



SUNDHEDSSTYRELSEN

2016

جدید در دانمارک

مشورهای خوب برای صحت اطفال کوچک



جدید در دئمارک

مشورهای خوب برای صحت اطفال کوچک

زمانیک یک شخص در یک کشور بیگانه جدید میباشد و اطفال کوچک دارد. اکثراً بسیار چیزها نسبت به کشور خود تان فرق دارد. این ورق معلوماتی برای پدر ومادر ترتیب شده. تا شما بتوانند مهمترین مشورهای دئمارکی را در مورد اطفال کوچک بیاموزید و بشناسید.

پرستار صحن

پرستار صحن نرسی است که در بخش صحت اطفال تحصیلات تخصصی دارد. او میتواند در مورد چیزهایی که شما شک دارید مشورهای خوب بدهد. و او شما را کمک وزمینة این را مساعد میسازد تا اطفال تان در دئمارک یک رشد خوب وصحن داشته باشند.

شیر دادن

بهترین غذای صحن برای طفل نوزاد تان شیر مادر است. شیردادن هر دو شما و طفل تانرا در مقابل زیادی از امراض محافظ میکند. اگر طفل اول شما است شاید در شروع احتیاج به کمک داشته باشید تا شیر دادن برای تان عادی شود. برای طفل تان فقط ۴ الی ۶ ماه اول شیر مادر بدهید. بعداز آن میتوانید به طفل تان به قاشق غذا بدهید.

پرستار صحن میتواند در قسمت شیر دادن شما را مشوره بدهد. زمانیکه دیگر شیر شما برای رشد و نمو طفل تان کافی نمیباشد او همچنان میتواند شما را در مورد اینکه طفل تان به کدام غذا احتیاج دارد نیز مشوره میدهد.

جوابگوی شیر مادر(شیر پودری)

اگر شما نمیتوانید ویا نمیخواهید طفل تان را با شیر مادر تغذیه کنید. پس برای طفل تان شیر جوابگوی شیر مادر بدهید(شیر پودری). مطمئن ترین شیر پودری تولیدات دئمارکی است. چون شیر پودری داخل قطیها به اساس قانون دئمارک به اندازه زیاد جوابگوی شیر مادر است. تولیدات خارجی ترکیبات دیگری دارد که شاید نتواند مواد لازم تغذیوی که طفل شما به آن احتیاج دارد داشته باشد.

همیشه کوشش کنید تا رهنمایهای عقب کارتن ویا قطی را تعقیب کنید. به شیر پودر صرفه جویی نکنند و یا از اندازه بیشتر هم ندهید. چون درغیر آن ترکیب شیر برای طفل درست نمیباشد.

پرستار صحن همچنان میتواند در قسمت شست و پاکاری ششیرچوشک و پوشک شما را

مشوره‌های خوب بدهد.

در دهم‌بارک توصیه میشود که اطفال میتوانند الی سن یکسالگی از شیرچوشک استفاده نمایند. بعداز احتیاج به غذای درست چندین بار در روز دارند. و برای اینکه طفل قوی و باصحت باشد شیر از طریق گیلان یا پیاله داده میشود.

شیر بعداز شش ماه اول

توصیه میشود که طفل شما در سال اول زندگی صرف از شیر مادر یا جایگوی شیر مادر



استفاده کند.

زمانیکه طفل شما یکساله شد میتوانید برای طفل تان شیر گاو را بدهید که بنوشد. از شش ماه هگی طفل میتواند که نوشیدن شیر و آب را از طریق گیلان تمرین بکند.

از یکسالگی الی دوسالگی بهتر این خواهد بود که برای طفل شیرینی با فیصدی چربی کم داده نشود (لت میلک ۰.۵٪). زمانیکه طفل ۲ ساله شد میتوانید از مینی میلک ۰.۵٪ و سکوم میلک ۰.۱٪ استفاده کنید. و این هم صحی ترین شیر برای باقیمانده اعضای فامیل است.

D ویتا مین

در دهم‌بارک توصیه میشود که تمام اطفال الی سن دو سالگی از ویتامین دی هرروز استفاده بکنند. ویتامین دی برای اینکه طفل اسخوانهای قوی داشته باشد لازم است. چونکه ویتامین دی به اندازه کافی در شیر مادر موجود نیست. طفل شما باید هرروز ۱۰ میکروگرام قطره

ویتامین که توسط قاشق داده میشود بگیرد. قطره ویتامین دی را با شیر مخلوط نکنید چون اگر طفل شیر را کاملاً نخورد تمام ویتامینها را نمیگیرد.

ویتامین دی را میتوان از روشنی آفتاب بدست آورد. اگر جلد تان تاریک است توصیه میشود که تمام شما یعنی اطفال و بزرگان تمام عمر از ویتامین دی استفاده کنند. واین بخاطر اینکه جلد تاریک نسبت به جلد روشن ویتامین دی زیاد ایجاد نمیکند. و بخاطر محافظت بدن صحتی همه به ویتامین دی احتیاج دارند.

آهن اضافی

داکتر و پرستار صحتی برای شما خواهد گفت که آیا طفل شما آهن بگیرد یا نی.

