



SUNDHEDSSTYRELSEN

فرزندان سالم در یک کشور جدید – از صفر تا دو ساله

SUNDE BØRN I ET NYT LAND 0-2 ÅR • FARSI



2017

Indhold

- Tillykke med jeres baby • 3
- At blive forældre i et fremmed land • 4
- Det danske sundhedsvæsen
– tilbud til familier med små børn • 5
- Det nyfødte barn • 8
- Efter fødslen • 10
- Reaktioner på at blive forældre • 12
- Amning eller modermælkserstatning • 14
- Vitaminer og mineraler • 18
- Søvn – til barn og forældre • 19
- Forebyg vuggedød • 20
- Gråd • 21
- Leg og sprog • 22
- Spise med ske og drikke af kop • 26
- Forebyg uheld og ulykker • 32
- Tænder og tandpleje • 33
- Sygdomme • 34
- Vaccinationsprogrammet i Danmark • 37
- Pasning udenfor hjemmet – dagtilbud • 38

محتوا

- نوزاد تان مبارک باشد • ۳
- والدین شدن در یک کشور بیگانه • ۴
- اداره کل بهداشت دانمارک – پیشنهاد برای خانواده های با فرزندان کوچک • ۵
- کودک نوزاد • ۸
- بعد از زایمان • ۱۰
- واکنش ها پس از والدین شدن • ۱۲
- شیرسینه دادن یا شیرخشک • ۱۴
- ویتامین ها و مواد معدنی • ۱۸
- خواب- برای فرزند و والدین • ۱۹
- پیشگیری از مرگ گهواره ای • ۲۰
- گریه • ۲۱
- بازی و زبان • ۲۲
- خوردن با قاشق و نوشیدن با لیوان • ۲۶
- پیشگیری از سوانح و حوادث • ۳۲
- دندان ها و بهداشت • ۳۳
- بیماری ها • ۳۴
- برنامه واکسن در دانمارک • ۳۷
- نگهداری کودک بیرون از خانه – مهد کودک • ۳۸

Tillykke med jeres baby

At blive forældre er en helt enestående oplevelse, som bringer glæde og stort fælles ansvar for den lille ny. Denne bog er en vejledning til jer, der har fået barn i Danmark, og som skal leve her som familie. Her beskrives de anbefalinger, som de danske sundhedsmyndigheder giver for, at børn kan vokse op og blive så sunde som muligt.

Bogen beskriver desuden de generelle, kulturelle normer for barnepleje, små børns ernæring og samvær med barnet, som de fleste i Danmark genkender. Bogen kan I bruge, når I taler med sundhedsplejersken, lægen eller andre om barnets sundhed og udvikling set ud fra forskellige kulturelle baggrunde og værdier.



تولد نوزاد تان مبارک باد

پدر و مادر شدن یک تجربه کاملاً استثنائی است که شادی و مسئولیت بزرگ مشترک را در برابر نوزاد به همراه دارد. این جزوه یک راهنما برای آنهایی است که در دانمارک فرزند به دنیا آورده اند، و بعنوان یک خانواده باید در این کشور زندگی کنند. در این جزوه یک سری توصیه هایی که مقامات بهداشتی دانمارک ارائه می دهند آمده تا کودکان بتوانند تا آنجا که ممکن است بزرگ شوند و سالم بمانند.

در این جزوه بعلاوه یک سری نورم های کلی فرهنگی در مورد بهداشت کودک، تغذیه کودکان نوزاد و باهم بودن با کودک، که خیلی ها با این موضوعات در جامعه دانمارک آشنا هستند، تعریف شده است. از این جزوه میتوانید موقعی که با پرستار کودکان، پزشک یا کسانی دیگری که در مورد سلامتی و رشد کودک با سابقه ها و ارزش های متفاوت فرهنگی صحبت کنید.

At blive forældre i et fremmed land

Når man bliver forældre – især til det første barn – har man ofte brug for sine egne forældre eller søskende til at guide én igennem alt det nye. Ritualer, vaner og normer for, hvordan man passer sit lille barn, kan variere fra familie til familie og fra den ene kultur til den anden. Måske har I ikke nogen fra jeres familie tæt på, som I kan søge råd hos, og det kan gøre det ekstra vanskeligt at blive forældre.

I Danmark har vi også ritualer og normer for, hvad et spædbarn har brug for. Den vejledning, I får fra sundhedsplejersken og lægen, tager udgangspunkt i både viden om spædbørns behov og i de danske normer for, hvordan man passer sit lille barn.

Der er imidlertid mange måder at gøre tingene på. Tal med sundhedsplejersken og lægen om, hvordan I ser på tingene, og om hvordan man plejer at gøre, dér hvor I kommer fra. Det kan være udgangspunkt for nogle gode samtaler, der bidrager til at give jeres barn en sund og god opvækst.



والدین شدن در یک کشور بیگانه

وقتی پدر و ماد میشوند – بخصوص برای فرزند اول – اغلب به والدین و خواهر و برادر خود برای راهنمایی در گذراندن این دوره جدید نیاز است. آداب و رسوم، عادات و معیارها در این مورد که از فرزند نوزاد خود باید چگونه مواظبت و نگهداری کرد، میتواند از یک خانواده به خانواده دیگر و از یک فرهنگ به فرهنگ دیگر متفاوت باشد. شاید کسی از خانواده شما نزدیکتان نباشد که از ایشان مشورت بگیرید، که این میتواند والدین شدن را هم دشوارتر کند.

در دانمارک هم ما آداب و رسوم و معیارهایی داریم که یک کودک شیرخوار به چه چیزهایی نیاز دارد. این راهنمایی هایی که از پرستار کودکان و پزشک دریافت میکنید، برپایه همین اطلاعات در مورد نیاز های کودکان شیرخوار هم معیارهای دانمارکی، در خصوص نحوه مواظبت و نگهداری از فرزند کوچک قرار دارند.

در ضمن برای انجام امور روشهای مختلفی هست. با پرستار کودکان و پزشک درباره دید خود نسبت به مسائل و روش معمول و متداول در انجام کارها در کشورتان صحبت کنید. اینها میتوانند مبدایی باشند برای گفتگوهای مفیدی که در رشد خوب و سالم فرزندتان نقش خواهند داشت.

Det danske sundhedsvæsen – tilbud til familier med små børn

Under graviditeten fik I tilbudt undersøgelser hos lægen og jordemoderen. På samme måde får I efter fødslen tilbudt, at jeres barn bliver undersøgt af både en læge og en sundhedsplejerske. De kan vejlede jer om forhold, der har betydning for barnets sundhed. I kan få tolkebistand, hvis I har brug for det. Sundhedspersonalet og tolken har tavshedspligt.

Den praktiserende læge

Allerede når jeres barn er 5 uger gammelt, skal I til lægen med det første gang. Lægen vil undersøge barnet og tale med jer om fødslen og om, hvordan I har det som ny familie. Hvis I har børn i forvejen, vil lægen måske også tale med jer om, hvordan det går, nu hvor familien er blevet større.

اداره کل بهداشت دانمارک - پیشنهاد برای خانواده هائی با فرزندان کوچک

در دوران بارداری به شما پیشنهاد معاینه نزد پزشک و ماما شد. به همین ترتیب بعد از زایمان هم به شما پیشنهاد میشود که فرزندتان نزد هم پزشک هم پرستار کودکان معاینه شود. آنها میتوانند شما را در مورد مسائلی که در وضعیت سلامتی کودک مهم هستند، راهنمایی کنند. در صورتیکه به کمک مترجم احتیاج داشته باشید، این امکان هم برای شما فراهم میشود. کارکنان بخش بهداشت و مترجم موظفند رازدار باشند.

