



أطفال أصحاء في بلد جديد

أطفال أصحاء - في بلد جديد

SUNDE BØRN i et nyt land

2. udgave, 1. oplag 2005

© Sundhedsstyrelsen 2005

ISBN: 87-7676-014-6

Udgivet af Sundhedsstyrelsen

Hæftet findes følgende sprog:

Engelsk, arabisk, farsi, somali, urdu, tyrkisk, bosnisk/serbisk/kroatisk og albansk

Oversættelse:

Flyttingehjælpens Tolkeservice

Fagredaktion:

Sundhedsplejerske Grethe Hjul Mandrup

Sundhedsplejerske Birthe Stahlfest

Læge Annetette Mygh, Sundhedsstyrelsen

Sundhedsplejerske Annette Poulsen, Sundhedsstyrelsen

Redaktion:

Komiteen for Sundhedsoplysning

Foto:

Casper Tybjerg (side 3,5,8,9,16 tv., 17,18,31,33,39,40)

Niels Nyholm (side 12, 21, 22, 28, 34, 36, 37)

Anjo Foto (side 10, 11, 16 th., 20, 27)

Kent Krogh (forside, side 4, 13, 14, 19, 23, 26, 32)

Janne Boas (side 29 th.)

Jo Selsing (side 38)

Mikael Rieck Fotografi (side 30)

Tegninger:

Kim Jerris

Palle Bregnhøi (side 35)

Layout og sats

Peter Dyrvig Grafisk Design/Intersats

Tryk:

Narayana Press

Mekanisk, fotografisk eller anden gengivelse af denne bog eller dele deraf må kun ske efter aftale med Sundhedsstyrelsen.

Kan rekvireres hos:

Komiteen for Sundhedsoplysning

Classensgade 71

2100 København Ø

Telefon 35 26 54 00

Telefax 35 43 02 13

E-mail: kfs@sundkom.dk

Hjemmeside: www.sundhedsoplysning.dk

مقدمة

يمكن للهجرة إلى بلدٍ آخر والعيش ضمن حضارةٍ أخرى أن تكون صعبة. مفهوم الصحة والمرض يختلف من بلدٍ إلى آخر ومن مكانٍ إلى مكان. لقد أنجزَ هذا الكتيب لتزويدك بمعلوماتٍ حول دائرة الشؤون الصحية الدنمركية وحول صحة الأطفال.

المحتويات

- دائرة الشؤون الصحية الدنمركية • 4
- الحمل والولادة • 9
- فترة ما بعد الولادة • 14
- رعاية الطفل • 17
- الفيتامينات والمعادن المكملة • 22
- الانتقال إلى التغذية بالمعلقة • 23
- الحساسية ومشاكل الجهاز التنفسي • 30
- النظافة الشخصية • 31
- الوقاية من الحوادث التي تصيب الأطفال في سن 6-0 سنوات • 32
- الأطفال في سن 2-6 سنوات • 36
- الأمراض • 38
- حقوق الطفل • 40



Indledning

Det kan være svært at skifte land og bo i en anden kultur. Opfattelsen af sundhed og sygdom varierer fra land til land og fra sted til sted. Dette hæfte er lavet for at fortælle dig om det danske sundhedsvæsen og om børnesundhed.

Indhold

- Det danske sundhedsvæsen • 4
- Graviditet og fødsel • 9
- Barselsperioden • 14
- Pasning af barnet • 17
- Tilskud af vitaminer og mineraler • 22
- Overgang til skemad • 23
- Allergi og luftvejsproblemer • 30
- Hygiejne • 31
- Forebyggelse af ulykker 0-6 år • 32
- Børn 2-6 år • 36
- Sygdomme • 38
- Barnets rettigheder • 40



Det danske sundhedsvæsen

Alle gravide får tilbud om samtaler og undersøgelser hos jordemoder og læge ca. 10 gange i hver graviditet. Du kan få tolkebistand, hvis du ikke taler dansk, både hos lægen, jordemoderen og sundhedsplejersken.

Lægen

Alle børn i alderen 0-5 år tilbydes 7 helbredsundersøgelser hos familiens læge. Alle børn og unge tilbydes vaccination mod en række sygdomme hos familiens læge. Undersøgelser og vaccinationer er gratis.

دائرة الشؤون الصحية الدمركية

تعرض على جميع النساء الحوامل، وفي كل فترة حمل، مقابلات وفحوصات عند القابلة (jordemor) وعند الطبيب، ويبلغ تعداد هذه المقابلات والفحوصات 10 مرات تقريباً. إذا كنت لا تتحدثين باللغة الدنمركية، فإن بإمكانك الحصول على مساعدة في الترجمة لدى كل من الطبيب والقابلة وممرضة الرعاية الصحية (sundhedsplejerske).

الطبيب

تعرض على جميع الأطفال في سن 0 - 5 سنوات، 7 فحوصات صحية وقائية، يقوم الطبيب العائلي بإجرائها. كما يُعرض على جميع الأطفال والشبان الصغار التلقيح ضد العديد من الأمراض، وذلك عند الطبيب العائلي. الفحوصات واللقاحات مجانية.



المرضة المختصة بالرعاية الصحية
بإمكانك وفي السنوات الأولى من حياة طفلك،
إستقبال الممرضة المختصة بالرعاية الصحية في
زيارات بيتية مجانية. ممرضة الرعاية الصحية
هي ممرضة بمؤهلات علمية ومتخصصة في
الشؤون الصحية الخاصة بالأطفال والعائلات.
تقوم ممرضة الرعاية الصحية بزيارتك مباشرة
بعد الولادة. بإمكانها مدك بنصائح وإرشادات
حول الرضاعة، وحول مسألة أنك أصبحت أما
بعائلة جديدة، وحول تغذية طفلك ونموه وترعرعه.
كما أن بإمكانك الحديث معها حول الأمراض.
وتتمتعين بكامل الحرية في قبول الزيارات أو
رفضها.

Sundhedsplejersken

Du kan få gratis hjemmebesøg af en sundhedsplejerske i barnets første leveår. Sundhedsplejersken er en uddannet sygeplejerske, som har specialiseret sig i børns og familiers sundhed. Sundhedsplejersken kommer på besøg, når du har født. Hun kan give dig råd og vejledning om amning, om at være ny mor og familie, om barnets mad og om barnets udvikling og trivsel. Du kan også tale med sundhedsplejersken om sygdomme. Det er frivilligt at tage imod besøg.

التلقيح

يُظهر الجدول الموعد الذي يجب تلقيح طفلك فيه وفحصه عند الطبيب:

التلقيح	الفحص	السن
	+	5 أسابيع
Di-Te-Ki-Pol-Hib		3 شهور
Di-Te-Ki-Pol-Hib	+	5 شهور
Di-Te-Ki-Pol-Hib	+	12 شهرا
MFR 1		15 شهرا
	+	عامان (2)
	+	3 أعوام
	+	4 أعوام
Di-Te-Ki-Pol-Hib (التلقيح ثانية)	+	5 أعوام
	+ (في المدرسة)	6 أعوام
MFR 2		12 عاما
MFR 2 (من الممكن)	+ (في المدرسة)	15 عاماً
الحصبة الألمانية		إلى حدود 18 عاما

تتحقق الحماية الأفضل للطفل، إذا ما تابع البرنامج التلقيحي بأكمله.

إذا ما تابع الطفل البرنامج التلقيحي بمجمله، يُفترض أن يتمتع بالحماية:

- ضد الخناق والكزاز والسعال الديكي إلى أن يصل سنه إلى 15 عاماً.
- وضد شلل الأطفال والإنفلونزا الناعورية، النوع ب، والحصبة، والنكاف، والحصبة الألمانية في بقية حياته.

متابعة البرنامج التلقيحي ستحمي الطفل ضد الأمراض التالية:

Di-Te-Ki-Pol-Hib

الخناق (Di) هو التهاب خطير في الحلق، الكزاز (Te)، السعال الديكي (Ki)، شلل الأطفال (Pol)، بعض أشكال التهاب سحايا الدماغ (meningitis) والتهاب في أغشية الحلق أو ما يسمى بالإنفلونزا الناعورية (Hib).

MFR

الحصبة، النكاف، الحصبة الألمانية.

Vaccination

Skemaet viser, hvornår dit barn skal vaccineres og undersøges hos lægen.

Alder	Undersøgelse	Vaccination
5 uger	+	
3 måneder		Di-Te-Ki-Pol-Hib
5 måneder	+	Di-Te-Ki-Pol-Hib
12 måneder	+	Di-Te-Ki-Pol-Hib
15 måneder		MFR 1
2 år	+	
3 år	+	
4 år	+	
5 år	+	Di-Te-Ki-Pol revaccination
6 år	+ (i skolen)	
12 år		MFR 2
15 år	+ (i skolen)	MFR 2 (eventuelt)
Op til 18 år		Røde hunde

Når vaccinationsprogrammet følges, er barnet beskyttet mod følgende sygdomme:

Di-Te-Ki-Pol-Hib

Difteri (alvorlig halsbetændelse), tetanus (stivkrampe), kighoste og polio (børnelammelse), nogle former for hjernehindebetændelse (meningitis) og betændelse i strubelåget (Haemophilus influenza b – Hib).

