



کودکان سالم در کشوری جدید

کودکان سالم در کشوری جدید

SUNDE BØRN i et nyt land

2. udgave, 1. oplag 2005

© Sundhedsstyrelsen 2005

ISBN: 87-7676-018-9

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

مقدمه

تغییر مملکت و زندگی با فرهنگ جدید میتواند دشوار باشد. برداشت مفهوم بهداشت و بیماری از کشوری تا کشوردیگر و از محلی تا محل دیگر فرق می کند. این جزوه برای اطلاع شما از بخش بهداشت دانمارک و سلامتی کودکان تهیه شده است.

فهرست

- بخش بهداشت در دانمارک - ۴
- بارداری و زایمان - ۹
- دوران بعد از زایمان - ۱۴
- پرستاری از کودک - ۱۷
- ویتامین ها و مواد معدنی اضافی - ۲۲
- تغییر غذا و تغذیه با قاشق - ۲۳
- آلرژی و مشکلات تنفسی - ۳۰
- نظافت و پاکیزگی - ۳۱
- پیشگیری از حوادث برای کودک نوزاد تا ۶ سالگی - ۳۲
- کودکان ۲ تا ۶ ساله - ۳۶
- بیماری ها - ۳۸
- حقوق کودک - ۴۰



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 skema • 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.

بخش بهداشت در دانمارک

به کلیه زنان باردار پیشنهاد می شود که در طی دوران بارداری تقریباً ۱۰ بار برای گفتگو و معاینه به قابله (jordemoder) و پزشک مراجعه نمایند.

در صورتیکه دانمارکی صحبت نمی کنید میتوانید نزد پزشک، قابله و پرستار بهداشت اطفال (sundhedsplejerske) مترجم داشته باشید.

پزشک

به همه کودکان از تولد تا ۵ سالگی انجام ۷ معاینه بهداشتی نزد پزشک خانواده پیشنهاد می شود.

به همه کودکان و نوجوانان تزریق یکسری واکسن بیماری ها نزد پزشک خانواده پیشنهاد می شود. این معاینات و واکسنها رایگان است.



پرستار بهداشت اطفال

پرستار بهداشت اطفال میتواند در طی سال اول عمر کودک مجانی به منزل شما بیاید. پرستار بهداشت اطفال يك پرستار تحصیل کرده و متخصص در بهداشت و سلامتی اطفال و خانواده است. بعد از زایمان، پرستار بهداشت اطفال به دیدن شما می آید. او میتواند درباره شیر سینه دادن، مادر و خانواده شدن، خوراک و رشد و بهزیستی طفل، شما را راهنمایی و کمک کند. همچنین میتوانید درباره بیماری ها با پرستار بهداشت اطفال صحبت کنید. پذیرفتن این دیدار اختیاری است.

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.

واکسن

جدول زیر نشان میدهد که فرزند شما در چه زمانی باید برای معاینه و واکسن به پزشک مراجعه کند.

سن	معاینه	واکسن
۵ هفتگی	+	
۳ ماهگی		دی تی کی پل هیب
۵ ماهگی	+	دی تی کی پل هیب
۱۲ ماهگی	+	دی تی کی پل هیب
۱۵ ماهگی		واکسن سه گانه ۱
۲ سالگی	+	
۳ سالگی	+	
۴ سالگی	+	
۵ سالگی	+	واکسن مجدد دی تی کی پل
۶ سالگی	+ (در مدرسه)	
۱۲ سالگی		واکسن سه گانه ۲
۱۵ سالگی	+ (در مدرسه)	واکسن سه گانه ۲ (احتمالا)
تا ۱۸ سالگی		سرخچه

در صورت پیروی کردن از برنامه تزریق واکسن کودک نسبت به بیماری های زیر مصونیت پیدا می کند:

دی-تی-کی-پل-هیب

دیفتری (عفونت خطرناک گلو)، کزاز (تشنج

عضلانی)، سیاه سرفه و فلج اطفال، بعضی از

انواع عفونت درشامگان (مننژیت) و عفونت در

دریچه گلو (آنفولانزای هموفیلوز نوع بی - هیب).

واکسن سه گانه

سرخک، اوریون و سرخچه.

مصونیت طفل به نحو احسن در صورتی میسر است که تمام برنامه واکسن طی شود

طی تمام برنامه واکسن احتمالا کودک را مصون می کند:

- تا ۱۵ سالگی نسبت به دیفتری، کزاز و سیاه سرفه.
- مابقی عمر نسبت به فلج اطفال، آنفولانزای هموفیلوز نوع بی، سرخک، اوریون و سرخچه.

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.

دندانپزشك

از سن یکسال و نیم به فرزندتان شروع برنامه مواظبت از دندان پیشنهاد میشود. اگر قبل از آن مشکلات دندان برای طفل پیش آمد میتوانید به کلینیک دندان کودکان در کمون خود مراجعه کنید. مراجعه به کلینیک دندان برای کودک رایگان است.





بارداری و زایمان

از خانواده خود درباره بیماری های ارثی مانند بیماری های خونی و نقص عضو در بین اقوام و فامیل سؤال کنید. بعضی از بیماری های ارثی در صورتیکه زن و شوهر از یک خانواده مانند دختر عمو و پسر عمو باشند متداولتر است. در ابتدای بارداری امکان انجام معاینات مختلفی که بتواند تصویری از وضعیت جنین نشان دهد وجود دارد. شما میتوانید درباره این معاینات از طریق پزشک یا قابله اطلاعاتی کسب کنید.

