



SUNDHEDSSTYRELSEN

# Copiii sănătoși cu vârste cuprinse între 0-2 ani într-o țară nouă

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



2017

## Indhold

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

## Conținut

- Felicitări cu bebelușul dumneavoastră • 1
- A deveni părinte într-o țară străină • 2
- Autoritatea sanitară daneze • 3
- Copilul nou născut • 6
- După naștere • 8
- Reacțiile de-a deveni părinte • 10
- Alăptare și formula de lapte praf • 12
- Vitamine și minerale • 16
- Somnul • 17
- Prevenirea sindromului morții subite la sugari • 18
- Plânsul • 19
- Joacă și limbajul • 20
- A mânca cu lingură și a bea din pahar • 24
- Prevenirea accidentelor • 30
- Dinții și îngrijirea dinților • 31
- Boli • 32
- Programul de vaccinare în Danemarca • 35
- Funcționarea serviciilor instituționale de îngrijire • 36

## Tillykke med jeres baby

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

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



## Felicitări cu bebelușul dumneavoastră

A deveni părinte este o experiență foarte deosebită, care aduce multă fericire și o responsabilitate comună pentru noul micuț. Cartea aceasta este un manual pentru persoanele care au născut copil în Danemarca întrucât este valabil pentru familii care trebuie să locuiască în țară. Aici găsiți recomandările făcute de către autoritățile sanitare daneze, astfel încât copiii să crească și să fie cât mai sănătoși posibil.

De asemenea, cartea descrie normele generale și culturale ale îngrijirii copilului, care majoritatea populației daneze o urmează, pentru creșterea copiilor, nutriția copiilor mici și felul de-a petrece timpul împreună cu copiii. Cartea se poate folosi când vorbiți cu alte persoane, asistenta medicală sau doctorul despre sănătatea și dezvoltarea copilului, bazate pe diferitele valori cât și diferențele culturale.

## At blive forældre i et fremmed land

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

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

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



## A deveni părinte într-o țară străină

Când deveniți părinte – mai ales când este vorba despre primul copil – aveți adesea nevoie de un ghid în formă de părinți sau frați/surori pentru sfătuire la situația nouă. Există diferențe în ritualele, obișnuințele și normele între familii și între culturi pentru a crește copilul mic. Poate Dvs. nu aveți pe cineva în familie, care vă poate sfătui, astfel îngreunând și mai mult paternitatea.

De asemenea, și în Danemarca avem rituale și norme, care ilustrează nevoile bebelușului. Prin urmare, la baza oricărui sfat, de la asistenta medicală și de la medic, există atât cunoștințele despre nevoile bebelușilor, cât și normele daneze pentru a ști, cum trebuie crescut un copil mic.

În același timp există mai multe metode de-a proceda. Povestiți medicului și asistentei medicale situația din punctul dumneavoastră de vedere și cum obișnuiți să procedați în țara de unde veniți. Astfel puteți avea niște conversații bune, care vă v-a ajuta copilul să aibă o creștere bună și sănătoasă.

## Det danske sundhedsvæsen – tilbud til familier med små børn

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

### Den praktiserende læge

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

## Autoritatea sanitară daneză – servicii pentru familii cu copii mici

V-au fost oferite consultații la medic și la moasă în timpul sarcinii. De asemenea, după naștere, copilului dumneavoastră i se oferă consultații la doctor, precum și la asistanta medicală. Ei pot să vă sfătuiască despre subiecte de importanță pentru sănătatea copilului. Puteți primi un traducător, dacă aveți nevoie. Atât personalul medical, cât și traducătorul trebuie să respecte confidențialitatea

### Medicul de familie

Copilul dumneavoastră trebuie să fie consultat de către medic prima dată, când are vârsta de 5 săptămâni. Medicul examinează copilul și vorbește cu dumneavoastră despre naștere și despre viața voastră ca familie nouă. Poate medicul dorește să vă întrebe, cum vă merge, în cazul în care deja aveți copii și familia s-a mărit.



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

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

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

### Bestille tid hos lægen

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

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

I kan se på side 35, hvilke vaccinationer jeres barn vil få hos lægen. Vaccinationerne er med til at forebygge alvorlige børnesygdomme og varer ind i voksenalderen.

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

În schemă puteți vizualiza când copilul dumneavoastră trebuie consultat de către medic și când trebuie vaccinat. Atât consultațiile cât și vaccinările sunt gratuite.

	Consultații	Vaccinări *
5 săptămâni	●	
3 luni		●
5 luni	●	●
12 luni	●	●
15 luni		●
2 ani	●	
3 ani	●	
4 ani	●	●
5 ani	●	●

\* Încăzului În care mama a fost diagnosticată cu virusul hepatitei B În timpul sarcinii trebuie copilul vaccinat de mai multe ori pentru prevenirea bolii.

### Programare la medic

În Danemarca trebuie programare la medic, astfel se evită așteptare îndelungată.

În cazul În care aveți o programare, dar nu puteți veni, trebuie să anulați programarea.

Puteți vizualiza pe pagina 35 vaccinările necesare pentru copilul Dvs., care trebuiesc făcute la medic. Vaccinările fac parte din prevenirea bolilor grave de copii și au efect până În maturitate.

Ca mamă ti se ofera o consultație la medic 8 săptămâni după naștere. Medicul vă v-a examina, precum v-a vorbi cu dumneavoastră și soțul Dvs. despre contracepție, astfel Încât, sperăm, ca următorul copil să vină numai când sunteți pregătiți.

