



# Yeni bir ülkede SAĞLIKLI ÇOCUKLAR

Tyrkisk

Yeni bir ülkede  
**SAĞLIKLI  
ÇOCUKLAR**

## SUNDE BØRN i et nyt land

2. udgave, 1. oplag 2005

© Sundhedsstyrelsen 2005

ISBN: 87-7676-022-7

Udgivet af Sundhedsstyrelsen

Hæftet findes følgende sprog:

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

Oversættelse:

Flygtningehjælpens Tolkeservice

Fagredaktion:

Sundhedsplejerske Grethe Hjul Mandrup

Sundhedsplejerske Birthe Stahlfest

Læge Annemette 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](http://www.sundhedsoplysning.dk)



## 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

## Giriş

Ülke değiştirip başka bir kültürün içinde yaşamak zor olabilir. Sağlığın ve hastalığın anlamı ülkeden ülkeye ve yerden yere değişir. Bu kitapçık size Danimarka sağlık makamları ve çocuk sağlığı hakkında bilgi vermek için düzenlenmiştir.

## İçindekiler

Danimarka Sağlık Makamları • 4  
Hamilelik ve doğum • 9  
Doğum izni dönemi • 14  
Çocuğun bakımı • 17  
Vitamin ve mineral ilâveleri • 22  
Kaşıkla yemek yemeye geçiş • 23  
Alerji ve solunum yolu sorunları • 30  
Temizlik • 31  
0-6 yaş arası kazaları önleme • 32  
2-6 yaş arasındaki çocuklar • 36  
Hastalıklar • 38  
Çocuğun hakları • 40



## Danimarka Sağlık Makamları

Bütün hamile kadınlara her hamilelik dönemlerinde yaklaşık 10 defa doktora ve ebeyle (jordmoder) görüşmeler ve muayeneler sunulur. Eğer Danimarkaca bilmiyorsanız hem doktor hem de ebe (jordmoder) ve sağlık hemşiresi (sundhedsplejerske) görüşmelerinde tercüman yardımı alabilirsiniz.

### *Doktor*

0-5 yaşları arasındaki bütün çocuklara aile doktorunca 7 defa sağlık muayenesi sunulur. Bütün çocuklara ve gençlere aile doktorunca bazı hastalıklara karşı aşı sunulur. Muayene ve aşılar ücretsizdir.

## Det danske sundhedsvæsen

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



### 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.

### Sağlık hemşiresi

Çocuğun ilk yaşında sağlık hemşiresi ücretsiz ev ziyaretlerinde bulunabilir. Sağlık hemşiresi çocuk ve ailenin sağlığı hakkında uzmanlaşmış tahsilli bir hemşiredir. Sağlık hemşiresi doğumdan sonra sizi ziyaret etmeye gelir. Kendisi size çocuk emme, anne ve aile olma, çocuğun yemeği ve çocuğun gelişimi ve yetişiimi hakkında öğüt verir ve rehberlik yapar. Sağlık hemşiresiyle hastalıklar hakkında da konuşabilirsiniz. Ziyaretleri kabul etme gönüllüdür.

## Vaccination

Çizelge çocuğunuzun doktorda ne zaman aşı olacağını ve muayene edileceğini göstermektedir:

Yaş	Muayene	Aşı
5 hafta	+	
3 ay		Difteri-Tetanos-Boğmaca-Çocuk felci-Haemophilus grubu B tipi
5 ay	+	Difteri-Tetanos-Boğmaca-Çocuk felci-Haemophilus grubu B tipi
12 ay	+	Difteri-Tetanos-Boğmaca-Çocuk felci-Haemophilus grubu B tipi
15 ay		Kızamık-Kabakulak-Kızamıkçık 1
2 yaş	+	
3 yaş	+	
4 yaş	+	
5 yaş	+	Difteri-Tetanos-Boğmaca-Çocuk felci, yeniden aşı yapma
6 yaş	+ (okulda)	
12 yaş		Kızamık-Kabakulak-Kızamıkçık 2
15 yaş	+ (okulda)	Kızamık-Kabakulak-Kızamıkçık 2 (gerekirse)
18 yaşa kadar		Kızamıkçık

Aşı programı takip edildiğinde çocuk şu hastalıklara karşı korunmuş olacaktır:

### ***Difteri-Tetanos-Boğmaca-Çocukfelci-Haemophilus grubu B tipi***

Difteri (ciddi boğaz iltihabı), tetanos, boğmaca, çocuk felci (polio), bazı beyin dokusu iltihap çeşitleri (menenjit) ve gırtlak kapağı iltihabı (Haemophilus grip b)

**Çocuk en iyi aşı programının *bütününü* takip ettiği takdirde korunmuş olur.**

Eğer bütün aşı programı takip edilirse çocuk muhtemelen:

- 15 yaşına kadar difteri, tetanos ve boğmacaya karşı korunmuş olacak.
- ömür boyu çocuk felci, Haemophilus grip b, kızamık, kabakulak ve kızamıkçığa karşı korunmuş olacak.

## 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.

## Diş Doktoru

Çocuğunuza 1 1/2 yaşından itibaren diş bakımı sunulur. Eğer çocuğun dişlerinde daha erken sorun çıkarsa belediyenizdeki çocuk diş bakımı hizmetine başvurabilirsiniz. Çocuğu diş bakımı hizmetine götürme ücretsizdir.

## Tandlægen

Jeres barn får tilbudt tandpleje fra 1 1/2 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.





## 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.

## Hamilelik ve doğum

Sülalenizde kan hastalıkları ve sakatlık gibi irsi hastalıkların olup olmadığını ailenize sorun. Karı ve kocanın aynı sülaleden olduğu evliliklerde, örneğin kuzenler arasındaki evliliklerde bazı irsi hastalıklar daha siktir.