پزشک خانواده

همین که کودک تان پنج هفته شد باید برای اولین بار به پزشک مراجعه کنید. پزشک کودک را معاینه میکند و با شما در مورد زایمان و اینکه بعنوان یک خانواده جدید در چه وضعیتی هستید، صحبت میکند. اگر فرزندان دیگری هم داشته باشید، شاید پزشک در مورد وضعیت تان حالا که یک خانواده بزرگتر شده اید، با شما صحبت کند.



I skemaet kan du se, hvornår jeres barn skal undersøges af lægen, og hvornår det skal vaccineres. Både undersøgelser og vaccinationer er gratis.

| | Undersøgelse | Vaccination* |
|------------|--------------|--------------|
| 5 uger | ● | |
| 3 måneder | | ● |
| 5 måneder | ● | ● |
| 12 måneder | ● | ● |
| 15 måneder | | ● |
| 2 år | ● | |
| 3 år | ● | |
| 4 år | ● | ● |
| 5 år | ● | ● |

* Hvis mor har fået konstateret hepatitis B under graviditeten, skal barnet have flere vaccinationer for at forebygge sygdommen.

Bestille tid hos lægen

I Danmark skal man bestille tid hos sin læge, så man undgår lang ventetid.

Hvis I har bestilt en tid, og ikke kan komme alligevel, skal I huske at melde afbud.

I kan se på side 35, hvilke vaccinationer jeres barn vil få hos lægen. Vaccinationerne er med til at forebygge alvorlige børnesygdomme og varer ind i voksenalderen.

Som mor bliver du tilbudt en undersøgelse hos lægen 8 uger efter fødslen. Lægen vil undersøge dig og vil desuden tale med dig og din mand om prævention, sådan at det næste barn så vidt muligt først kommer, når I er klar til det.

در جدول زیر می‌توانید ببینید که کودک چه وقت باید توسط پزشک معاینه و واکسن شود. هم معاینات هم واکسن‌ها رایگان است.

| واکسن* | معاینه | |
|--------|--------|-----------|
| | ● | ۵ هفته‌گی |
| ● | | ۳ ماهگی |
| ● | ● | ۵ ماهگی |
| ● | ● | ۱۲ ماهگی |
| ● | | ۱۵ ماهگی |
| | ● | ۲ سالگی |
| | ● | ۳ سالگی |
| ● | ● | ۴ سالگی |
| ● | ● | ۵ سالگی |

* اگر مادر حین بارداری به بیماری هیپاتیت نوع ب مبتلا شده باشد، کودک باید برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری چندین بار واکسینه شود.

نزد پزشک وقت بگیرید

در دانمارک باید نزد پزشک خود وقت گرفت تا به این ترتیب از انتظار طولانی خودداری کرد.

اگر وقت گرفته اید، ولی با این حال نمی‌توانید نزد پزشک بروید، باید به یاد داشته باشید که وقت تان را لغو کنید.

به صفحه ۳۵ نگاه کنید، که کودک تان نزد پزشک کدام واکسن‌ها را خواهد زد. واکسن‌ها برای پیشگیری از بیماری‌های خطرناک کودکان است و تا سنین بزرگسالی تأثیر دارند.

هشت هفته بعد از زایمان به شما بعنوان مادر، یک معاینه نزد پزشک پیشنهاد میشود. پزشک شما را معاینه و بعلاوه با شما و همسرتان در مورد پیشگیری از بارداری صحبت میکند، تا فرزند بعدی تا حد امکان زمانی به دنیا بیاید که شما آماده او باشید.

Sundhedsplejersken

Alle familier i Danmark får tilbudt hjemmebesøg af en sundhedsplejerske, når de har født. Sundhedsplejersken kommer på besøg indimellem i barnets første leveår – og længere hvis der er brug for det. Det er din kommune, der bestemmer, hvor mange besøg I får tilbudt.

Sundhedsplejersken er en sygeplejerske med særlig uddannelse i børns sundhed og udvikling. Hun kan give jer gode råd om spædbarnspleje, amning, det lille barns søvn, gråd og trøst, om hvordan I bedst støtter barnets udvikling, hvordan familien håndterer at have fået et nyt familiemedlem og meget andet.

Stil spørgsmål til sundhedsplejersken, hvis der er noget, I er i tvivl om med hensyn til barnet eller familien. Fortæl også gerne om, hvordan I gør i jeres hjemland. Der er nemlig mange måder at være familie på, og sundhedsplejersken kan også lære meget af jer.

Sundhedsplejersken kan desuden fortælle om mødregrupper, som er meget brugt i Danmark. I en mødregruppe mødes kvinder, der lige har født, og udveksler erfaringer om at være mor. På den måde skaber de fællesskab med andre småbørns-mødre i det område, hvor de bor. Nogle mødregrupper er internationale – uden danske kvinder. Andre er blandede med både danske kvinder og kvinder fra andre lande



پرستار کودکان

به همه خانواده ها در دانمارک پس از زایمان پیشنهاد میشود که پرستار کودکان برای بازدید به خانه آنها بیاید. در طول سال اول عمر کودک، پرستار کودکان هر چند گاهی به دیدن می آید – و در صورت نیاز شاید هم برای مدت طولانی تر. این کمون شماسست که تصمیم میگیرد چندبار چنین بازدیدی به شما پیشنهاد شود.

پرستار کودکان، پرستاری است با تحصیل تخصصی در مورد سلامتی و رشد کودکان. او میتواند در مورد مواظبت از کودکان شیرخوار، شیرسینه دادن، خوابیدن کودک، گریه و نوازش، بهترین کمک شما برای رشد کودک، نحوه برخورد خانواده با آمدن یک عضو جدید و بسیاری مسائل دیگر شما را خوب راهنمایی کند.

اگر در مورد کودک یا خانواده موضوعی است که در مورد آن شک دارید، سئوالات تان را با پرستار کودکان در میان بگذارید. همچنین در مورد اینکه در کشورتان چگونه این کارها را انجام میدهند، تعریف کنید. دقیقاً طریقه های متفاوت زیادی در مورد خانواده بودن وجود دارد، و به این ترتیب پرستار کودکان هم میتواند چیزهایی از شما یاد بگیرد.

بعلاوه پرستار کودکان در مورد گروه مادران با شما صحبت میکند، که در دانمارک خیلی رایج است. در یک گروه مادران زنانی دور هم جمع میشوند که تازه بچه دار شده اند و تجربیات خود را در مورد مادر شدن با دیگران مبادله میکنند. به این ترتیب آنها یک همپوندی در محله زندگی خود با مادران کودکان دیگر بوجود می آورند. بعضی گروه های مادران بین المللی هستند - بدون زنان دانمارکی. بعضی، گروههای مختلط هستند با هم زنان دانمارکی هم زنانی از کشور های دیگر.

Det nyfødte barn

Et nyfødt barn kan både se, høre, føle, lugte og smage. Barnet ser bedst på 20-30 centimeters afstand og kan genkende sin mor på duften, lige fra det bliver født.

Barnet kan have svært ved at holde varmen, så sørg for at have et tæppe eller barnets dyne rundt om det. Det giver også tryghed, fordi barnet kan genkende følelsen at være omsvøbt, ligesom da det var inde i livmoderen



کودک نوزاد

یک کودک نوزاد هم میتواند ببیند، بشنود، حس کند، بو کند و بچشد. بهترین دید نوزاد در فاصله ۲۰-۳۰ سانتیمتر است و از همان لحظه تولد میتواند مادر خود را از بویش بشناسد.

برای کودک سخت است گرم بماند، بنابراین سعی کنید کودک را دور یک پتو یا لحاف ببندید. این کار باعث آرامش خاطر کودک میشود، زیرا میتواند حس پیچیده شدن را مثل زمانی که در رحم مادر بود، تشخیص بدهد.

Navlen tørrer langsomt ind, og navlestumpen falder som regel af ca. 5 dage efter fødslen. Det kan bløde lidt, når det sker. Sørg for at holde navlen tør. Hvis den begynder at lugte, kan den vaskes forsigtigt med sæbe uden parfume. Der er ingen nerver i navlen, så der er ikke noget, der gør ondt. Spørg sundhedsplejersken, hvis du er i tvivl om, hvorvidt navlen hele, som den skal.