## Sundhedsplejersken

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

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

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

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



## Asistenta medicală

Ca urmare a nașterii unui copil, la toate familiile în Danemarca sunt oferite servicii medicale la domiciliu. Asistenta medicală vine în vizită periodic în primul an al copilului – și continua vizitele, dacă este necesar. Municipiul unde locuiți hotărăște câte vizite vi se oferă.

Asistenta medicală profesională are o educație specifică în domeniul sănătății și dezvoltării copiilor. Ea poate să vă sfătuiască despre îngrijirea, alăptarea, alinarea bebelușului plângăcios și somnul acestuia, cum susțineți o dezvoltare corespunzătoare, cum familia se adaptează la un nou membru al familiei și încă multe alte sfaturi.

Întrebați asistenta medicală, dacă aveți îndoieli în ceea ce privește copilul sau familia. Împărtășiți experiențele, pe care le aveți din țara natală, cu asistenta medicală. Există o mulțime de modalități, de a forma o familie și asistenta medicală, la rândul ei, poate să învețe mult de la dumneavoastră.

Grupe de mame sunt foarte comune în Danemarca și asistenta medicală vă poate informa despre ele. Într-o grupă de mame se întâlnesc femei, care au născut și împart experiențele cu celelalte mame, în ceea ce privește a fi mamă. Astfel se crează o comunitate cu alte mame, care au bebeluși în localitatea unde locuiți. Unele grupe de mame sunt internaționale – fără femei daneze. Altele în schimb sunt amestecate, atât cu femei daneze cât și cu femei, care provin din alte țări.

## Det nyfødte barn

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

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



## Copilul nou născut

Un copil nou născut este capabil să vadă, să simtă, să miroase și să guste. Copilul vede bine la o distanță de 20-30 de centimetri și își recunoaște mama după mirosul ei imediat după naștere.

Copilul trebuie învelit într-o țesătură sau pled, deoarece poate avea dificultăți cu menținerea căldurii. Această învelire este recunoscută de către copil deja din pântecul mamei și îi crează o senzație de siguranță.



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

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

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

Buricul se usucă încetișor și restul cade de obicei după 5 zile de la naștere. Poate să sângereze puțin când se întâmplă acest lucru. Este important ca buricul se fie uscat. Dacă începe să miroase puteți să-l spălați ușor cu un săpun fără parfum. Nu există nervi în buric, astfel copilul nu simte deloc durere. Întrebați asistenta medicală, dacă aveți îndoieli în ceea ce privește vindecarea buricului.

Copilul nou născut are adeseori un strat de vernix (grăsime). Mai târziu pielea lui poate exfolia – acest lucru este normal. Oricând considerați puteți face baie copilului, dacă are nevoie. Nu folosiți săpun, dar în schimb, puteți folosi câteva picături de ulei în apă. Să nu-i faceți baie copilului în fiecare zi, deoarece poate usca pielea. Nu este nevoie să folosiți loțiune.

Sfârcurile copilului pot deveni un pic umflate, tari și roșii. Acest lucru se datorează faptului, că există hormoni în sânge și este un lucru normal. De asemenea, copiii noi născuți pot lăsa urme portocaliu-roșii în scutec. Nu este sânge, dar provine de la urină. Este ceva normal.

## Efter fødslen

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

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

## După naștere

Majoritatea femeilor sunt externate de la spital câteva ore sau zile după naștere. Este foarte plăcut să vă întoarceți acasă, dar și o schimbare mare, mai ales dacă este vorba de primul copil.

Primele săptămâni le veți folosi, pentru a vă cunoaște unul pe altul mai bine, iar când copilul este treaz va mânca și va fi schimbat. Cu trecerea timpului copilul va fi mai mult treaz și veți observa personalitatea lui. De asemenea, veți afla treptat, ce reprezintă plângerea copilului și cum reușiți să-l calmați, ca să se simtă în siguranță.



### **Mor efter fødslen**

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

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

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

### **Mama după naștere**

După naștere s-ar putea, să aveți contracții postpartum, mai ales dacă ați născut înainte. Veți sângeră câteva zile, dar cu fiecare zi care trece veți sângeră mai puțin.

Oboseala este normală pentru majoritatea femeilor în primul timp după naștere, chiar și după ce fericirea că totul a decurs bine a scăzut. Este important, să ascultați semnele date de corpul dvs. și să fiți receptivă la ajutorul oferit în jurul dvs. De asemenea, este important să vă odihniți în cursul zilei când copilul doarme. Puteți să mâncați și să beți tot ce doriți.

După naștere mama va avea nevoie de mai multă odihnă, pentru recuperarea corpului ca urmare a sarcinii și a nașterii. Atât tatăl cât și ceilalți membrii ai familiei trebuie să o îngrijească și mai mult, în ceea ce privește mâncarea și băutul – să-i ofere posibilitatea de-a se odihni fără a-i îngreuna conștiința.

## Reaktioner på at blive forældre

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

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

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



## Reacțiile de-a deveni părinte

Poate că mama și tata au diferite roluri în familie – dar înafară de alăptare puteți să vă ajutați unul pe altul cu cele mai multe treburi. În Danemarca este normal ca tatăl să primească concediu după nașterea copilului și să participe la îngrijirea copilului.

Atât mama cât și tata pot fi afectați psihic de nașterea copilului și de responsabilitatea mare de a fi părinte.

Mama de obicei este foarte sensibilă primele zile după naștere și s-ar putea să plângă la orice lucru mărunțel. Este ceva normal. Mai târziu poate deveni mai introvertită și tristă, precum și va fi mai greu să vă bucurați de copil și veți avea probleme cu somnul.

