

Børn- Nyttig viden og link, om undersøgelser, vaccinationer mv.

Maden skal passe til barnets udvikling.

Rigtig og alderssvarende ernæring er af afgørende betydning for barnets vækst og trivsel og formodentlig også for sundheden senere i livet.

Et spædbarn tredobler sin vægt i løbet af det første år og vokser ca. 25 cm. i længden. På intet andet tidspunkt i livet, har et menneske så højt et energibehov i forhold til sin størrelse. Spædbarnets energibehov er 3 - 4 gange større pr. kg. end den voksne.

I Danmark anbefales, at spædbarnets kost består af:

- **Amning** de første 6 måneder og/eller modermælkserstatning, hvis amning ikke kan gennemføres. Et barn, der efter 4 måneder ikke bliver mæt af modermælk, kan starte med overgangskost
- **Overgangskost** fra 4 - 6 til 9 måneder, hvor fast føde gradvis erstatter ca. halvdelen af brystmælk/modermælkserstatning
- **Almindelig** mad fra 9 til 12 måneder, hvor barnet efterhånden får mad som resten af familien, dog med lidt større energitæthed med sødmælk som det foretrukne mælkeprodukt

Mad til spædbørn

Du kan læse mere om mad til spædbørn og småbørn i Sundhedsstyrelsens pjeces:

[Mad til små - fra mælk til familiemad 2016.](#)

Du kan få mange [gode råd om kost generelt](#) på Fødevarestyrelsens hjemmeside.

[Kosthåndbogen](#) - et praktisk opslagsværk med de officielle anbefalinger for mad (Udarbejdet af Sundhedsstyrelsen, Kost & Ernæringsforbundet og Miljø- og Fødevarestyrelsen).

Du kan også læse om mad til [spædbørn og småbørn i Sundhedstjenestens egen kostplan](#).

Her kan du læse [kostplanen på engelsk](#).

Flere gode links:

[Børneundersøgelser og vaccinationer](#)

[Rigtig kost for småbørn](#)

[Om børnesygdomme generelt](#)

<http://www.syggeboern.dk/>

Om hyppigt forekommende børnesygdomme SSI :

Ved børnesygdomme forstås normalt den gruppe af infektionssygdomme der oftest erhverves i barndommen, og som ved infektion medfører udvikling af antistoffer. Man vil derfor normalt kun kunne blive smittet med børnesygdomme én gang i livet, men er dette ikke sket som barn, kan infektionerne godt erhverves som voksen, og ofte vil infektionerne da antage et mere alvorligt forløb.

De hyppigst forekommende børnesygdomme er :

hånd-fod-mund syge, lussingsyge, skarlagensfeber, skoldkopper og tredages-feber, og dertil kommer fåresyge, kighoste, mæslinger og røde hunde, som der dog vaccineres mod i Danmark.

Her kan du læse om Hygiejne:

Lær dit barn at vaske hænder, så I forebygger sygdom. Det er vigtigt at børn får gode vaner fra starten. Dokumenterede undersøgelser viser at fokusering på håndhygiejne nedbringer børns sygefravær betydeligt.

Det er ikke overraskende, da rigtig håndhygiejne er den mest effektive måde at afbryde smitteveje på.

Her kan du læse om : Børn og medicin

Meget medicin bør slet ikke bruges til børn, da man ikke har nok erfaring med det.

Se her om Natlig sengevædning hos børn:

Fakta

- De fleste børn har kontrol over vandladningen i 4-års alderen
- Omkring 10 % af børn i 1. klasse er sengevædere
- Årsagen kan være for stor urinproduktion om natten eller for lille blære
- Primært er behandlingen undervisning, rådgivning og motivation
- Behandling kan også være medicin eller alarmapparat

Høfeber:

Fakta

- Høfeber / allergisk næsetæthed (rhinitis) er sæsonafhængig
- Sygdommen er ufarlig, men den kan være meget generende

Allergisk næsetæthed / høfeber er sandsynlig, hvis du har:

- Tilstoppet næse
- Hyppig nysen
- Vandigt sekret i næsen
- Kløe i næse og øjne
- Der kan også være nedsat lugteevne