Graviditet og fødsel

Spørg din familie om der er arvelige sygdomme som blodsygdomme 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.



نان، برنج و پاستا.



میوه و سبزی.



گوشت، ماهی و تخم مرغ. شیر، ماست و پنیر.



در هنگام بارداری چه چیزی باید بخورید؟

خوردن غذاهای متنوع برای شما و جنین ضروری است. ترجیحاً باید هر روز از هر یک از ۴ گروه مواد غذایی (عکس) چیزی بخورید. شما نباید در زمان بارداری بیش از حد معمول غذا بخورید. توجه داشته باشید که چربی غذا زیاد نباشد. برای مثال در سرخ کردن گوشت و سبزیجات از روغن کمتری استفاده کنید. بهتر است شیر کم چربی یا بدون چربی بنوشید تا در مصرف چربی هم صرفه جوئی شود.

در زمان بارداری هم احتیاج به ویتامین ها و مواد معدنی اضافه دارید:

- از زمان شروع بارداری: اگر شیر نمی نوشید باید قرص کلسیوم مصرف کنید.
- از هفته بیستم: از هفته بیستم تا پایان بارداری هر روز آهن اضافی.

در صورت تردید درباره احتیاجات بدن همیشه با پزشک یا قابله خود صحبت کنید.

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.

چه چیزی مضر است؟

- اغلب مصرف دارو برای جنین خطرناک است. قبل از مشورت با پزشک داروئی مصرف نکنید. بعد از زایمان و تا زمانی که شیر میدهید هم این کار را نکنید.
- سیگار برای جنین شما مضر است و شیر دادن را مشکلتر می کند.
- مشروبات الکلی میتواند به مغز جنین آسیب برساند. نوشیدن مشروبات الکلی در حین بارداری خطرناک است.



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.
- *Rygning* 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.



ورزیده بودن

در دوران بارداری داشتن جسمی ورزیده مهم است. برای مثال میتوانید شنا و پیاده روی کنید یا بدوید. این برای سلامتی شما و جنین مفید است و مثلاً در طی بارداری از دچار شدن به بیماری قند جلوگیری می کند.

به پزشك مراجعه کنید اگر:

- خونریزی دارید.
- زیر شکمتان خیلی درد می کند.
- آب رحمتان دفع می شود.
- کمتر از حد معمول در شکم تحرك احساس می کنید.

علاماتی که شروع زایمان را نشان میدهد:

- ترشحات خونی و لزج.
- دفع آب رحم.
- درد منظم، تقریباً هر ۵ دقیقه.

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.

زایمان

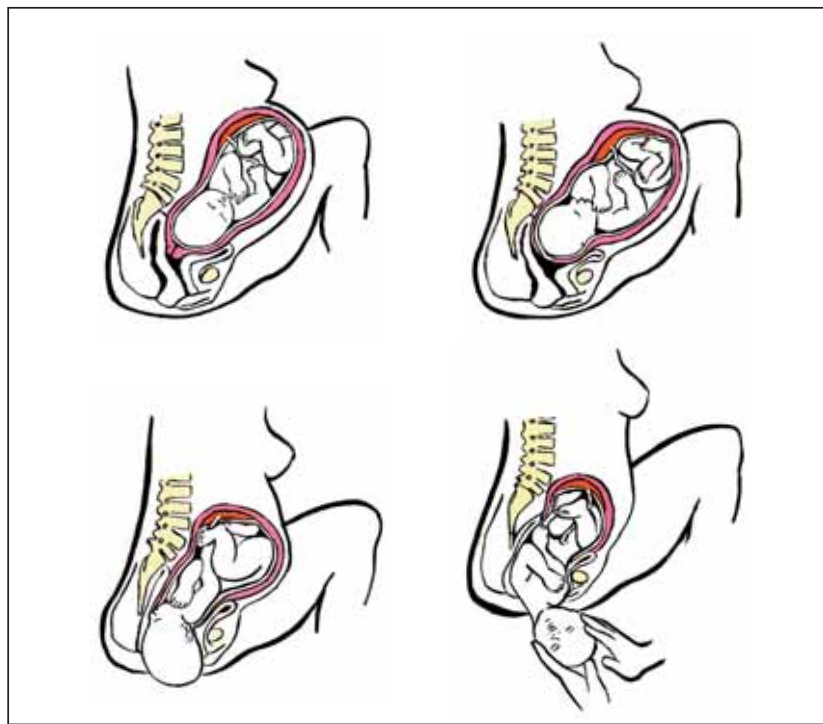
در دانمارک معمول است که مرد هنگام زایمان حضور داشته باشد. شوهرتان یا فرد نزدیک دیگری را مانند مادر، مادرشوهر یا خواهرتان را همراه خود ببرید. خوب است کسی را همراه داشته باشید که دانمارکی صحبت میکند. اگر دانمارکی نمیدانید میتوانید در زمان زایمان از مترجم کمک بگیرید.

مهم است که بلافاصله بعد از زایمان نوزاد را روی سینه گذاشت تا شیردادن خوب شروع شود. مسئولین شما را کمک و یاری میکنند.

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.