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

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

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

Pentru tatăl familiei poate să fie greu la început, deoarece nu-și va cunoaște rolul în familie și s-ar putea să devină îngrijorat într-un fel nou. Este ceva normal. Ulterior, s-ar putea să se manifesteze niște reacții de întristare și sentimente emoționale necunoscute, de exemplu: mânie sau o dorință mare de a fi singur.

Dacă ați avut experiențe traumatice, s-ar putea ca acestea, să se întoarcă și mai puternic înapoi, când ați devenit părinte.

Până la 10% dintre tați și 15% dintre mame suferă de depresie postnatală. Prin urmare, nu este o condiție neobișnuită, dar este posibil să aveți nevoie de ajutor, astfel încât starea să nu se agraveze și să afecteze copilul dvs. sau familia. Vorbiți cu asistenta medicală sau medicul dumneavoastră despre cum vă simțiți ca mamă sau tată – astfel ați făcut primul pas spre îmbunătățirea condiției.

## Amning eller modermælkserstatning

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

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

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



## Alăptarea sau formula de lapte praf

Colostrul este laptele de mama din primele zile după naștere și are o importanță mare pentru copilul dumneavoastră. Are o culoare galben închisă și conține multe vitamine și substanțe nutritive. În plus, colostrul protejează copilul împotriva bolilor. Colostrul dumneavoastră este tot ce copilul are nevoie, excepție făcând cazurilor unde copilul a suferit de boli la naștere, sau dacă a avut probleme specifice.

Copilul are nevoie numai de laptele dumneavoastră – acest fapt este valabil și în primele zile, când dumneavoastră poate sunteți de părere, că nu produceți prea mult. Cu cât mai mult alăptați copilul cu atât mai mult lapte produceți. Din acest motiv trebuie să lăsați copilul să fie alăptat fără restricții și fără sticlă. Atât mama cât și copilul trebuie să învețe cum funcționează procesul de alăptare și la început poate fi dificil. Dar cu timpul veți găsi un ritm și veți simți că este timp și pentru alte treburi.

În primele ore și zile după naștere este foarte important să aveți cât mai mult contact de piele cu copilul dumneavoastră. Acest fapt stimulează producția de lapte a mamei, și liniștește copilul când simte căldura pielii mamei sau a tatălui. Îmbrăcați copilul doar cu un scutech și să-l țineți direct pe piele dumneavoastră – puteți să vă acoperiți pe amândoi cu hainele dumneavoastră, astfel încât să nu fiți dezbrăcați.

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

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

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

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

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

În Danemarca este normal, ca mama să își alăpteze copilul propriu. Adeseori atât mama cât și copilul trebuie să învețe ce înseamnă alăptarea, până când totul decurge bine. Fiți receptivă la orice ajutor, care vi se oferă. La început poate aveți nevoie de ajutor de la alte femei din familie, care au mai multă experiență sau de la asistenta medicală.

Asistenta medicală va veni în vizită câteva zile după naștere, uitați-vă pe pagina 5.

Se recomandă alăptarea copilului aproximativ 6 luni. În această perioadă copilul are nevoie numai de laptele mamei. Alăptarea previne boli atât pentru dumneavoastră cât și pentru copil, precum este cea mai sănătoasă nutriție pentru copil.

Când copilul a împlinit aproximativ 6 luni este important imediat să fie hrănit cu lingura. Citiți mai mult despre hrănire cu lingura pe pagina 24.

Orice mâncați și beți întră în laptele care îl produceți. Nu este necesar să evitați o alimentație specifică. Însă este recomandat, să nu fumați sau să consumați alcool în timpul alăptării. Dacă luați medicamente în perioada alăptării trebuie să vă consultați cu medicul, dacă afectează copilul – și când este vorba de medicamente fără rețetă.



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

*Så aveți mult contact de piele cu copilul dumneavoastră. Îl face să se simtă în siguranță și stimulează producția de lapte a mamei.*

## Modermælkserstatning

Hvis du ikke kan eller ikke ønsker at amme, skal du give barnet modermælkserstatning, som er lavet, så det ligner modermælk mest muligt. Det er sikrest at købe modermælkserstatningen i danske butikker, hvor indholdet i dåserne er nøje kontrolleret. Produkter, der er købt i udlandet, kan have en anden sammensætning, der ikke med sikkerhed giver jeres barn de næringsstoffer, som det har brug for.

Sørg altid for at følge brugsanvisningen på pakken. Spar ikke på pulveret og kom heller ikke mere i, end der står – for så bliver mælkens sammensætning forkert for barnet. Tilsæt heller ikke sukker, olie eller andet til modermælkserstatningen.

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

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

## Formula de lapte praf

Dacă nu puteți sau nu doriți să alăptați trebuie să-i dați copilului o formulă de lapte praf, un preparat fabricat pentru a emula laptele mamei cât de bine posibil. Cel mai sigur este să cumpărați formula de lapte praf de la magazinele daneze, deoarece în aceste magazine conținutul este sub control strict. Produsele cumpărate din străinătate pot avea o compoziție neadekvată în ceea ce privește substanțele nutritive necesare pentru copil.

Întotdeauna să urmați manualul de instrucții de pe pachet. Să urmați exact instrucțiunile, astfel nu trebuie economisit praful sau să adăugați prea mult – în caz contrar compoziția laptelui devine greșită pentru copil. De asemenea, să nu adăugați zahăr, ulei sau altceva la formula de lapte praf.

În primele 2 luni, este cel mai bine să pregătiți sticlele câte una pe rând. După două luni puteți pregăti sticlele pentru toată ziua și să le păstrați în spate în frigider. Când copilul trebuie să sugă îi încălziți laptele la 37 de grade.

