperaturen kun er lidt forhøjet. Man skal altid reagere, hvis man synes, kontakten til barnet ikke er, som den plejer at være.

Den normale legemstemperatur målt i endetarmen er 36-37,5° C. Måles temperaturen i øret, er den 0,5° C lavere.

Temperaturen bør måles, når barnet har hvilet i ca. 30 minutter i et ikke for varmt rum. Under almindelig leg kan temperaturen stige til 38,0° C, uden at barnet fejler noget.

Feber skyldes oftest, at barnet har en virusinfektion – fx forkølelse eller influenza – og det er ikke ualmindeligt med en temperatur på 39-40° C.

Man skal altid være særlig opmærksom, hvis et barn under 6 måneder får feber, da feber i den alder kan være tegn på alvorlig sygdom. Derfor bør børn under 6 måneder med temperatur over 38 grader undersøges af en læge.

Spædbarnet under 6 måneder

Spædbarnet reagerer ofte ukarakteristisk på sygdom. Feber er som nævnt altid tegn på sygdom, men spæd-



Her er det skoldkopper, men udslæt kan skyldes mange forskellige virus. Spørg lægen.

barnet kan godt være utilpas og sløj uden at have feber. Man skal derfor reagere på barnets ændrede adfærd. Det kan fx være pylret og uroligt, men kan også reagere ved at sove hele tiden, ikke at melde sig til måltider og ikke have lyst til at spise.

Forkølelse

Se under sygdomme side 117.

Hoste og vejrtrækningsbesvær

Det raske barn trækker vejret lydløst og roligt. Ved feber bliver vejrtrækningen noget hurtigere. Ved sygdomme i luftvejene bliver vejrtrækningen både hurtigere og besværet. Ofte kommer der pibende eller hvæsende lyd på ved udåndingen. Dette skyldes, at det lille barns luftveje er snævre, og infektionen får luftvejene til at hæve lidt. Ved astma og lungebetændelse kan man ofte se, at vejrtrækningen er anstrengt for barnet. Der kommer indtrækninger af huden nedtil på halsen og under ribbenene, når barnet trækker vejret ind.

Hoste opstår, når luftvejene irriteres ved en infektion. Det kan være forkølelse, influenza, bronkitis eller lungebetændelse. Hosten kan være tør og gøende eller løs med ophostning af slim.

Hoste er en beskyttelse af luftvejene. Når barnet hoster, kommer der slim op fra lungerne, som derved renses. Man giver derfor aldrig hostestillende medicin til børn.

Opkastning og diarré

Se under sygdomme side 116 og 120.

Udslæt

Mange infektioner viser sig ved udslæt og feber. Det kan være velkendte sygdomme som skoldkopper, skarlagensfeber og tredagesfeber, men også mange andre virusinfektioner kan være med udslæt.

Mæslinger, fåresyge og røde hunde ses heldigvis sjældent nu, da næsten alle børn bliver vaccineret mod disse sygdomme. Det er meget vigtigt, at jeres barn

Mål temperaturen

Når barnet er under 1 år, måles temperaturen bedst med et elektronisk termometer i endetarmen. Enden af termometret smøres ind i vaseline og føres ind i endetarmen, til den er skjult. Hold hele tiden fast i termometret. Temperaturen aflæses, når termometret bipper. Barnet kan ligge på siden eller ryggen med bøjede ben, mens du holder dem med



den anden hånd. Når barnet er over 1 år, kan man anvende elektronisk øretermometer til at måle barnets temperatur med. Den målte temperatur er da 0,5° C lavere end i endetarmen.

Hvis barnet er eller lige har været meget uroligt og grædende, kan det påvirke temperaturen. Mål derfor temperaturen igen ca. ½ time efter, at barnet er faldet til ro.



bliver vaccineret mod mæslinger, fåresyge og røde hunde. Sygdommene kan i sig selv være meget alvorlige for barnet, og ved at vaccinere forhindrer I også alvorlige følgesygdomme som hjernebetændelse, hjernehindebetændelse og døvhed.

Et særligt udslæt kan ses ved meningitis. Det består af små, røde prikker, som ikke forsvinder, når man trykker på huden med en finger. De vigtigste andre symptomer ved meningitis er, at barnet er alvorlig syg med påvirket almentilstand, høj feber, hovedpine, og evt. opkastninger samt stivhed i nakke eller ryg.

Små børn kan imidlertid godt have meningitis uden nakkestivhed.

Pasning af det syge barn

Sengeleje

Har barnet høj feber og sover meget, skal det klædes let på med bomuldstøj, så det kan komme af med varmen. Når barnet er vågent, kan det være tilstrækkeligt med en ble, evt. en bodystocking.

Lad det evt. sove med et lagen i stedet for dyne, og hold øje med temperaturen ind imellem, da den nemt kan svinge under søvnen. Dyne og nattøj kan være for varmt.

Børn ligger ikke i sengen, som voksne gør, når de er syge. Men deres aktivitetsniveau er lavere end til hverdag, og de fleste børn foretrækker stille sysler.

Leg og samvær

Det syge barn trænger også til beskæftigelse alt efter sygdommens karakter. Giv jer tid til at hygge, læse eller holde i hånd, når barnet er vågent. Barnet har brug for ekstra omsorg og opmærksomhed under sygdom.

Mad og drikke

Appetitten er ofte nedsat, men det har ikke så stor betydning, at barnet spiser mindre, hvis det kun drejer sig om et par dage. Derimod er det meget vigtigt, at barnet drikker rigeligt. Husk at opmuntre til at drikke og tilbyd noget, barnet godt kan lide. Hold øje med, hvor meget barnet drikker, og om barnet tisser og har våde bleer. Især sygdomme med feber, opkastning og diarré kræver, at barnet drikker meget for at opveje væsketabet. Især små børn er meget sårbare over for væsketab.

Antibiotika

Langt de fleste infektioner hos børn under 3 år skyldes virus. Virusinfektioner kan ikke behandles med penicillin, men forsvinder af sig selv.

Det er kun infektioner, der er forårsaget af bakterier, som kan behandles med penicillin eller andet

Smerte- og febernedsættende medicin må ikke gives til børn under 2 år uden lægens anvisning.

antibiotikum. Lægen afgør ud fra barnets tilstand – og nogle gange urinprøver, halspodninger eller blodprøver – om der skal gives medicin.

Medicingivning

Børn kan have brug for smertestillende medicin, hvis de fx har øresmerter eller er utilpasse af influenza eller andre virusinfektioner. Ved børn under 2 år skal man kontakte lægen, før man giver dette, også selvom det er håndkøbsmedicin.

Hvis lægen anbefaler antibiotikabehandling, vil barnet under 3 år have brug for, at medicin i form af flydende mikstur. Miksturen smager ikke altid godt, selvom den er tilsat smags- og sukkerstoffer, så giv den på en ske eller sprøjte i munden og hav noget, velsmagende parat til at 'skylle efter med'.

Bland ikke medicinen op med mad eller anden væske. Man kan risikere, at barnet ikke spiser op og derfor kun får en del af medicinen. Tving ikke tabletter eller knuste tabletter i barnet, da der er risiko for fejlsynkning. Det frarådes helt at give tabletter til børn under 1½ år, og frem til 3-års-alderen skal man være forsigtig med at give tabletter, da barnet kan fejlsynke.

Der findes ikke antibiotika som stikpiller.

Læge til det syge barn

Kontakt hellere lægen en gang for meget end en gang for lidt.