دوران بعد از زایمان

طبیعی است که چند روز اول زایمان درد داشته باشید بخصوص اگر قبلاً وضع حمل کرده اید. اگر احتیاج به داروی مسکن دارید با مسئولان بیمارستان صحبت کنید.

کاملاً معمولی است که بعد از زایمان خسته بوده و تعادل روانی نداشته باشید. بنابراین در اوایل به کمک شوهر و خانواده خود نیاز دارید. فکر خوبی است که در وسط روز یکساعت استراحت کنید تا در شب انرژی بیشتری داشته باشید.

بعد از زایمان نرمش و تمرینهای مخصوص ماهیچه های رحم را انجام دهید. این تمرینها برای پیشگیری از اوفت رحم و مشکل نگه داشتن ادرار در آینده بسیار مهم هستند. اگر درباره نحوه انجام این تمرینها شك دارید با قابله یا پرستار بهداشت اطفال صحبت کنید.

اگر پس از بازگشت به منزل مشکلاتی در زمینه شیر دادن و یا سؤالاتی درباره نوزاد خود دارید با پرستار بهداشت اطفال تماس بگیرید.

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.

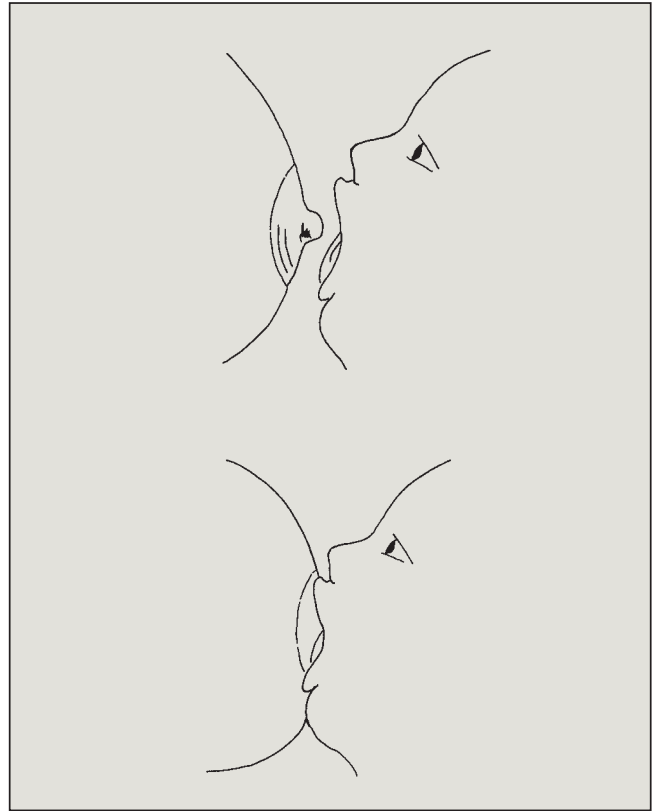
Det er almindeligt at være træt og uligevægtig efter en fødsel. Derfor har du brug for hjælp fra din mand og din familie i den første tid. Det er en god idé at prøve at få hvilet en times tid midt på dagen. Så har du flere kræfter om aftenen. Lav gymnastik og knibeøvelser efter fødslen. Det er meget 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.

شیر سینه دادن

اولین شیرسینه، شیر خام، از جمله ویتامین های متعددی دارد که باعث مصونیت فرزندان از بیماری است. بنابراین برای او بسیار باارزش و خوردن آن برای کودک دارای اهمیت است. هرچه فرزندان بیشتر مک بزند بیشتر شیر تولید می کنید. بنابراین به کودک اجازه دهید که بیحد سینه بگیرد. شیر شما هم در چند روز اول کاملاً کافی است. شیر سینه بهترین ماده غذایی برای کودک است. شیر مادر تمیز است و همیشه درجه حرارت لازم را دارد.

در اوایل از دادن مواد اضافی خودداری کنید اگر به فرزندان شیر خشک یا مواد غذایی دیگری بدهید سینه شما کمتر شیر میسازد. شیر خشک مانند شیر مادر فرزندان را از بیمار شدن حفظ نمی کند.



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.

باید خوراکی را که زمان بارداری میخوردید ادامه دهید تا شیر خوب بسازید. درباره ادامه استفاده از قرصهای آهن با پزشک خود صحبت کنید.

از مصرف تنباکو، مشروبات الکلی و دارو خودداری کنید

اگر سیگار میکشید مواد سمی تنباکو به شیر منتقل می شوند. این برای فرزندان سالم نیست. الکل و دارو نیز به شیر منتقل می شوند، بنابراین تا زمانی که شیر سینه میدهید از مصرف آنها خودداری کنید. فقط بعد از قرار با پزشک، دارو مصرف کنید.





پرستاری از کودک

صحبت، گفتگو بزبان بچه گانه و بازی کردن با فرزندتان مهم است. زمانیکه فرزندتان گریه می کند همیشه به این معنی نیست که گرسنه است شاید طفل احتیاج به تماس و یا آرامش دارد. بتدریج با این علامتهای فرزندتان آشنا میشوید و می فهمید که به چه چیزی نیاز دارد. محلی را مخصوص لباس کردن درست کنید که همه چیز مورد نیازتان در دسترس باشد. کودک بتدریج با محل خو میگیرد و از بودن در آنجا و پوشك عوض کردن و لباس پوشیدن لذت میبرد. اکثر کودکان دوست دارند حتی چندین بار در هفته حمام شوند. بعد از حمام پوست سر کودک را با حوله خوب خشك کنید و موی سراو را هرروز شانه کنید.