Copilul vă va arăta semnele când este sătul prin întoarcerea capului sau închiderea gurii. Dacă copilul este sătul să nu-l obligați niciodată să mănânce toată porția – dar pregătiți mai mult lapte, în cazul în care nu este sătul sau satisfăcut.



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

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

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



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

*Dacă nu puteți alăpta puteți folosi o formulă de lapte praf. Unele femei combină alăptarea cu formula de lapte praf. Poate fi o soluție bună, când alăptarea nu este suficientă.*

---

Dumneavoastră puteți preveni boala copilului prin igiena corespunzătoare, când pregătiți formula de lapte praf, precum și când dezinfecțați sticlele. Dacă mai rămân resturi în sticlă aruncați-le la gunoi. Să nu reîncălziți laptele niciodată. Întrebați asistenta medicală, să vă sfătuiască, în cazul în care aveți îndoieli în ceea ce privește procedura. De asemenea, asistenta medicală vă poate sfătui în legătură cu spălarea sticlelor și a biberoanelor.

Să-i dați sticlă copilului până la vârsta de maximum 1 an. După această vârstă are nevoie de alimentație consistentă la toate mesele și este în stare să bea lapte din pahar. Astfel corpul primește toate substanțele nutritive necesare și copilul devine sănătos și puternic.

Niciodată să nu-i dați limonade, suc de fructe sau lapte cu ciocolată în sticlă, deoarece distrug dinții copilului și îl satură.

## Vitaminer og mineraler

### D-vitamin

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

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

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

Når barnet er over 1½ år, kan I give D-vitaminer som tabletter, hvis I ikke vil fortsætte med dråberne. D-vitaminer købes på apoteket.

### Jern

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

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

## Vitamine și minerale

### Vitamina D

Când copilul dumneavoastră a împlinit 14 zile, până la vârsta de 2 ani, trebuie să primească 10 micrograme de vitamina D zilnic.

Vitamina D este esențială pentru întărirea oaselor. Nu este destulă vitamina D în laptele mamei sau în formula de lapte praf. Citiți pe sticlă câte picături are nevoie copilul dumneavoastră și serviți cu o lingură împreună cu laptele. Să nu adăugați picăturile în sticla cu lapte, deoarece copilul poate nu v-a bea tot laptele, astfel nu v-a primi toate vitaminile necesare.

Vitamina D se produce când razele soarelui ating pielea. Pielea închisă nu produce așa de multă vitamin D cât pielea deschisă. Dacă aveți culoarea pielii mai închisă în familia dumneavoastră, copilul trebuie să continue cu vitamina D toată viața. Atât copii cât și adulții au nevoie de vitamina D pentru a menține un corp sănătos cu oase tari.

Când copilul a împlinit vârsta de 1½ ani puteți să-i dați vitamina D în formă de pastile, dacă nu mai doriți să continuați cu picăturile. Vitamina D se poate cumpăra la farmacie.

### Fier

Numai în cazul în care copilul dumneavoastră a fost născut prematur sau a cântărit mai puțin de 2500 grame este nevoie să-i dați supliment de fier. Vorbiți cu asistenta medicală despre nevoile copilului dumneavoastră.

Nu uitați să păstrați atât suplimentul de fier cât și picăturile de vitamina D într-un loc inaccesibil pentru copil. Copilul poate fi otrăvit la consumarea unor cantități mari al acestora.



## Søvn

### – til barn og forældre

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

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

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



## Somnul

### – pentru copil și părinți

Imediat după nașterea copilul dumneavoastră, copilul va avea același ritm de somn ca și în pântecul mamei, astfel mama s-ar putea să recunoască acest ritm din perioada sarcinii. Este important pentru mamă să se odihnească când copilul doarme. Astfel îi vine mai ușor, când trebuie să se trezească și noaptea.

Bebelușii fac zgomote mici și se mișcă în timpul somnului, chiar și când dorm adânc. În perioada de somn s-ar putea ca bebelușul să alterneze între somn ușor și adânc. Așteptați cu ridicarea copilului până s-a trezit de tot. Astfel, copilul se trezește încet și liniștit după somn, pregătit să mănânce, când îl puneți la piept.

Copilul va învăța treptat ritmul dumneavoastră, mai ales dacă aveți grijă de a face o distincție clară între zi și noapte. Noaptea să fie lumină cât mai puțin posibil, să vorbiți cu voce scăzută și să nu vă jucați cu copilul. Astfel învață copilul treptat să doarmă noaptea și să fie mai treaz ziua.

## Forebyg vuggedød

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

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

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

## Prevenirea sindromului morții subite la sugari

În Danemarca, din fericire este foarte rar copiii să moară pe neașteptate în timpul somnului. Trei sfaturi pot ajuta pentru prevenirea situației:

- **Întotdeauna copilul trebuie culcat pe spate.** Cel mai sigur loc pentru copil să doarmă este în aceeași cameră cu dumneavoastră în patul lui. Dacă copilul doarme în patul dumneavoastră, să nu fie plasat în mijloc, și copilul are nevoie de spațiul necesar, ca și când se află în patul lui propriu.
- **Este important copilul să nu fie expus la fum de țigară.** Niciodată să nu fumați în prezența copilului. Rugați musafirii să fumeze afară.
- **Este important să evitați supraîncălzirea copilului în timpul somnului.** Aveți grijă să nu înveliți prea mult copilul în pleduri și pături. Copilul dumneavoastră întotdeauna să aibă posibilitatea să deplaseze pledul cu picioarele, dacă îi este prea cald. Să mențineți o temperatură sub 20 de grade în dormitorul dumneavoastră.