Barnet mellem 0 og 1 år

Spædbarnet er vanskeligt at vurdere. Det regulerer temperaturen dårligt, får let høj feber, men afkøles også hurtigt, ligesom det er meget følsomt for væsketab. Vurder barnet, og kontakt lægen med det samme, hvis barnet fx er sløvt, klynkende, ikke vil spise eller sover det meste af tiden.

Kort sagt: Hvis kontakten til barnet er anderledes, end den plejer at være. Hold øje med barnet og kontakt også lægen med det samme ved følgende symptomer:

- Påvirket hudfarve, bleg eller blålig
- Udslæt eller hudblødning¹
- Ingen eller få våde bleer²
- Hurtig og anstrengt vejrtrækning
- Diarré, vandtynde afføringer mange gange i døgnet
- Opkastninger – barnet holder ikke meget i sig.
- Feber – temperatur over 38° C
- Kramper, fx feberkramper.

1) Et alvorligt symptom er hudblødning, der ses som små røde pletter i huden. Pletterne forsvinder ikke ved tryk.

2) Et andet alvorligt symptom er dehydrering: Barnet tisser ikke normalt, har meget koncentreret og mørkegul urin eller tør ble ved skiftningerne. Der skal samlet være mindst 2 godt våde bleer i døgnet.

Barnet mellem 1 og 3 år

Et barn mellem 1 og 3 år har ofte ukarakteristiske klager, når det er sygt. Det er nødvendigt at kontakte lægen med det samme, hvis barnet har et af følgende symptomer:

- Høj feber – over 39° C
- Nakkestivhed – barnet kan ikke bøje hagen ned til brystet
- Bevidsthedstilstanden er påvirket – barnet er sløvt, svært at vække eller uklart
- Udslæt eller hudblødning – hudblødning ses som små røde pletter i huden, som ikke forsvinder ved tryk og er et alvorligt symptom
- Barnet tisser ikke eller har meget koncentreret, sparsom og mørkegul urin
- Mavesmerter, voldsomme turvise smerter, evt. blodigt slim fra endetarmen
- Kramper, fx feberkramper for første gang
- Vejrtrækningsbesvær med hurtig eller anstrengt vejrtrækning
- Opkastninger, som gør, at barnet intet væske holder i sig
- Mange flydende diarree dagligt.

Efter et par dages sygdom

Hvis barnet har været småsygt et par dage, bør lægen kontaktes ved følgende symptomer:

- Feber mere end 3 dage
- Hududslæt, med henblik på at afklare om det er en børnesygdom
- Appetitløshed i længere tid med vægttab
- Diarré og opkast, der varer mere end 3 dage
- Smerter i øret, hovedet eller andre steder
- Barnet tisser sparsomt
- Hvis barnet stadig hoster en uge efter, at en forkølelse er overstået
- Hvis barnet får uforklarlige blå mærker.

Sociale tilbud ved syge børn

Barns første sygedag

Ved akut opstået sygdom hos barnet – eller pludselig skade – har den ene forælder mulighed for at tage fri på barnets første sygedag, såfremt overenskomsten giver ret hertil eller arbejdspladsen accepterer dette. Om du også har ret til løn på barnets første sygedag fremgår af din ansættelseskontrakt eller overenskomst. Nogle overenskomster giver ret til løn ved fravær i flere dage pga. barns sygdom. Spørg din arbejdsgiver eller fagforening.

Omsorgsdage

Omsorgsdage er dage, hvor du med fuld løn kan holde fri sammen med barnet. Fx når det skal til læge eller starte i skole. Alle offentligt ansatte forældre har ret til omsorgsdage til og med det kalenderår, hvor barnet fylder 7 år. Privatsatte har kun ret til omsorgsdage, hvis det fremgår af ansættelseskontrakten, overenskomsten eller af arbejdspladsens personalepolitik. Læs mere på www.borger.dk

Merudgift på grund af kronisk sygdom eller handicap

Hvis barnet har et handicap eller en kronisk sygdom, som varer mere end 12 måneder, har du mulighed for at få dækket de ekstra udgifter, der kan være i forbindelse med barnets tilstand. Det kan fx være merudgifter til kost,

medicin og hjælpemidler. Der vil dog altid blive fratrullet en bagatelgrænse.

Hvis du er forælder til et barn med handicap eller et varigt funktionstab, har du mulighed for at få dækket tabt arbejdsfortjeneste i en periode, hvis du selv passer barnet. Kompensationen kan ydes fra få timer ugentligt i en periode til fuld tid over flere år. Du skal opfylde en række betingelser for at få bevilget tabt arbejdsfortjeneste, og det er din kommune, som skal udbetale ydelsen. Henvend dig derfor altid til din kommune for rådgivning om dine rettigheder i forhold til tabt arbejdsfortjeneste.

Alvorligt syge børn

I visse tilfælde har du ret til dagpenge, hvis barnet er alvorligt sygt, og du af den grund må opgive at passe dit arbejde eller selvstændige virksomhed. Dette gælder, hvis barnet er under 18 år, og barnets sygdom er så alvorlig, at den skønnes at medføre hospitalsindlæggelse eller lignende i 12 dage eller mere.

Behandling eller pleje i hjemmet kan også give ret til dagpenge til den forælder, der går hjemme for at pleje barnet.

Hvis du bor alene med barnet, er du fritaget fra kravet om, at barnets alvorlige, plejekrævende sygdom skal vare mindst 12 dage.

Du kan henvende dig til kommunen, hvis du ønsker at søge dagpenge pga. pleje af et alvorligt sygt barn.

Det er vigtigt at følge lægens anvisning af dosis og hyppighed. Fortsæt med medicinen i hele den angivne periode, også selv om barnet synes at blive rask før.

Hvornår er barnet rask?

Barnet må ikke møde i daginstitution, så længe det smitter. Barnet skal desuden være så rask, at det kan deltage i almindelig leg og aktiviteter i institutionen, når det vender tilbage efter en sygdomsperiode.

Sygdomme og symptomer

De almindeligste sygdomme og symptomer er nævnt i alfabetisk orden.

Allergiske sygdomme

Allergiske sygdomme (astma, høfeber, fødevareallergi, børneeksem) optræder hyppigere hos børn, hvis forældre eller søskende har eller har haft en behandlingskrævende allergisk sygdom. Disse børn kaldes arveligt disponerede børn. Men også børn, som ikke er arveligt disponerede, kan udvikle allergi.

Allergi udløses i et samspil mellem arv og miljø. Mange undersøgelser tyder på, at ændringer i vores indemiljø og livsstil spiller en vigtig rolle for den stigning i hyppigheden af allergiske sygdomme hos børn og unge, som har fundet sted de sidste 30-40 år. Man udvikler nemlig ikke allergi, medmindre man har været i kontakt med allergifremkaldende stoffer.

Dertil kommer mere uspecifikke stoffer, der kan udløse symptomer og måske fremmer allergiudviklin-

gen. Børn, der udsættes for tobaksrøg, har en betydelig øget risiko for at udvikle infektioner i luftvejene, astmatisk bronkitis og astma. Astmatisk bronkitis, eller småbørns astma bruges som betegnelse for infektiøst betinget bronkitis med astmatiske symptomer hos små børn. Dette er ikke ensbetydende med, at barnet senere udvikler astma.

Ved allergi reagerer kroppen ved at danne allergiantistoffer (af typen IgE) mod ellers uskadelige proteinstoffer i vores omgivelser. Det kan være proteinstoffer i fødevarer, dyrehår/-skæl/-ekskreter, husstøvmider, skimmelsvamp eller pollen fra planter og træer. IgE-antistofferne kan påvises ved en hudprøvetest eller blodprøve. Har I mistanke om, at barnet reagerer allergisk, er det vigtigt at få det undersøgt af en læge.