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.



پیشگیری از مرگ در گهواره

- نوزاد را از پشت بخوابانید.
- در دوران بارداری مادر از سیگار کشیدن خودداری کند و پس از تولد نگذارد نوزاد با دود تنباکو تماس داشته باشد. بخصوص در محل خواب کودک، نباید سیگار کشید.
- ترتیبی دهید که کودک موقع خواب، زیاد گرمش نشود. (پوست پشت گردن طفل باید گرم و خشک باشد نه مرطوب).

توجه داشته باشید که سر کودک هر بار موقع خواب از یک طرف به طرف دیگر گذاشته شود. به این ترتیب از کج شدن جمجمه کودک پیشگیری میکنید.

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.

اگر کودک شیر خشک میخورد

دقیقا طبق دستورالعمل روی بسته عمل کنید.
فرزندتان از شیر رقیق یا غلیظ مریض میشود.
شکر یا عسل با شیر خشک مخلوط نکنید. از اول،
ترکیب شیر درست است. بعد از یک سالگی عسل
برای کودک سازگار است.
شیر باید همیشه تازه و درجه حرارت صحیح
داشته باشد. اگر شیر سرد شود نباید آنرا گرم کنید.

تمیز کردن شیشه ها و پستانکها

شیشه ها و پستانکها را با دقت بشویید تا کودک
مریض نشود.

- شیشه ها و پستانکها را زیر شیر آب سرد
آبکشی کنید و با برس مخصوص شیشه و مایع
ظرفشویی بشویید.
- باقیمانده شیر در پستانکها را با مالیدن نمک
درشت از بین ببرید.
- شیشه ها و پستانکها را ۳ دقیقه در آب تمیز
بجوشانید.
- شیشه ها را سریالا بگذارید تا خشک شوند.

شیشه، نه پستانک را میتوان در ماشین ظرفشویی
شست.



Hvis barnet får modernælkserstatning

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

Tilsæt ikke sukker eller honning til modernælkserstatningen. 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.

بگذارید کودک حرکت کند

برای کودک خوب است که روی يك پتو گذاشته شود تا بتواند آزادانه بدن خود را حرکت دهد. زمانیکه طفل بیدار است میتوانید به رشدش کمک کنید و به او یاد بدهید که روی شکم و دنده بخوابد. بعدها کودک قیل خوردن، خزیدن و چهار دست و پا راه رفتن را یاد میگیرد.

استفاده از صندلی کج و صندلی روروك توصیه نمیشود. صندلی کج جلوی رشد فیزیکی کودک را میگیرد و امکان حرکت وی را محدود میکند. صندلی روروك از رشد تعادلی فرزندتان جلوگیری میکند. اگر با وجود این تصمیم گرفتید از صندلی کج یا روروك استفاده کنید باید کودک هر بار حداکثر نیم ساعت و جمعاً ۳ بار در روز بیشتر روی آن ننشیند.





ترتیبی دهید تا هوا تازه باشد

برای سلامتی شما و فرزندتان مفید است که هر روز بیرون بروید.

اگر نوزاد لباس گرم داشته باشد در زمستان میتواند تحمل کند که به بیرون برود.

مواظب باشید که فرزندتان در تابستان لباس گرم به تن نداشته باشد. توجه داشته باشید که زیر آفتاب کالسکه میتواند خیلی گرم شود. کالسکه را همیشه در سایه قرار دهید. نوزاد نباید مستقیماً زیر نور آفتاب باشد.

زمانیکه فرزندتان بیرون است بهتر است در داخل کالسکه باشد. نحوه نشستن کودک در کالسکه تا شو چتردار بد است و محفوظ هم نیست.

در عرض روز بارها پنجره را باز کنید تا رطوبت، بوی غذا و حتی دود سیگار برطرف شود. این برای همه خانواده خوب است.

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-vitaminsdråber, 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 modermælkserstatning 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.

ویتامین ها و مواد معدنی اضافی

ویتامین ها و مواد معدنی تضمینی است تا فرزندتان آنگونه که باید رشد کند و نسبت به بیماری مقاومت پیدا کرده و قوی شود.

ویتامین D استخوانها را محکم میکند. ویتامین D بشکل طبیعی از نورخورشید گرفته میشود. بعلاوه همه کودکان باید قطره ویتامین D را از ۲ هفتگی تا یک سالگی بخورند.

فرزندتان در طی همه دوران کودکی و حتی در بزرگ سالی به ویتامین D اضافی احتیاج دارد – اگر پوست تیره دارد یا اغلب از لباسهایی که بازوها و پاهایش را می پوشاند استفاده میکند. در اینصورت در تابستان آفتاب کافی به پوست او نمیرسد.

ویتامین D با مارکهای مختلف تولید میشود. با توجه بروی بطری یا بسته درمی یابید که فرزندتان بچه مقدار ویتامین نیازمند است. از ۶ تا ۱۲ ماهگی باید کودک قطره آهن بخورد. میزان آنرا از روی بطری بخوانید. اگر فرزندتان هرروز حداقل ۴۰۰ میلی لیتر شیر خشک میخورد احتیاج آهن او تأمین شده و نیاز به قطره آهن ندارد.