Dacă sunteți fumători puteți primi ajutor de la medic sau în cadrul primăriei, ca să renunțați la fumat. Copilul dumneavoastră nu suportă fum. Atât familia, cât și prietenii care vin în vizită, trebuie să fumeze afară. Asistenta medicală vă poate sfătui unde puteți primi ajutor.



## Gråd

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

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

### Opdragelse

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



## Plânsul

Plânsetele copilului este primul limbaj al copilului. Plânsetele ne face să înțelegem, că copilul nu este mulțumit cu ceva. Motivul poate fi un scutec murdar, foame sau doar dorința lui să fie în apropierea dumneavoastră, precum și să vă simtă pielea caldă și să vă audă inima bătând. Copilul cunoaște deja bătăile inimii din timpul, când se afla în pântecul mamei și acest sunet îl liniștește. În scurt timp v-a cunoaște și bătăile de inimă ale tatălui, și acest lucru îl v-a consola.

Întotdeauna să consolați copilul dumneavoastră când plânge. Un bebeluș nu poate fi răsfățat. Când luați bebelușul care plânge în brațe, acesta v-a înțelege că cineva are grijă de el. Treptat veți învăța diferența între plânsetele bebelușului și ce înseamnă alte zgomote, astfel încât veți putea diferenția nevoile bebelușului.

### Creșterea

În Danemarca este interzisă lovirea copiilor – și când este vorba de educația lor.

## Leg og sprog

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

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

## Joaca și limbajul

Cea mai bună distracție a nou-născutului este să vă studieze fața și să imite expresiile de pe față dumneavoastră. Scurt timp după ce s-a născut, bebelușul va încerca să imite, dacă scoateți limba sau dacă zâmbiți. De asemenea, bebelușul va învăța prin același exercițiu să aibă contact vizual cu dumneavoastră, precum mai târziu cu alții și cu jucăriile.

Imitați sunetele mici ale copilului și vorbiți cu copilul dumneavoastră în limba maternă. Puteți de exemplu să-i spuneți copilului cum se numesc diferitele părți al corpului și povestiți ce anume faceți împreună: "Acuma trebuie să îți schimb scutecul", "ce piciorușe mici și fine ai", "hai să îți dau ceva de mâncare că vad că îți este foame", etc.



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

*Vorbiți cu bebelușul despre ce o să se întâmple, de exemplu: "Acuma primești un scutec curat".*

---

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

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

### Ufarligt legetøj

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

Povestiți copilului de țara și cultura de unde proveniți, despre viața de zi și despre sentimentele dumneavoastră. Astfel, copilul v-a învăța multe cuvinte și expresii, precum acest lucru crează un atașament, cu toate că copilul dumneavoastră încă nu înțelege ce spuneți.

Când este vorba de primele jucării ale copilului ar fi de preferat să fie jucării cu culori puternice și să aibă o dimensiune destul de mare, astfel încât copilul să poată treptat prinde jucăria cu mâinile. Alegeți un singur ursuleț de care copilul să se atașeze – care îl face să se simte în siguranță. Altfel, puteți să-i dați copilului un șervețel care are mirosul mamei, și care poată să aibă același efect de siguranță și de alinare. Mai târziu, copilul v-a avea nevoie de jucării care nu se strică sau jucării mișcătoare, precum și jucării care pot fi introduse în gură.

### Jucări nepericuloase

Este de preferat să cumpărați jucării care au marcajul CE, care nu miros prea puternic sau care sunt neparfumate. Să-i dați copilului numai jucării întregi, fără piese mici dezlegate, jucării pe care nu le poate înghiți. Întotdeauna să alegeți plastic tare și nu moale, deoarece cel moale poate secreta chimicale periculoase.

### Ligge på maven og lege

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

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



### Plasamentul pe burtică și joaca

Când copilul este treaz este bine să fie plasat pe burtică cât de mult posibil. Îi întărește ceafa și spatele, precum îl va ajuta să se rostogolească, să se ridice în picioare și să se târâie precum și să meargă.

La început poate nu-i convine copilului să fie plasat pe burtică, deoarece trebuie să depună mult efort. Puteți să plasați copilul pe masa de înfășat, pe un pătuț pliabil, pe un covor sau pe canapea. Este important copilul să vă poată vedea ochii și să vorbească cu el când este plasat pe burtică. Astfel nu este un efort prea mare pentru copil. Când mușchii de la ceafa s-au întărit puteți să-l lăsați să se uite într-o oglindă. Niciodată să nu lăsați copilul într-un loc de unde poate cădea.



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

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

Copilul trebuie să doarmă pe spate – acest lucru previne moartea infantile, uitați-vă pe pagina 18.

Să folosiți cât de puțin posibil scaune reglabile, scaune de mașină și premergător pentru bebeluși. Aceste lucruri ajutătoare pot întârzia dezvoltarea și balanță copilului. Este mai bine pentru bebeluș să stea pe jos pe covor sau în brațele dumneavoastră.



## Spise med ske og drikke af kop

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

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

### Barnet på 4-5 måneder

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

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

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

## A mânca cu lingură și a bea din pahar

Majoritatea copiilor sunt pregătiți să mănânce cu lingura abia când au aproximativ vârsta de 6 luni – mai ales dacă până atunci au fost alăptați. Este posibil pentru copiii care primesc formulă de lapte praf să fie pregătiți puțin mai devreme pentru a mânca cu lingura. Mâncarea care de obicei o mâncați în țara natală poate fi combinată într-un fel adecvat, și asistenta medicală poate să vă ajute cu sfaturi pentru a combina mâncărurile. Astfel va fi cea mai bună soluție pentru copilul dumneavoastră.