Gebeliğin erken döneminde, doğmamış çocuğun durumunu ortaya koyabilmek için farklı muayeneler sunulur. Doktorda ya da ebeden bu muayeneler hakkında bilgi alabilirsiniz.

## Gebelik döneminde ne yemelisiniz?

Sizin ve doğmamış çocuğunuzun sizin değişik yemekler yemenize ihtiyacınız bulunmaktadır. Her gün tercihen tavsiye edilen 4 gıda grubundan bir şeyler yemelisiniz (fotoğrafa bakınız). Gebe olduğunuz dönemde normalde yediğinizden fazla yemek yememelisiniz. Yemeğe fazla yağ katmamaya dikkat ediniz. Örneğin et ya da sebze kızarttığınızda daha az yağ kullanın. Az yağlı süt (minimğlk) ya da yağı alınmış süt (skummetmğlk) içiniz, böylece fazla yağdan da arınmış olursunuz .

Gebelik sırasında ekstra vitamin ve minerallere ihtiyacınız vardır:

- *Gebelik başlamasından itibaren:* Eğer süt içmiyorsanız kireç tabletleri almanız gerekir.
- *20. haftadan itibaren:* 20. haftadan itibaren bütün gebelik döneminde günlük olarak demir vitamini ilavesi alınız.

Eğer neye ihtiyacınız olduğuna emin değilseniz doktorunuzla ya da ebeyle konuşun.



Ekmek, pirinç ve makarna



Meyve ve sebze



Süt, yoğurt ve peynir



Et, balık ve yumurta

### 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.



## Neler zararlıdır?

- İlaç, çoğu zaman olduğu gibi cenin için zararlıdır. Onun için doktorla konuşmadan önce ilaç almayınız. Bu, doğurduğunuz zaman ve çocuğu emzirdiğiniz süre için de geçerlidir.
- Sigara içme, henüz doğmamış çocuğunuz için zararlı olup çocuğu emzirmeyi zorlaştırmaktadır.
- Alkol ceninin beyne zarar verebilir. Hamile olduğunuz sırada alkol içmeniz tehlikelidir.



## 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.
- *Ryning* 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.

## Kendini formda tutmak

Gebelik sırasında insanın kendini iyi bir fysisk formda tutması önemlidir. Örneğin yüzebilir, uzun turlarda yürüyebilir ya da koşabilirsiniz. Bu hem sizin için hem de doğmamış çocuğunuz için sağlıklıdır ve örneğin gebelik sırasında şeker hastalığının meydana gelmesini önler.

### *Şu gibi durumlarda doktora başvurunuz:*

- Eğer rahminizde kanama oluyorsa.
- Eğer rahminizde ağır sancılar varsa.
- Eğer su boşalımı oluyorsa.
- Eğer karnınızda daha az hareketlilik hissediyorsanız.

### *Doğumun başlayacağını gösteren işaretler:*

- Kanlı balgamsı akıntı.
- Su boşalması.
- Yaklaşık 5 dakika arayla sürekli doğum sancıları.



### **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.

## Fødslen

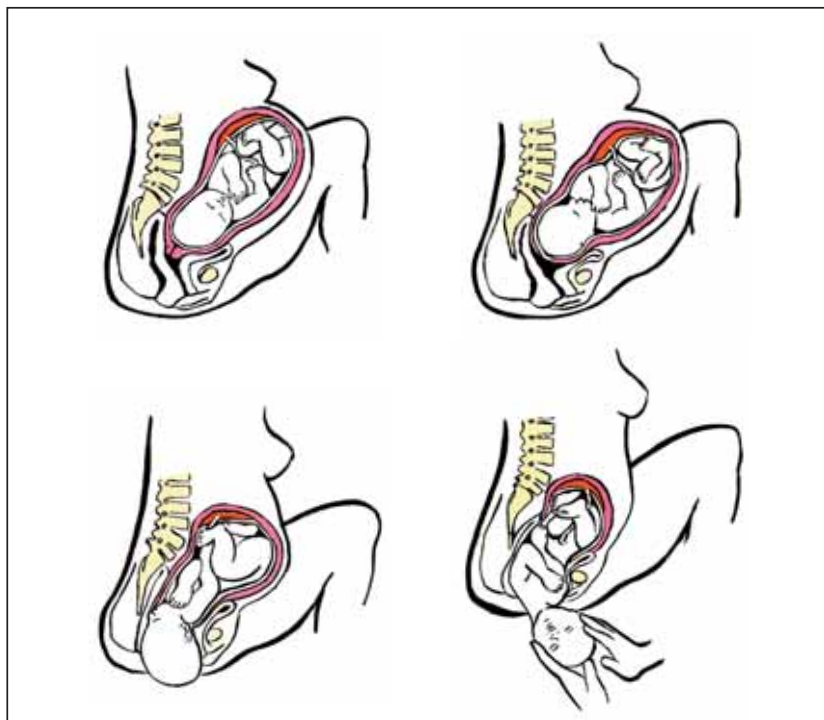
I Danmark er det almindeligt at have sin mand med til fødslen. Tag din mand eller en anden nær voksen med, fx din mor, svigermor eller søster. Det er fint, hvis du har en person med, der kan tale dansk. Du kan få tolkebistand i forbindelse med fødslen, hvis du ikke taler dansk.

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

## Doğum

Danimarka'da insanın kocasının da doğuma katılması normaldir. Kocanızı ya da başka yetişkin bir yakınınızı, örneğin annenizi, kayın annenizi ya da kız kardeşinizi kendinizle getirin. Kendinizle beraber Danimarka'ca konuşabilen birisini getirirseniz iyi olur. Eğer Danimarka'ca konuşamıyorsanız doğuma ilişkin tercüman yardımı alabilirsiniz.

Emzirmenin iyi başlayabilmesi için doğumdan hemen sonra çocuğ göğüs verilmesi önemlidir. Personel size yardım eder ve sizi destekler.