اگر شك دارید از داروخانه یا پرستار بهداشت اطفال سؤال کنید.

اگر فرزندتان زودتر از موعد متولد شده، باید ویتامین های دیگر مصرف کند. پزشك به شما میگوید که طفل به چه نیاز دارد. اگر شك دارید از پرستار بهداشت اطفال سؤال کنید.

تغییر غذا و تغذیه با قاشق

توصیه می شود که تا ۶ ماهگی به طفل فقط شیرمادر داده شود زیرا این شیر تمام مواد لازم برای فرزندان را دارد. از ۴ ماهگی کودک میتواند مواد دیگری بغیر از شیرمادر یا شیر خشک را بپذیرد. شیر هنوز مهمترین غذای طفل است. زمانیکه به نظرتان طفل باید غذای با استفاده از قاشق را شروع کند با پرستار بهداشت اطفال صحبت کنید. وقتی فرزندان غذای با قاشق را شروع میکند بآرامی این کار را ادامه دهید. پرستار بهداشت اطفال شما را راهنمایی میکند که فرزندان در ابتدا چه موادی را میتواند تحمل کند و چگونه میتوانید با قاشق و فنجان شروع به غذا دادن باو کنید.



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 modermælksersatning. 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.

حریره برنج

نیم دسی لیتر آرد برنج*

یک و نیم دسی لیتر آب سرد

یک قاشق چایخوری چربلح (روغن یا کره)

نیم دسی لیتر شیر مادر، شیر خشک یا شیر

پرچربی

احتمالا کمی پوره موز یا گلابی

آرد برنج و آب را در یک قابله بهم بزنید.

این حریره در حال بهم زدن ۲ تا ۳ دقیقه بجوشد.

چربی را اضافه کرده و بهم بزنید.

شیر را اضافه کنید ولی نباید بجوشد.

با درجه حرارت مناسب، حریره را به کودک بدهید.

* میتوانید از غلات دیگر نیز استفاده کنید. از

پرستار بهداشت اطفال سؤال کنید.

همچنین میتوانید پوره سبزیجات به کودک بدهید.

به آسانی میتوانید خودتان پوره درست کنید و یا

میتوانید پوره های آماده مخصوص نوزادان را

بخرید. به پوره مخصوص کودک نمک نزنید.

لزومی ندارد که سبزیجات کودک را جداگانه بپزید.

اگر آب کم نمک باشد سبزی پخته خانواده را هم

میتوان به کودک داد.

پوره سیب زمینی و هویج

يك هویج*

۱ تا ۲ عدد سیب زمینی

۱ تا ۲ دسی لیتر آب جوش

يك قاشق چایخوری چربی (روغن یا کره)

نیم دسی لیتر شیر مادر، شیرخشك یا شیر پرچربی

سیب زمینی ها و هویج را پوست بکنید و به تکه های کوچک ببرید.

در داخل قابله دردار و تا حد امکان با آب کم در حدود ۱۲ تا ۱۵ دقیقه بجوشانید.

آب آنرا در يك كاسه کوچک بریزید.

سبزیجات را با يك چنگال خوب له کنید.

چربی را به پوره اضافه کنید و هم بزنید.

شیر را به پوره اضافه کنید و در صورت لزوم کمی از آب سبزی جوشیده را به آن اضافه کرده

تا غلظت آن مناسب شود.

با درجه حرارت مناسب پوره را سرو کنید.

* در اوایل میتوانید براکلی و گل کلم را به پوره

اضافه کنید. بعد از ۶ ماهگی میتوانید از همه

سبزیجات استفاده کنید.



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.



کودک با خانواده غذا میخورد

تغییر در غذا مهم است تا کودک بتدریج یاد بگیرد که غذاهای متنوع بخورد. انواع مختلف میوه، سبزی، ماهی و گوشت و همچنین نان، برنج و پاستا به کودک بدهید.

تقریباً از ۹ ماهگی میتوان دادن غذای بقیه خانواده را به کودک شروع کرد. مهم است که همه خانواده دورهم بنشینند و غذا بخورند و کودک یاد بگیرد که خودش غذا را بخورد. برای کودک خوب است که روی یک صندلی بلند کنار میز بنشیند.

تقریباً از ۵ ماهگی میتوان دادن نوشیدنی با فنجان یا لیوان را به کودک شروع کرد. میتوانید در اوایل به کودک آب از شیرآب بدهید و بعداً بتدریج کودک را عادت داده تا با فنجان شیر پرچربی بنوشد.

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.

درباره شیر و مواد لبنیاتی

گرچه کودک بتدریج غذا بیشتر میخورد اما هنوز

دادن شیر مهم است. این شیر باید شیرمادر یا شیرخشک باشد. کم کم میتوان شیرپرچربی را با فنجان به کودک داد.

مواد لبنیاتی تهیه شده از شیر ترشیده میتواند ماست و A38 باشد. تا قبل از یکسالگی به کودک ymer و frugtkvark ندهید. از مصرف مواد لبنیاتی که شکر زیاد دارند خودداری کنید.