MFR

Mæslinger, fåresyge og røde hunde.

Barnet er bedst beskyttet, hvis det følger *hele* vaccinationsprogrammet.

Følges hele vaccinationsprogrammet, er barnet formentlig beskyttet:

- Til 15 års alderen mod difteri, stivkrampe og kighoste.
- Resten af livet mod polio, Haemophilus influenza b, mæslinger, fåresyge og røde hunde.

Tandlægen

Jeres barn får tilbudt tandpleje fra 1 ½ års alderen. Hvis der bliver problemer med barnets tænder tidligere, kan I henvende jer til børnetandplejen i jeres kommune. Det er gratis at gå til tandpleje med sit barn.

طبيب الأسنان

تعرض على طفلكم، وإبتداءً من بلوغه عاماً ونصف، رعاية لأسنانه. إذا أصيب الطفل بمشاكل في أسنانه قبل ذلك، فبإمكانكم التوجه إلى مركز رعاية أسنان الأطفال في البلدية التي تعيشون فيها. ذهب الشخص إلى مركز رعاية الأسنان بصحبة طفله مجاني.





الحمل والولادة

إسألِي عائلتك عما إذا كانت هناك أمراض وراثية كأمراض الدم أو كالعاهات الخلقية ضمن السلالة التي تنحدرين منها. نسبة الإصابة ببعض الأمراض الوراثية تكون أعلى، لو كان الزوجان ينتميان إلى نفس السلالة العائلية، كأبناء وبنات العم/العمة والخال/الخالة .

هناك وفي وقتٍ مبكرٍ من الحمل عروض تتعلق بفحوصاتٍ مختلفة، من شأنها رسم صورةٍ لحالة الطفل في رحم أمه. بإمكانك الحصول على المزيد من المعلومات حول هذه الفحوص عند الطبيب أو لدى القبالة.

Graviditet og fødsel

Spørg din familie om der er arvelige sygdomme som blod-sygdomme og misdannelser i slægten. Visse arvelige sygdomme er hyppigere, hvis ægtefællerne er i samme slægt, fx kusine og fætter.

Tidligt i graviditeten er der tilbud om forskellige undersøgelser, der kan give et billede af det ufødte barns tilstand. Du kan få information om disse undersøgelser hos lægen eller hos jordemoderen.



الفاكهة والخضروات.



الخبز، الأرز والمكرونة.



اللحوم، الأسماك والبيض.



الحليب، اللبن والجبن.

Hvad skal du spise, når du er gravid?

Du og dit ufødte barn har brug for, at du spiser varieret. Du skal helst spise noget fra de 4 fødevarergrupper hver dag (se fotos). Du skal ikke spise mere, end du plejer, mens du er gravid. Vær opmærksom på, at du ikke får for meget fedt i maden. Brug fx mindre olie, når du steger kød og grøntsager. Drik helst minimælk eller skummetmælk, så sparer du også på fedtet.

Du har brug for ekstra vitaminer og mineraler under graviditeten:

- *Fra graviditetens start:* Hvis du ikke drikker mælk, skal du spise kalktabletter.
- *Fra 20. uge:* Et dagligt jerntilskud fra 20. uge og resten af graviditeten.

Tal altid med din læge eller jordemoder, hvis du er i tvivl om, hvad du har brug for.

ما هو الطعام الذي يجب أن تتناوله في فترة حملك؟

تحتاجين كما يحتاج طفلك الذي لم يولد بعد، إلى التنوع في الطعام الذي يجري تناوله. يُفضّل أن تتناولي شيئاً من الفئات الغذائية الأربعة يومياً (أنظري إلى الصور). لا يجب أن تأكلي خلال فترة حملك أكثر من المعتاد. إحدري من أن يحتوي الطعام على كميات زائدة من الدهون. إستعملي الزيت بكمية أقل مثلاً عند قلي اللحوم والخضروات. إشربي حليب (minimælk) أو الحليب غير كامل الدسم (skummetmælk)، وبهذه الطريقة تقللين كمية الدهون المتناولة أيضاً.

تحتاجين لفيتامينات ومعادن إضافية خلال فترة حملك:

- في بداية الحمل: إذا لم تشربي حليباً، يجب حينذاك أن تتناولي أقراص كالسيوم (kalktabletter).
- إبتداءً من الإسبوع العشرين: أقراص حديد يومياً إبتداءً من إسبوع حملك العشرين وخلال بقية فترة حملك .

تحدثي دائماً إلى طبيبك أو إلى القابلة، إذا لم تكوني متأكدة مما أنت بحاجة له.

ما هي الأشياء المضرّة؟

- غالباً ما يشكل الدواء خطراً على الجنين. لذلك لا تتناول دواءً قبل إستشارة الطبيب بشأنه، وهو الأمر الذي يشمل فترة ما بعد الولادة أيضاً، وطالما كنت ترضعين.
- التدخين مضرٌ للطفل الموجود في رحم أمه، ويجعل الإرضاع أصعب.
- يمكن لشرب الكحول أن يضرّ بدماع الجنين ويسبب خللاً فيه. من الخطر شربك للكحول أثناء حملك.



Hvad er skadeligt?

- *Medicin* er som oftest farligt for fosteret. Tag derfor ikke medicin, før du har talt med din læge om det. Det gælder også, når du har født, så længe du ammer.
- *Ryging* er skadeligt for dit ufødte barn og gør det vanskeligere at amme.
- *Alkohol* kan skade fosterets hjerne. Det er farligt at drikke alkohol, når du er gravid.



الحفاظ على اللياقة البدنية

من الضروريّ الحفاظ على لياقةٍ بدنيةٍ جيدة أثناء الحمل. بإمكانك مثلاً السباحة أو الذهاب في جولات تنزهية طويلة أو الركض. اللياقة البدنية شئٌ صحيٌّ لك وللجنين في بطنك، كما ومن ضمن ما تساهم به هو منع الإصابة بالسكري أثناء الحمل.

إتصلي بالطبيب إذا:

- كان هنالك نزيفٌ في جهازك التناسلي.
- أصابتك أوجاعٌ قويةٌ في أسفل بطنك.
- نزل منك الماء/النخط.
- شعرت بأن الجنين يتحرك بشكلٍ أقل من المعتاد.

علامات بداية الولادة:

- الإفرازات المخاطية الممزوجة بالدماء.
- نزول الماء/النخط.
- الطلق المنتظم، والتي تفصل إحداه عن الأخرى 5 دقائق تقريباً.

At holde sig i form

Det er vigtigt at holde sig i god fysisk form under graviditeten. Du kan fx svømme, gå lange ture eller løbe. Det er sundt for både dig og dit ufødte barn og er bl.a. med til at forebygge sukkersyge under graviditeten.

Søg læge hvis du:

- Bløder fra underlivet.
- Har stærke smerter fra underlivet.
- Har vandafgang.
- Mærker mindre liv end du plejer.

Tegn på at fødslen er ved at gå i gang:

- Blodigt, slimet udflåd.
- Vandafgang.
- Regelmæssige veer med ca. 5 minutters mellemrum.

الولادة

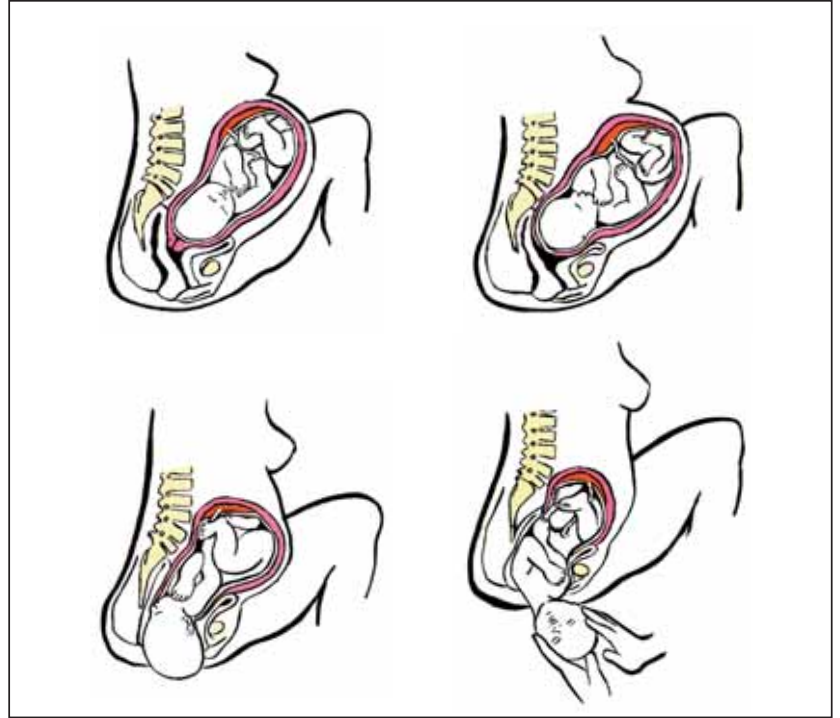
أن يحضر زوجك الولادة مسألةً طبيعيةً بالدمرك.
خذي معك زوجك أو أحداً من أقاربك الراشدين،
كأمك، أو حماتك، أو أختك. سيكون بالشئ الجيد لو
كان معك شخصٌ بإمكانه الحديث بالدمركية. كما
أن بإمكانك وبمناسبة الولادة، الحصول على
مساعدة في الترجمة، إذا كنت لا تتكلمين
الدمركية.