## Doğum izni dönemi

Doğumdan sonra ilk günlerde artçı sancıların olması normaldir, özellikle eğer daha önce de doğurduysanız. Eğer ağrı kesici ilaçlara ihtiyacınız varsa sağlık personeliyle konuşun.

Doğumdan sonra yorgun ve dengesiz olmak normaldir. Onun için ilk dönemde kocanızın ve ailenizin yardımına ihtiyacınız vardır. Gün ortasında bir saat dinlenmeyi denemeniz iyi bir fikirdir. Böylece akşama daha fazla gücünüz olur.

Doğumdan sonra jimnastik ve "rahimde sıkma hareketleri" (knibeøvelser) yapın. Bunlar aşağıya inmiş bir rahmi ve ilerde idrarı tutamama sorununu önlemek için çok önemlidir. Nasıl yapacağınıza emin değilseniz ebeyle ya da sağlık hemşiresiyle konuşun. Eve döndükten sonra emzirme hakkında sorunuz ya da yeni doğmuş çocuğunuz hakkında sorularınız varsa da sağlık hemşiresiyle temasa geçiniz.

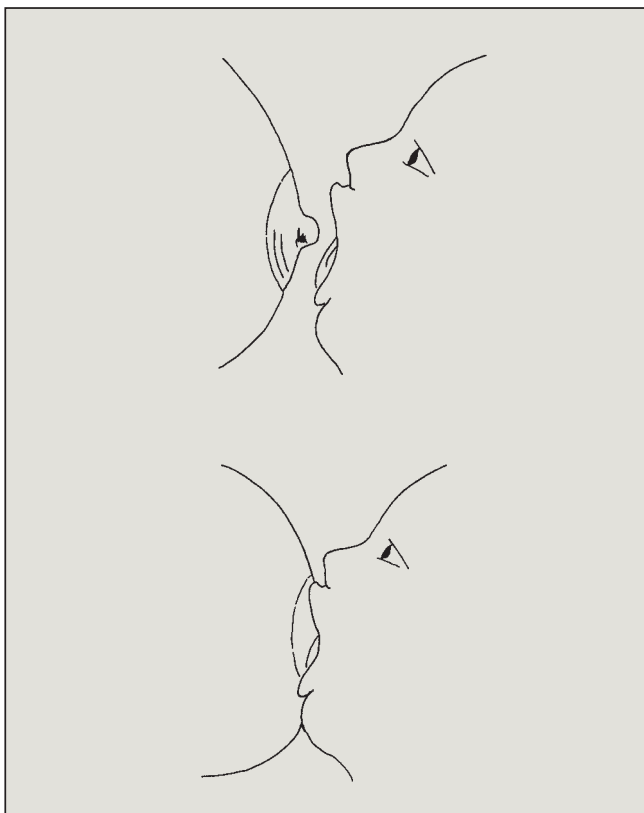


## Barselsperioden

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 jordmoderen 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.



### 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.

### Emzirme

İlk süt, çığ ana sütü birçok vitamin içermekte olup çocuğunuzu hastalıktan korumaktadır. Bunun için özellikle çocuğunuz için çok değerlidir ve çocuğun çığ sütü emzirmesi çok önemlidir.

Çocuğunuz ne kadar emerse sütünüz de o kadar çoğalır. Bu yüzden çocuğun memenize ulaşmasını sınırlamayınız. Sütünüz, ilk günlerde de dahil olmak üzere tamamen yeterlidir. Çocuğunuzu emzirdiğinizde çocuk en iyi şekilde beslenmektedir. Anne sütü temizdir ve her zaman gerekli sıcaklıktadır.

### *İlk dönemde ek besleme ürünlerinden kaçınınız*

Çocuğunuza anne sütü ikamesi (mama) ya da başka türlü süt yerine kullanılan ürünler verdiğinizde memeleriniz daha az süt üretir. Anne sütü ikamesi çocuğunuzu anne sütü gibi hastalıklara karşı korumaz.

Hamilelik sırasında yediğiniz yemekleri yemeye devam etmelisiniz. Böylece iyi süt üretirsiniz. Demir vitamini haplarını yemeye devam edip etmeyeceğiniz doktorunuzla konuşun.

### ***Tütün, alkol ve ilaçtan kaçınınız***

Sigara içtiğinizde tütündeki zehirli maddeler süte karışır. Bu çocuğunuzun sağlığı için zararlıdır. Alkol ve ilaç da süte karışır, bu yüzden çocuğu emzirdiğiniz sürece bunlardan kaçınınız. İlacı sadece doktorun izniyle kullanınız.

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.





## 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.

## Çocuğun bakımı

Çocuğunuzla konuşmanız, çocuk diliyle konuşmanız ve onunla oynamanız önemlidir. Çocuğunuz her ağladığında aç olduğundan dolayı değildir – belki de sadece temasa ya da sakinliğe ihtiyacı vardır. Zamanla çocuğunuzun sinyallerini daha iyi anlayabilir ve çocuğun neye ihtiyacı olduğunu bilirsiniz. Çocuğun altını değiştirmek için bir tuvalet masası kurup kullanacağınız her şeyi ulaşabileceğiniz bir şekilde bulundurmanız iyi olur. Çocuk giderek bu yere alışır ve orada yatıp ve değiştirilmekten hoşlanacaktır.

Çocukların çoğu banyo yapmaktan hoşlanırlar, mümkünse bunu haftada birkaç defa yapmak ister. Yıkandıktan sonra çocuğun kafatası derisini iyice ovun ve çocuğun saçını her gün tarayın.

## Beşik ölümünü önleme

- Bebeği sırt üstü yatırıp uyutun.
- Annenin gebelik sırasında sigara içmesini önleyin ve çocuğun doğumdan sonra sigara dumanına maruz bırakılmasından kaçının. Özellikle çocuğun uyuduğu yerde sigara içilmemelidir.
- Çocuk uyurken fazla sıcak olmasını önleyin. (Ensesine dokunun – teninin sıcak ve kuru olması gerekir, nemli olmamalıdır.)