Fødevareallergi

5-7 % af alle børn har fødevareallergi. Komælksallergi er den hyppigste form og forekommer hos ca. 2-3 %. 9 ud af 10 børn er vokset fra deres komælksallergi i 3-års-alderen.

Symptomerne på fødevareallergi varierer, og de fleste børn har mere end ét symptom. Fødevareallergi kan vise sig ved nældefeber, opkastning, diarré, børneeksem, astma eller høfeber. Symptomerne kan vise sig med det samme eller inden for timer efter indtagelse af den fødevare, som barnet ikke kan tåle.

Der findes ingen medicinsk behandling af fødevareallergi. Den eneste behandling er at undgå at give barnet dét, som det ikke kan tåle. Har I mistanke om, at barnet lider af fødevareallergi, skal I lade lægen un-

dersøge det i stedet for selv at begynde at eksperimentere med diæt

Børneeksem

Børneeksem (atopisk eksem eller astmaeksem) ses hos 18-20 % af alle børn inden 7-års-alderen. Halvdelen af tilfældene begynder inden 1-års-alderen, og omkring 90 % inden børnene begynder at gå i skole. Børneeksem kan se meget forskelligt ud. Som regel begynder symptomerne med rødt, tørt og skællende eksem i ansigt eller på halsen, og evt. er det spredt til resten af kroppen. Senere optræder eksemet især i bøjefurer, specielt albuebøjninger og knæhaser. Barnet har kløe og kradser sig meget. I nogle tilfælde kan der komme infektion i eksemet. Det er ikke allergi, der udløser eksemet, men allergi kan forværre tilstanden.

Eksem kan behandles effektivt med creme, der indeholder binyrebarkhormon. Behandlingen skal ske i samråd med lægen. Påsmøringen af creme vil føles rart for barnet. Det er desuden meget vigtigt at tilføje den tørre hud rigelig fugtighedscreme dagligt. Eksemet svinder oftest med alderen.

Astmatisk bronkitis og astma

Omkring 20 % af alle børn får et eller flere tilfælde af såkaldt astmatisk bronkitis, eller småbørnsastma før 2-års-alderen. I de fleste tilfælde udløses symptomerne ikke af allergi, men af en infektion, der får barnets snævre luftveje til at hæve og dermed besværliggøre luftpassagen.

Et barn med astmatisk bronkitis har altså ikke nødvendigvis astma. Hos børn under 2 år er årsagen

til astmatisk bronkitis oftest virusinfektioner og/eller følger af passiv rygning, mens der hos større børn med tilbagevendende astmatiske symptomer, altså egentlig astma, ofte kan påvises allergi. I omkring halvdelen af tilfældene er der tale om allergi over for husstøvmider, noget sjældnere er det allergi over for pelsdyr.

Symptomerne på astma hos børn kan være pibende, hvæsende vejrtrækning og/eller åndenød. Vedvarende hoste gennem længere tid uden forkølelse – især om aftenen, når barnet skal til at falde i søvn – samt dårlig søvn og nattehoste kan også være tegn på astma. Hos nogle børn kommer symptomerne kun under fysisk aktivitet, såkaldt anstrengelsesudløst astma, men anstrengelsesudløst astma kan også være tegn på, at barnet ikke får tilstrækkelig mængde forebyggende astmamedicin. Vær derfor opmærksom på barnet i legesituationer. Astmasygdommen kan her vise sig som besvær med at være lige så aktiv i legen som kammeraterne.

I dag er den forebyggende behandling af astma så effektiv, at de fleste børn kan blive symptomfri. Men det er vigtigt at sikre, at barnet løbende får den mest optimale forebyggende behandling. De fleste børn med astma kan have et helt normalt aktivitetsniveau, når blot de får den rigtige forebyggende behandling med astmamedicin.

Høfeber og nældefeber kan optræde hos småbørn, men kommer som regel først i løbet af skolealderen.

Arp

Arp er grågule skorpedannelser i hårbunden. Det kan strække sig ned i panderegion og øjenbryn. Selve ar-

pen er harmløs og generer ikke barnet, men huden under skællene er følsom og irriteret. Der kan også komme sårdannelse. Arp kan forebygges, hvis I hver dag reder barnets hår og hårbund med en tæt kam eller børste. Hvis der er udtalt arp, kan hovedbunden smøres ind i babyolie, som gerne må sidde natten over. Derefter kan I rede barnets hår forsigtigt med en tættekam eller en blød babytandbørste og trække skorperne væk. Vask dernæst med en mild shampoo. Gentag behandlingen, hvis det er nødvendigt.

Hvis barnet får rifter bag ørerne, kan det afhjælpes ved at smøre med olie, så tørre skorper blødgøres. Herefter kan I bade barnet, som I plejer, og tørre det grundigt med et håndklæde.

Hvis rifterne bliver irriterede eller væsker, kan de være inficerede. Tal da med lægen

Bleudslæt

De fleste børn får indimellem rød numse, fordi urin og afføring irriterer huden. Nogle børn er mere sarte end andre.

Den bedste forebyggelse er at holde numsen ren og tør. Det er ikke nødvendigt at anvende creme, pudder eller salve, hvis bleen skiftes tit. Lad barnet ligge uden ble, når det er muligt. Brug kun mild sæbe, når der er afføring, ellers er vand nok. Tør numsen grundigt også i folderne, gerne lufttørring fx med en lun føntørre, men pas på den ikke bliver for varm. Undlad brug af vådservietter.

Hvis huden er ved at blive irriteret, kan I anvende en vandskyende zinksalve på de angrebne områder. Fortsæt med hyppig skiftning og grundig tørring.

Hvis udslættet er større og væskende, og barnet virker generet af det, så tal med sundhedsplejersken eller lægen om det. Det kan være en svampeinfektion, som skal behandles med speciel creme. Brug aldrig zink-salve, hvis numsen er hudløs.

Undgå bleer, der er bleget med klor, og undgå de meget tætsiddende stramme bleer, hvis barnet har tilbagevendende bleudslæt.

Brok

Barnet er født med 'svage' områder i bugvæggen. Det kan medføre, at tarmen presser sig frem under huden og ses som en bule. Børn kan have flere slags brok:

Lyskebrok er brok i barnets lyske. Denne type vil som regel ikke genere barnet, men kan tydeligt ses, når barnet græder. Det forekommer oftest hos drenge, og nogle gange bliver pungen stor i den ene side. Det kan ses, når barnet græder eller har afføring og bruger bugpressen. Lyskebrok forsvinder sjældent af sig selv og skal opereres på et tidspunkt. Kun hvis brokket hele tiden er fremme og ikke kan trykkes tilbage, eller hvis det bliver misfarvet og smertende skal man foretage akut operation. I så fald vil barnet få smerter og skrig. Risikoen er lille, men størst hos spædbørn.

Navlebrok sidder som en bule i navlen. Det er medfødt og forsvinder ofte, inden barnet er 1 år. Tarmen kan ikke på samme måde som ved et lyskebrok blive indeklemmt. Operation er derfor sjældent nødvendig.

Vandbrok er væskeansamling i pungen omkring testiklerne. Det er almindeligt hos nyfødte drenge og forsvinder ofte af sig selv i løbet af de første måneder. Operation er aldrig nødvendig.