من الضروري أن يُوضع الطفل تجاه الثدي مباشرةً
بعد ولادته، حتى تنطلق عملية الرضاعة إنطلاقاً
حسناً وسلساً. تقوم الموظفات بمساعدتك
ومساندتك.

Fødslen

I Danmark er det almindeligt at have sin mand med til fødslen. Tag din mand eller en anden nær voksen med, fx din mor, svigermor eller søster. Det er fint, hvis du har en person med, der kan tale dansk. Du kan få tolkebistand i forbindelse med fødslen, hvis du ikke taler dansk.

Det er vigtigt, at barnet lægges til brystet lige efter fødslen, for at amningen kan komme godt i gang. Personalet hjælper og støtter dig.





فترة ما بعد الولادة

إعتيادي أن تشعرني بآلام ما بعد الوضع في الأيام الأولى بعد الولادة، خاصة إذا سبق وأن وضعت طفلاً من قبل. تحدثي مع الموظفين الصحيين، إذا كنت بحاجة لمُسكنات.

من المعتاد أن تشعر المرأة بالتعب والإرهاق، وألا تتحكم في توازنها بعد الولادة. لذلك فإنك بحاجة إلى مساعدة من طرف زوجك ومن طرف عائلتك خلال الفترة الأولى. من الجيد لك أن تحاولي أخذ قسطٍ من الراحة في منتصف النهار ولمدة ساعة. ستكون لديك وبهذه الطريقة طاقة أكبر في المساء. مارسي الرياضة البدنية وقومي بتمرينات القبض بعد الولادة. هي ضرورية لتجنب الإصابة بنزول الرحم وإنزياحه، ولتفادي مشاكل التحكم في البول مستقبلاً. تحدثي مع القابلة أو مع ممرضة الرعاية الصحية، إذا كنت في حيرة مما يجب أن تفعله. أيضاً إتصلي بممرضة الرعاية الصحية، إذا واجهتك مشاكل في الرضاعة، أو إذا خطر سؤالٌ ببالك حول مولودك الجديد بعد قدومك إلى البيت.

Barselsperioden

Det er normalt at have efterveer de første dage efter fødslen, især hvis du har født før. Tal med sundhedspersonalet, hvis du har brug for smertestillende medicin.

Det er almindeligt at være træt og uligevægtig efter en fødsel. Derfor har du brug for hjælp fra din mand og din familie i den første tid. Det er en god idé at prøve at få hvilet en times tid midt på dagen. Så har du flere kræfter om aftenen. Lav gymnastik og knibeøvelser efter fødslen. Det er meget vigtigt for at undgå nedsunken livmoder og problemer med at holde på urinen senere i livet. Tal med jordemoderen eller sundhedsplejersken, hvis du er i tvivl om, hvordan du skal gøre.

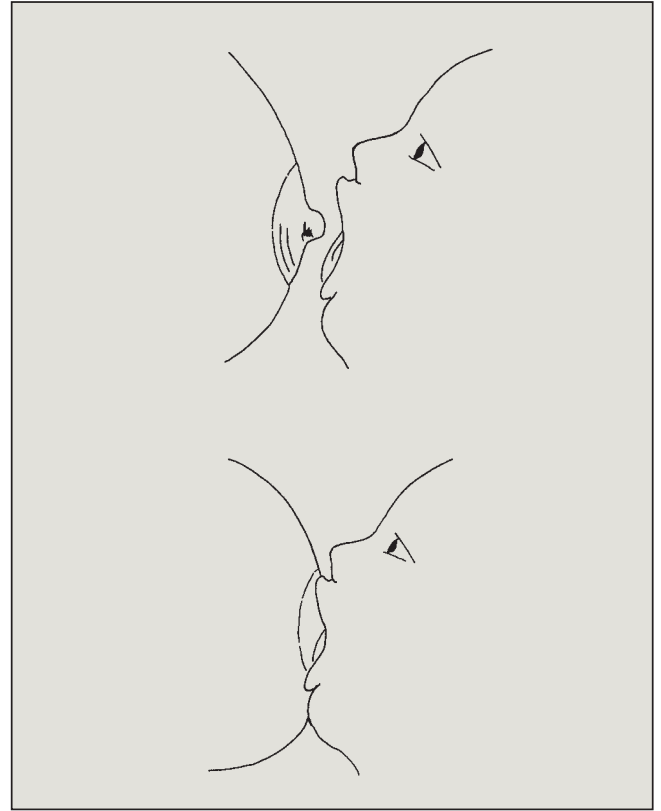
Kontakt også sundhedsplejersken, hvis du får problemer med at amme, eller hvis du har spørgsmål om dit nyfødte barn, efter du er kommet hjem.

الرضاعة

حليب الأم الأول والمسمى بالحليب الخام يحتوي على موادٍ منها الكثير من الفيتامينات، كما يحمي طفلك ضد الأمراض. لذلك فإن له قيمة خاصة لطفلك، ومن الضروري جداً حصوله عليه. كلما رضع الطفل منك أكثر، كلما زاد الحليب الذي تنتجينه. لذلك دعيه يرضع من ثديك وبلا حدود. حليبك كافٍ كل الكفاية لإرضاع طفلك، حتى في الأيام الأولى. عندما تعطيه ثديك ليرضع منه، فإنه يحصل على التغذية الأفضل والأحسن. حليب الأم نقيٌّ ودرجة حرارته دائماً مناسبة.

تجنّبِي الحليب الصناعي والبدائل الأخرى في الفترة الأولى

سينتج ثديك حليباً أقل، إذا أعطيت طفلك حليباً صناعياً أو أحد البدائل الأخرى. الحليب الصناعي لا يقي طفلك ضد الأمراض كما يفعل حليب الأم.



Amning

Den allerførste mælk, råmælken, indeholder bl.a. mange vitaminer og beskytter dit barn mod sygdom. Den er derfor særlig værdifuld for dit barn, og det er meget vigtigt, at barnet får råmælken.

Jo mere dit barn sutter, jo mere mælk danner du. Lad derfor barnet komme til brystet uden begrænsninger. Din mælk er fuldt tilstrækkelig også i de første dage. Når du giver dit barn bryst, får det den bedste ernæring. Modermælken er ren og har altid den rette temperatur.

Undgå tilskud den første tid

Dine bryster danner mindre mælk, hvis du giver modermælkerstatning eller andet tilskud til dit barn. Modermælkerstatning beskytter ikke dit barn mod sygdomme, som modermælk gør.

Du skal fortsætte med den mad, du spiste, mens du var gravid. Så danner du god mælk. Tal med din læge, om du stadig skal spise jernpiller.

Undgå tobak, alkohol og medicin

Hvis du ryger, går tobakkens giftstoffer over i mælken. Det er usundt for dit barn. Alkohol og medicin går også over i mælken, så undgå det, mens du ammer. Brug kun medicin efter aftale med lægen.

يجب أن تستمري في تناول الطعام الذي كنت تتناولينه أثناء حملك، فيظل حليبك جيداً. إستشيري طبيبك فيما إذا كان ولا بد أن تستمري في تناول أقراص الحديد.

تجنبني التدخين والكحول والأدوية إذا كنت تدخين، فستنقل مواد التبغ السامة إلى حليبك، مما سيضر بصحة طفلك. كما أن الكحوليات والأدوية تنتقل إلى حليبك أيضاً، فتجنبها طوال فترة الرضاعة. لا تستعملي الدواء إلا بالاتفاق مع الطبيب.





رعاية الطفل

من الضروري أن تتحدثي إلى طفلك وأن تلاحظيه وتلاعبيه. حينما يبكي طفلك، فإن بكاءه لا يعني دائماً أن جوعاً أصابه، بل لربما هو بحاجة للهدوء فقط أو لأن تكوني قربه. ستتعرفين تدريجياً وبشكل جيد على الإشارات التي تبدر منه، وستدركين ما هو بحاجة إليه. يُفضّل أن تجهّزي مكاناً لغسل الرضيع وإلباسه، بشكل يكون فيه كل ما تريدين استعماله في متناول يديك. سيألف الطفل المكان تدريجياً، وسيستمتع بإستلقائه فيه خلال غسله وإلباسه. معظم الأطفال يحبون الإستحمام، ويُفضّل أن يستحم الطفل مرتين إسبوعياً. دلّكي جلده رأسه جيداً بعد إستحمامه ووصفي شعره يومياً.

