

Здоров'я малюків

Ця брошура призначена для тих, хто нещодавно переїхав до Данії і має дітей віком до 6 років. Тут ми зібрали інформацію про актуальні для вас медичні послуги, а також найважливіші поради щодо здоров'я дітей

28 квітня 2022 р.



Здоров'я малюків

Ваш лікар

Вашій дитині запропонують огляд у лікаря, коли їй виповниться 5 тижнів, 5 місяців і 12 місяців, а також у 2, 3, 4 і 5 років. Ви повинні домовитися щодо обстеження самостійно зі своїм лікарем.

Якщо ваша дитина захворіла і потребує медичної допомоги, зверніться до її лікаря. Саме цей лікар направляє вашу дитину до лікаря-спеціаліста або на обстеження до лікарні, якщо він вважає це доречним.

Вакцинація дітей

У Данії всім дітям рекомендовано робити безкоштовні щеплення проти 10 різних захворювань. Програма імунізації дітей захищає вашу дитину від серйозних хвороб, що можуть завдати тривалої шкоди. Хвороби, які у найгіршому випадку можуть призвести до летального наслідку. Вакцинація проводиться безкоштовно. Ви добровільно погоджуєтеся на вакцинацію вашої дитини, але ми рекомендуємо зробити це.

Саме ваш лікар проведе безкоштовні щеплення вашої дитини від різних захворювань. Докладніша інформація про те, які вакцини отримає ваша дитина і коли, міститься нижче.

Ваша дитина була вакцинована в Україні?

Якщо ваша дитина почала програму імунізації дітей в Україні, у більшості випадків ви зможете продовжувати вакцинацію в Данії. У данську програму імунізації дітей входить багато таких самих щеплень, що й в українську. Зверніться до лікаря для отримання додаткової інформації про варіанти для вас.

Які щеплення буде запропоновано моїй дитині?

Нижче ви можете побачити, які щеплення рекомендуються вашій дитині і коли вона їх отримає. Рекомендується також зробити щеплення, які ваша дитина пропустила. Це стосується навіть тих випадків, коли ваша дитина є старшою за рекомендований вік для вакцинації. Про це ви можете поговорити з лікарем.

Вік	Вакцинація проти захворювань
3 місяці	Дифтерія, правець, коклюш, поліомієліт, гемофільна інфекція типу В (Hib) і пневмококова хвороба
5 місяців	Дифтерія, правець, коклюш, поліомієліт, гемофільна інфекція типу В (Hib) і пневмококова хвороба
12 місяців	Дифтерія, правець, коклюш, поліомієліт, гемофільна інфекція типу В (Hib) і пневмококова хвороба
15 місяців	MMR: кір, паротит і краснуха
4 роки	MMR: кір, паротит і краснуха
5 років	Бустерна вакцинація проти дифтерії, правця, коклюшу й поліомієліту
12 років	Вірус папіломи людини (ВПЛ), рак шийки матки, рак анального каналу й генітальні бородавки (двічі)

Патронажні сестри

Патронажна сестра — це медсестра з додатковою освітою у сфері охорони здоров'я дітей. Вона може дати пораду щодо речей, які можуть вас турбувати. Вона відвідає вас вдома через 4-5 днів після пологів, а потім приходить регулярно в перший рік життя дитини. Патронажні сестри також доглядають за дітьми у школі.

Стоматологи

Перш ніж вашій дитині виповниться 3 роки, їй рекомендують пройти стоматологічний огляд. Стоматолога можна відвідувати безкоштовно, доки вашій дитині не виповниться 18 років.

Щойно з'явиться перший зуб, вашій дитині потрібно чистити зуби двічі на день невеликою кількістю зубної пасти, що містить фтор.

Дитяче харчування

Годування груддю та дитяча суміш

Грудне молоко є найздоровішим харчуванням для дітей. До годування груддю, як правило, мають призвичаїтися як матір, так і дитина. Воно може викликати біль протягом перших кількох днів. Ваша акушерка і патронажна сестра допоможуть на початку та запропонують допомогу, якщо біль не мине.

Якщо ви не можете або не хочете годувати груддю, вашій дитині знадобиться дитяча суміш, яку можна придбати у всіх данських супермаркетах. Під час приготування молока обов'язково дотримуйтесь інструкцій на упаковці.

Молоко після першого року

Протягом першого року рекомендується давати вашій дитині тільки грудне молоко або дитячу суміш. Тільки коли вашій дитині виповниться 1 рік, ви можете давати їй коров'яче молоко.

Від 1 до 2 років найкраще давати їй нежирне молоко. Щойно вашій дитині виповниться 2 роки, ви можете почати давати їй знежирене молоко. Вашій дитині потрібно 350-500 мл молока на день.

Коли ваша дитина починає їсти тверду їжу

Протягом перших 4-6 місяців дитині слід давати тільки грудне молоко або дитячу суміш. Після цього дитині можна почати пропонувати тверду їжу. Ваша патронажна сестра дасть вам пораду щодо того, які продукти потрібні дитині, щойно вона почне їсти тверду їжу. Часто рекомендується починати з каші або овочевого пюре.

Коли ваша дитина навчиться їсти й пережовувати їжу, ви можете давати їй їжу, яка була перетворена на пюре виделкою або, наприклад, хліб, нарізаний на невеликі шматочки. Давайте дитині м'ясо або рибу щодня, бажано кілька разів, а також фрукти. У разі виникнення будь-яких проблем зверніться за порадою до своєї патронажної сестри. Після того як вашій дитині виповниться близько 9-10 місяців, вона може їсти ту ж їжу, що і решта сім'ї.

Вітамін D

У Данії всім дітям у віці до 4 років рекомендується отримувати добову добавку 10 мкг вітаміну D. Дітям старше 4 років рекомендується приймати добавки вітаміну D у зимовий час (з жовтня по квітень).

Доки вашій дитині не виповниться 2 роки, вітамін D дається щодня у вигляді крапель ложкою. Прочитайте на пляшці, скільки крапель відповідає 10 мкг. Не додавайте краплі в пляшку з молоком, бо якщо дитина не доп'є молоко, вона не отримає всі вітаміни.

Коли дитина підросте, вітамін D можна давати у вигляді таблетки, яка розжовується або подрібнюється.

Добавки заліза

Ваш лікар або патронажна сестра підкаже вам, якщо ваша дитина потребує добавки заліза.

Інші корисні поради

Не куріть в приміщенні

Найздоровіше для вашої дитини — це рости в помешканні, вільному від тютюнового диму. Якщо ви курите, рекомендується спробувати кинути. Якщо це важко, найкраще для вашої дитини, якщо ви куритимете лише на вулиці.

Дитячий сон

Рекомендується, щоб діти завжди спали на спині, доки вони не зможуть почати перевертатися. Це запобігає раптовій смерті немовляти. Щойно ваша дитина прокинеться, їй корисно якомога довше полежати на животі. Це допомагає дитині розвивати сильні м'язи рук і спини.