Det nyfødte barn har ofte fosterfedt på kroppen. Senere kan huden måske skalle lidt – det er helt normalt. Barnet kan bades, når I synes. Brug ikke sæbe, men gerne et par dråber olie i vandet. Bad ikke barnet hver dag, det kan udtørre huden. Brug ikke lotion, det har barnets hud ikke brug for.

Barnets brystvorter kan hæve lidt og blive hårde og røde. Det skyldes hormoner i blodet og er helt normalt. Nyfødte piger kan have lidt orange-røde spor i bleen. Det er ikke blod, men kommer fra urinen. Det er helt normalt.

ناف بتدریج خشک میشود، و بند ناف بطور معمول حدوداً پنج روز پس از تولد می افتد. موقع افتادن ناف میتواند کمی خون بیاید. سعی کنید ناف را خشک نگهدارید. اگر شروع کرد به بو دادن، میتوان آنرا با دقت با صابون بدون عطر شست. در ناف عصب وجود ندارد، به همین لحاظ چیزی نیست که درد داشته باشد. اگر شک دارید که ناف آنطور که باید خوب شده یا نه، از پرستار کودک بپرسید.

اغلب کودک نوزاد روی بدن چربی جنین دارد. بعد از تولد روی بدن نوزاد یک نوع لایه سفید رنگ محافظت کننده ای به نام ورنیکس پوشانده شده است، که چربی جفت یا جنین نامیده میشود. بعداً شاید پوست کمی بریزد – این کاملاً طبیعی است. هر زمانی که خواستید، میتوانید کودک را حمام کنید. از صابون استفاده نکنید، فقط چند قطره روغن در آب بریزید. هر روز کودک را حمام نکنید، زیرا پوست را خشک میکند. از کرم مایع استفاده نکنید، پوست کودک به آن نیازی ندارد.

نوزادان با پوستی چین دار متولد می شوند که با لایه محافظت کننده ای به نام ورنیکس پوشانده شده است. این لایه در طول هفته اول تولد بطور طبیعی میریزد و نیازی به پاک کردن یا درمان آن با کرم یا لوسیون نیست.

نوک پستان های کودک میتوانند کمی ورم کنند، سفت و قرمز شوند. علت آن وجود هورمون در خون است و کاملاً طبیعی است. دختران نوزاد میتوانند در پوشک خود علائم نارنجی-قرمز داشته باشند. این خون نیست، ولی از ادرار است. این کاملاً طبیعی است.

Efter fødslen

De fleste bliver udskrevet fra sygehuset et par timer eller dage efter fødslen. Det er dejligt at komme hjem, men også en stor omvæltning, især hvis det er jeres første barn.

De første uger skal I bruge meget tid på at lære hinanden at kende, og barnets vågne timer går med at spise og blive puslet. Efterhånden er barnet vågent i længere tid ad gangen, og I vil lære barnets personlighed at kende. Gradvist finder I også ud af, hvad barnets gråd betyder, og hvad der gør jeres barn trygt og roligt.

بعد از زایمان

بسیاری یکی دو ساعت بعد یا یکی دو روز بعد از زایمان از بیمارستان مرخص میشوند. آمدن به خانه خوشایند است ولی همچنین یک تغییر بزرگ، بخصوص اگر نوزاد، فرزند اول شما باشد.

هفته های نخست را باید بیشتر صرف شناختن همدیگر کنید و ساعاتی که نوزاد بیدار است با غذا خوردن و عوض کردن پوشک میگذرد. کم کم هر بار نوزاد ساعات بیشتری بیدار است و شما با خصوصیت های کودک آشنا میشوید. بتدریج هم متوجه میشوید که گریه کودک چه معنی دارد، و چه چیزی باعث امنیت و آرامش فرزندتان میشود.



Mor efter fødslen

Du kan have efterveer de første dage efter fødslen, især hvis du har født før. Du vil bløde i nogle dage, dog mindre og mindre for hver dag, der går.

De fleste oplever, at de er meget trætte i den første tid efter en fødsel, når glæden over, at alt er gået godt, har lagt sig. Træthed er helt normalt. Det er vigtigt, at du lytter til din krop og tager imod den hjælp, du kan få. Sørg også for at hvile dig i løbet af dagen, når jeres barn sover. Du kan spise alt det, du har lyst til.

Efter fødslen har mor brug for ekstra hvile, for at kroppen kan komme sig ovenpå det store arbejde med at være gravid og føde. Både far og andre familiemedlemmer kan give hende ekstra omsorg i form af mad og drikke – og mulighed for at tage en lur med god samvittighed.

مادر بعد از زایمان

در طی روزهای اول بعد از زایمان امکان دارد شما پس دردهایی داشته باشید، بخصوص اگر قبلاً هم زایمان کرده اید. چند روز خونریزی خواهید داشت، ولی با گذشت هر روز میزان آن کمتر و کمتر میشود.

خیلی ها تجربه میکنند که در اوقات نخست بعد از زایمان، پس از سپری شدن دوران شادابی و بخوبی گذشتن همه چیز خوب، احساس خستگی زیاد میکنند. خستگی کاملاً طبیعی است. مهم است به وضعیت بدن تان توجه داشته باشید، و کمک هایی را که میتوان به شما ارائه داد، بپذیرید. همچنین سعی کنید در طول روز، وقتی فرزندتان خوابیده، شما هم استراحت کنید. میتوانید هرچه که میل دارید بخورید.

بعد از زایمان مادر به استراحت بیشتری نیاز دارد، تا بدن بتواند بعد از یک کار بزرگ یعنی بارداری و زایمان خود را بازسازی کند. هم پدر هم دیگر اعضای خانواده میتوانند از او بیشتر مواظبت نمایند، مثلاً با غذا و نوشابه - و امکان چرت زدن با خیال راحت.

Reaktioner på at blive forældre

Mor og far har måske forskellige opgaver i familien – men bortset fra amning kan I hjælpes ad med det meste. I Danmark er det helt almindeligt, at også fædre har orlov efter deres barns fødsel, og at de tager meget del i omsorgen for barnet.

Både mor og far kan reagere psykisk på fødslen og det store ansvar, der følger med at blive forældre.

Som mor er man ofte meget følsom i de første dage efter fødslen og kan græde ved selv små ting. Det er helt normalt. Senere kan du måske blive mere indadvendt og trist, og du kan have svært ved at finde glæde ved barnet eller have søvnproblemer.



واکنش ها پس از والدین شدن

شاید مادر و پدر در خانواده وظایف مختلف داشته باشند – ولی به غیر از شیرسینه دادن میتوانید در بسیاری از کارها به هم کمک کنید. در دانمارک کاملاً معمول است که پدران هم پس از تولد فرزندشان مرخصی زایمان دارند و در مراقبت و مواظبت کودک بسیار سهیم هستند.

هم مادر هم پدر میتوانند در رابطه با زایمان و مسئولیت بزرگی که والدین شدن به همراه دارد، عکس العمل روحی از خود نشان دهند.

در روزهای اول بعد از زایمان اغلب مادر بسیار حساس است، و میتواند بخاطر اندک چیزی به گریه بیافتد. این کاملاً طبیعی است. با گذشت زمان شاید بیشتر خودگرا و افسرده شوید، و امکان دارد شاد بودن از بابت بچه برایتان سخت باشد، یا مشکل بیخوابی پیدا کنید.

Som far kan du i starten have svært ved at finde din rolle i familien, og du kan blive bekymret på en måde, du ikke har prøvet før. Det er helt normalt. Senere kan du måske reagere med at blive meget ked af det og få følelser, du ikke kan genkende fra tidligere, fx vrede eller stor lyst til at være alene.