Pasning af barnet

Det er vigtigt, at du taler, pludrer og leger med dit barn. Når dit barn græder, er det ikke altid, fordi det er sultent – det har måske blot brug for kontakt eller ro. Efterhånden vil du lære dit barns signaler godt at kende og vide, hvad barnet har brug for. Indret gerne en pusleplads, hvor du har alt, hvad du skal bruge inden for rækkevidde. Barnet vil efterhånden kende pladsen godt og nyde at ligge der og blive puslet. De fleste børn kan lide at komme i bad, gerne et par gange om ugen. Frottér barnets hovedbund godt efter badet og red barnets hår dagligt.



- ### موت الأطفال الرُّضع والوقاية منه
- ضعي الطفل الرضيع كي ينام على ظهره.
 - تجنبي التدخين في فترة حملك، وتجنبي تعريضه لدخان السجائر في الفترة ما بعد ولادته. لا يجوز التدخين وعلى وجه الخصوص هنالك في المكان الذي ينام فيه الطفل.
 - إحرصى على ألا يكون طفلك بالغ السخونة أثناء نومه. (تأكدي بلمسه في مؤخرة عنقه، يجب أن تكون بشرته دافئة وجافة وغير رطبة).



- إحرصى على تبديل وضعية رأسه أثناء نومه وبشكل تناوبيٍّ من جنبٍ إلى آخر. ستحميه وبهذه الطريقة من الإصابة بإعوجاجٍ في جمجمته.



Forebyggelse af vuggedød

- Læg spædbarnet til at sove på ryggen.
- Undgå at mor ryger i graviditeten og undgå, at barnet udsættes for tobaksrøg efter fødslen. Især må der ikke ryges dér, hvor barnet sover.
- Sørg for at barnet ikke har det for varmt, når det sover. (Mærk i barnets nakke - huden skal være varm og tør, ikke fugtig).

Vær opmærksom på, at barnet skiftevis hviler sit hoved på den ene og den anden side, når det sover. Så forebygger du, at barnets kranium bliver skævt.

إذا كان الطفل يحصل على حليب صناعي

إتبعي الإرشادات الخاصة بكيفية الإستعمال والمكتوبة على العبوة بدقة متناهية، لأن طفلك سيمرض لو كان المزيج خفيفاً أو مركزاً أكثر مما يجب.

لا تضيفي سكرًا أو عسلاً إلى الحليب الصناعي، لأن تركيبة الحليب تكون مناسبة ومنذ البداية. يبدأ الأطفال بتحمّل العسل وإستيعابه فيما بعد سن العام. يجب أن يكون الحليب طازجاً وبدرجة حرارة صحيحة دائماً. لا يجوز أن تسخني الحليب ثانية بعد أن يكون قد برد.

تنظيف القنينات والبزازات

إحرصى على أن يتم تنظيف القنينات والبزازات بدقة متناهية، حتى لا يمرض طفلك.

- أشطفي القنينات والبزازات تحت صنوبر المياه الباردة، ونظفها بأداة التنظيف المخصصة لها وبإستعمال مادةٍ للتنظيف .
- أفركي البزازات بملحٍ خشنٍ، وبهذه الوسيلة ستزال بقايا الحليب.
- إغلي القنينات والبزازات في مياهٍ نقيهٍ ولمدة 3 دقائق.
- ضعي القنينات لتجف وقاعها متجه لأعلى.

كما يمكن غسل القنينات، وليس البزازات، في ماكينة غسل الأواني.



Hvis barnet får modernmælkerstatning

Følg nøje brugsanvisningen på pakken. Dit barn bliver sygt af for tynd eller for stærk mælkeblanding.

Tilsæt ikke sukker eller honning til modernmælkerstatningen. Mælken har den rette sammensætning fra starten. Børn tåler først honning, når de er over 1 år.

Mælken skal altid være frisk og have den rette temperatur. Du må ikke varme mælken op igen, hvis den er blevet kold.

Rengøring af flasker og sutter

Sørg for at flasker og sutter er omhyggeligt rengjorte, så barnet ikke bliver sygt.

- Skyl flasker og sutter under den kolde hane og rengør med en flaskerenser med opvaskemiddel
- Gnub sutterne med groft salt, derved fjernes mælkerester.
- Kog flasker og sutter i rent vand i 3 minutter.
- Stil flaskerne til tørring med bunden opad.

Flasker, men ikke sutter, kan også vaskes i opvaskemaskine.

Lad barnet bevæge sig

Det er godt for barnet at ligge på et tæppe, hvor det kan bevæge kroppen frit. Du kan støtte barnets udvikling ved at lære det at ligge på maven og ligge på siden, når det er vågent. Senere lærer barnet at trille, krybe og kravle. Brug af skråstol og gåstol frarådes. Skråstole hæmmer barnets fysiske udvikling og begrænser dets udfoldelsesmuligheder. Gåstole hæmmer dit barns balanceudvikling. Hvis du alligevel vælger at bruge skråstol eller gåstol, så lad kun barnet sidde der max. ½ time ad gangen, højst 3 gange om dagen.

دعي طفلك يُحرِّك جسمه

من الجيد لطفلك الإستلقاء على بطنية، حيث يمكنه تحريك جسمه بحرية. بإمكانك تعزيز نموّه بتعليمه الإستلقاء على بطنه وعلى جنبه أثناء يقظته. سيتعلم طفلك فيما بعد التدرج والزحف والنهوض.

يُنصَح بعدم إستعمال الكرسي المنحني وكرسي المشي. تعرقل الكراسي الإنحنائية النمو البدني للطفل وتقلص فرص ترعرعه وإنطلاقه. كراسي المشي تعرقل تطوير طفلك لقدرته على الحفاظ على توازنه. إذا تمسكت ورغم ذلك بإستعمال الكرسي المنحني أو كرسي المشي، فلا تسمحي لطفلك بالجلوس هنالك إلا لنصف ساعة على الأكثر في المرة الواحدة، وثلاث مرات كحد أقصى في اليوم الواحد.





إحرصى على إستنشاق الهواء النقي

من الصحيّ لك ولطفلك الخروج يومياً.

يمكن للطفل الرضيع تحمّل الخروج في فصل الشتاء، شرط أن يكون مكسواً بثياب دافئة. إنتبهي ولا تلبسي طفلك ملابس دافئة أكثر من اللازم في فصل الصيف. إنتبهي إلي أن بإمكان عربته أن تصبح شديدة السخونة وهي تحت أشعة الشمس. ضعي عربته دائماً في الظل. يجب حماية الأطفال الرضع من أشعة الشمس المباشرة.

عندما يكون طفلك خارج البيت، فمن الأفضل له أن يستلقي في العربة. أما العربة المظللة القابلة للطي فإن الطفل يجلس فيها بشكل غير مريح وبلا وقاية.

إفتحي النوافذ مرات عديدة يومياً للتخلص من الرطوبة وبخار الطبخ ولربما رائحة التدخين لو وُجدت. ذلك مفيدٌ صحياً لكل العائلة.

Sørg for frisk luft

Det er sundt for dig og dit barn at komme ud hver dag.

Et spædbarn kan godt tåle at komme ud om vinteren, hvis det er varmt klædt på.

Pas på ikke at klæde dit barn for varmt på om sommeren.

Vær opmærksom på, at barnevognen kan blive alt for varm, hvis den står i solen.

Stil altid barnevognen i skyggen.

Spædbørn skal beskyttes mod direkte sol.

Når dit barn er ude, ligger det bedst i en barnevogn. I en paraply-klapvogn sidder barnet dårligt og ubeskyttet.

Luk vinduerne op mange gange om dagen for at fjerne fugt, mados og eventuel tobaksrøg. Det er sundt for hele familien.



Tilskud af vitaminer og mineraler

Vitaminer og mineraler er med til at sikre, at dit barn vokser, som det skal og bliver stærkt og modstandsdygtigt over for sygdom.

D-vitamin giver stærke knogler. D-vitamin får man naturligt fra solen. Alle børn skal desuden have D-vitamin-dråber, fra de er 2 uger til 1 år.

Dit barn har dog brug for D-vitamin-tilskud gennem *hele* barndommen – og sikkert også som voksen – hvis det mørklødet eller hvis det oftest er klædt, så arme og ben er tildækkede. I så tilfælde får huden nemlig ikke tilstrækkelig sol om sommeren.

Der er forskellige D-vitaminprodukter. Se på flasken eller pakken, hvor meget dit barn skal have.

Jerndråber skal barnet have, når det er mellem 6 og 12 måneder gammelt. Se på flasken hvor meget. Får dit barn mindst 400 ml moder-mælkserstatning hver dag, får det sit jernbehov dækket og behøver ikke jerndråber.

Spørg på apoteket eller spørg din sundhedsplejerske, hvis du er i tvivl.

Er dit barn for tidligt født, skal det have andre vitaminer.

Lægen vil oplyse dig om, hvad barnet har brug for.

Spørg din sundhedsplejerske, hvis du kommer i tvivl.

الفيتامينات والمعادن المُكملة

تساهم الفيتامينات والمعادن في ضمان نموّ طفلك كما يجب، وفي جعل جسمه قويا ومحصنا ضد الأمراض.