Poate aveți alte tradiții din țara de unde proveniți? Totuși, la început să-i dați copilului terci de ovăz sau pure de legume combinat cu cartofi. Puteți să o informați pe asistenta medicală despre tradițiile țării dumneavoastră, și astfel să găsiți împreună cea mai bună soluție pentru copil și pentru dumneavoastră. Astfel, copilul va primi cele mai bune oportunități să crească sănătos și puternic. De asemenea, ar fi bine să învățați copilul să bea din pahar când este aproximativ 6 luni.

### Copilul la 4-5 luni

La această vârstă, laptele mamei sau formula de lapte praf, este cea mai importantă mâncare pentru copil – dar este bine dacă copilul începe să experimenteze și cu alte mâncăruri.

Următoarele lucruri sunt necesare pentru copil să se descurce să mănânce cu lingura:

- să își țină capul sus
- să știe să stea în funduleț pe scaun cu suport
- să știe să prindă lingura cu buzele și să-și folosească limba (de exemplu când primește picăturile cu vitamina D).

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

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

### **Barnet på 6-8 måneder**

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

Giv barnet:

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



Mulți copii pot aștepta, folosind lingura abia după vârsta de 6 luni. Alți copii sunt mai înfomețați și sunt capabil să mănânce cu lingura mai devreme. Nevoia copilului pentru hrană este elementul hotărâtor și nu vârsta acestuia.

Copilul trebuie să mănânce cel mult de două ori pe zi, depinzând de vârstă și de apetit. Prima dată când îi dați terci de ovăz ar fi bine să fie subțire și cremos. Puteți să-i serviți griș precum și pure de legume și de fructe. Treptat să-i serviți mâncare cu o consistență mai groasă și mai brută cu cocoloașe moi, astfel încât copilul să învețe să mestece.

### **Copilul la vârsta de 6-8 luni**

După ce copilul dumneavoastră a învățat să mănânce și să mestece mâncarea (zdrobită cu o furculiță), devine capabil să mănânce mâncarea tăiată în bucățele mici. Să-i serviți copilului mâncare asortată, obișnuindu-l cu diferite mâncăruri deja de mic

Serviți copilul cu:

- carne sau pește zilnic, de mai multe ori pe zi
- fructe și legume zilnic, diferite feluri
- bulgur, cușcuș, orez, pasta și alte feluri asemănătoare
- ouă, fasole și câteodată linte.

## Barnet på 9-12 måneder

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

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

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

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



## Copilul la vârsta de 9-12 luni

Când copil a împlinit 9-10 luni devine capabil să mănânce aceeași mâncare ca restul familiei. Lăsați copilul să stea la masă – de exemplu într-un scaun înalt – și lăsați-l să se exerseze să mănânce singur, bucurându-se și de compania de la masă. Poate copilul este preocupat de alte treburi în afară de mâncarea din fața lui, dar niciodată să nu-l obligați să mănânce. Copilul v-a mânca, dacă îi este foame.

Copiii la această vârstă doresc singuri să aleagă între diferitele feluri de mâncăruri, astfel să nu-i amestecați totul împreună, dar în schimb să-l lăsați să aleagă singur între diferitele feluri de mâncăruri.

Împlinind un an, copilul trebuie să mănânce de 5-6 ori pe zi, să fie alăptat, să bea formulă de lapte praf și apă din pahar. Obișnuiți copilul fără biberon când a învățat să mănânce singur. La vârsta de 1 an poate să bea laptele praf din pahar și nu mai este nevoie biberon deloc.

Puteți să citiți mai mult și să găsiți inspirație în cartea "Mad til Små" (numai pe daneză).



### FULDKORNSMÆRKET

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



### NØGLEHULSMÆRKET

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

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

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



### MARCAJUL: FÅINÅ INTEGRALÅ DE SECARÅ

Când copilul a învățat să mestece puteți să începeți să-l învățați să mănânce pâine neagră de secară. Cea mai bună pâine este cea mai neagră pâine, cu marcajul de pâine cu făină integrală de secară. Această pâine este sănătoasă atât pentru adulți cât și pentru copii – totuși este bine să alegeți pentru copil pâinea fără semințe vizibile.



### MARCAJUL: GAURÅ DE CHEIE

De asemenea, când cumpărați mâncare, să alegeți mâncare, care are marcajul de o gaură de cheie. Acest macaj indică mâncarea sănătoasă pentru oricare membru al familiei.

Când serviți masa să-i dați copilului formulă de lapte praf sau un pahar cu apă. Între mese, copilul trebuie să fie alăptat sau să primească formulă de lapte praf.

Când copilul a împlinit vârsta de 8 luni este bine să i se servească zilnic 3 mese principale și 1 mai mică. Depinde mult de apetitul copilului și bunăstarea acestuia, cât de repede trebuie să urmeze cele 3 mese principale.

### Hvilken mælk?

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

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

### Andre drikkevarer

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

### Ce fel de lapte?

Până copilul a împlinit vârsta de 1 an trebuie să fie alăptat sau să primească formula de lapte praf. După vârsta de 1 an copilul trebuie să primească lapte cu 1,5% grăsimi. După 2 ani este bine ca toată familia să bea lapte cu grăsimi scăzută (în cazul în care și adulții beau lapte). Este bine dacă, deja după vârsta de 1 an, copilul primește între 350 și 500 ml lapte zilnic.

Copilul dumneavoastră poate să suporte ymer, ylette, iaurt grecesc sau alte produse asemănătoare după vârsta de 2 ani.

### Alte băuturi

Copilul dumneavoastră are nevoie să bea lapte și apă. Copilul nu are nevoie să bea băuturi carbogazoase, sucuri sau ciocolată cu lapte. Aceste băuturi umple stomacul și strică apetitul copilului, astfel încât copilul nu mai dorește mâncarea esențială pentru creșterea lui. Numai în cazul în care copilul este bolnav, este recomandat să-i dați sucuri diluate cu apă, pentru încurajarea copilului să bea mai mult – zilnic copilul nu are nevoie de aceste sucuri.