Çocuğu uykuya yatırırken, başını sık sık her iki tarafa çevirerek yatırmaya özen gösterilmeli. Böylece çocuğun kafatasının eğri olmasını önlemiş olursunuz.



## 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.





### Hvis barnet får modermælkserstatning

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

Tilsæt ikke sukker eller honning til modermælkserstatningen. 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.

### Eğer çocuğa anne sütü ikamesi veriliyorsa

Kullanım tarifesini iyice takip ediniz. Çocuğunuz çok açık veya koyu bir süt karışımından hastalanır. Anne sütü ikamesine (mama) şeker ya da bal karıştırmayın. Süt, başlangıçta gerekli karışıma sahiptir. Çocuklar 1 yaşı geçtikten sonra bal yiyebilirler. Sütün her zaman taze olması gerekir ve derecesi doğru olmalı. Soğumuş sütü yeniden ısıtmayın.

### Şişelerin ve biberonların temizlenmesi

Çocuğun hastalanmaması için şişeleri ve biberonları özenle temizlenmesini sağlayın.

- Şişeleri ve biberonları soğuk suyun altında durulayıp bulaşık deterjanı kullanarak şişe temizleyicisiyle temizleyin.
- Biberonlara iri tuz sürtün, böylece süt artıkları yok edilmiş olur.
- Şişerleri ve biberonları temiz suda 3 dakika kaynatın.
- Şişeleri, dibini yukarıya doğru işaret edecek bir biçimde kurutmaya koyunuz.

Şişeler bulaşık makinesinde de yıkanabilir fakat biberonlar yıkanamaz.

## Çocuğu hareket etmesinden alıkoymayın

Serbestçe hareket edebilmesi için bir battaniye üzerinde yatırılması çocuk için iyidir. Uyanık olduğu zaman çocuğun gelişiminde yardımcı olmak için ona karın üstü yatmayı ve yan tarafa uzanmayı öğretin. Çocuk daha sonra yuvarlanmayı, sürünmeyi ve emeklemeyi öğrenir.

Ana kucağı ve tekerlekli yürüme arabaların kullanılması tavsiye edilmez. Ana kucağı çocuğun fiziki gelişimini engeller ve genel gelişim olanaklarını sınırlar. Tekerlekli yürüme arabaları çocuğunuzun denge gelişimini sınırlar. Eğer yine de ana kucağı ya da tekerlekli yürüme arabalarını kullanmaya karar verirsiniz o zaman çocuğu her defasında en fazla 1/2 saat ve günde en fazla 3 defa sandalyede ya da arabada oturtun.

## 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.





### 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.

### Çocuğa temiz hava sağlayın

Her gün dışarı çıkmanız hem sizin hem çocuğunuz için sağlıklıdır. Bir bebek onu sıcak tutacak giysi giydirildiği takdirde kışın dışarı çıkmaya dayanabilir. Çocuğunuza yaz mevsiminde fazla giysi giydirmemeye dikkat ediniz. Eğer güneş altında duruyorsa çocuk arabasının fazla ısınmamasına dikkat ediniz. Çocuk arabasını her zaman gölgeye çekin. Bebekler güneş ışınlarından korunmalıdır. Çocuğunuz dışarıda bulunduğunda en iyi çocuk arabasında rahat eder. Çocuklar şemsiyeli katlanabilir arabalarda çok kötü ve korunmasız oturur. Nem, yemek kokusunu ve sigara dumanını odadan çıkarmak için pencereleri günde bir çok defa açınız. Bu bütün aile için sağlıklıdır.

## Vitamin ve mineral ilâveleri

Vitaminler ve mineraller çocuğunuzun büyümesi gerektiği gibi büyümesini ve hastalıklara karşı güçlü ve bağışık olmasını sağlar.

*D-vitamini* kemikleri güçlendirir. D-vitamini doğal olarak güneşten alınır. Ayrıca bütün çocuklara, 2. haftadan 1 yaşına kadar D-vitamini damlaları verilmelidir.

Ama çocuğunuzun, *bütün* çocukluğu boyunca D-vitamini ilavesine ihtiyacı vardır – eğer esmerse ya da çoğu zaman ayakları ve kolları kapalı şekilde giyiniyorsa – yetişkin halde de bu vitaminler ihtiyacı vardır. Çünkü bu durumda vücut yazda gereken güneşi alamamaktadır.

Farklı D-vitamini ürünleri bulunmaktadır.

Çocuğunuzun ne kadar vitamin alacağına dair şişenin ya da paketin üstünde okuyunuz.

*Demir damlaları* çocuğa 6 ve 12 aylıkken verilmelidir.

Ne kadar verileceğini şişenin üzerinde okuyunuz.

Eğer çocuğunuz her gün en az 400 ml mama yiyorsa o zaman demir ihtiyacını gideriyordur ve demir damlalarına ihtiyacı yoktur.

Eğer emin değilseniz eczaneye ya da sağlık hemşiresine sorunuz.

Eğer çocuğunuz erken doğmuşsa başka vitamin alması gerekir. Çocuğunuzun neye ihtiyacı olduğunu doktorunuz size bildirir. Eğer emin değilseniz sağlık hemşirenize sorun.



## 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-vitamindråber, fra de er 2 uger til 1 år.

Dit barn har dog brug for D-vitamintilskud 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 modernælkserstatning 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.



## Kaşıkla yemek yemeye geçiş

Anne sütünde çocuğunuzun ihtiyacı olduğu her şeyi bulunduğu için dolayı çocuğun 6 aylık olana kadar salt emzirilmesi önerilir.