Hvis I har haft traumatiske oplevelser, kan erindringen om dem vende tilbage, når I bliver forældre – måske i forstærket form.

Op til 10 % af fædre og 15 % af mødre får en fødselsdepression. Det er altså ikke usædvanligt, men kan kræve hjælp, så tilstanden ikke bliver værre og kommer til at gå ud over barnet eller jeres familie. Tal med sundhedsplejersken eller lægen om, hvordan du har det som mor eller far – det er første skridt på vejen til at få det bedre.

در ابتدا بعنوان پدر میتواند برایتان دشوار باشد که نقش خود را در خانواده دریابید، و شاید هم بنحوی نگران بشوید که قبلاً تجربه نکرده اید. این کاملاً طبیعی است. با گذشت زمان شاید خیلی ناراحت شوید و احساساتی پیدا کنید که با آن آشنایی قبلی ندارید، بطور مثال عصبانیت یا علاقه زیاد به تنها بودن.

اگر ضربه های روحی دیده اید، زمانیکه والدین میشوید، امکان دارد خاطرات گذشته دوباره زنده شوند- شاید هم شدیدتر.

۱۰ در صد پدران و ۱۵ در صد مادران به افسردگی زایمان دچار میشوند. بنابراین چیز غیر عادی نیست، ولی نیاز به کمک است تا وضعیت بدتر نشود و برکودک و خانواده تان تاثیر نگذارد. با پرستار کودکان یا پزشک در مورد اینکه بعنوان مادر یا پدر چه حالی دارید، صحبت کنید – این اولین گام به سوی بهبودی است.

Amning eller modermælkserstatning

Den allerførste mælk, som bliver dannet efter fødslen, kaldes råmælken og er vigtig for dit barn. Den er mørkegul og indeholder mange vitaminer og næringsstoffer. Råmælken beskytter også barnet imod sygdomme. Din råmælk er alt, hvad barnet behøver, medmindre det var sygt ved fødslen eller havde særlige problemer.

Barnet har kun brug for din mælk – også de første dage, hvor du måske synes, at der ikke er så meget. Jo mere dit barn dier hos dig, jo mere mælk danner du. Du skal derfor lade dit barn komme til brystet uden begrænsninger og ikke give flaske. Både mor og barn skal lære at få amningen til at fungere, og det kan være besværligt i starten. Efterhånden finder I dog en rytme, hvor du oplever, at der også bliver tid til andet end at amme.

Giv jeres barn så meget hudkontakt som muligt, især i den første tid. Det fremmer mors mælkedannelse, og det beroliger barnet at mærke sin mors eller fars varme hud. Giv blot barnet en ble på og bær det inde på din bare hud – du sagtens tage dit eget tøj på udover jer begge og på den måde være påklædt.



شیرسینه دادن و شیر خشک

اولین شیریهی که بعد از زایمان در بدن مادر ساخته میشود، آغوز نامیده میشود، و برای کودک تان مهم است. رنگ این شیر زرد تیره است و حاوی ویتامین ها و مواد غذایی بسیاری میباشد. آغوز کودک را در برابر بیماری ها محافظت میکند. آغوز شما تنها چیزیهیست که کودک به آن نیاز دارد، مگر آنکه کودک در هنگام تولد مریض بوده یا مشکلات خاصی داشته است.

کودک فقط به شیر شما نیاز دارد - همچنین در روزهای اول، که شاید فکر میکنید ک شیر کافی ندارید. هر چه قدر کودک بیشتر بمکد، میزان تولید شیر شما هم بیشتر میشود. بنابراین باید بگذارید کودک تان بدون هیچ محدودیتی پستان را بگیرد و به او شیر در بطری ندهید. هم مادر هم کودک باید شیر سینه دادن/خوردن را یاد بگیرند، و در اوایل میتواند این کار سخت باشد. بتدریج این کار نظمی پیدا میکند و میبینید که به جزء شیردادن برای کارهای دیگر هم وقت دارید.

تا حد امکان به فرزندتان فرصت تماس پوستی بدهید، بخصوص در اوایل. این باعث تولید بیشتر شیرمادر میشود، و لمس پوست گرم مادر یا پدر کودک را آرام میکند. فقط کودک را با یک پوشک بپوشانید و او را روی پوست برهنه خود قرار دهید- البته میتوانید با لباس خود هر دو تان را بپوشانید و به این ترتیب پوشیده باشید.

I Danmark er det normalt at amme sit barn. Amning er ofte noget, som både mor og barn skal lære, før de kan få det til at fungere. Tag bare imod den hjælp, du kan få. I starten kan du have brug for hjælp til amningen fra kvinder i familien, som har gode erfaringer med at amme, eller fra sundhedsplejersken.

Sundhedsplejersken vil komme på besøg få dage efter fødslen, se side 5.

Det anbefales at amme barnet fuldt i omkring 6 måneder. I den periode indeholder modermælken alt det, som barnet har brug for. Amning forebygger sygdomme hos både dig og barnet og er den sundeste ernæring for spædbarnet.

Når barnet er omkring 6 måneder, er det bedst at komme hurtigt i gang med at give det mad med ske. Læs mere om skemat på side 24.

Alt, hvad du spiser og drikker, går over i mælken. Der er ikke nogen fødevarer, som du ikke må spise. I ammeperioden er det bedst ikke at ryge eller drikke alkohol. Hvis du får medicin i ammeperioden, skal du tale med lægen, om barnet kan tåle det – også selvom medicinen måske ikke er på recept

در دانمارک معمول است که فرزند خود را شیرسینه داد. اغلب شیردادن طوری است که هم مادر هم کودک قبل از اینکه بتوانند درست انجام بدهند، باید یاد بگیرند. کمک هایی را که میتوانید بگیرید، بپذیرید. در آغاز میتوانید برای شیر سینه دادن از زنان خانواده که در شیرسینه دادن تجربیات خوبی دارند، یا از پرستار کودکان کمک بگیرید. چند روز بعد از زایمان پرستار کودکان به دیدن شما می آید. صفحه ۵ را نگاه کنید.

توصیه میشود کودک را تا ششماهگی کامل شیرسینه داد. در این دوره شیر مادر حاوی تمام چیزهاییست که کودک به آن نیاز دارد. شیرسینه باعث پیشگیری از ابتلا به بیماری ها در شما و کودک تان میشود و سالم ترین تغذیه برای کودک شیرخوار است.

موقعی که کودک تقریباً ششماهه میباشد، خوبست سریع غذا دادن با قاشق را شروع کرد. در مورد غذا با قاشق در صفحه ۲۴ مطالب بیشتری بخوانید.

هر چیزی که میخورید و مینوشید، در شیر شما وارد میشود. هیچ خوراکی نیست که نباید بخورید. در دوران شیر سینه دادن بهتر است سیگار نکشید و مشروبات الکلی ننوشید. اگر در دوران شیردادن دارو مصرف میکنید، باید با پزشک صحبت کنید که کودک میتواند این دارو را تحمل کند - حتی داروهایی که شاید بدون نسخه باشند.



Giv barnet meget hudkontakt. Det giver tryghed og er med til, at der dannes mere mælk hos mor.

به کودک اجازه بدهید تا حد امکان تماس پوستی داشته باشد. این کار آرامش میدهد و باعث ازدیاد شیرمادر میشود.

Modermælksstatning

Hvis du ikke kan eller ikke ønsker at amme, skal du give barnet modermælksstatning, som er lavet, så det ligner modermælk mest muligt. Det er sikrest at købe modermælksstatningen i danske butikker, hvor indholdet i dåserne er nøje kontrolleret. Produkter, der er købt i udlandet, kan have en anden sammensætning, der ikke med sikkerhed giver jeres barn de næringsstoffer, som det har brug for.

Sørg altid for at følge brugsanvisningen på pakken. Spar ikke på pulveret og kom heller ikke mere i, end der står – for så bliver mælkens sammensætning forkert for barnet. Tilsæt heller ikke sukker, olie eller andet til modermælksstatningen.