يُكسب فيتامين دي (D-Vitamin) الشخص عظاماً قوية، ويحصل عليه الإنسان بشكل طبيعي من أشعة الشمس. كما يجب أن تعطى قطرات فيتامين دي لجميع الأطفال منذ بلوغهم سن الإربعين وإلى أن يصل سنهم إلى عام واحد. إلا أن طفلك بحاجة إلى فيتامين دي التكميلي طوال فترة طفولته، كما سيكون بحاجة له حينما يكبر، هذا إذا كان داكن البشرة، أو إذا كان غالباً مرتدياً لزيّ يغطي ذراعيه وساقيه. إذ أن بشرته وفي هذه الحالة لن تتعرض صيفاً لأشعة الشمس بالشكل الكافي. يُنتج فيتامين دي بأشكال وصور مختلفة. إنظري إلى القنينة أو العبوة لرؤية حجم الجرعة التي يجب أن يحصل عليها طفلك.

قطرات الحديد يجب أن تعطى للطفل في سن ما بين 6 أشهر و 12 شهراً. أنظري إلى القنينة لتري الجرعة المناسبة. إذا كان طفلك يتناول ما لا يقل عن 400 ميليلتر من الحليب الصناعي يومياً، فإن حاجته من الحديد ستكون حينذاك قد لبّيت، وهو ليس بحاجة للقطرات المذكورة.

لو كنت في شك من أمرك، عليك حينذاك السؤال في الصيدلية أو سؤال الممرضة المختصة بالرعاية الصحية.

إذا كان طفلك مولوداً قبل الموعد المحدد لولادته بكثير، فلا بد له من تناول فيتامينات أخرى. سيخبرك الطبيب بما يحتاجه. إسألني ممرضة الرعاية الصحية إذا ما راودك الشك.

الانتقال إلى التغذية بالملعقة

يُنصَح بإرضاع الطفل من حليب أمه فقط ولغاية بلوغه 6 شهور، لأن حليب الأم يحتوي على كل ما يحتاجه طفلك.

إبتداءً من سن 4 شهور كحدٍ أدنى، يصبح بإمكانه تحمُّل وإستيعاب موادٍ غذائيةٍ أخرى غير حليب أمه أو الحليب الصناعي. إلا أن الحليب يبقى الغذاء الأهم بالنسبة له. تحدثي إلى ممرضة الرعاية الصحية إذا كنت تعتقدين بأن الوقت الذي يجب فيه تغذيته بالملعقة قد حان.

الغذاء الأول الذي بإمكانك تقديمه له هو العصيدة. بإمكانك وبنفسك تحضير العصيدة له وبسهولة، كما يمكنك أن تشتري مسحوقاً جاهزاً ليتمَّ بعدئذٍ خلطه بالماء.

حينما يشرع طفلك بتناول غذائه بالملعقة، عليكِ المضيّ قدماً بخطواتٍ هادئةٍ في البداية. ستزودك ممرضة الرعاية الصحية بنصائح وإرشاداتٍ حول ما يمكن لطفلك إستيعابه في البداية، وحول الكيفية التي يمكن من خلالها الشروع بتغذيته بالملعقة والشرب بالفنجان.



Overgang til skemad

Det anbefales, at barnet udelukkende ammes, til det er 6 måneder, da modermælk indeholder alt det, dit barn har brug for.

Tidligst når barnet er 4 måneder, kan det tåle andet end modermælk eller modermælkeserstatning. Mælken er dog stadig barnets vigtigste mad. Tal med din sundhedsplejerske, når du mener, dit barn skal tilbydes skemad.

Det første, du kan give dit barn, er grød. Du kan let lave det selv, eller du kan købe færdiglavet pulver, der røres op med vand.

Når dit barn begynder at få mad med ske, skal du gå langsomt frem i starten. Din sundhedsplejerske vil give dig råd og vejledning om, hvad dit barn kan tåle i begyndelsen og om, hvordan I kommer i gang med skemad og kop.



Risgrød

½ dl risemel*

1½ dl koldt vand

1 tsk. fedtstof (olie eller smør)

½ dl modermælk, modermælkserstatning eller sødmælk

Evt. lidt moset banan eller pære

Rør risemel med vand i en gryde.

Lad grøden koge 2-3 minutter under omrøring.

Rør fedtstof i grøden.

Rør mælken i grøden, men lad den ikke koge.

Giv barnet grøden når den har fået tilpas temperatur.

* Du kan også bruge andre kornsorter, spørg din sundhedsplejerske.

Du kan også tilbyde barnet grøntsagsmos. Du kan let lave mosen selv, eller du kan købe den færdig-fremstillet specielt til spædbørn. Barnets mos skal ikke tilsættes salt. Det er dog ikke nødvendigt at koge barnets grøntsager for sig selv. Barnet kan godt spise med af familiens grøntsager, hvis vandet er letsaltet.

عصيدة الأرز

1/2 ديسيلتر من دقيق الأرز*

1 1/2 ديسيلتر من المياه الباردة

1 ملعقة صغيرة من المواد الدهنية (الزيت أو الزبدة)

1/2 ديسيلتر من حليب الأم، أو الحليب الصناعي أو

الحليب كامل الدسم (sødmælk)، ويمكن إضافة

القليل من موزة أو إجاصة مهروسة.

إخلطي دقيق الأرز بالماء في حلة (طنجرة).

اتركي العصيدة تغلي لمدة دقيقتين أو ثلاثة وأنت

تقلبينها.

اخلطي المادة الدهنية بالعصيدة.

اخلطي الحليب بما هو في الحلة، لكن لا تتركه

يغلي.

قدّمي لطفلك العصيدة عندما تصبح درجة حرارتها

مناسبة.

* بإمكانك استعمال أنواع حبوبٍ أخرى. إسألني

ممرضة الرعاية الصحية.

كما أن بإمكانك تقديم خضروات مهروسة لطفلك.

يمكنك وبنفسك تحضير الخضروات المهروسة له

وبسهولة، كما يمكنك أن تشتريها كمادة جاهزة

الصنع خاصة بالأطفال الرضع، ولا يجب إضافة

ملح لها. كما ليس من الضروري غلي الخضروات

الخاصة بالطفل لوحدها. بإمكان الطفل الأكل من

الخضروات المجهزة للعائلة، إذا كانت مرقتها

خفيفة الملوحة.

خلطة البطاطا والجزر المهروسة

جزرة واحدة* (i)

2-1 حبة بطاطا

2-1 ديسيلتر من الماء المغلي

1 ملعقة صغيرة من المواد الدهنية (الزيت أو الزبدة)

1/2 ديسيلتر من حليب الأم، أو الحليب الصناعي أو

الحليب كامل الدسم (sødmælk)

قسّري حبات البطاطا والجزر وقطّعيها قطعاً صغيرة.

اغليها في حلة مغطاة وفي أقل ما أمكن من الماء ولمدة 12-15 دقيقة تقريبا.

اهرسي الخضروات بشوكة إلى أن تصبح ناعمة للغاية.

اخلطي المادة الدهنية بالخضروات المهروسة.

اخلطي الحليب بالخضروات المهروسة، بإمكانك

إستعمال القليل من الماء المغلي إلى أن تصبح

كثافة المادة الموجودة في الحلة مناسبة.

قدّمي لطفك الخلطة عندما تصبح درجة حرارتها مناسبة.

* بإمكانك وفي البداية إضافة الكرنب والقرنبيط إلى الخلطة. حين بلوغ الطفل سن 6 شهور، يمكنك إستعمال جميع أنواع الخضروات.



Kartoffel-gulerodsmos

1 gulerod*

1-2 kartofler

1-2 dl kogende vand

1 tsk. fedtstof (olie eller smør)

½ dl modermælk, modermælksersatning eller sødmælk

Skræl kartoflerne og guleroden og skær dem i mindre stykker.

Kog dem under låg i så lidt vand som muligt i ca. 12-15 minutter.

Hæld vandet fra i en lille skål.

Mos grøntsagerne med en gaffel til mosen er findelt.

Rør fedtstof i mosen.

Rør mælk i mosen, brug eventuelt lidt af kogevandet til grøden er tilpas i konsistensen.

Server mosen når den har tilpas temperatur.

* I starten kan du også tilsætte broccoli og blomkål i mosen. Når barnet er over 6 måneder, kan du bruge alle grøntsager.



يتناول الطفل طعامه مع عائلته

من الضروري تنويع الأطعمة، حتى يتعلم الطفل تدريجياً تناول أطعمة مختلفة عديدة. قدّمي له أنواعاً مختلفة من الفواكه والخضروات، وأسماكاً ولحوماً متنوعة، كما وقدّمي له كلاً من الخبز والأرز والمكرونه.

عندما يبلغ سنه 9 شهور، يمكن له أن يبدأ بتناول نفس الأطعمة التي تتناولها بقية أفراد العائلة. من الضروري أن تجلس الأسرة بأكملها لتناول الطعام معاً، كما وأن يتعلم الطفل تناول الطعام لوحده. من الجيد للطفل الجلوس على كرسيّ عالٍ قرب المائدة.