شیشه پستانک دار بعد از یکسالگی عادت بدی است

وقتی کودک شیر را با شیشه پستانک دارنخورد بیشتر اشتها پیدا میکند تا غذای خانواده را بخورد. قبل از یکسالگی باید عادت به شیشه را از کودک گرفت. (ص ۲۹)

سن و مقدار شیر

- در ۹ ماهگی باید کودک روزانه حداکثر سه چهارم لیتر شیر و ماست بخورد.
- از یکسالگی باید نیم لیتر شیر روزانه جمعاً بخورد. شیر برای کودکان یک تا سه ساله باید با چربی متوسط باشد.
- از ۳ سالگی باید کودک روزانه نیم لیتر مواد لبنیاتی کم چربی مانند شیرکم چربی، شیر بدون چربی یا شیر ترش بخورد.

Om mælk og mælkeprodukter

Selvom barnet efterhånden spiser mere mad, er det stadig vigtigt, at det får mælk. Mælken skal være modernælk eller modernælkserstatning. 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 $\frac{3}{4}$ liter mælk dagligt, inklusiv surmælksprodukter.
- Fra barnet er 1 år, skal det have $\frac{1}{2}$ 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 $\frac{1}{2}$ liter fedtfattige mælkeprodukter, som fx minimælk, skummetmælk eller kærnemælk.





عادات خوب

به فرزندتان میوه و نان و بین هر خوراک آب
بدهید تا کودک عادت خوب پیدا کند و آنگونه که
باید رشد و وزنش اضافه شود. در طی خوراک فقط
به کودک شیرخشک در شیشه بدهید تا دندانها
سالمتر و سفید بمانند.

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 بد

اگر فرزندتان شیرکاکائو، بیسکویت حل شده در شیر، آب میوه، شربت، آبناات، بستنی، بیسکویت شیری، بیسکویت و چیپس هرروز بخورد بد تغذیه شده و سریعتر مریض میشود. این مواد جلوی اشتهای کودک را به غذای سالم میگیرند و رشد او مشکل میشود زیرا ویتامین ها و مواد معدنی لازم را از طریق غذا بدست نمی آورد.

بعلاوه دندانها سریعتر سوراخ میشوند. فراموش نکنید، از اول دندانهای فرزندتان را مسواک کنید. حتی به کودک مسواکی بدهید تا با آن بازی کند اما فراموش نکنید که دندانهایش را هرروز با کمی خمیردندان مسواک بزنید. گرچه این دندانها دندان شیری هستند و میافتند ولی چون برای دندانهای بعدی اهمیت دارند باید از آنها خوب نگه داری کرد.

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.



آلرژی و مشکلات تنفسی

سیگار کشیدن در منزل خطر ابتلا به حساسیت را در کودکان خردسال زیاد میکند و مهمترین دلیل دچار شدن به مشکلات تنفسی مانند آسم و برنشیت است.

بعضی امراض مانند آسم و اگزما بدلیل حساسیت به کپک، گرد یا موی حیوانات میباشد.

برای پائین آوردن خطر ابتلا به آلرژی و مشکلات تنفسی رعایت موارد زیر مهم است:

- از نزدیکی کودک به دود تنباکو خودداری کرد.
- چندین بار در عرض روز هوا را عوض کرد تا مقدار رطوبت منزل کاهش یابد.
- مرتبا جارو کرد.

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.

نظافت و پاکیزگی

برای پیشگیری از دچار شدن به بیماری مسری در منزل که همه اعضای خانواده به آن مبتلا شوند باید در موارد زیر دستهای خود را با صابون بشویید:

- بعد از رفتن به توالت.
- بعد از عوض کردن پوشك فرزندان.
- بعد از پاک کردن بینی خود یا فرزندان.
- قبل از درست کردن غذا.
- قبل از غذا دادن به فرزندان.

فراموش نکنید که بعد از عوض کردن پوشك دستهای فرزندان را بشویید. به هنگام عوض کردن پوشك دستهای کودک میتواند با پوشك تماس پیدا کند.
بعد از شستن باید دستها را با يك حوله تمیز خوب خشك کرد.

فراموش نکنید که بمروربه فرزندان یاد بدهید تا دستهای خود را مرتب بشوید.



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.



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.

پیشگیری از حوادث برای کودک نوزاد تا ۶ سالگی

در دانمارک روزانه برای بیش از ۱۲۰ کودک، حادثه ای در منزل پیش می آید. شخص خود میتواند برای حفظ کودک از حوادث کارهای زیادی بکند.

- هرگز فرزندان را در محلی که احتمال افتادن او باشد نگذارید و بروید، مثلاً محل عوض کردن لباس و پوشک یا روی مبل. کودک را همراه خود ببرید و یا روی زمین بگذارید.
- برای يك کودک خردسال، بودن در طاقچه پنجره و یا بالکن خطر جانی است. همیشه ترتیبی دهید که پنجره ها ضامن مخصوص اطفال را داشته باشند و کودک نتواند از آن بالا رود. مواظب پله ها و درهای باز باشید چون امکان دارد در بسته شده و انگشتهای کودک بین آن گیر کنند.
- جای اجاق، کتابخانه ها و لوازم دیگر را محکم کنید تا کودک نتواند آنها را روی خود بیاندازد.
- توجه داشته باشید که سیمها آویزان نباشند تا کودک بتواند آنها را بگیرد. (برای مثال سیم کتری برقی که آب جوش دارد.)
- توجه داشته باشید که کودک نتواند در حالیکه فنجانها و پارچ چای یا قهوه داغ روی میز است رومیزی را بکشد.