Børneorm

Børneorm er en ca. 1 cm lang, hvid sytrådslignende orm, som let kan ses på afføringen. Den lever i barnets tarm og giver kløe ved endetarmen (og i skeden hos piger) – specielt ved sengetid når barnet er lagt til at sove under en varm dyne. Lægen kan give recept på medicin til behandling, som bør omfatte hele familien, da børneorm er uhyre smitsom.

Børnesår

Børnesår er en bakterieinfektion i barnets hud, ofte omkring munden og næsen eller i et sår eller en hudafskrabning, fx på knæet. Sygdommen er meget smitsom. Den starter med en lille rød plet, der udvikler sig til et væskende sår, evt. dækket med gule skorper. Når barnet piller i såret, spredes smitten via hænder og negle. Sørg for at vaske barnets hænder hyppigt, og hold neglene korte og rene. Lægen kan ordinere creme eller anden medicin på recept til behandlingen. Et barn med børnesår skal holdes hjemme fra institutionen, til sårene er tørre, og skorperne er faldet af.

Diarré

Diarré kan have forskellige årsager. Børn under 3 år kan have umoden tarmfunktion, og derfor have meget tynde afføringer med ufordøjede føde rester som rosiner og ærter. Disse børn er ikke syge, og de trives og vokser fint. Dette kaldes Toddlers diarree og er ikke smitsomt. Tarmen modner af sig selv. Det kan hjælpe at skære lidt ned på sukker, saft og frugt.

Smitsom diarré skyldes hos mindre børn oftest virus, men kan også være forårsaget af bakterier eller

parasitter. Virus diarré kommer i epidemier. Det er yderst smitsomme, og ofte er diarreeren ledsaget af opkastninger. Man skal derfor være meget opmærksom på barnets væskebalance. Det er vigtigt, at barnet bliver ved med at drikke, selv om det er utilpas.

Når der er diarré i familien, er det ekstra vigtigt at huske grundig håndvask efter hvert bleskift for at afbryde smittevejene og undgå, at smitten breder sig til andre familiemedlemmer.

Spædbørn, som udelukkende ammes, kan have hyppige afføringer, uden at det er diarré. Er afføringen derimod vandtynd og lugter væmmeligt, drejer det sig om diarré. Spædbarnet med diarré har oftest også ledsagesymptomer med opkast/gylp og mavesmerter. Fortsæt med at amme eller give flaske som vanligt. Spædbørn kan meget hurtigt komme i væskeunderskud, og et spædbarn med diarré bør altid undersøges af lægen.

Er barnet større og virker upåvirket, kan I se tiden lidt an. Vær opmærksom på, om barnet har våde bleer i løbet af dagen og natten.

Barnet må gerne spise, hvad det har lyst til. Tilbyd små, hyppige måltider. Juice og æblemost bør fortyndes med lige dele vand.

Reager altid på barnets almentilstand.

Kontakt altid lægen i følgende tilfælde:

- Det er et spædbarn under 6 måneder.
- Der er blodig afføring.
- Barnet er sløvt og fraværende.
- Barnet har smerter i maven.
- Barnet drikker og tisser ikke tilstrækkeligt.

Falsk strubehoste

Falsk strubehoste er en infektion i svælger, der giver hævelse af slimhinderne. Især området over stemmelæberne hæver. Derfor bliver stemmen hæs, hosten gøende som en søløves, og vejrtrækningen kan blive besværet. Sygdommen rammer børn mellem 1 og 6 år, kommer typisk efter et par dages forkølelse. Sygdommen kan blive alvorlig og kræve indlæggelse, hvis barnet har vejrtrækningsbesvær, også når det sidder stille.

Det kan lette barnet at sidde op og indånde kølig luft eller drikke noget koldt. Pak barnet ind i en dyne, så hovedet er frit. Åbn vinduet, og lad barnet indånde den kolde luft, hvis det er muligt. Lad barnet sove i siddende stilling.

Feber

Se 'Tegn på sygdom' på side 107. Vedr. feberkramper, se side 119.

Forbrænding

Forbrændinger inddeles i:

1. grads forbrænding: rødme af huden
2. grads forbrænding: blæredannelse
3. grads forbrænding: ødelæggelse af dybere væv.

Et forbrændt sted skal straks afkøles med køligt vand. Det lindrer smerten og formindsker skaden. En vandtemperatur på 15-20° C er passende – det er lidt koldere end stuetemperatur. Alt efter hvor forbrændingen sidder, eller hvad der er forbrændt, kan det forbrændte sted afkøles i en skål med rent vand eller ved

at overskylle området. Ved større forbrændinger må man nøjes med at overskylle, fordi et koldt bad kan afkøle barnet så meget, at legemstemperaturen falder, hvilket kan være farligt.

Er forbrændingen udbredt, eller er den i ansigtet, på hænder, fødder eller i skridtet, skal barnet til læge eller skadestue. Det samme gælder, hvis der er tale om et spædbarn, uanset hvor forbrændingen sidder. Fortsæt skylningen under transporten.

Forkølelse

Almindelig forkølelse skyldes virusinfektioner, der især angriber slimhinderne i næsen, halsen og luftvejene. Næsen løber eller er tilstoppet. Hoste og ondt i halsen er almindeligt.

Forkølelse kan være ledsaget af feber.

Hos det spæde barn kan forkølelse være alvorligt, idet forkølelsen kan udtrætte barnet, så det ikke kan spise. Man kan forsøge at dryppe saltvandsdråber i næsen på barnet før måltider og sørge for, at barnet sidder så opret som muligt, når det spiser.

Forkølelsen hos de mindste børn kan også være ledsaget af lungebetændelse. Så vil vejrtrækningen bliver hurtig og besværet, og der vil komme hosteanfald.

Spædbørn med feber eller hoste bør altid tilses af læge. Forkølede spædbørn under 3 måneder bør også ses af læge på meget løst grundlag.

Halsbetændelse

Når et barn har ondt i halsen, siger man tit, at det har halsbetændelse, men oftest er smerterne led i en

Brug aldrig håndkøbsmedicin til jeres spædbarn uden at have drøftet det med lægen først.

forkølelse eller en anden virussygdom, som penicillin ikke virker på. Der er da ofte hævede ømme kirtler på halsen.

Kun i enkelte tilfælde skyldes halsinfektionen en bakterie, som skal behandles med penicillin. Lægen afgør behandlingen ved at kigge barnet i halsen og evt. pøde for bakterier med en vatpind.

Influenza

Influenza fremkaldes af influenzavirus og giver høj feber, muskelømhed, hovedpine og ofte tør hoste. I modsætning til ved forkølelse er barnet sjældent snottet, men der er ofte mavepine og opkastning. Mange virusinfektioner kaldes influenza, selv om de ikke er fremkaldt af influenzavirus, men symptomerne er ofte de samme. Der er ingen egentlig behandling ud over pleje og omsorg.

Insektstik

Beskyt jeres spædbarn mod insektstik ved at bruge myggenet over barnevognen, når barnet sover ude. Fjern brodden fra bistik med en pincet, og anvend evt. en giftsuger til at suge insektgiften ud. Nogle børn kan få kraftig rødme og hævelse efter insektbid. Stik i svælget, munden eller halsen kræver øjeblikkelig lægehjælp.

Jernmangel

Alvorlig jernmangel er sjælden hos børn. Den hyppigste årsag er forkerte spisevaner, fx at barnet ikke får kød eller fisk, eller at det drikker alt for meget mælk.

Fra 6-måneders-alderen skal barnet have jernholdig mad hver dag samt modermælk eller modermælkserstatning som drikkemælk og i maden. Fx skal hjemmelavet grød laves på modermælkserstatning eller evt. modermælk.