I de første 2 måneder er det bedst, hvis du laver flaskerne fra gang til gang. Når barnet er over 2 måneder, kan du lave flasker til et døgn ad gangen og opbevare flaskerne bagerst i køleskabet. Når barnet skal spise, varmer du mælken op til ca. 37 grader.

Barnet viser selv, når det er mæt ved at vende ansigtet væk eller lukke munden. Pres aldrig barnet til at spise hele portionen, hvis det er mæt før – men lav mere mælk, hvis barnet ikke er mæt og tilfreds.

شیر خشک

اگر نمیتوانید یا نمی خواهید شیرسینه بدهید، باید به کودک تان جایگزین شیرمادر بدهید که طوری درست شده که شباهت زیادی به شیرمادر دارند. مطمئن ترین طریق، خرید شیرخشک از مغازه های دانمارکی است، که محتوای قوطی دقیقاً کنترل شده است. تولیداتی که در خارج از کشور خریداری شده، شاید یک ترکیب دیگر داشته باشند، که نمیتوان مطمئن بود مواد غذائی مورد نیاز را برای کودک تأمین میکنند.

همیشه طریقه استعمال روی قوطی را مطالعه نمایید. در مصرف پودر صرفه جوئی نکنید و بیشتر از آنچه نوشته شده اضافه نکنید - زیرا ترکیب شیر برای کودک غلط میشود. قند، روغن یا چیزی دیگر به شیر خشک اضافه نکنید.

در دو ماه اول بهتر است، هر بار شیر تازه در بطری درست کنید. بعد از دو ماه میتوانید برای یک شبانه روز شیر در بطری درست کنید، و بطری های را در قسمت عقب یخچال نگهداری کنید. هر موقع که کودک باید شیر بخورد، شیر را تا گرمای ۳۷ درجه گرم کنید.

کودک زمانی که سیر شد، با چرخاندن صورت یا بستن دهان سیر شدن خودش را نشان میدهد. اگر کودک زود سیر شد، هرگز به او فشار نیاورید تا همه شیر را بخورد - ولی اگر کودک سیر و راضی نیست، شیر بیشتری درست کنید.

Du forebygger sygdom hos barnet, hvis du sørger for god hygiejne, når du tilbereder modermælksstatning, og når du rengør flasker. Hvis der bliver noget tilbage i flasken efter måltidet, skal det smides ud. Varm aldrig mælken op igen. Spørg sundhedsplejersken til råds, hvis du er i tvivl om, hvordan du skal gøre. Sundhedsplejersken kan også hjælpe med gode råd om rengøring af flasker og sutter.

Giv kun sutteflaske, til barnet er højst 1 år. Herefter har det brug for rigtig mad til alle måltider og kan drikke mælk af en kop. På den måde får kroppen det, den har brug for, og barnet bliver sundt og stærkt.

Giv aldrig saftvand, cacao eller juice i flasken, både fordi det vil skade barnets tænder, og fordi barnet kan drikke sig mæt og ikke have plads i maven til mad.



Hvis du ikke ammer, kan du give modermælksstatning. Nogle kvinder kombinerer amning og flaske. Det kan være en god løsning, hvis barnet ikke trives på modermælk alene

اگر شیرسینه نمی دهید، می‌توانید شیرخشک بدهید. برخی مادران شیر سینه و شیر در بطری را با هم توأم میکنند. در صورتیکه فقط شیرمادر برای کودک کافی نباشد، این یک راه حل مناسب است.

اگر موقع آماده کردن شیرخشک و تمیز کردن بطری ها، بهداشت و نظافت را خوب رعایت کنید، از بیمار شدن کودک پیشگیری کرده اید. اگر بعد از صرف غذا در بطری یک مقدار شیر باقی بماند، باید آنرا دور بریزید. هرگز شیر را دوباره گرم نکنید. اگر شک دارید باید چکار کنید، از پرستار کودکان پرسید. پرستار کودکان همچنین میتواند شما را در مورد تمیز کردن بطری ها و پستانک خوب راهنمایی کند.

به کودک تا نهایت یک سالگی در بطری شیر بدهید. پس از آن برای همه وعده های غذا به غذای واقعی نیاز دارد و میتواند شیر را در لیوان بنوشد. به این ترتیب همه موارد مورد نیاز به بدن میرسد و کودک سالم و قوی میشود.

هرگز به کودک شربت، شیرکاکائو یا آب میوه در بطری ندهید، هم بخاطر اینکه به دندان های کودک آسیب میرسانند، و هم کودک میتواند با نوشیدن آنها سیر شود و دیگر در معده جا برای غذا نمیاند.

Vitaminer og mineraler

D-vitamin

Fra jeres barn er 14 dage gammelt, til det er mindst 2 år, skal det have 10 mikrogram D-vitamin hver dag.

D-vitamin er nødvendigt for, at barnet kan få stærke knogler, og der er ikke nok D-vitamin i mors mælk eller i modermælksstatningen. Læs på flasken, hvor mange dråber barnet skal have, og giv dem på en ske med lidt mælk. Kom ikke dråberne ned i en flaske med mælk, for hvis barnet ikke drikker op, får det ikke alle vitaminerne.

D-vitaminer dannes, når solens lys rammer huden. Mørk hud danner ikke så meget D-vitamin som lys hud. Hvis I er mørke i huden i jeres familie, skal barnet derfor fortsætte med D-vitaminer gennem hele livet. Både børn og voksne har brug for D-vitamin for at bevare en sund krop med stærke knogler.

Når barnet er over 1½ år, kan I give D-vitaminer som tabletter, hvis I ikke vil fortsætte med dråberne. D-vitaminer købes på apoteket.

Jern

Jeres barn skal kun have jerntilskud, hvis det blev født for tidligt eller vejede under 2500 gram ved fødslen. Tal med sundhedsplejersken om, hvad jeres barn har brug for.

Husk at opbevare både jern- og vitamindråber, så barnet ikke kan nå dem. Barnet kan blive forgiftet ved at indtage for store mængder af dem.

ویتامین ها و مواد معدنی

ویتامین دی

از زمانیکه کودک تان ۱۴ روزه است و تا زمانیکه حد اقل دوساله میشود باید هر روز ۱۰ میکروگرم ویتامین دی به او بدهید.

ویتامین دی برای کودک لازم است، تا بتواند استخوان های قوی داشته باشد، و در شیرمادر یا شیر خشک ویتامین دی بقدر کافی وجود ندارد. روی شیشه ویتامین بخوانید که چند قطره باید به کودک داد و آنرا با قاشق و کمی شیر به او بدهید. قطرات ویتامین را در بطری با شیر مخلوط نکنید، زیرا اگر شیر بطری را کامل نخورد، همه ویتامین ها هم به او نمیرسند.

ویتامین دی زمانی ساخته میشود که نور خورشید به پوست بخورد. پوست تیره در مقایسه با پوست روشن مقدار کمتری ویتامین دی میسازد. اگر شما در خانواده تان پوست تیره رنگ دارید، باید کودک تان به همین دلیل تمام عمر ویتامین دی مصرف کند. هم کودکان هم بزرگسالان برای حفظ داشتن بدن سالم با استخوان های قوی به ویتامین دی نیاز دارند.

زمانیکه کودک از یک سال و نیم بیشتر شد، میتوانید به او قرص ویتامین دی بدهید. اگر مایل نیستید قطره ها را ادامه بدهید. ویتامین دی را میتوان از داروخانه خرید.

آهن

در صورتیکه کودک تان قبل از موعد به دنیا آمده یا حین تولد وزنش زیر سالگی ۲۵۰۰ گرم بوده، باید به او مکمل آهن بدهید. با پرستار کودکان در مورد اینکه کودک تان به چه نیاز دارد، صحبت کنید.