مباشرةً وعند بلوغ الطفل سن 5 شهور تقريباً، يمكن له أن يبدأ بالشرب من فنجانٍ عادي أو كأسٍ عادية. يمكنك في البداية أن تقدّمي له ماءً من الصنبور ليشربه، وأن تعوديه من ثم وبشكلٍ تدريجي على شرب الحليب كامل الدسم من الفنجان.

Barnet spiser med familien

Det er vigtigt at variere maden, så barnet gradvist lærer at spise meget forskellig mad. Giv forskellige slags frugter, grøntsager, fiske- og kødtyper og giv også både brød, ris og pasta.

Når barnet er ca. 9 måneder, kan det begynde at få den samme mad som den øvrige familie. Det er vigtigt, at hele familien sidder og spiser sammen, og at barnet lærer at spise selv. Det er godt for barnet at sidde i en høj stol ved bordet. Allerede fra barnet er ca. 5 måneder, kan det begynde at drikke af almindelig kop eller glas. Du kan give barnet vand fra vandhanen i begyndelsen og senere langsomt vænne barnet til at drikke sødmælk i koppen.

فيما يتعلق بالحليب ومشتقاته

على الرغم من أن الطفل يأكل المزيد من الطعام العادي، إلا أنه ما زال من الضروري له شرب الحليب. يجب أن يكون الحليب إما من حليب أمه أو حليباً صناعياً. كما يمكن تدريجياً تقديم حليب كامل الدسم له في فنجان.

قد تكون مشتقات الحليب الحمضية لبناً أو A38. لا تقدّم له اللبن الرائب أي اللبن الزبادي أو رُوب الفواكه قبل تجاوزه لسن العام. تجنّب مشتقات الحليب المحتوية على نسبة عالية من السكر.

زجاجة الرضاعة فيما بعد بلوغ سن العام، عادةً سيئة

حينما لا يعود الطفل يشرب الحليب من زجاجة الرضاعة، تزداد شهيته لأكل ما تأكله عائلته. يجب تعويده على عدم استعمالها قبل بلوغه سن العام.

السن وكمية الحليب المتناولة

- حينما يبلغ سن الطفل 9 شهور، يجب أن يتناول 3/4 اللتر من الحليب يومياً كحد أقصى، بما في ذلك مشتقات الحليب الحمضية .
- إبتداءً من بلوغه سن العام، يجب أن يتناول مجمله 1/2 لتر يومياً. الحليب للأطفال في سن 1-3 أعوام، يجب أن يكون قليل الدسم (letmælk).
- إبتداءً من بلوغه سن 3 أعوام، يجب أن يتناول 1/2 لتر من مشتقات الحليب الفقيرة بالدهون يومياً. يذكّر منها على سبيل المثال minimælk، والحليب غير كامل الدسم (skummetmælk) والحليب حامض الطعم (kærnemælk).

Om mælk og mælkeprodukter

Selvom barnet efterhånden spiser mere mad, er det stadig vigtigt, at det får mælk. Mælken skal være modermælk eller modermælkeserstatning. Efterhånden kan der også gives sødmælk i kop.

Surmælksprodukter kan være yoghurt eller A38. Giv ikke ymer og frugtkvark før barnet er over 1 år. Undgå mælkeprodukter med meget sukker.

Sutteflaske efter 1 år er en dårlig vane

Når barnet ikke længere drikker mælk i sutteflasken, får det mere appetit til at spise familiens mad. Barnet skal vænnes fra sutteflaske, inden det er 1 år (se side 29).

Alder og mælkemængde

- Når barnet er 9 måneder, skal det højst have ¾ liter mælk dagligt, inklusiv surmælksprodukter.
- Fra barnet er 1 år, skal det have ½ liter om dagen i alt. Mælk til børn mellem 1 og 3 år skal være letmælk.
- Fra barnet er 3 år, skal det hver dag have ½ liter fedtfattige mælkeprodukter, som fx minimælk, skummetmælk eller kærnemælk.





عادات جيدة

قدّمي لطفلك فاكهةً وخبزاً، وماءً يشربه فيما بين الوجبات التي يتناولها، حتى يكتسب عادات جيدة، وحتى ينمو ويزداد وزنه كما يجب. لا تقدّمي له الحليب الصناعي طوال الوجبة إلا في زجاجة، وبهذه الطريقة ستبقى أسنانه سليمة وبيضاء .

Gode vaner

Giv dit barn frugt og brød at spise – og vand at drikke imellem måltiderne – så får barnet gode vaner og det vil vokse og tage på, som det skal. Giv kun modermælkserstatning i flaske, så længe måltidet varer, så holder tænderne sig nemmere sunde og hvide.



عادات سيئة

ستكون تغذية طفلك سيئة وستسهل إصابته بالأمراض، إذا ما تناول يومياً الحليب الممزوج بالكاكاو، والحليب الممزوج بالبسكويت، والعصير، والشراب، والسكري، والبوظة، والفطائر، وقطع البسكويت المحلية الصغيرة، وشرائح البطاطا المقلية الرقيقة المسماة بالشيبس .

جميع هذه المواد تقلل من شهيته تجاه الأطعمة العادية، مما سيعرقل من نموه وتطوره، لأنه لا يحصل على الفيتامينات والمعادن الصحيحة اللازمة.

كما ستسهل إصابته بتسوسات في أسنانه. تذكرني القيام بتنظيف أسنان طفلك بالفرشاة حال ظهور السن الأول في فمه. قدّمي له فرشاة ليلعب بها، ولكن تذكرني القيام بتنظيف أسنانه يومياً وبقليل من المعجون. على الرغم من أنها أسنان حليب فقط، وستسقط فيما بعد، إلا أنه يجب الحفاظ عليها جيداً، لأنها تؤثر على الأسنان الباقية.

Dårlige vaner

Dit barn bliver dårligt ernæret og lettere syg, hvis det får cacaomælk, kiksemælk, juice, saftvand, slik, is, mælkesnitter, småkager og chips hver dag.

Det tager appetitten fra den rigtige mad, og barnet får svært ved at vokse og udvikle sig, fordi det ikke får de rigtige vitaminer og mineraler fra maden.

Desuden får barnet nemmere huller i tænderne.

HUSK AT børste dit barns tænder allerede fra den første tand. Giv gerne barnet en tandbørste at lege med, men husk at få børstet tænderne dagligt med lidt tandpasta. Selvom det kun er mælketænder, der senere falder ud, skal der passes godt på tænderne, som har betydning for de blivende tænder.



الحساسية ومشاكل الجهاز التنفسي

التدخين في البيت يزيد من خطر إصابة الأطفال الصغار بالحساسية، وهو السبب الأهم في تعريض طفلك للإصابة بمشاكل في جهازه التنفسي كالإصابة بالربو والتهاب القصبات الهوائية. يعود السبب في الإصابة ببعض الأمراض كالربو والإكزيما الجلدية إلى الحساسية تجاه الفطريات/العفونة أو الغبار أو وبر الحيوانات وشعرها.

لتقليل خطر الإصابة بالحساسية ومشاكل الجهاز التنفسي، فإن من الضروري:

- تجنب التدخين قرب الطفل وفي محيطه.
- تهوية البيت عدة مرات يومياً لتخفيض نسبة الرطوبة فيه.
- أن يُكنس البيت بالمكنسة الكهربائية مراراً وتكراراً.

Allergi og luftvejsproblemer

Tobaksrygning i hjemmet øger småbørns risiko for allergi og er den vigtigste årsag til, at dit barn kan få luftvejsproblemer som fx astma og bronchitis.

Visse sygdomme som astma og eksem skyldes overfølsomhed over for svamp, støv eller dyrehår.

For at nedsætte risikoen for allergi og luftvejsproblemer er det vigtigt:

- At undgå tobaksrøg i barnets nærhed.
- At lufte ud flere gange om dagen for at nedsætte luftfugtigheden i boligen.
- At støvsuge hyppigt.

النظافة الشخصية

من أجل تجنب الإصابة بالأمراض في البيت،
والذي تنتقل العدوى فيه من فرد إلى آخر، يجب أن
تغسلي يديك بالصابون:

- حينما تكونين قد إستعملت المرحاض.
- حينما تكونين قد بدلت الحفاضات لطفلك.
- حينما تكونين قد نظفت أنفك أو أنف طفلك.
- قبل الشروع بإعداد الطعام وتجهيزه.
- قبل أن تبدأي بإطعام طفلك.

كما يجب أن تتذكري غسل يدي طفلك بعد تبديل
الحفاضات له. قد تكون يده لامستا الحفاضة أثناء
تبديلك لها.

بعد غسل يديك، يجب أن تجففيهما جيداً
بفوطه/منشفة نظيفة.

تذكري أيضاً تعليم طفلك غسل يديه مراراً بعد أن
يكبر.



Hygiejne

For at undgå sygdom i hjemmet, hvor familiens medlemmer smitter hinanden, skal du vaske hænder med sæbe:

- Når du har været på toilettet.
- Når du har skiftet ble på dit barn.
- Når du har pudset næse på dig selv eller dit barn.
- Inden du skal lave mad.
- Inden du giver dit barn mad.

HUSK OGSÅ at vaske dit barns hænder efter bleskift. Barnets hænder kan være kommet i berøring med bleen under bleskiftet. Efter håndvask tørres hænderne godt i et rent håndklæde.