## Noget galt i halsen?

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

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

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

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



*Hvis barnet er under 1 år.*

*Dacă copilul este sub 1 an*

---



*Hvis barnet er over 1 år.*

*Dacă copilul este peste 1 an*

---

## A se îneca cu mâncarea?

Când copilul începe să mănânce face sunete și mișcări, dând impresia că s-a înecat cu mâncarea. De obicei copilul își rezolvă singur aceste probleme.

În cazul în care copilul chiar se înecă cu mâncarea, trebuie să acționați cum vedeți pe desen, și să-i dați 5 lovituri ușoare cu mâna plată între omoplați.

Să nu-i serviți copilului arahide, nuci, popcorn, struguri și morcovi cruzi (în batoane sau integrale) înainte de vârsta de 3 ani. Aceste mâncăruri se pot bloca ușor în gât. Să fiți împreună întotdeauna cu copilul dumneavoastră când mănâncă. Astfel puteți repede interveni.

Dacă totuși mâncarea nu iese trebuie să întoarceți copilul pe spate și să apăsați de 5 ori pe partea 1/3 de jos a sternului. Rămâneți calm. Repetați loviturile ușoare pe spate și compresiunile pe piept până iese mâncarea. Sunați salvarea dacă copilul nu mai poate respira, sau dacă devine albastru la față.

## Forebyg uheld og ulykker

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

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

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

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

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



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

*Fîți atenți asupra copilului, ca să nu verse ceva febinte peste el.*

---



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

*Niciodată să nu lăsați copilul singur în baie.*

---

## Prevenirea accidentelor

Fîți întotdeauna atent asupra copilului. Accidentele se pot întâmpla foarte repede.

Din cauza ca, copiii mici au o dezvoltare rapidă, nu pot prevedea consecințele când își întind mâinile sau când se ridică în picioare, și de aceea ei se pot răni foarte ușor.

Cele mai obișnuite accidente ale copiilor mici sunt:

- **căderea:** de pe masa de schimbare sau pat, canapea sau scări
- **arsuri** prin opărire de la cafea caldă, ceai, sau apă clocotită care provine de la un ceainic electric
- **accidente de prindere**, de exemplu cum ar fi atunci când un copil își prinde degetele sau degetele de la picioare într-o ușă sau un sertar
- **înecare**, de exemplu, cum ar fi când copilul se îneacă în vana din baie. Un copil mic se poate îneca în doar câțiva centimetri de apă. Să nu lăsați niciodată copilul nesupravegheat când este în apropierea apei, indiferent dacă copilul este împreună cu surorile sau frații mai mari.

Încercați să vedeți casa dumneavoastră prin ochii copilului mic. Astfel înțelegeți mai bine cât de periculoase sunt împrejurimile pentru copil, și veți putea preveni situațiile care sunt periculoase pentru copilul dumneavoastră.



## Tænder og tandpleje

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

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

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



## Dinții și îngrijirea dinților

Primii dinți al copilului apar de obicei la vârsta de aproximativ 6 luni. La 1 an copilul v-a avea 8 dinți de lapte din cei 20 de dinți de lapte, care trebuie să apară în total. Dinții copilului trebuie spălați de la apariție primului dinte, de două ori pe zi cu puțină pastă de dinți cu fluor.

Este important ca dinții să fie curați și să evitați cariile, chiar și dacă este vorba de dinți de lapte, care vor cădea mai târziu. Este dureros să ai carii la dinți. Și deoarece dinții de lapte ocupă locul până apar dinții normali, este important să fie bine întreținuți.

Înainte de împlinirea vârstei de 3 ani, copilul va fi chemat la prima consultare la dentist.

## Sygdomme

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

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

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

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



## Boli

Bebeluşului îi este greu să-şi regleze temperatura corpului: Ei fac uşor febră, dispere repede din nou, şi se deshidratează repede.

Poate fi dificil pentru dumneavoastră, să evaluaţi gravitatea boli copilului. Contactaţi medical imediat, dacă copilul este lent, plângăcios sau dacă nu vrea să mănânce, precum şi dacă doarme tot timpul. Copiii sub 6 luni, care au febră peste 37,5 grade, trebuie întotdeauna examinaţi de către medic.

Copii între vârsta de 6 şi 12 luni cu febră peste 38 de grade trebuie examinaţi de un medic, dacă au una din următoarele simptome:

- Este palid sau are o culoare a pielii albastră
- Are exemă sau mici sângerări la suprafaţa pielii
- Niciuna sau puţine scutece uzi
- Respiraţie rapidă sau dificilă
- Diaree, purgaţii apoase de mai multe ori pe zi
- Vărsături
- Crampe

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

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

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

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

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

Când copilul devine mai în vârstă, puteți să așteptați a contactata medicul, dacă copilul nu are febră peste 39 de grade și nu are simptomele menționate mai sus.

Copilul cu febră trebuie dezbrăcat, ca să-i scadă căldura. Copilul trebuie să bea mult lichid.

Dacă copilul are febră – și nu alte simptome – așteptați și vedeți dacă febra nu dispare după câteva ore. Dacă nu dispare contactați medicul.

Medicul hotărăște dacă copilul trebuie să primească medicamente. Adeseori copiii mici sunt afectați de uşoare infecții, cauzate de viruși sau tuse și exeme. Aceste boli nu pot fi tratate cu medicamente, în schimb dispar singure după câteva zile. Penicilina nu are niciun efect împotriva infecțiilor cauzate de viruși.