Çocuğun en erken 4 aylık olduğunda anne sütünden ya da mamadan başka şeyler yiyebilir. Fakat süt halen çocuğun en önemli yemeğidir. Çocuğunuza kaşık yemeği sunmayı karar verdiğinizde sağlık hemşirenizle konuşun.

Çocuğunuza verebileceğiniz ilk yemek lapadır (grød). Bunu kendiniz yapabilirsiniz ya da suda karıştırılan hazır toz olarak satın alabilirsiniz.

Çocuğunuz kaşıkla yemek yemeye başladığında başlangıçta az az yemek yemeye alıştırmalıdır. Sağlık hemşireniz çocuğun başlangıçta ne yiyebileceğini ve kaşıkla yemek yemeye ve bardak kullanmaya nasıl başlayabileceğiniz hakkında size öğüt verir ve yol gösterir.

## Overgang til skemad

Det anbefales, at barnet udelukker 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 modermælkserstatning. 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 færdiglavedt 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.

## Pirinç lapası

1/2 dl pirinç unu\*

1 1/2 dl soğuk su

1 çay kaşığı yağ (sıvı ya tereyağı)

1/2 dl anne, mama sütü ya da yağlı süt (sødmælk),  
gerekirse biraz muz ya da armut püresi

Pirinç ununu küçük bir tencerede suyla karıştırın.

Lapayı 2-3 dakika karıştırarak kaynatın.

Yağı ilave edip lapaya karıştırın.

Sütü ilave edip tencerede karıştırın ama  
kaynatmayın.

Lapayı çocuğa uygun dereceye geldiğinde verin.

\* *Pirinç unundan diğer tahıllar da kullanabilirsiniz,  
sağlık hemşirenize sorunuz.*

Çocuğa sebze püresi de verebilirsiniz. Püreyi kendiniz de kolayca yapabilirsiniz ya da bebeklere özel hazır olarak satın alabilirsiniz. Çocuğun püresine tuz koymayın. Çocuk için hazırlanan sebzeleri kendi başına kaynatmanız gerekmez. Eğer kullanılan kaynar su az tuzluya çocuk ailenin yediği sebzelerden de yiyebilir.



## Risgrød

1/2 dl risemel\*

1 1/2 dl koldt vand

1 tsk. fedtstof (olie eller smør)

1/2 dl modernælk, modernælkserstatning 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.



### Kartoffel-gulerodsmos

- 1 gulerod\*
- 1-2 kartofler
- 1-2 dl kogende vand
- 1 tsk. fedtstof (olie eller smør)
- ½ dl modermælk, modermælkserstatning 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.

### Patates-havuç püresi

- 1 havuç\*
- 1-2 patates
- 1-2 dl kaynar su
- 1 çay kaşığı yağ (sıvı ya da tereyağı)
- 1/2 dl anne, mama sütü ya da yağlı süt

Havucu ve patatesleri soyup küçük dilimlere kesin. Havuç ve patatesleri mümkün olduğu kadar az bir suda kapaklı bir tencerede yaklaşık 12-15 dakika haşlatın.

Suyu küçük bir tabağa dökün.

Sebzeleri püre iyice ufatılincaya kadar bir çatala ezin.

Püreye yağı ilave ederek karıştırın.

Püreye sütü ilave ederek karıştırın, gerekirse kaynar suyun birazını uygun kıvamı bulması için lapaya kullanın.

Püreyi uygun sıcaklıkta yemeye sunun.

\* *Başlangıçta püreye brokoli ve karnabaharda katabilirsiniz. Çocuk 6 ayı geçtikten sonra bütün sebzeleri kullanabilirsiniz.*

## Çocuk aileyle birlikte yemek yemeye başladığında

Çocuğun giderek değişik yemekler yemeye alışabilmesi için çeşitli yemekler vermeniz önemlidir. Çocuğa değişik meyve, sebze, balık ve et çeşitleri ve ekmek, pirinç ve makarna da verin.

Çocuk yaklaşık 9 ayına geldiğinde ailenin yediği aynı yemeği yemeye başlayabilir. Bütün ailenin birlikte yemeğe oturması yemesi ve çocuğun kendi başına yemek yemeyi öğrenmesi önemlidir. Çocuğun yemek masasında yüksek bir sandalyede oturması çocuk için iyi olur.

Çocuk 5 ayına bastıktan itibaren normal bardak ya da kaseden içmeye başlayabilir. Çocuğa başlangıçta musluk suyundan su verin ve sonra yavaş yavaş çocuğu bardaktan yağlı süt içirmeye alıştıırın.



### 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.

## Om mælk og mælkeprodukter

Selvom barnet efterhånden spiser mere mad, er det stadig vigtigt, at det får mælk. Mælken skal være modermælk eller modermælksersatning. 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.



## Süt ve süt ürünleri hakkında

Çocuk her ne kadar giderek daha fazla yemek yese de süt içmeye devam etmesi önemlidir. Sütün ya anne sütü ya da mama olması gerekir. Giderek çocuğa bardakla yağlı süt de verilebilir.

Kesişmiş süt (surmælk) ürünleri yoğurt ya da A38 olabilir. Çocuğa 1 yaşını geçmeden önce kesişmiş süttten yapılan yoğurdu (ymer) ve kesişmiş sütlü meyve (frugtkvark) vermeyin. Fazla şeker içeren süt çeşitlerinden kaçının.

### *1 yaştan sonra biberon kullanmak kötü bir alışkanlıktır*

Çocuk biberondan süt içmeyi bıraktığı zaman ailenin yediği yemekten yemeye iştahı artar. Çocuk 1 yaşına basmadan önce biberondan kesilmelidir.