Husk også at lære dit barn at vaske hænder ofte, når det bliver større.



الوقاية من الحوادث التي تصيب الاطفال في سن 0-6 سنوات

يتعرض ما يزيد على 120 طفلاً في الدنمارك يومياً إلى حوادث بالبيت. يمكن للشخص ذاته عمل الكثير لحماية طفله من الإصابة بها.

- أبداً لا تتركي طفلك لوحده، إذا كان راقداً بمكان يمكنه الوقوع منه كالمكان الذي تقومين فيه بغسله وبتبديل ملابسه، أو كالكنبة. إصطحبيه معك أو ضعيه على الأرض.
- من الخطر جداً بقاءه على حافة النافذة أو في الشرفة. إحرصى دائماً على تأمين النوافذ بالأدوات المخصصة لحماية الأطفال، وإحرصى على ألا تتأاح له فرصة تسلقها. إنتبهي للدرج وللأبواب المفتوحة، التي يمكن أن تنغلق على أصابعه.
- تثبتي الفرن والمكتبة والأشياء الأخرى جيداً في مكانها، حتى لا يتمكن الطفل من قلبها عليه.
- إحرصى على ألا تترك الأسلاك الكهربائية متدلية، حتى لا يتمكن الطفل من الإمساك بها (كسلك الإبريق الكهربائي بمياهه التي تغلي).
- إحرصى على ألا يتمكن الطفل من شد مشرف طاولة السفرة، حينما يكون عليها فناجين وأباريق فيها قهوة ساخنة وشاي ساخن مثلاً.

Forebyggelse af ulykker 0-6 år

Hver dag kommer mere end 120 børn i Danmark ud for en ulykke i hjemmet. Man kan selv gøre meget for at beskytte sit barn mod ulykker.

- Gå aldrig fra dit barn, når det ligger et sted, hvor det kan falde ned som fx puslepladsen og sofaen. Tag barnet med eller læg det ned på gulvet.
- Det er livsfarligt for et lille barn at opholde sig i vindueskarme eller på altaner – sørg altid for at sikre vinduer med børnesikring og sørg for, at barnet ikke kan kravle op. Pas på trapper og åbne døre, der kan smække i over barnets fingre.
- Sæt komfur, reoler og andet fast, så barnet ikke kan vælte det ned over sig.
- Vær opmærksom på at ledninger ikke hænger ned, så barnet kan gribe fat i dem (fx fra el-kedler med kogende vand).
- Vær opmærksom på at barnet ikke kan komme til at hive i dugen, når der fx står kopper og kander med varm kaffe og te på bordet.

- يضع الطفل الصغير كل شيء يجده في فمه، لذلك إحرصى على ألا يتمكن من الوصول إلى مواد التنظيف السجائر/المنفضة الأدوية (حتى أقراص الفيتامين وقطرات الحديد)!
- اللعب دقيقة الحجم، اللآلئ، الأزرار المخضلة الموجودة في ملابس الدمى وما شابه النباتات السامة الفستق
- إستعملي الحزام الموجود في عربة الأطفال، ولكن لا يجب أن تغيب عيناك عنه إذا كان نائماً والحزام من حوله. لا تستعملي في العربة إلا أحزمة مصادقا عليها من قبل اللجنة المختصة بالتدقيق في السلع وأوصافها (DVN).
- من الخطر على الطفل مادون سن 6 سنوات التنقل في الطرق المزدهمة لوحده.
- يجب أن يجلس الطفل في السيارة على كرسي مصادق عليه والحزام من حوله. يجب على الأطفال الكبار إستعمال أحزمة الأمان، التي وكما ينص القانون يجب على جميع ركاب السيارة إستعمالها .
- إذا أركبت طفلك معك على دراجة هوائية، يجب أن تلبسيه الخوذية اللازمة.
- يجب أن يظل الأطفال تحت رقابة الكبار عند لعبهم قرب الماء. يمكن للأطفال الغرق في مياه قليلة العمق جداً.
- يجب أن يظل الأطفال الصغار تحت رقابة الكبار، حتى في ساحة اللعب.
- Små børn putter alt i munden, så pas på at barnet ikke kan komme til Rengøringsmidler Cigaretter /askebægre Medicin (også vitaminpiller og jerndråber!) Små legetøj, perler, løse knapper på tøjdyr o. lign. Giftige planter Peanuts
- Brug sele i barnevognen, men hold barnet under nøje opsyn, hvis det sover med sele på. Brug kun DVN godkendte seler i barnevognen.
- Det er farligt for børn under 6 år at færdes alene på trafikerede veje.
- Børn skal være fastspændt i godkendt barnesæde i bilen. Større børn skal bruge sikkerhedssele, som det er lovbestemt for alle, der sidder i bilen.
- Hvis du har dit barn med på cykel, skal det have cykelhjul på.
- Børn skal være under voksenopsyn, når de leger ved vand. Børn kan drukne på meget lavt vand.
- Små børn skal være under voksenopsyn – også på legepladsen.



Forbrænding

Hvis børn vælter kogende vand, te eller kaffe ned over sig, kan de få alvorlige skoldninger. Det er meget smertefuldt, og det kan give ar for resten af livet.

Et forbrændt sted skal straks afkøles med køligt, men ikke iskoldt vand, gerne fra en bruser. Bliv ved til det ikke gør ondt mere. Det vil ofte sige ½-1 time. Søg læge eller skadestue, hvis det er mere end en lille forbrænding. Sørg for at barnet kan blive afkølet med vand under transporten.

الإحتراق

إذا أهرق طفلك على جسده ماءً يغلي، أو شايًا أو قهوة شديدة السخونة، فمن الممكن أن تسبب له سلقات وحروقاً خطيرة، وهي مؤلمة جداً، ومن الممكن أن تترك على جسمه ندوباً طوال حياته. يجب تبريد الجلد المحترق حالاً وبمياه باردة، وليس بشديدة البرودة كالثلج، وحبذا لو مياه الدش. وأصلي تبريد حروقه حتى لا يعود يشعر بالألم. غالباً ما يعني الأمر نصف ساعة إلى ساعة كاملة. اقصدي الطبيب أو خذيه إلى مركز الطوارئ بالمستشفى، إذا كان الأمر يتعلق بأكثر من حرقه صغيرة. إحرصى على تبريد حروقه بالماء أثناء نقله.



إذا ابتلع الطفل شيئاً وتوقف في حلقه

الأطفال الرضع:

ضعي الطفل على بطنه تحت ذراعك، واسندي رأسه بيدك. امسكي به بحيث يكون منحنيًا إلى أسفل، ودقي يدي منبسطة وبخفة على ظهره فيما بين كتفيه. (انظري للرسمّة).

الأطفال الكبار:

ضعي الطفل على كتفك. اضغطي بقوة على كتفيه تجاه صدرك أو أوقفيه أمامك، ومن ثم ضعيه تحت ذراعك واضغطي بباطن الذراع على المنطقة الفاصلة ما بين بطنه وصدره.

اقصدي الطبيب أو خذيه إلى مركز الطوارئ بالمستشفى، إذا كان يسعل بقوة، أو أصابه ضيق في التنفس، أو إزرق لونه.

Hvis barnet får noget galt i halsen

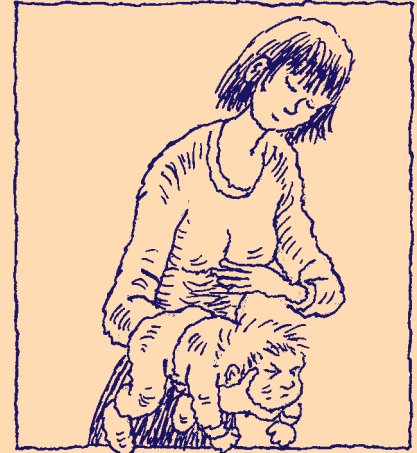
Spædbørn

Læg barnet på maven på din underarm, støt barnets ansigt med din hånd. Hold barnet skråt nedad og giv det nogle korte dunk med flad hånd mellem skulderbladene (tegning).

Større børn

Læg barnet over din skulder. Pres kraftigt mellem barnets skulderblade. Eller stil barnet foran dig, læg barnet hen over din underarm og pres mod barnets mellemgulv med din underarm.

Søg læge eller skadestue hvis barnet har hostet voldsomt, haft åndenød eller været blå.



Børn 2-6 år

Barnet skal stadig have mad fra alle 4 fødevaregrupper hver dag (se side 10)

Hvis du ikke er sikker på, at dit barn får, hvad det har brug for, skal du give det en vitaminpille med mineraler hver dag.

Tal evt. med din læge om det.

Børn, som får meget slik, is saftvand, juice, chips og kager, bliver fejlnærede. De bliver hurtigt trætte, kan være meget urolige, uoplagte og bliver lettere syge. Hold fast i de gode vaner (se side 28), så forebygger du også, at dit barn bliver overvægtigt. Barnet har brug for ca. ½ liter mælk hver dag for at få kalk nok til, at knoglerne bliver sunde og stærke.