زمانیکه طفل غذا خوردن را آغاز میکند

توصیه میشود که برای طفل غذای دیگر بجز از شیر در سن ۶ ماه هگی داده شود.

خوبتر این خواهد بود که آدم با شعله حلوا شده و یا سبزیجات و کچالو کوبیده آغاز کند. آهسته آهسته زمانیکه طفل غذا خوردن و جویدن را آموخت میتوانید غذای حلوا شده و یا کوبیده توسط پنجه و یا خورد شده به توتهای کوچک بدهید. برای طفل روز چند بار گوشت، ماهی و میوه بدهید. شما همچنان میتوانند به طفل تان اولبه، برنج، مکرونی و امثال آن را بدهید تا طفل از طفولیت خوردن غذاهای مختلف را یاد بگیرد. بهترین نان برای طفل و فامیل نان سیاه است. در دئمارک هردو اطفال و بزرگان نان سیاه میخورند. شما





میتواند این نان را از سن ۸ ماه هگی به طفل خود بدهید.

زمانیکه طفل ۹ و ۱۰ ماه شد میتواند همان غذاییکه تمام فامیل میخورد بخورد.

پرستار صحتی میتواند برای شما مشوره خوب بدهد که شما چطور میتواند غذاهایتان را که شما میخورند و طفل به آن نیاز دارد با هم هم آهنگ بسازند و آیا این امکان دارد که شما آنها در دماژک خرید بکنید. تا طفل تان بتواند بهترین امکانات برای رشد و نمو صحتی داشته باشند.

واکسینها و معاینات داکتری

شما میتوانید طفل تانرا نزد داکتر مجانی معاینه و معالجه بکنند طفل در سن ۵ هفته ۵ ماه هگی ۱۲ ماه هگی و همچنان در سن ۲،۳،۴ و ۵ سالگی چک و معاینه نمایند.

برای طفل بطور مجانی واکسینها در سن ۳ ماه هگی ۵ ماهگی ۱۲ و ۱۵ ماه هگی و همچنان در سن ۴ و ۵ سالگی پیشنهاد میشود. تمام اطفال کوچک در مقابل امراض ذیل واکسین میشوند

- دفتری- تیتانوس - سیاه سرفه و فلج اطفال (۳ ماه ۵ ماه ۱۲ ماه و ۵ سال)
- مننژیت - دو نوع باکتری (هموفیلوس آنفولانزا نوع ب و باکتری پنوموکوک (استروپتوکوک پنومونیه)) و همچنین سایر بیماریهای جدی ناشی از باکتری پنوموکوک. عامل ایجاد مننژیت هستند (۳ ماه ۵ ماه ۱۲ ماه)
- مننگیتس(التهاب پرده مغز) یک شکل مشخص (۳ ماه ۵ ماه ۱۲ ماه)

بعضی اطفال در مقابل هیپاتیتس ب یا زردی هم واکسین میشوند این تصمیم را
داکتر میگیرد.

از کشیدن سگرت در داخل خانه جلوگیری کنید

صحنی ترین چیز برای یک طفل اینست که در یک خانه بدون دود تنباکو بزرگ شود. اگر شما
سگرت میکشند کوشش کنید که رها نکنند. اگر این امکان نداشته باشد بهتر این است
که بیرون سگرت بکشید. به اینطریق میتوانید طفل تانرا در مقابل امراض زیادی مانند
سینه بغل، التهاب برانشها و التهاب گوش وسطی وقایه بکنند.

زمانیکه طفل باید خواب کند

توصیه میشود که طفل همیشه تخته به پشت خواب کند. تا زمانیکه خودشان بتوانند



خود را دور بدهند. این از مرگ طفولیت جلوگیری میکند. زمانی که طفل بیدار است این بسیار خوب است تا زمان که امکان دارد طفل رو به شکم باشد. که طفل بتواند دستان و عضلات قوی کمر داشته باشد.

جلوگیری و وقایه از حادثات

اطفال کوچک صدمه مبیند چون نمیتوانند پیش بینی بکنند که چی واقع میشود. این بسیار معمول است که اطفال از میز پمپرس، تخت، کوچ و زینه بیفتند و یا توسط چای، کافی و یا آب جوش از چاینک بسوزند و یا پنجهای خود را در بین درواز قید نمایند.

این خوب است که خانه خود را به اندازه قد طفل نا چک بکنند. تا بتوانند هرچه بهتر از حادثات جلوگیری نمایند.

تربیه

در دهمارک لت وکب اطفال ممنوع است - اگر چه هم در ارتباط با تربیه اطفال باشد. پرستار صحتی شما را مشوره خواهد داد که چطور میتوانند طفل تان را بهتر تربیه نمایند.

اداره صحت، ۲۰۱۵
شما می‌تواند بشکل آزادانه متن را از
(Sundhedsstyrelsen)
نشریات نقل نمایند.
اگر بشکل واضح متوجه بسازند.
که متن از اداره صحت می‌آید.
این اجازه نیست که تصاویر نشریات را
دوباره استفاده کرد.

اداره صحت

Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S
Sundhedsstyrelsen.dk

Sprog
Afhansk farsi

1. oplag . 2. udgave 2016

Bestilles på sundhed@rosendahls.dk