Børn over 1 år, der drikker mere end 5 dl mælk om dagen, kan risikere at få jernmangel, da de drikker sig mætte og derfor får en ensidig, jernfattig mad.

Du kan forebygge jernmangel ved at give barnet en varieret mad, der er jernholdig, fx kød og fisk, brød, gryn og grønne grøntsager, og ved ikke at give barnet mere mælk end det anbefalede. Server gerne frugt til dessert, det fremmer optagelsen af jern i maden.

Har barnet jernmangel, vil det have dårlig appetit og være blegt, træt og uoplagt og mere udsat for infektioner. Jeres læge kan tage en blodprøve, som kan vise, om barnet har jernmangel. Behandlingen er som regel ændrede spisevaner og jerndråber i en periode.

Kolik

Kolik er en betegnelse for gentagne skrigture hos spædbarnet. Skrigturene er ledsaget af bevægelser, der tyder på mavesmerter.

Betegnelsen 3-måneders-kolik anvendes ofte, da skrigturene som regel ophører omkring 3-måneders-alderen.

Årsagen kendes ikke. Der er mange teorier om, hvad kolik skyldes, fx sult, overfodring, luft i tarme-

ne, umodne tarme, overfølsomhed, fødselstraume og meget mere. Hvad årsagen end måtte være, er der det fællestræk, at barnet skriger om aftenen, og at barnet er svær at trøste. Dette skyldes formentlig, at barnet på dette tidspunkt er meget stimuleret og træt, og har brug for at lukke ned for stimuli. Lad lægen undersøge barnet, så I får sikkerhed for, at der ikke er andet galt.

Det er en stor belastning at være forældre til et kolikbarn, som ikke er til at trøste. Sørg for at få hjælp og praktisk støtte. Trøst jer med, at tilstanden er ufarlig for barnet og går over omkring 3-måneders-alderen. Tal med sundhedsplejersken eller lægen om barnets situation, hvis I har behov for råd og vejledning.

Læs også pjecen *Hvorfor græder barnet? – Gråd og kolik hos spædbørn*.

Kan bestilles på www.kfsbutik.dk

Kramper

Krampe er et anfald med bevidsthedspåvirkning og rykninger i arme og ben eller blot kortvarig slaphed. Den almindeligste årsag til krampe er feber i forbindelse med infektion. Denne type hedder feberkramper. Men kramper kan også skyldes epilepsi og sjældent meningitis.

Når barnet har krampe, vil det stivne i nogle sekunder, derefter kommer der sædvanligvis rykvise trækninger i arme, ben og andre dele af kroppen. Når anfaldet er overstået, er barnet lidt fortumlet og træt. Under anfaldet, hvor barnet typisk er bevidstløst, trækker det kortvarigt ikke vejret og bliver derfor blå om læberne. Almindeligvis varer det

et par minutter, men det kan føles meget længe for dem, der overværer det. Selve feberkrampen er ikke farlig for barnet, og hjernen tager ikke skade. Efter krampen er barnet træt eller sovende og lidt forvirret. Vejrtækningen bliver tung og lidt pustende.

Et krampeanfald ser voldsomt ud, og man kan blive bange, når man ser det første gang. Det kan være så slemt, at I tror, barnet vil dø. Hjælp barnet under anfaldet, så det ikke slår sig eller ligger, så tungen falder tilbage i svælget. Læg barnet på siden, men stik ikke noget i munden på det. Gå ikke fra barnet under anfaldet. Er det første gang, barnet har et krampeanfald, skal det indlægges til nærmere undersøgelse. Feberkramper kan komme igen.

Tal med lægen om det. Mange børn får dog kun et enkelt anfald. Feberkramper behandles med krampestillende medicin, som indføres i endetarmen med en sprøjte. Lægen afgør, om barnet skal i forebyggende behandling.

Feberkramper forhindres ikke ved at give barnet paracetamol ved næste feberepisode. Det er ligeså meget selve infektionen, der fremkalder krampen.

Lungebetændelse

Lungebetændelse kan skyldes infektion med virus eller bakterier. Sygdommen kan opstå som komplikation til andre infektioner eller opstå af sig selv. Barnet har stødende, hurtig vejrtækning og som regel feber. Næseborene udspiles, og der er ofte tør hoste. Der er indtrækninger mellem og under ribbenene. Barnet skal til lægen, som kan afgøre, om der skal behandles med antibiotika, og om barnet evt. skal indlægges 

Mandler

Se under 'Polypper og mandler' nederst på denne side.

Mellemørebetændelse

Mellemørebetændelse er en infektion i den del af øret, der er lige bag trommehinden. Betændelsen spredes fra svelget og er ofte en følgesygdom til forkølelse. Små børn vil ofte være urolige, have feber, græde og tage sig til øret, især når de ligger ned. Smerten i mellemøret lettes, når barnet sidder op.

Lægen eller ørelægen afgør, hvordan sygdommen behandles. Oftest skyldes infektionen virus, og behandlingen vil bestå af smertestillende medicin. I nogle tilfælde vil infektionen være ledsaget af høj feber og måske flod af pus fra ørerne. Så kan det være bakterier, der er skyld i infektionen, og antibiotika kan være nødvendig. Punktering af trommehinder er sjældent nødvendig.

Meningitis

Meningitis er betændelse i de hinder, der dækker hjernen og rygmarven. Meningitis skyldes virus eller bakterier. Den kan være en følgesygdom til andre sygdomme eller opstå pludseligt af sig selv. De vigtigste symptomer er den meget påvirkede almentilstand. Barnet er sløvt, irritabelt, vil ikke spise, drikke eller lege. Som oftest er der høj feber, og der kan komme feberkramper.

Nakken kan være stiv. Man kan teste det ved at lokke barnet til at kigge ned på navlen og se, om nakken bøjer og hagen kommer ned til brystet. I nogle tilfælde er der rødt udslæt i form af små hudblødning

ger, som ikke forsvinder, når man trykker på huden med en finger.

Sygdommen kan hos helt små børn være svær at opdage, da de eneste symptomer kan være bleghed, sløvhed, irritabilitet og evt. let feber. Alle børn, hvor der er mistanke om meningitis, skal tilses af en læge. Hvis lægen er enig i mistanken, vil barnet blive indlagt akut til nærmere undersøgelse.

Opkast

De fleste spædbørn gylper mere eller mindre i forbindelse med måltider. Det er helt normalt, og der er ikke grund til bekymring, hvis barnet i øvrigt har det godt og tager fint på.

Opkastning kan også være tegn på begyndende sygdom. Hvis barnet er sygt, tømmes mavesækken ikke så hurtigt som normalt. Barnet virker forkvalmet og har ikke lyst til at spise. Det kaster op.

Hvis et spædbarn kaster op, skal det undersøges af lægen. Hvis barnet bliver ammet, skal det fortsætte med det. Mindre børn mister hurtigt væske, når de kaster op. Det er derfor vigtigt at tilbyde rigeligt at drikke. Det skal gives som små mængder i bunden af en kop og mange gange i timen, for ikke at 'forskrække' mavesækken og fremprovokere ny opkastning. Man kan også prøve med en sodavandsis. Barnet skal tilbydes noget at drikke, som det godt kan lide. Meget sukkerholdige drikke skal fortyndes med lige dele vand.

Polypper og mandler

Polypper og mandler er lymfevæv, som sidder i svelget. De kan fjernes ved en operation, hvis de medfører

hyppige, alvorlige halsbetændelser eller ørebetændelser, eller hvis de giver problemer med spisning eller vejrtrækning pga. deres størrelse. Tal med en øre-næse-halslæge.