سعی کنید هم قطره آهن و هم قطره ویتامین ها را در جایی نگه دارید که کودک نتواند به آنها دسترسی پیدا کند. در صورتیکه کودک مقدار زیاد اینها را بخورد میتواند مسموم شود.



Søvn

– til barn og forældre

I den første tid efter fødslen vil jeres barn have den samme døgnrytme som inde i maven, og måske kan mor genkende barnets søvnmønster fra tiden i livmoderen. Det er vigtigt, at især mor sørger for selv at hvile, når barnet sover. Så kan hun bedre klare, hvis der er vågne timer om natten.

Spædbørn giver små lyde fra sig og bevæger sig under søvnen skiftevis med, at de sover meget dybt. Der kan være flere perioder af let og dyb søvn i løbet af en god lur. Vent med at tage barnet op, til det er helt vågent. Så får barnet en langsom og rolig opvågning og er klar til at spise sig mæt, når det bliver lagt til brystet efter luren.

Efterhånden får jeres barn lært jeres døgnrytme at kende, især hvis I sørger for at gøre forskel på dag og nat. Om natten skal der være så lidt lys som muligt, og I skal tale dæmpet og ikke lege med barnet. På den måde lærer barnet efterhånden at sove om natten og være mere vågen om dagen.



خواب – برای کودک و والدین

در اوایل بعد از زایمان، کودک تان همان نظم خوابی را دارد که در شکم داشته، و شاید مادر بتواند الگوی خواب کودک را از زمانیکه در رحمش بوده، بشناسد. مهم است که بخصوص مادر خودش هم موقعی که کودک می خوابد، استراحت کند. به این ترتیب میتواند، در صورتیکه در طی شب ساعاتی بیدار باشد، از پس خود برآید.

کودکان شیرخوار در طول خواب بطور متناوب صداهای خفیف در می آورند و خود را تکان میدهند یا خواب عمیق میکنند. در طول یک چرت خوب، میتواند دوره های متعددی از خواب سطحی و عمیق پیش بیاید. تا موقعی که کودک کاملاً بیدار نشده، بلندش نکنید. به این ترتیب کودک آهسته و آرام بیدار میشود و هنگامی که بعد از چرت، زیر سینه قرار میگیرد آماده است تا به حد سیری شیر بخورد.

بتدریج کودک با نظم روزانه شما آشنا میشود، بخصوص اگر سعی کنید که بین شب و روز فرق را مشخص کنید. هنگام شب باید تا حد امکان نور کم باشد، و باید با صدای پایین صحبت کنید و با کودک بازی نکنید. به این ترتیب کودک کم کم یاد میگیرد که شب بخوابد و در طول روز بیشتر بیدار باشد.

Forebyg vuggedød

Det er heldigvis meget sjældent, at børn dør uventet under søvn i Danmark. Tre råd kan hjælpe til at forebygge det:

- **Lad altid barnet sove på ryggen.** Det sikreste sted for barnet at sove er i sin egen seng i samme rum som jer. Hvis barnet sover i samme seng som jer, skal det ikke ligge imellem jer, og barnet skal have lige så meget plads at ligge på, som hvis det sov i sin egen seng.
- **Sørg for, at barnet ikke bliver udsat for tobaksrøg.** Ryg derfor aldrig inden døren og bed også jeres gæster om kun at ryge udenfor.
- **Sørg for, at barnet ikke får det for varmt under søvn.** Pas på med at svøbe barnet for tæt i dyne og tæpper. Barnet skal altid kunne sparke dynen af sig, hvis det får det for varmt. Hold temperaturen under 20 grader i jeres soveværelse.

Hvis I ryger, kan I få hjælp til rygestop hos jeres læge eller i kommunen. Jeres barn tåler nemlig ikke tobaksrøg fra omgivelserne. Sørg for, at al rygning foregår udendørs. Det gælder også familie og venner, som er på besøg. Sundhedsplejersken kan rådgive dig om, hvor I får hjælp.

پیشگیری از مرگ گهواره ای

خوشبختانه خیلی بندرت اتفاق می افتد که در دانمارک کودکان غیرمترقبه در خواب می میرند. سه بند میتواند در پیشگیری آن کمک کند:

- **همیشه بگذارید کودک به پشت بخوابد.** مطمئن ترین جا برای خوابیدن کودک، تختخواب خودش در همان اتاق خواب شماست. اگر کودک در تختخواب شما بخوابد، نباید در بین شما قرار بگیرد، و باید به همان اندازه جا داشته باشد که اگر در تختخواب خودش می خوابید.
 - **سعی کنید کودک در معرض دود سیگار قرار نگیرد.** بنابراین هرگز در فضای بسته داخل اتاق سیگار نکشید، و از مهمانان تان نیز خواهش کنید که فقط در فضای آزاد سیگار بکشند.
 - **سعی کنید که در طول خواب کودک بیش از حد گرمش نشود.** مواظب باشید که کودک را بیش از حد لای لحاف و پتو نپیچید. همیشه کودک باید بتواند لحاف را با پا کنار بزند، اگر بیش از حد گرمش شود. دمای اتاق خواب خود را زیر ۲۰ درجه سانتیگراد نگهدارید.
- اگر سیگار میکشید، برای ترک آن میتوانید از پزشک خانواده و یا کمون تقاضای کمک نمایید. کودک نمیتواند دود سیگار را در اطراف خود تحمل کند. سعی کنید هر نوع سیگار کشیدن در فضای آزاد انجام شود. این شامل حال خانواده و دوستانی نیز که به دیدن می آیند، میشود. پرستار کودکان میتواند شما را راهنمایی کند که از کجا کمک بگیرید.



Gråd

Gråd er barnets første sprog. Gråden fortæller jer, at der er noget, som barnet ikke er tilfreds med. Det kan være en snavset ble, sult eller bare, at det gerne vil være tæt på jer, mærke jeres varme hud og høre jeres hjerter slå, fordi det giver tryghed. Spædbarnet kender hjertelyden fra tiden inde i livmoderen, og den virker beroligende på det. Snart lærer det også sin fars hjertelyd godt at kende og finder også trøst hos far.

Trøst altid barnet, når det græder. Man kan ikke forkæle et spædbarn. Når I tager det grædende barn op og trøster det, lærer barnet, at der er nogen, der passer på det. Efterhånden lærer I at kende forskel på gråden og alle de små lyde, som barnet kommer med, og det bliver nemmere at finde ud af, hvad det har brug for.

Opdragelse

I Danmark er det forbudt at slå sine børn – også i forbindelse med børneopdragelse.



گریه

گریه زبان اول کودک است. گریه به شما می فهماند که کودک از چیزی راضی نیست. علت آن میتواند پوشک کثیف، گرسنگی باشد، یا اینکه کودک مایل است در بغل شما باشد، گرمی بدن شما را حس کند و صدای قلب شما را بشنود، چون به کودک آرامش میدهد. کودک نوزاد صدای قلب شما را از زمانیکه در رحم بوده می شناسد، و این کودک را آرام میکند. بزودی صدای قلب پدر را نیز بخوبی می شناسد، و نزد پدر نیز نوازش مینماید.

موقعی که کودک گریه میکند، همیشه او را دلداری دهید. نمی شود کودک نوزاد را لوس کرد. وقتی کودک گریان را بلند میکنید و دلداری میدهید، کودک یاد میگیرد که کسی هست تا مواظبش باشد. بتدریج تفاوت بین گریه و صداهای خفیف کودک را یاد میگیرید و برایتان آسانتر میشود که دریابید کودک به چه نیاز دارد.

تربیت

کُتک زدن کودکان در دانمارک ممنوع است – همچنین در رابطه با تربیت کردن کودکان.

Leg og sprog

Den bedste underholdning for det nyfødte barn er at studere jeres ansigter og efterligne jeres ansigtsudtryk. Allerede kort efter fødslen vil barnet prøve at række tungen ud, hvis I gør det, og smile, når I smiler. På samme måde lærer barnet øjenkontakt af jer. Det lærer at fastholde blikket – først på jer, siden på andre mennesker og på legetøjet.