În cursul zilei puteți contacta medical de familie dacă este necesar. La alte ore din zi puteți contacta medicul de urgență. Este o idee bună să păstrați numărul de telefon al medicului de urgență la îndemână, astfel să vă puteți folosi de acest serviciu, dacă este necesar.

## Vaccinationsprogrammet i Danmark

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

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

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

# Programul de vaccinare în Danemarca

În Danemarca se oferă tuturor copiilor vaccine pentru prevenirea bolilor deosebit de grave. Vaccinările sunt gratuite și sunt prescrise de medicul de familie.

Vârsta	Vaccinarea	Care boli sunt vizate pentru vaccinare?	Condiții speciale
La naștere, 5 săptămâni și 2 luni	Hepatita B	Hepatită	Numai pentru copiii a cărui mame au fost diagnosticate cu hepatita B în timpul gravidității
3 luni	Di-Te-Ki-Pol-Hib + Pn	Difterie, tetanos, tuse convulsivă, poliomielită, meningită, epiglotă și unele infecții ale plămânilor și a urechii medii.  Medicul vaccinează de două ori, de obicei un vaccin pe fiecare coapsă	Toți copii
5 luni	Di-Te-Ki-Pol-Hib + Pn	Difterie, tetanos, tuse convulsivă, poliomielită, meningită, epiglotă și unele infecții ale plămânilor și urechea medie.  Medicul vaccinează de două ori, de obicei un vaccin pe fiecare coapsă	Toți copii
12 luni	Di-Te-Ki-Pol-Hib + Pn	Difterie, tetanos, tuse convulsivă, poliomielită, meningită, epiglotă și unele infecții ale plămânilor și urechea medie.  Medicul vaccinează de două ori, de obicei un vaccin pe fiecare coapsă	Numai pentru copiii a cărui mame au fost diagnosticate cu hepatita B în timpul gravidității la 12 luni
15 luni	MFR	Pojar, oreion și rubeolă	Toți copii
4 ani	MFR	Pojar, oreion și rubeolă	Toți copii
5 ani	Di-Te-Ki-Pol	Difterie, tetanos, tuse convulsivă, poliomielită	Toți copii
12 ani (fete)	HPV	Cancer de col uterin	Toate fetele

Copilul trebuie să primească mai multe vaccinări pentru prevenirea hepatitei B, în cazul în care mama copilului a fost diagnosticată cu hepatita B în timpul gravidității. Copilul va fi vaccinat la naștere, la 5 săptămâni, la 2 luni și la 12 luni. Copilului i se face o analiză de sânge, după ce toate vaccinările împotriva hepatitei au fost terminate.

## Pasning udenfor hjemmet – dagtilbud

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

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

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

## Funcționarea serviciilor instituționale de îngrijire

După vârsta de 1 an majoritatea copiilor din Danemarca sunt îngrijiți la o instituție, deoarece mama și tata sunt la școală sau la locul de muncă. În cadrul serviciilor instituționale de îngrijire, copilul dumneavoastră, împreună cu alți copii, vor fi îngrijiți de către personal calificat. Copilul va primi mâncare, va învăța să socializeze cu ceilalți copii, și în același timp va învăța limba daneză.

S-ar putea să fiți îngrijorați, deoarece nu știți exact ce înseamnă creșele sau alte centre de îngrijire – poate vă gândiți că acestea nu sunt capabile să aibă grijă de copilul dumneavoastră, precum și dacă pedagogii știu cum să comunice cu copilul dumneavoastră, care înțelege numai limba natală. Vorbiți cu asistenta medicală despre aceste gânduri și griji, pe care le aveți. Poate dânsa vine împreună cu dumneavoastră într-o vizită la creșă sau la centru de îngrijire, sau poate dumneavoastră stabiliți o vizită, astfel făcându-vă o impresie de bunăstarea copiilor.

Municipiul stabilește prețul în ceea ce privește alocația unui loc la creșă. Se poate cere alocație economică la municipiu, dacă aveți un venit scăzut. Există reguli fixe pentru a primi alocație economică, depinzând de venitul dumneavoastră.



## **SUNDE BØRN I ET NYT LAND 0-2 ÅR**

4. udgave, 1. oplag, 2017

Copyright©: Sundhedsstyrelsen, 2017

ISBN (trykt udgave): 978-87-7104-915-2

ISBN (elektronisk udgave): 978-87-7104-914-5

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.

## **COPIII SĂNĂTOȘI CU VĂRSTE CUPRINSE ÎNTRE 0-2 ANI ÎNTR-O TARĂ NOUĂ**

Dreptul de autor ©: Sundhedsstyrelsen (Direcția de Sănătate Publică), 2017

Numai în cazul în care indicați în mod clar faptul că textul vine de la Direcția de Sănătate Publică, sunteți liber să faceți referire la textul publicației.

Este intezis să reutilizați imagini din această publicație.

### **Foto:**

iStock

1, 2 (hannamonika)

6 (palomadelosrios)

12 (onebluelight)

13 (Ivanjekic)

20 (choja)

28, 32 (guvendemir)

36 (FatCamera)

Thomas Tholstrup

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

Heidi Maxmiling

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

Rishi

(26 th.)

Tine Juel

(16)

### **Tegninger:**

Keld Petersen

(18, 29)

Rina Dahlerup

(30)

**SUNDE BØRN I ET NYT LAND 0-2 ÅR**

**COPIII SĂNĂTOȘI CU VÂRSTE CUPRINSE ÎNTRE 0-2 ANI ÎNTR-O TARĂ NOUĂ**

**RUMÆNSK**