Reflux og gylpen

Reflux er tilbageløb af maveindhold til spiserøret. Det skyldes slap muskulatur mellem spiserør og mavesæk. Hos langt de fleste børn er dette et helt normalt fænomen og især hos spædbørn, der spiser rigeligt. Det fleste vokser sig fra tilstanden, når de er omkring 6 måneder gamle.

Hos en lille gruppe børn kommer det sure maveindhold til at genere den nederste del af spiserøret. Barnet virker forpint, græder, sover dårligt, og nogle børn vil ikke spise. Det kan hjælpe noget på tilstanden at lejre barnet med let hævet hovedgærde for at hindre tilbageløb. Barnet skal holdes i ro og først pusles et stykke tid efter et måltid.

I svære tilfælde skal barnet undersøges nærmere og evt. sættes i medicinsk behandling

Skarlagensfeber

Skarlagensfeber er en smitsom børnesygdom. Sygdommen skyldes bakterier og starter ofte med halsbetændelse, høj feber og opkastninger. Ansigtet er blussende og tungen meget rød. I løbet af et par dage kommer der et småprikket lidt ru og rødt udslæt især på mave, numse og lår. Efter ca. en uge skaller huden af på hænder og fødder. Kontakt lægen ved mistanke om sygdommen, da den bør behandles med penicillin.

Der går almindeligvis 3-4 dage, fra barnet er smittet, til sygdommen bryder ud. Barnet kan komme i daginstitution eller dagpleje, når det er raskt.

Skoldkopper

Skoldkopper er en af de børnesygdomme, som næsten alle får. Barnet kan være smittet op til 3 uger, før sygdommen bryder ud. Sygdommen skyldes virus. Skoldkopper kan begynde med let utilpashed og feber, men udslættet er ofte det første tegn. Det starter som små røde pletter og bliver senere til små væskefyldte blærer. Der kan være ganske få skoldkopper, eller barnet kan være tæt dækket. Skoldkopperne kan sidde alle vegne, også i munden og på kønsorganerne. Udslættet kan sprede sig i løbet af 3-4 dage til hele kroppen. Efterhånden tørrer blærerne ud og danner skorpe.

Barnet har kraftig kløe. Hvis barnet bruger ble, bør den skiftes hyppigt, og numsen helst luftes meget, så blærerne kan tørre. På apoteket kan I købe kløelindrende midler, ligesom et bad kan virke lindrende. Hold øje med, at der ikke kommer betændelse i skoldkopperne. Sygdommen går over af sig selv. Barnet smitter ikke mere, når blærerne er tørret ind, og der de seneste 2 dage ikke er tilkommet nye skoldkopper. Barnet kan komme i daginstitution eller dagpleje, når det er rask og smittefri.

Solskoldning

Spædbarnets hud er sart og skal beskyttes helt imod solen det første halve år. Herefter skal barnets hud

beskyttes med tøj og solhat eller solcreme med høj faktor.

Solskoldning i let grad giver rødme af huden, men der kan også komme blærer som ved en 2. gradsforbrænding.

Behandlingen er afkøling evt. med kolde omslag, se 'Forbrænding' side 116. Hvis barnet er sløvt eller har ondt, skal lægen kontaktes. Husk at give barnet rigeligt at drikke. Gentagne solskoldninger i barnealderen øger risikoen for hudkræft i voksenalderen.

Spædbarnsbotulisme

Spædbarnsbotulisme er en meget alvorlig forgiftning. Den viser sig som forstoppelse, dårlig suttekraft og eventuelt vejrtrækningsbesvær.

Sygdommen skyldes bakteriesporer, der bl.a. kan forekomme i honning. De kan udvikle sig og danne gift (toxin) i det specielle miljø, der hersker i fordøjelseskanalen hos spædbørn, der hovedsageligt ernæres af mælk. Risikoen fjernes ikke ved at koge honningen, da sporerne er modstandsdygtige over for kogning i flere timer. Det frarådes at give honning til børn under 1 år.

Tandfrembrud

Fra 5-6-måneders-alderen kan barnet få hævelser på gummerne og øget savlen, når tænderne er ved at bryde igennem. Enkelte børn får desuden nedsat modstandskraft i disse perioder. Det kan betyde, at barnet også får lidt feber og evt. rød numse i forbindelse med tandfrembrud.

Barnet kan have glæde af noget at bide i, fx legetøj eller bidering. Bedøvende salve eller lignende frarådes, da barnet vil synke medicinen med risiko for, at svælget bedøves.

Tandskader

Hvis barnet slår tænder, gummer eller læber, bør tandlægen, skadestuen eller lægen kontaktes. Hvis der opstår blødning eller hævelse, kan behandling være nødvendig. De blivende tænder ligger oppe i gummerne og kan blive skadet ved fald eller slag. De fleste mundskader læges af sig selv.

Tredjedags-udslæt

Tredjedags-udslæt er en virussygdom, der især rammer 1-2-årige. Inkubationstiden er 3-9 dage. Barnet får høj feber på 39-40° C i 2-3 dage, uden at man kan påvise nogen årsag. Når temperaturen falder, kommer der et udslæt af flade blegrøde pletter – mest på kroppen.

Udslættet forsvinder igen i løbet af et par dage. Sygdommen kræver ingen behandling

Trøske

Trøske er en svampeinfektion, der giver hvidlige belægninger i mundhulen. Det kan forveksles med mælkerester, men forsvinder ikke mellem måltiderne. Trøske kan fjernes med en engangsvaskeklud eller en stofble med danskvand på. Tag vaskekluden om din pegefinger og træk belægningerne af. Vær omhyggelig med kindernes inderside og nede ved gummerne.

Kontakt lægen, hvis trøsken kommer igen, eller hvis den ikke kan behandles med dansk vand. Hvis barnet bliver ammet, skal både mor og barn i behandling, da der også kan være trøske på brystvorterne, selv om det ikke kan ses.

Barnet kan også få trøske i numsen. Det kan kræve behandling med en særlig creme, der købes på apoteket. Spørg lægen eller sundhedsplejersken til råds, hvis I er i tvivl, om barnet har svamp.

Urinvejsinfektion

Det lille barn kan godt få urinvejsinfektion. Symptomerne vil ofte være dårlig trivsel, opkastning eller ildelugtende urin. Spædbarnet kan også blive alvorligt sygt, blegt, slapt og sløvt uden lyst til at spise. Infektionen skyldes bakterier.

Lægen kan undersøge en urinprøve. Børn under 2 år med urinvejsinfektion skal behandles på en børneafdeling.

Øjenbetændelse

Vores øjne bliver automatisk holdt våde og rene af tårevæske. Væsken bliver ledt væk fra øjnene via tårekanaler. Hos nogle nyfødte og små børn er tårekanalerne,

der sidder inde i øjenkrogen, snævre og bliver let tilstoppede.

Når tårevæsken forbliver i øjet, bliver øjet modtageligt for infektion. Der samler sig pus, og øjnene kan klistre.

Skyl øjet flere gange dagligt med saltvand. Saltvandsopløsning kan købes færdig på apoteket.

Mange børn har øjenbetændelse forårsaget af virus, fx i forbindelse med forkølelser.

Som udgangspunkt er det unødvendigt at behandle børn med pusklatter i øjnene, hvis øjnene hverken er røde eller lysoverfølsomme. Hvis der kommer rødme, hævelse eller det hvide i øjet bliver rødsprængt, skal barnet tilses af lægen, som vurderer, om behandling med øjendråber eller salve er nødvendig.