Efterlign barnets små lyde i en samtale og tal med barnet på jeres modersmål. Benævn fx barnets kropsdele og fortæl det, hvad I gør sammen: "Nu skal du lige have skiftet bleen", "sikken nogle små, fine fødder du har", "du er vist sulten, nu skal du få mad", "se, her er din rangle" osv.

بازی و زبان

بهترین سرگرمی برای کودک نوزاد نگاه کردن به صورت هایتان و تقلید حرکات صورت شماست. مدت کوتاهی پس از تولد کودک سعی میکند زبانش را درآورد، اگر شما این کار را کنید، و بخندد، و قتیکه شما میخندید. به همین ترتیب چشم به چشم شدن با شما را یاد میگیرد. یاد میگیرد نگاه های خود را متمرکز کند، اول به شما، بعداً به افراد دیگر و اسباب بازی.

در گفتگو صداهای خفیف کودک را تقلید کنید و با او به زبان مادری تان صحبت کنید. برای مثال اعضای بدن کودک را نام ببرید و به او بگویید که دارید باهم چکار میکنید: "الان باید پوشکت را عوض کنم"، چه پاهای کوچولو و قشنگی داری"، "گرسنه ای. نه؟ الان غذا میخوری"، "نگاه کن اینجا، جغجغه ات" و غیره.



Tal med barnet om, hvad der sker, fx: "Nu får du ren ble på".

با کودک حرف بزنید که چه اتفاقی می افتد، برای مثال: "حالا پوشک تمیز میپوشی".

Fortæl barnet om jeres hjemland og kultur, om hverdagen og om dine følelser. Det giver barnet kendskab til mange ord og talemåder og knytter jer sammen, selvom barnet ikke forstår ordene endnu.

Det første legetøj skal helst have stærke farver og gerne have en størrelse, så barnet efterhånden kan gribe om det. Vælg en enkelt bamse, som barnet kan forbinde med at blive puttet – det giver tryghed. En stofble eller andet, der dufter af mor, kan også virke tryk og beroligende på barnet. Efterhånden har barnet brug for legetøj, det kan slå efter og få til at bevæge sig, og som det kan putte i munden.

Ufarligt legetøj

Køb helst legetøj, der er mærket med CE, og som ikke lugter stærkt eller parfumeret. Giv barnet legetøj uden løse smådele, som barnet kan komme til at sluge. Vælg altid hård plast fremfor blød, da den bløde plast kan afgive skadelige stoffer.

برای کودک در مورد مملکت تان، فرهنگ تان، زندگی روزمره و احساسات خود تعریف کنید. گرچه کودک هنوز کلمات را نمی فهمد، ولی این کار او را با واژه ها و اصطلاحات زیادی آشنا کرده و بین شما همبستگی بوجود می آورد.

اولین اسباب بازی باید پررنگ و اندازه آن به حدی باشد، تا کودک بتواند بمرور زمان آن را در دست بگیرد. یک خرسک ساده انتخاب نمایید که کودک با آن بخوابد – این به کودک آرامش میدهد. یک پوشک پارچه ای یا چیز دیگری با بوی مادر هم میتوانند کودک را آرام کنند. به تدریج کودک به اسباب بازی نیاز پیدا میکند که بتواند آنرا با دست بزند و تکان بخورد و به داخل دهان بگذارد.

وسایل بازی بی خطر

سعی کنید اسباب بازی بخرید که نشانه CE داشته باشد، و بوی تند یا عطر ندهد. به کودک اسباب بازی بدهید که اجزای کوچک جدا نداشته باشد، که کودک بتواند آنرا قورت بدهد. همیشه سعی کنید اسباب بازی پلاستیکی سفت به جای نرم انتخاب نمایید، زیرا پلاستیک نرم میتواند مواد زیان آوری از خود پس بدهد.

Ligge på maven og lege

Når barnet er vågent, har det godt af at ligge på maven så meget som muligt. Det styrker nakke- og rygmuskler, og gør jeres barn klar til at kunne trille rundt, komme op at sidde og sidenhen kravle og gå.

I starten vil barnet måske ikke være tilfreds med at ligge på maven, fordi det er anstrengende. I kan lægge barnet på puslebordet, i en kravlegård, på et legetæppe eller på sofaen. Sørg for at være i øjenhøjde med barnet og tale blidt med det, mens det ligger på maven. Så føles det ikke så anstrengende for barnet. Efterhånden som barnets nakkemuskler bliver stærkere, kan I lade barnet ligge og kigge på sig selv i et spejl. Forlad aldrig barnet, hvis det ligger et sted, som det kan falde ned fra.



روی شکم خواباندن و بازی

موقعی که کودک بیدار است، خویست تا آنجا که امکان دارد روی شکم گذاشته شود. این عمل باعث تقویت عضلات گردن و پشت می شود و کودک تان را آماده غلت زدن، بلند شدن برای نشستن و چهار دست و پا رفتن و راه رفتن میکند.

شاید در اوایل کودک راضی نباشد که روی شکم بخوابد، چون کار سختی است. میتوانید کودک را روی تخت تعویض پوشک، قفس کودک، پتوی بازی یا روی میبل بگذارید. در حالیکه روی شکم است سعی کنید در ارتفاع دید تان باشد و با او آرام صحبت کنید. به این ترتیب برای کودک زیاد خسته کننده نیست. بتدریج که عضلات گردن کودک قویتر میشود، میتوانید کودک را در جلوی یک آئینه قرار دهید که خود را نگاه کند. هرگز کودک را در جایی که میتواند پایین بیافتد، تنها نگذارید.

Når barnet sover, skal det ligge på ryggen – det er med til at forebygge vuggedød, se side 18.

Brug skråstol og autostol mindst muligt, og brug ikke gåstol. Disse hjælpemidler kan forsinke barnets udvikling og balanceevne. Det er bedre for barnet at være på gulvet på et tæppe eller i jeres arme.

موقع خواب باید کودک را به پشت بخوابانید - زیرا از مرگ گهواره ای پیشگیری میکند. به صفحه ۱۸ نگاه کنید.

تا حد امکان از صندلی شیب دار و صندلی مخصوص ماشین کمتر استفاده کنید، و از صندلی رونده استفاده نکنید. این وسایل کمکی رشد و قابلیت تعادل کودک را به تأخیر می اندازند. برای کودک بهتر است روی زمین، روی یک پتو یا در بغل شما باشد.



Spise med ske og drikke af kop

De fleste børn er først parate til at spise mad med ske, når de er omkring 6 måneder – især hvis de bliver ammet fuldt ud. Børn, der får flaske, kan godt være parate til skemad lidt tidligere. Sundhedsplejersken vil hjælpe jer i gang og give gode råd om, hvordan I bedst kan kombinere barnets mad med det, I plejer at spise i jeres hjemland.

Det er godt at starte med at give barnet grød eller grøntsagsmos med kartofler, men måske har I andre traditioner i jeres hjemland? Tal med jeres sundhedsplejerske om, hvad I plejer at gøre, og find frem til det, der er bedst for jer og for barnet. Så får jeres barn de bedste muligheder for at vokse sig sund og stærk. Lær også barnet at drikke af kop, fra det er ca. 6 måneder gammelt.

Barnet på 4-5 måneder

Modermælk eller modermælkerstatning er stadig den vigtigste mad for barnet – men måske skal det også i gang med at spise anden mad.

For at kunne spise mad med ske, skal barnet kunne:

- holde hovedet
- sidde med støtte
- svøbe om skeen med læberne og bruge tungen (fx når det får sine D-vitaminer på skeen).