### *Çocuğun yaşı ve içeceği süt oranı*

- Çocuk 9 ayına bastığında kesişmiş süt ürünleri de dahil olmak üzere günde en fazla  $\frac{3}{4}$  litre süt içmelidir.
- 1 yaşından itibaren çocuğa günde toplam  $\frac{1}{2}$  litre süt verilmelidir. 1 ve 3 yaşları arasındaki çocuklara hafif yağlı süt (letmğlk) verilmelidir.
- 3 yaşından itibaren çocuğa her gün  $\frac{1}{2}$  litre minimğlk, skummetmğlk ya da kgrnemğlk gibi yağ çok az ya da yağsız olan süt ürünlerinden verilmelidir.

## İyi yemek alışkanlıkları

Çocuğunuza meyve ve ekmek verin – ve yemek vakitleri arasında su verin – çocuk böylece iyi alışkanlıklar edinir ve gerektiği gibi büyür ve kilo alır. Çocuğa iışeyle mamayı sadece yemek vaktinde verin, böylece dişleri daha kolayca sağlıklı ve beyaz kalır.

## 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 modernælkserstatning i flaske, så længe måltidet varer, så holder tænderne sig nemmere sunde og hvide.





### 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.

### Kötü alışkanlıklar

Çocuğunuza her gün kakao sütü, bisküvili süt, meyve suyu, suyla karıştıran meyve şerbet (saftvand), şeker, dondurma, kindersnitte (mğlkesnitter), kurabiye ve cips verirsiniz kötü beslenmiş olur ve daha çabuk hastalanır. Bunlar çocuğunuzun hakiki yemekten iştahını keser ve çocuk yemekte olan gerekli vitaminleri ve mineralleri alamadığından dolayı büyümesi ve gelişimi zorlaşır.

Bunlar ayrıca çocuğun dişlerinde daha kolay çürük oluşmasına yol açar.

Çocuğunuzun dişleri ilk dişi çıktıktan itibaren fırçalamayı unutmayın. Çocuğa oynamak için bir diş fırçası verebilirsiniz fakat dişlerini her gün biraz diş macunuyla fırçalamayı unutmayın. Bunlar her ne kadar sadece daha sonra düşen sütdişleri olsa da kalan dişler için önem taşıdıklarından dolayı sütdişlerine iyi bakılmalıdır.

## Alerji ve solunum yolu sorunları

Evde sigara içilmesi küçük çocukların alerji olma riskini artırır ve çocuğunuzun, örneğin astım ve bronşit gibi solunum yolu sorunları çekmesine yol açan en önemli nedendir.

Astım ve egzama gibi bazı hastalıklar mantar, toz ya da hayvan tüyüne olan alerjiden kaynaklanmaktadır.

Alerji ve solunum yolu sorunları riskini azaltmak için şunlar önemlidir:

- Çocuğun yanında sigara içmekten kaçınmak.
- Nemi azaltmak için evi bir çok defa havalandırın.
- Evi sık sık süpürün.



## 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.



## 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.

## Temizlik

Evinizde, aile üyelerinin birbirine bulaştırdığı hastalıkları önlemek için elleriniz şu gibi durumlarda sabunla yıkamalısınız:

- Tuvalet ziyaretinden sonra
- Çocuğunuzun bezini değiştirdikten sonra
- Kendi burnunuzu ya da çocuğunuzunkini sildiğizden sonra.
- Yemeği yapmadan önce.
- Çocuğunuza yemek vermeden önce.

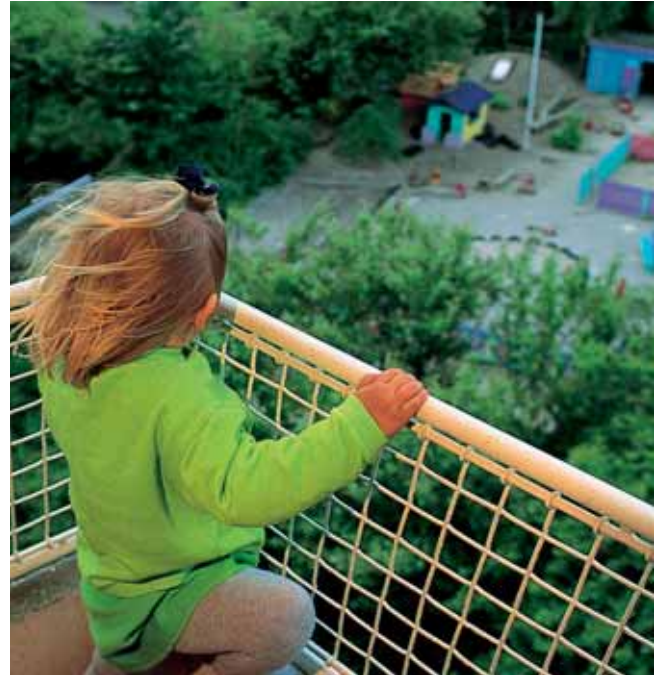
Çocuğun bezini değiştirdikten sonra çocuğun da ellerini yıkamayı unutmayın. Çocuğun elleri bezi değiştirdiğiz sırada kundak bezine değmiş olabilir. Eller yıkandıktan sonra temiz bir havluyla iyice kurutulur.

Çocuğunuz biraz daha büyüdüğünde ona da ellerini sık sık yıkamasını öğretmeyi unutmayın.

## 0-6 yaş arası kazaları önleme

Danimarka'da her gün 120 çocuk evde bir kazaya uğramaktadır. Çocukları kazalardan korumak için kendiniz de bir çok önlem alabilirsiniz.

- Çocuğunuzu, örneğin tuvalet masası ve kanepesi gibi üzerinden düşebileceği bir yerde yatarken hiçbir zaman terk etmeyin. Çocuğu yanınıza alın ya da yere yatırın.
- Küçük bir çocuğun pencere eşiğinde veya balkonlarda bulunması çocuk için hayati bir tehlike taşıyor – pencereleri her zaman çocuklara karşı güven altına alın ve çocukların tırmanmamasını sağlayın. Merdivenlere ve kapanırken çocuğun parmaklarının araya girebileceği açık kapılara dikkat edin.
- Çocuk üstüne düşürmemesi için fırını, dolapları ve diğer eşyaları monte edin.
- Çocuğun eline geçmemesi için kabloların ve fişlerin açıkta asılı durmamasına dikkat ediniz.(örneğin kaynar su dolu elektrikli su ısıtıcı fişi).
- Örneğin masa üstünde sıcak kahve ve çay dolu bardak ya çaydanlık bulunduğunda çocuğun masa örtüsünü çekmemesine dikkat edin.