Øjenbetændelse smitter, så vær omhyggelig med hygiejnen, når I renser barnets øjne. Brug kun en vat-tot én gang, og rens indefra og ud. Vask hænder før og bagefter.

Barnet må ikke komme i daginstitution, hvis der er stærkt pusflåd, hvis barnet er tydeligt lyssky, eller hvis almentilstanden er påvirket, så barnet ikke kan følge med i institutionens almindelige program. Et barn med disse symptomer bør undersøges af en læge.

Hvis I vil vide mere ...

Bøger og pjecer

Der udkommer hele tiden nye bøger og pjecer, som mere grundigt beskriver de emner, der er omtalt i denne vejledning. Sundhedsplejersken, lægen og bibliotekaren kan anbefale supplerende litteratur. Nogle pjecer er gratis, andre kan tilsendes mod betaling.

Mad til små

Om barnets og familiens mad. Med huskeark til ophæng på køleskabet.

Sundhedsstyrelsen, Fødevarestyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning, 2016.

Bestilles på www.kfsbutik.dk

Små børns sikkerhed

Forebyggelse af ulykker hos 0-3-årige børn.

Sundhedsstyrelsen, 2014.

Bestilles på www.kfsbutik.dk

Opdragelse med hjertet

Om udvikling og konflikter med små børn

Børnerådet og Komiteen for Sundhedsoplysning, 2013.

Bestilles på www.kfsbutik.dk



APP



GRAVID – mens du venter-app

Med alle de officielle råd og anbefalinger til en sund graviditet og fødsel. Fra Sundhedsstyrelsen, Jordemoderforeningen og Komiteen for Sundhedsoplysning. Kan downloades fra App Store.



MIN BABY – det første år

Om bl.a. amning, tilknytning, babypleje og sikkert babyudstyr. Med fotodagbog til barnets milepæle. Fra Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning. Kan downloades fra App Store.



FAR-app

Om far og familien fra før fødslen til barnet er 3 år. Med bl.a. tril med din baby-distancemåler og styrkeøvelser med barnet. Kan downloades fra App Store fra primo marts 2016.



Kort og godt om amning

Om amningens start, ammeproblemer og ophør med amning.

Komiteen for Sundhedsoplysning, 2015.

Bestilles på www.sundhedsoplysning.dk

Dvd: Amningens ABC

Sådan kommer ud i gang. Og sådan kan de almindeligste ammeproblemer tackles.

Komiteen for Sundhedsoplysning, 2009.

Bestilles på www.sundhedsoplysning.dk

Hvorfor græder barnet?

– om gråd og kolik hos spædbørn

Komiteen for Sundhedsoplysning, 2010.

Bestilles på www.sundhedsoplysning.dk

Tvillinger

Om at få tvillinger. Fra graviditeten til børnenes opvækst.

Komiteen for Sundhedsoplysning, 2013.

Bestilles på www.sundhedsoplysning.dk

Barnets sprog – giv det en hjælpende hånd

Bog om barnets sproglige udvikling, typiske sprog-vanskeligheder, stimulation af sproget og tosprogethed.

Komiteen for Sundhedsoplysning, 2014.

Bestilles på www.sundhedsoplysning.dk

Giv dit barn lyst til at lære

Hæfte om stimulation af barnets sansemotoriske udvikling.

Komiteen for Sundhedsoplysning, 2009.

Bestilles på www.sundhedsoplysning.dk

Undgå smitte

Om hvordan man kan forebygge smitsomme sygdomme i hjemmet.

Komiteen for Sundhedsoplysning, 2014.

Bestilles på www.sundhedsoplysning.dk Øvrige materialer

Mælkeallergi, børn og mad

Pjece til forældre.

Fødevarestyrelsen, Sundhedsstyrelsen m.fl., 2011

Bestilles på www.fvst.dk

Cøliaki og mad uden gluten



Sundhedsstyrelsen, Fødevarestyrelsen m.fl., 2015.

Allergi over for mælk, æg, fisk og skaldyr

Fødevarestyrelsen, Sundhedsstyrelsen, m.fl., 2003.

Bestilles på www.fvst.dk

Allergi over for korn, jordnødder, nødder og soja

Fødevarestyrelsen, Sundhedsstyrelsen, m.fl., 2003.

Bestilles på www.sst.dk.

På nettet

I listen over web-adresser kan I se, hvor man kan bestille pjecer om bl.a. amning, ernæring, bolig, sikkerhed, miljø, allergi, udvikling, opdragelse, stimulation og tvillinger.

Her findes eksempler på relevante materialer.

Web-adresser

www.sst.dk

Sundhedsstyrelsen

www.sundhedsoplysning.dk

Komiteen for Sundhedsoplysning

www.altomkost.dk

www.fvst.dk

Fødevarestyrelsen

www.forbrug.dk

Forbrugerstyrelsen

www.fogf.dk

Forældre og Fødsel (fx ammerådgivere)

www.astma-allergi.dk

Astma-Allergi Danmark

www.sikkertrafik.dk

Rådet for Sikker Trafik

www.moedrehjaelpen.dk

Mødrehjælpen

Anden information

www.praematur.dk

Dansk Præmatur Forening

www.mst.dk

Miljøstyrelsen

www.babykemi.dk

Om miljø, gravide og børn

www.forbrugerkemi.dk

Om miljø, sundhed og forbrug

www.familiestyrelsen.dk

Ankestyrelsen

www.denkommunaletandpleje.dk

Den Kommunale Tandpleje på Internettet

www.mistetbarn.dk

Forældreforeningen Vi har mistet et barn

Register

Afføring de første dage • 32

Airbag • 90

Alkohol og amning • 31

Allergi • 113

Allergidisponeret • 39, 41

Ammeindlæg • 34

Ammerådgiver • 38

Ammestillinger • 32-33

Amning • 29-39

Angst • 13

Antal ammemåltider • 29-30

Antal måltider • 49

Antibiotika • 110

Antistoffer • 29, 38

Appetit • 36, 50

under sygdom • 110

Arp • 114

Astma • 114

Astmatisk bronkitis • 114

Autostol • 90

Babyalarm • 89

Babymassage • 19

Babystol • 90

Bad • 19

Badekar • 93

Barnevogn • 87

Barnevognssele • 89

Barns første sygedag • 112

Barselsorlov • 17

Bedsteforældre • 15

Bekymringer • 13

Bide • 82

Bisphenol A • 44, 95

Bistik • 117

Bleer • 85, 95

Bleskift • 19

Bleudslæt • 115

Blindtarmsbetændelse • 116

Blodmangel • 118

Bluser • 85, 86

Botulisme • 121

Brok • 115

Brystbetændelse • 37

Brystspænding • 30

Brystvorter • 34

Brændeovn • 94

Bæresele • 92

Børneeksem • 114

Børnemad på glas • 50

Børneorm • 116

Børnesikring • 96

Børnesår • 115
Børnevaccination • 101
Børste tænder • 64

Crepe • 69

Dagpleje • 16, 17
Dagtilbud • 17
Diarré • 116
Di-te-ki-pol • 101, 103
Drikke af kop • 45
Drikke sig mæt • 56
Drikkevarer • 49, 53, 55, 57
Drukneulykker • 93
D-vitamin • 40, 56
DVN-mærke • 85
Dyne • 88