Det er vigtigt, at du følger de forebyggende børneundersøgelser og får dit barn vaccineret hos jeres læge for at sikre barnets udvikling og helbred.



الأطفال في سن 2-6 سنوات
ما زال يجب على الطفل أن يتناول يومياً شيئاً من
الفئات الغذائية الأربعة جميعها (انظري لصفحة
10).

إذا كنت لست متأكدة من أن طفلك يحصل على ما
يحتاجه، يجب حينذاك إعطاؤه حبة من
الفيتامينات المحتوية على معادن يومياً. بإمكانك
إستشارة الطبيب في الأمر.
يُصاب الأطفال الذين يتناولون السكاكر بكثرة،
والبوظة، والشراب، والعصير، وشرائح البطاطا
المقلية/الشيبس، والحلوى، بسوء التغذية. يتعبون
بسرعة، وقد يكونون مضطربين وخاملين جداً، كما
وتسهل إصابتهم بالأمراض. تمسكي بالعوادات
الجيدة (انظري إلى صفحة 28)، وستستطيعين
وبهذه الطريقة وقاية طفلك من الإصابة بالبدانة.
الطفل بحاجة إلى 1/2 ليتر من الحليب يومياً
ليحصل على الكالسيوم اللازم الذي سيجعل عظامه
سليمة وقوية.
من الضروري أن تحرصي على مواصلة فحوصات
الطفل الوقائية، وعلى تلقيحه عند الطبيب العائلي
لتضمني له نمواً حسناً وصحة جيدة.



تحدثي كثيراً مع الطفل باللغة الأصلية. إحكلي له أو إقرئي قصصاً تتعلق بالبلد الأصلي الذي تنحدران منه وبالحضارة التي تنتميان لها، حتى يتعلم الكثير من الكلمات بلغته. كلما تحدثت أكثر معه، كلما سهّل عليه تعلم كل من لغته الأصلية واللغة الدنمركية.

في سن 2-3 أعوام يحتاج الطفل إلى اللعب مع الأطفال الآخرين. من الضروري أن يخرج الطفل إلى الهواء النقي يومياً. إذا كان الطفل يرتدي ثياباً مناسبة، فإن بإمكانه تحمل الطقس بكل أنواعه. يمكن لمؤسسة الرعاية النهارية أن تكون مكاناً جيداً للالتقاء بأطفال آخرين. يتواجد الطفل هنالك بصحبة أطفال دنمركيين، مما سيجب له فرصاً جيدة لتعلم اللغة الدنمركية قبل أن يبدأ بالذهاب إلى المدرسة، وستكون بدايته المدرسية أسهل بالنتيجة.

Tal meget med barnet på jeres eget sprog. Fortæl eller læs fx om jeres oprindelsesland og kultur, så barnet lærer mange ord. Jo mere I taler med barnet, jo lettere er det for barnet at lære både sit modersmål og dansk.

Fra 2-3 års alderen har børn brug for at lege med andre børn. Det er vigtigt, at børn er ude i frisk luft hver dag. Korrekt påklædt tåler børn al slags vejr.

En daginstitution kan være et godt sted at møde andre børn. Der er barnet sammen med danske børn, og barnet får gode muligheder for at lære dansk, inden det skal i skole. Det giver barnet en lettere skolestart.



Sygdomme

Barnets normale temperatur er 36-37,5 grader. Temperaturer, der er højere, er feber.

Børn kan få feber, fordi de er syge, eller fordi de er for varmt klædt på.

Køb et termometer og mål barnets temperatur, når du mener, dit barn er syg.

Har dit barn diarré og opkastning, er det meget vigtigt at give væske mange gange i timen. Giv små mængder ad gangen. Barnet kaster aldrig det hele op igen. Det er mindre vigtigt at barnet spiser, blot det drikker. Hold øje med at barnet har våde bleer.

الأمراض

تتراوح حرارة الطفل الطبيعية ما بين 36 و 37,5 درجة مئوية. درجة الحرارة الأعلى تعتبر حمى. يمكن للطفل الإصابة بالحمى بسبب المرض أو بسبب إرتداء ثياب دافئة أكثر من اللازم.

إشتري ميزان حرارة طبي وقسي درجة حرارته، إذا كنت تعتقد أنه مريض.

إذا كان طفلك مصاباً بإسهال وقيء، من الضروري جداً أن تعطيه سوائل مرات عديدة في الساعة.

قدّم له السوائل بكميات صغيرة في المرة

الواحدة. لا يتقيأ الطفل مطلقاً كل ما في بطنه

ثانية. الأكل ليس على درجة كبيرة من الأهمية في

هذه الحالة. المهم هو أن يشرب. افحصي فيما إذا

كانت حفاظته مبللة.

راقبي طفلك المريض:

متي يجب عليك الإتصال بالطبيب؟

- إذا كان الطفل خاملاً أو مرتخياً.
- في حالة درجة حرارة ما فوق 40 درجة مئوية.
- إذا كان الطفل يتنفس بصعوبة.
- إذا كان الطفل لا يستطيع أن يحني رأسه نحو صدره.
- إذا ظهر على جلد الطفل طفحٌ أو بثور لا تعرفين ماهيتها.
- إذا كان الطفل مصاباً بآلامٍ قوية في معدته.
- إذا أصابته تشنجات.
- إذا دامت الحمى لأكثر من 3 أيام متتالية.
- إذا أصاب الطفل إسهالٌ أو قيئٌ وإستمر لعدة أيام.
- إذا كان الطفل مصاباً بآلامٍ في أذنيه مثلاً.

أفضل الإسعافات الطبية هي تلك التي تحصلين عليها عند الطبيب العائلي، الذي يعرفك ويعرف طفلك جيداً. لذلك لا تتصلي بالطبيب المناوب إلا إذا حدث شيء لا يتحمل التأجيل لغاية إطلاع الطبيب العائلي عليه.

إتصلي بالهاتف المخصص لحالات الطوارئ 112 في حالة المرض الخطير أو الحادثة الطارئة.

Hold øje med dit syge barn

Hvornår skal du kontakte lægen?

- Hvis barnet er sløvt eller slapt.
- Ved feber over 40 grader C.
- Hvis barnet trækker vejret besværet.
- Hvis barnet ikke kan bøje hovedet ned til brystet.
- Hvis barnet har prikker/udslet, som I ikke ved hvad er.
- Hvis barnet har voldsomme mavesmerter.
- Hvis barnet får kramper.
- Ved feber i mere end 3 dage.
- Hvis barnet har opkastninger eller diarré i flere dage.
- Hvis barnet har smerter fx i ørerne.

Du får den bedste hjælp hos din egen læge, som kender dig og dit barn. Henvend dig derfor kun til vagtlægen med noget, der ikke kan vente, til du kan komme til din egen læge.

Ring 112 ved alvorlig sygdom eller ulykke.





حقوق الطفل

للأطفال بالدنمارك بعض الحقوق التي شرعها القانون. وقعت الدنمارك على ميثاق الأمم المتحدة الخاص بحقوق الطفل، والذي يهدف إلى منع التعدي على الطفل وإلحاق الأذى به كضربه بقسوة أو حبسه، أو ربطه أو تركه لوحده. ضرب الأطفال في الدنمارك ممنوع. ختان الفتيات في الدنمارك أمرٌ يعاقب عليه القانون، حتى لو تم أثناء زيارة الشخص لوطنه. الجميع ملزمون، وطبقاً للقانون الدنمركي بإبلاغ السلطات الإجتماعية في حالة معرفة الشخص بأن هنالك طفلاً يتم ضربه، أو أجري ختان له، أو بأن أبويه يهملونه بطريقةٍ أو بأخرى. رغم أن الشخص يعيش ببلدٍ جديدٍ غير بلده الأصلي، إلا أن من حقه إستعمال لغته الأصلية والإحتفاظ بثقافته وبياناته ومعتقداته، وهو أيضاً ما ينص عليه ميثاق الأمم المتحدة الخاص بحقوق الطفل.

Barnets rettigheder

I Danmark har børn visse lovgivne rettigheder. Danmark har skrevet under på FN's konvention om barnets rettigheder, som har til formål at forhindre overgreb mod børn. Fx at de bliver slået voldsomt, lukket inde, bundet eller efterladt alene.

I Danmark er det forbudt at slå sine børn

I Danmark er det strafbart at få omskåret piger, også selvom det foregår ved besøg i hjemlandet.

Efter dansk lov har alle pligt til at underrette de sociale myndigheder, hvis de ved, et barn bliver slået eller på anden måde svigtes af sine forældre – eller hvis en pige er blevet omskåret.

Selvom man bor i et nyt land, har man ret til at bruge sit eget sprog og til at have sin egen kultur og religion. Det står også i FN's konvention om barnets rettigheder.

أطفال أصحاء في بلد جديد

Arabisk

Komiteen for Sundhedsoplysning

Classensgade 71, 5.

2100 København Ø

Telefon 35 26 54 00

Telefax 35 43 02 13

E-mail: kfs@sundkom.dk

Hjemmeside: www.sundhedsoplysning.dk

www.sst.dk