## 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.

- 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.



- Küçük çocuklar ellerine geçen her şeyi ağızlarına alırlar, bu yüzden şunlara ulaşmamasına dikkat edin:  
Temizlik deterjanları  
Sigara/kül tabakları  
İlaç (vitamin hapları ve demir damlları da)  
Küçük oyuncaklar, boncuk, düğme, oyuncak bebek ve hayvanlara takılı bulunan düğmeler  
Zehirli bitkiler  
Yerfıstığı
- Çocuk arabasında kemer kullanın fakat çocuk arabada kemerle uyuyorsa çocuğu dikkatle gözetin. Çocuk arabasında Sadece DNV\* tarafından onaylanan kemerleri kullanın.
- 6 yaşın altındaki çocukların tek başına trafiğin olduğu yollarda dolaşmaları tehlikelidir.
- Çocuklar otomobilde onaylanmış çocuk kemeri ile bağlanmalıdır. Daha büyük çocukların, otomobilde bulunan herkes için kanunca belirlenen güvenlik kemerini kullanmaları gerekir.
- Eğer çocuğunuzla birlikte bisiklet sürüyorsanız çocuk bisiklet başlığı giymelidir.
- Çocuklar bir yetişkinin gözetimi altında suyla oynamalıdır. Çocuk çok alçak suda boğulabilir.
- Küçük çocuklar bir yetişkinin gözetimi altında bulunmalı – oyun alanlarında da.

\* Dansk Varefakta Nævn

## Yanma

Çocuklar üzerlerine kaynamış su, çay veya kahve döktüklerinde tenleri çok ciddi bir şekilde kavrulur. Bu çok acı verir ve ömür boyu bir iz bırakabilir. Yanmış yerin hemen soğuk ama buz gibi olmayan suyla soğutulmalıdır, bu duş suyu da olabilir. Acı kesilene kadar soğutun. Bu çoğunlukla 1/2 -1 saat alır. Eğer küçük bir yanıktan daha ciddi bir yanmayrsa doktora ya da acil servise başvurun. Ulaşım sırasında çocuğun suyla soğutulmasını sağlayın.

## 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.



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.*

## Çocuğun boğazına bir Őey kaçarsa

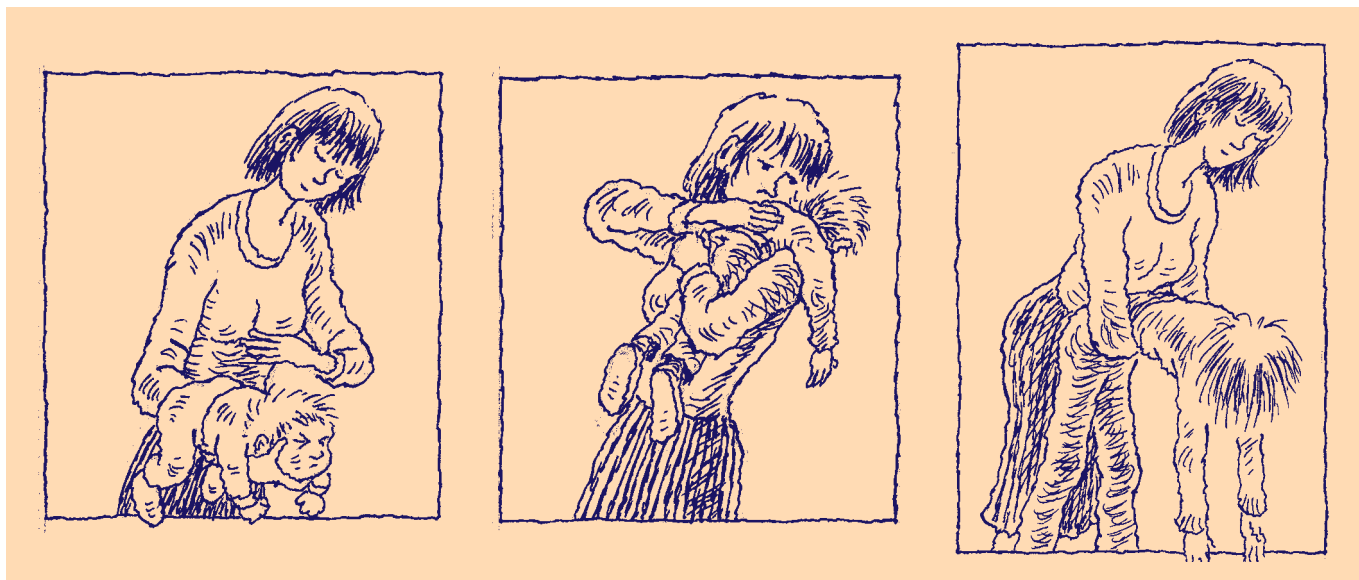
### *Bebekler:*

Çocuğu karın üstü ön kolunuzun üzerine yatırın, elinizle çocuğun yüzünü destekleyin. Çocuğun başını aşağıya doğru tutun ve el avucunuzla kürek kemiklerinin arasına bir kaç defa vurun. (resim)

### *Daha büyük çocuklar:*

Çocuğu omzunuza yatırın. Çocuğun kürek kemiklerini kendi göğüs kısmınızı doğru güçle bastırın veya çocuğu önünüze koyun, çocuğu ön kolunuzun üzerine yatırın ve ön kolunuzla çocuğun mide boşluğuna (diyafram) basın.