- کودکان خردسال همه چیز را به دهان می گذارند بنابراین مواظب باشید که کودک به مواد تمیز کننده سیگار / جاسیگاری دارو (حتی قرصهای ویتامین و قطره آهن!) اسباب بازیهای کوچک، مروارید، دگمه های شل دوخته شده روی حیوانات اسباب بازی و غیره گیاهان سمی بادام زمینی دسترسی نداشته باشد.
- در کالسکه از کمربند استفاده کنید ولی اگر کودک با کمربند داخل کالسکه میخوابد مراقبش باشید. فقط از کمربندهای تأیید شده DVN استفاده کنید.
- برای اطفال کمتر از ۶ سال تنها در خیابانهای پرتراфик راه رفتن خطرناک است.
- کودکان باید درون صندلیهای تأیید شده مخصوص اتومبیل محکم بسته شوند. کودکان بزرگتر باید کمربند اتومبیل را که بنا به قانون همه افراد باید در اتومبیل از آن استفاده کنند ببندند.
- اگر فرزندان با شما سوار دوچرخه است باید کلاه ایمنی بسر داشته باشد.
- کودکان باید هنگام بازی کنار آب تحت نظر بزرگسال باشند. کودک میتواند در آب خیلی کم عمق هم غرق شود.
- کودکان خردسال باید حتی در زمین بازی هم تحت نظر بزرگسال باشند.

- Små børn putter alt i munden, så pas på at barnet ikke kan komme til Rengøringsmidler Cigaretter /askebægre Medicin (også vitaminpiller og jerndråber!) Småt 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 cykelhjelm 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.

سوختگی

اگر آب جوش، چای یا قهوه روی کودک بریزد ممکن است سوختگیهای وخیمی پیدا شود که بسیار دردناک است و میتواند اثراتی دائمی روی پوست بدن بگذارد.

محل سوختگی را باید بلافاصله با آب خنک، نه آب یخ و ترجیحا زیر دوش خنک کرد. این کار را ادامه بدهید تا درد برطرف شود. یعنی اغلب بین نیمساعت تا یک ساعت. اگر سوختگی کوچک نیست به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید. ترتیبی دهید که در خلال مدت انتقال، کودک با آب خنک شود.



اگر چیزی در گوی کودک بیفتد نوزادان:

کودک را از طرف شکم روی ساعد خود بگذارید و با
دستان سرش را نگه دارید. کودک را کج و به طرف
پایین نگه دارید و با کف دست بین استخوانهای
کتف چند ضربه کوتاه بزنید. (تصویر پایین)

کودکان بزرگتر:

کودک را روی شانه خود قرار دهید. فشار قوی بر
روی استخوانهای کتف کودک و بطرف قفسه سینه
خود وارد کنید یا کودک را در جلوی خود قرار داده
و روی ساعدتان بگذارید و با ساعد خود شکم
کودک را فشار دهید.

اگر کودک سرفه شدید، تنگی نفس دارد و یا کبود
رنگ شده به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید.

Hvis barnet får noget galt i halsen

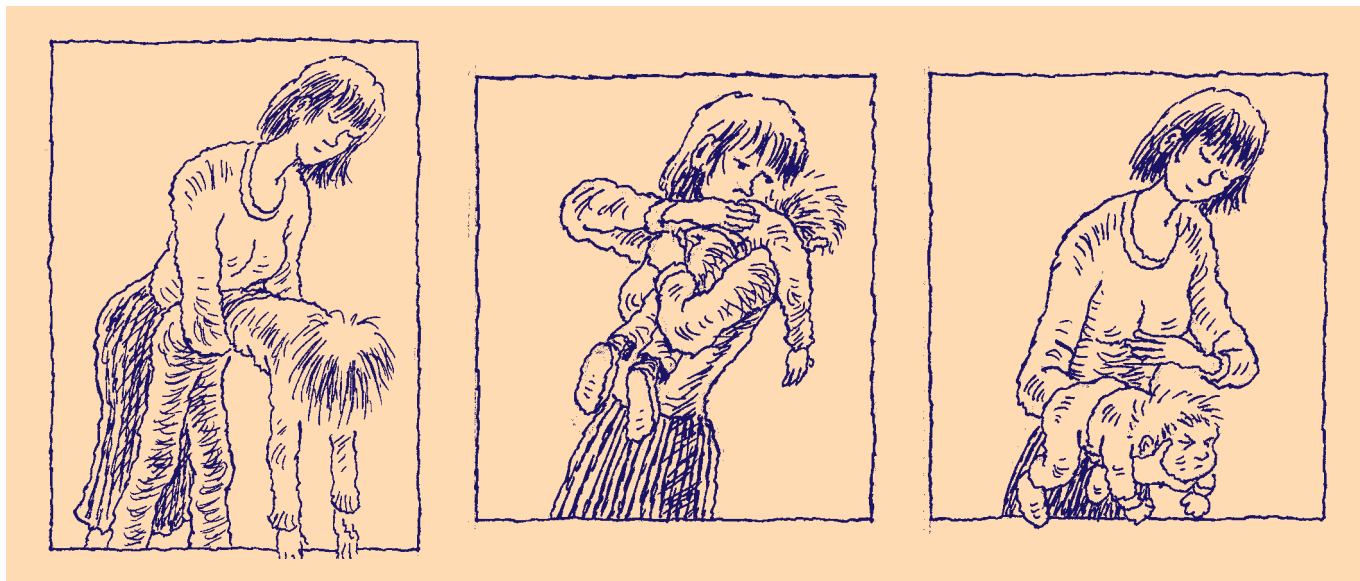
Spædbørn

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 fødevarergrupper 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 saftevand, 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.