Ekstra væske • 43
Ernæring • 29, 39, 41, 56
Emballage • 48
Enlig • 11, 12

Falsk strubehoste • 117
Far • 11-12, 38
Feber • 27, 107
Feberkrampe • 118
Fedt i barnets mad • 48, 51
Fejlsynkning • 46
Fladt baghoved • 22
Flaskegivning • 42-43

For lidt mælk • 35
For meget mælk • 37
For tidligt født • 62
Forbrænding • 117
Forkølelse • 117
Forventninger • 14
Forældremyndighed • 105
Forældreroller • 11-14
Frugtmos • 47
Fysioterapeut • 104
Færdigmad • 46, 50
Fødevareallergi • 113
Fødselsanmeldelse • 99
Fåresyge • 102

Gedemælk • 41
Glas og gaffel-symbol • 47
Gluten • 46
Graviditet • 38
Grænser • 75, 81
Grød • 46
Grøntsager • 47
Gråd • 24, 118
Gulsot • 20
Gylpe • 121
Gå selv • 72
Gåstol • 93

Halsbetændelse • 117
Havebassin • 93
Helbredsundersøgelse • 100

Hepatitis • B • 102
HIB • 101, • 103
Hjælp • 104
Hoppegynge • 93
Hoste • 108
Hovedmåltid • 54
Hovedpude • 88
HPV-vaccination • 102-103
Hud mod hud • 29, • 34
Høj stol • 91
Hørelse • 67, 103
Håndvask • 81

Indeklima • 24, 94
Infektioner • 25, 37, 107, 108, 119
Influenza • 118
Insektstik • 118

Jalousi • 15
Jern • 40, 56, 118

Kighoste • 101
Klassisk amnestilling • 33
Kolik • 118
Kommunen • 104
Konflikt, med barnet • 82
 forældres • 105
Kontakt • 12, 19 63, 67, 73, 78
Kostfibre • 51
Kosttilskud til barnet • 40
Kramper • 119

Kravle • 66, 72
Kravlegård • 90
Kropsvarme • 27
Krydsstilling • 33
Kræsenhed • 48, 50, 52
Kulde • 25

Lege
 6-12 mdr. • 69, 75
 1-2 år • 72, 74-75
 2-3 år • 81
 under sygdom • 110
Legetøj • 91, 94
Lift • 89
Ligge på maven • 23
Liggende amnestilling • 33
Lufte ud • 25
Lufttemperatur • 25
Lungebetændelse • 119
Lys om natten • 21
Læge • 100
 til barnet • 111

Mad og amning 31
Madras • 88
Malke ud • 37
Mandler • 120
Mareridt • 80
Medicin og amning • 31
Medicingivning • 110
Mellemmåltid • 55

Mellemørebetændelse • 120
 Meningitis • 101, 120
 MFR-vaccination • 102, 103
 Mikrobølgeovn • 38, 43, 44
 Miljø • 94
 Miljøgifte i modermælk • 31
 Minipiller • 39
 Modermælk • 29-39
 Modermælkserstatning • 39-44
 tilberedning • 42
 Mor • 11
 Morgenmad • 53
 Mos • 45, 47-48
 Motorisk udvikling
 0-6 mdr. • 60
 6-12 mdr. • 65-67
 1-2 år • 72
 2-3 år • 77
 Myggestik • 117
 Mælkeallergi • 39, 113
 Mælkebehov • 49
 Mælkekuder • 37
 Mælkemængde • 35-37
 Mælkedannelse • 29, 36
 Mæslinger • 102

 Narresut • 35
 Natamning • 38
 Navle, pleje af • 20
 Negle, pleje af • 20
 Nyfødt • 9, 19-44

Omsorg • 9-11, 19
 Omsorgsdage • 112
 Opbevaring af modermælk • 37
 Opdragelse • 80
 Opkastning • 116, 120
 Opvarmning af modermælk • 38
 Orlov • 17
 Overgangsperiode • 44-50
 Overophedning • 23, 27
 Overtøj • 26

 Parforhold • 13-14, 105
 Pasning af barnet • 16, 109
 Passiv rygning • 23
 Pneumokokker • 101, 103
 Polio • 101
 Polypper • 120
 Potte • 83
 P-piller • 38
 Prævention og amning • 38
 Psykolog • 104
 Pusleplads • 87
 Pædagog • 17

 Raseri • 82
 Rask • 113
 Reflux • 121
 Regnslag • 89
 Regntøj • 26
 Renlighed • 83
 Rensning af sutter og flasker • 43

Revner på brystvorter • 30

Ris • 46

Risdrik • 41, 46

Ritualer • 20, 68, 75

Rosiner • 52

Ruskeskader • 25, 70

Rygning og amning • 31

Rød numse • 115

Røde hunde • 102

Salg af modermælk • 37

Samspil • 9

Samvær

0-6 mdr. • 63

6-12 mdr. • 67

1-2 år • 73

2-3 år • 78

Seksuelle udvikling, barnets • 79

Selvstændighed • 52, 74

Seng • 87

Sengeleje • 109

Sidde på potte • 83

Sikkerhed • 93, 96-97

Skarlagensfeber • 121

Skemad • 44

Skilsmisse • 105

Sko • 26

Skoldkopper • 121

Skråstol • 90

Skævt kranium • 23

Slik • 57

Slynge • 92

Smerter i brystvorter • 34

Sojamælk • 41

Solbeskyttelse • 27

Solskoldning • 121

Sove udendørs • 25, 27-28

Sovestilling • 22

Spisevaner • 48, 50, 52, 53

Sprog

0-6 mdr. • 60

6-12 mdr. • 67

1-2 år • 73

2-3 år • 78

Spædbarnsbotulisme • 122

Starte forfra • 34

Stivkrampe • 101

Stress • 35, 55

Strømper • 26

Sundhedsplejerske • 99

Sut • 35, 95

Sutteflaske • 95

Sutteteknik • 30

Svamp • 35, 122

Syn • 61, 67, 103

Sæbe • 55

Søskende • 14, 80

Søvn • 20-23, 70, 80

Søvnmangel • 14

Sår på brystvorter • 30

Tage temperatur • 109

Tale • sammen • 14
Talepædagog • 104
Tandfrembrud • 122
Tandlæge • 104
Tandlægebesøg • 71
Tandskader • 122
Tegn på sygdom • 107
Termometer • 109
Tilskud • 17
 ved sygt barn • 112
Tobaksrøg • 23
Trafik • 97
Tredjedagsudslæt • 122
Træthed • 14, 35
Trøske • 35, 122
Trøst • 10
Tvillingestilling • 33
Tynd • mave • 116
Tænder
 0-6 mdr. • 59, 121
 6-12 mdr. • 64
 1-2 år • 70
 2-3 år • 77
Tøj • 26, 85, 94

Udendørs • 27, 28
Udluftning • 94
Udmalkning • 37
Udslæt • 108

Udstyr til barnet • 86
Undertøj • 26
Urinvejsinfektion • 123
Uro • 31, 55, 68, 80
Utilpashed • 107

Vaccination • 101
Valgmulighed • 54, 76
Vandseng • 88
Vaner • 20, 68, 73
Varme • 25, 28
Vask af barnet • 19
Vejrtrækningsproblemer • 108
Vitaminer • 40, 41, 56
Vuggedød • 22-23
Vækst
 0-6 mdr. • 59
 6-12 mdr. • 63
 1-2 år • 70
 2-3 år • 77
Vælge • 54, 75, 76
Væskemangel • 32, 116
Våde bleer • 32
Vådservietter • 86

Y-tallerkenen • 53

Øjenbetændelse • 123
Ømme brystvorter • 30