*Çocuk çok öksürdüyse, nefes darlığı çektiyse ya da yüzü mora döndüyse doktora ya da acil servise başvurun.*



## 2-6 yaş arasındaki çocuklar

Çocuğun her gün her dört gıda ürünleri grubundan yemek yemeye devam etmelidir (sayfa 10'a bakınız). Eğer çocuğunuzun ihtiyacı olduğu kadar yediğine emin değilseniz her gün bir tane mineral vitamini hapı verin. Gerekirse bunu doktorunuzla konuşun. Çok şeker, dondurma, meyve suyu, suyla karıştıran meyve şerbet (saftevand), cips ve kek yiyen çocuk yanlış beslenirler. Çok çabuk yorulurlar, çok rahatsız olabilirler, halsiz olurlar ve daha kolay hastalanırlar. İyi alışkanlıkları sürdürün (sayfa 28'e bakın), böylece çocuğunuzun fazla kilo almasını da önlemiş olursunuz. Çocuğun, kemiklerinin sağlıklı ve güçlü olmasına yeterli miktarda kireç alması için günde yaklaşık 1/2 litre süt içmesi gerekir. Çocuğun gelişimini ve sağlığını güven altına almak için önlem alıcı çocuk muayenelerini takip etmeniz ve çocuğunuza doktorunuzda aşı yaptırmanız önemlidir.

## 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 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.





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.

Çocukla kendi dilinizde çok konuşun. Çocuğun bir çok kelimeyi öğrenmesi için ona geldiğiniz ülkeyi anlatın ya da o ülke kültürü hakkında bir şeyler okuyun. Çocukla ne kadar konuşursanız çocuk hem kendi anadilini hem Danimarkacayı o kadar kolay öğrenir.

2-3 yaşından itibaren çocuğun başka çocuklarla oynamaya ihtiyacı vardır. Çocuğun her gün dışarıda temiz havaya çıkması önemlidir. Eğer doğru giysi giydirirseniz çocuk her çeşit havaya dayanır. Çocuk yuvası başka çocuklarla tanışmak için iyi bir yerdir. Çocuk burada Danimarkalı çocuklarla birlikte ve çocuk okula başlamadan önce iyi Danimarka'ca öğrenme imkanını elde eder. Bu çocuğun okula başlamasını daha kolaylaştırır.

## Hastalıklar

Çocuğun normal vücut ısı derecesi 36-37,5 derecedir. Bundan yüksek dereceler çocuğun ateşli olduğu anlamına gelir. Çocuklar ya hasta olduklarından dolayı ya da fazla giysi giyindirildiklerinden dolayı ateşlenirler. Bir termometre satın alın ve çocuğunuzun hasta olduğunu düşündüğünüz durumlarda derecesini ölçün.

Çocuğunuz ishal olduğunda ya da kustuğunda saate bir çok defa sıvı vermeniz çok önemlidir. Sıvıyı az miktarda verin. Çocuk hiçbir zaman hepsini kusmaz. Çocuğun yiyip yememesi fazla önemli değildir, içmesi yeterlidir. Çocuğun bezlerinin ıslak olup olmadığına dikkat edin.



## 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.

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 bøjede 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.*



**Hasta çocuğunuzdan gözünüzü ayırmayın:**

*Ne zaman doktora başvurmalsınız?*

- Çocuk güçsüz veya halsiz ise.
- Çocuk nefes almakta zorluk çekiyorsa.
- Çocuk başını göğsüne doğru bükemiyorsa.
- Çocukta ne olduğunu bilmediğiniz lekeler/benekler varsa.
- Çocuğun karnında şiddetli ağrılar varsa.
- Çocuğa kramp girdiğinde.
- Ateşinin 3 günden fazla sürdüğü durumlarda.
- Çocuğun günlerce ishali veya kusması varsa.
- Çocuğun ağrıları olduğunda, örneğin kulaklarında.

En iyi yardımı sizi ve çocuğunuzun iyi tanıyan doktorunuzdan alabilirsiniz. Bu yüzden nöbetçi doktora sadece doktorunuzu bekleyemeyecek durumlarda başvurun.

*Ciddi hastalık veya kaza durumlarında 112'yi arayın.*

## Çocuğun hakları

Danimarka'da çocukların yasal bazı hakları vardır. Danimarka, amacı çocukların ihlale uğramasını engellemek olan, Birleşmiş Milletler çocuk hakları antlaşmasına imzasını atmıştır. Örneğin çocukların aşırı derecede dövülmeleri, içeride kilitlenmeleri, bağlanmaları veya yalnız bırakılmaları gibi ihlaller. Danimarka'da kendi çocuğunuzu dövmeniz yasaktır. Danimarka'da kız çocukların sünnet edilmesi, bunu kendi ülkenizde yapsanız da, cezalandırılır. Danimarka kanunları gereğince çocuğun dövüldüğünü, kız çocuğunun sünnet edildiğini veya çocukların velileri tarafından başka türlü ihmal edildiğini bilen herkes bunu sosyal makamlara bildirmekle yükümlüdür. İnsan yeni bir ülkede yaşamaya başladığı halde kendi dilini kullanmaya ve kendi kültürünün ve dininin olmasına hakkı vardır. Birleşmiş Milletler çocuk hakları antlaşmasında bu yazılıdır.



## 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.

# Yeni bir ülkede SAĞLIKLI ÇOCUKLAR

## Tyrkisk

Komiteen for Sundhedsoplysning  
Classensgade 71, 5.  
2100 København Ø  
Telefon 35 26 54 00  
Telefax 35 43 02 13  
E-mail: [kfs@sundkom.dk](mailto:kfs@sundkom.dk)  
Hjemmeside: [www.sundhedsoplysning.dk](http://www.sundhedsoplysning.dk)

[www.sst.dk](http://www.sst.dk)