کودکان ۲ تا ۶ ساله

کودک باید هر روز از همه ۴ گروه مواد غذایی غذا بخورد. (ص ۱۰)

اگر مطمئن نیستید که همه احتیاجات فرزندتان تأمین میشود باید به او هر روز قرص ویتامین با مواد معدنی بدهید. احتمالاً درباره این موضوع با پزشکتان صحبت کنید.

کودکانی که مقدار زیاد آبنبات، بستنی، شربت، آب میوه، چیپس و کیک میخورند غلط تغذیه میشوند، سریع خسته میشوند، میتوانند خیلی ناآرام و بی حوصله باشند و آسانتر مریض شوند. عادات خوب (ص ۲۸) را حفظ کنید تا از چاق شدن فرزندتان هم پیشگیری نمائید. کودک روزانه به تقریباً نیم لیتر شیر نیاز دارد تا کلسیم کافی برای استخوانهای سالم و محکم به بدن برسد. مهم است که شما معاینات کودک را دنبال کرده و نزد پزشکتان فرزند را واکسن بزنید تا رشد و سلامتی کودک تضمین شود.



با كودك بزبان خودتان زياد صحبت كنيد. درباره
كشور و فرهنگتان تعريف كنيد يا كتاب بخوانيد
تا كودك لغات فراوانی را ياد بگيرد. هر چه شما
بيشتر با كودك صحبت كنيد برای او يادگيري
زبان مادری و زبان دانمارکی آسانتر ميشود.
از سن ۲ تا ۳ سالگی كودكان نياز به بازی با
كودكان ديگر را دارند. مهم است كه كودكان هر
روز هوای آزاد بخورند. كودكان ميتوانند با لباس
مناسب همه نوع هوا را تحمل كنند.
مهدكودك و كودكستان محل خوبی برای دیدار با
كودكان ديگر است. در آنجا كودك با كودكان
دانمارکی است و امكان يادگرفتن زبان دانمارکی
قبل از شروع مدرسه زياد است. اين باعث ميشود
كه شروع مدرسه برای كودك آسانتر باشد.

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.

بیماری ها

درجه حرارت معمولی بدن کودک ۳۶ تا ۳۷،۵ است. درجه حرارت بالاتر از این تب است. بعلت بیماری یا لباس خیلی گرم کودکان تب می کنند.

یک دماسنج بخريد و درجه حرارت بدن کودک را زمانیکه فکر میکنید مریض است اندازه بگیرید. اگر فرزندتان اسهال و استفراق میکند بسیار مهم است که چندین بار در ساعت به وی نوشابه بدهید. هربار مقداری کم بدهید. کودک هرگز همه را استفراق نمی کند. خوردن غذا آنقدر مهم نیست نوشیدن کافی است. توجه داشته باشید که پوشك کودک ترشود.

مراقب فرزند مریضتان باشید

چه زمانی باید با پزشک تماس بگیرید؟

- اگر کودک سست و بی حال است.
- تب بالای ۴۰ درجه.
- اگر کودک بسختی نفس می کشد.
- اگر کودک نمیتواند سر خود را پایین بطرف سینه خم کند.
- اگر بدن کودک جوش / کهیر زده و نمیدانید چیست.
- اگر کودک دل درد شدید دارد.
- اگر کودک گرفتگی عضله دارد.
- تب بیش از ۳ روز.
- اگر کودک چندین روز اسهال دارد یا استفراغ میکند.
- اگر کودک برای مثال گوش درد دارد.

بهترین کمک را نزد پزشک خود که شما و فرزندتان را خوب میشناسد دریافت می کنید. بنابراین فقط در مواردی که نمیتوان منتظر مراجعه به پزشک خود شد، نزد پزشک کشیک بروید.

در موارد بیماری وخیم یا حوادث به شماره ۱۱۲ تلفن بزنید.

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 کودک

در دانمارک کودکان بنا به قانون حقوقی دارند. دانمارک عهدنامه حقوق کودکان سازمان ملل را امضاء کرده است که هدف آن جلوگیری از تعدی و تجاوز به کودکان است. برای مثال ضرب و شتم، حبس کردن، ببند کشیدن یا تنها گذاشتن آنهاست. در دانمارک کتک زدن فرزندان ممنوع است. در دانمارک ختنه کردن دختران مجازات دارد. گرچه این عمل در طی سفر به وطن انجام شود. براساس قوانین دانمارک همه موظفند به مقامات امور اجتماعی اطلاع دهند اگر میدانند کودکی کتک میخورد، دختری ختنه شده یا والدین بنحو دیگری کودک را بی سرپرست گذاشته اند. اگرچه شخص در یک کشور جدید زندگی میکند اما حق دارد از زبان خود استفاده کند و فرهنگ و دین خودش را داشته باشد. این نکته در عهدنامه سازمان ملل درباره حقوق کودک ذکر شده است.

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.

کودکان سالم در کشوری جدید

Farsi

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