خوردن با قاشق و نوشیدن با لیوان

اکثر کودکان در حدود ششماهگی آماده غذا خوردن با قاشق هستند – بخصوص اگر تا این زمان فقط شیر مادر خورده باشند. کودکی که شیر در بطری خورده، میتواند کمی زودتر آماده غذا خوردن با قاشق باشد. پرستار کودکان به شما در شروع این کار کمک میکند و پند های مفید میدهد، که چگونه به بهترین نحو میتوانید غذای کودک را با غذاهای کشور خود که به آنها عادت دارید، ترکیب کنید.

خوب است با دادن حلیم یا سبزیجات له شده با سیب زمینی به کودک شروع کرد، ولی شاید در کشور خود آداب و رسوم دیگری دارید؟ با پرستار کودکان درباره عادات تان صحبت کرده و بهترین راه حل را برای خود و کودک تان پیدا کنید. به این ترتیب کودک تان بهترین امکانات را برای رشد سالم و تقویت خود بدست می آورد. از حدود ششماهگی هم به کودک نوشیدن با لیوان را یاد دهید.

کودک در چهار- پنج ماهگی

شیرمادر یا شیر خشک هنوز مهمترین غذای کودک محسوب میشود - ولی شاید هم باید خوردن غذاهای دیگر را شروع کرد.

برای غذا خوردن با قاشق کودک باید:

- بتواند سر خود را نگهدارد
- بتواند با تکیه دادن بنشیند
- بتواند قاشق را با لب های خود بگیرد و زبان را بکار ببرد (بطور مثال زمانیکه ویتامین دی را با قاشق میخورد).

Mange børn kan sagtens vente med skemad, til de er henimod 6 måneder, mens andre er sultne og klar før. Det er barnets behov for mad, der bestemmer, hvornår I starter, ikke dets alder.

Barnet skal højst have 2 måltider om dagen afhængigt af alder og appetit. Den første grød skal være tynd og cremet. I kan give grød af forskellige gryn samt mos af grøntsager og frugter. Maden gøres efterhånden tykkere og mere grov med bløde klumper i, så barnet lærer at tygge.

Barnet på 6-8 måneder

Efterhånden som jeres barn lærer at spise mad og at tygge, kan I give mad, der bare er moset med en gaffel og sidenhen skåret ud i små stykker. Giv barnet varieret mad, så det lærer at spise mange forskellige ting allerede, når det er helt lille.

Giv barnet:

- kød eller fisk hver dag, gerne flere gange dagligt
- frugt og grøntsager hver dag, forskellige slags
- bulgur, couscous, ris, pasta og lignende
- æg, bønner og linser en gang imellem.



بسیاری از کودکان میتوانند تا شش ماهگی صبر کنند و غذا با قاشق نخورند، در حالی که بعضی دیگر گرسنه اند و زودتر آمادگی دارند. این نیاز کودک به غذاست که تعیین میکند کودک چه زمانی غذا خوردن را با قاشق شروع کند، نه سن او.

بسته به سن و اشتیاق کودک نهایتاً باید دو وعده غذا با قاشق در روز بخورد. اولین حلیم باید رقیق و چرب باشد. میتوانید حلیم های متنوع و همچنین سبزیجات و میوه له شده به کودک بدهید. بمرور غذا را غلیظ تر و حاوی تکه های نرم میکنند تا کودک جویدن را یاد بگیرد.

کودک در شش - هشت ماهگی

زمانیکه کودک تان بتدریج غذا خوردن و جویدن را یاد گرفت، میتوانید به او غذاهای له شده با چنگال و پس از آن با تکه های کوچک بریده شده بدهید. به کودک غذاهای متنوع بدهید تا از همان کوچکی یاد بگیرد که غذاهای مختلف بخورد.

به کودک تان این چیز ها را بدهید:

- هر روز گوشت یا ماهی ، حتی چند بار در روز
- هر روز میوه و سبزیجات، انواع مختلف
- بلغور، کوسکوس، برنج، ماکارونی و امثال اینها
- گاهگاهی تخم، لوبیا و عدس

Barnet på 9-12 måneder

Når barnet er omkring 9-10 måneder, kan det spise den samme slags mad, som familien spiser. Lad barnet sidde med ved bordet – fx i en høj stol – og lad det øve sig i at spise selv, imens det nyder fællesskabet ved bordet. Barnet kan være optaget af alt andet end maden, men pres det aldrig til at spise. Barnet skal nok spise, når det er sultent.

Et barn i denne alder vil gerne selv vælge imellem forskellige madvarer, så bland ikke det hele sammen på tallerkenen, men lad barnet vælge imellem de forskellige ting, I spiser.

Frem mod 1-årsalderen skal barnet have 5-6 måltider om dagen og stadig have modermælk, modermælkserstatning og vand at drikke i kop. Samtidig med at barnet begynder at spise sig mæt i familiens mad, skal du gradvist stoppe med at give sutteflaske. Når barnet er 1 år, behøver det ikke længere få modermælkserstatning i sutteflaske, men kan drikke al sin mælk af kop.

Du kan læse mere og finde inspiration i bogen Mad til små (findes dog kun på dansk).



کودک در نه تا دوازده ماهگی

وقتی کودک حدود ۹ تا ده ماهگی است، میتواند همان غذای خانواده را بخورد. اجازه بدهید کودک سر میز بنشیند - مثلاً روی یک صندلی بلند - خودش غذا خوردن را تمرین کند در حالیکه از جمع سر میز لذت میبرد. ممکن است کودک مشغول چیزهای دیگری بغیر از غذا باشد ولی هرگز به او فشار نیاورید که غذا بخورد. وقتی که گرسنه است غذا میخورد.

کودک در این سن دوست دارد خودش از بین غذا های مختلف انتخاب کند، بنابراین همه چیز را در بشقاب مخلوط نکنید، ولی بگذارید کودک خودش از بین چیزهای مختلفی که شما میخورید، غذایی را انتخاب کند.

تا یک سالگی کودک باید در روز پنج تا شش وعده غذا بخورد، و همچنان شیرمادر، شیر خشک و آب در لیوان به او داد. همزمان با این که کودک شروع میکند و غذای خانواده را میخورد تا سیر شود، شما باید بتدریج بطری را از او بگیرید. وقتی کودک یک ساله شد، دیگر نیازی به شیر خشک در بطری ندارد و میتواند تمام شیر خود را در لیوان بنوشد.

در کتاب غذا برای کودکان، (که فقط به زبان دانمارکی هست)، میتوانید مطالب بیشتری بخوانید و ایده بگیرید.



FULDKORNSMÆRKET

Når barnet har lært at tygge sidst i perioden, er det også sundt at lære at spise rugbrød. Det bedste brød er det mørke brød, som er mærket med fuldkornsmærket. Det brød er sundt for både børn og voksne – det lille barn skal bare ikke have synlige kerner.



NØGLEHULSMÆRKET

Vælg også gerne madvarer med nøglehulsmærket, når I køber ind. Det er sunde madvarer for hele familien.

Giv barnet modermælkserstatning eller vand i en kop til måltiderne. Mellem måltiderne skal barnet ammes eller have flaske med modermælkserstatning.

Når barnet er henimod 8 måneder, er det godt, hvis det får 3 større måltider og 1 mindre måltid om dagen. Det er barnets appetit og trivsel, der afgør, hvor hurtigt der skal gives 3 hovedmåltider.



علامت نان سبوس دار

زمانیکه کودک در آخر این دوره جویدن را یاد گرفت، یاد گرفتن خوردن نان جو هم مفید است. بهترین نان، نان سیاه است، که علامت سبوس دار روی آنست. این نوع نان برای هم بزرگسالان هم کودکان سالم است – کودک کوچک فقط نباید نان دانه درشت بخورد.



علامت جاکلیدی

همچنین موقع خرید، مواد غذایی با علامت سوراخ کلید انتخاب کنید. این مواد غذایی برای تمام خانواده مفید و سالم است.

در وعده های غذا به کودک شیر خشک یا آب در لیوان بدهید. در بین وعده ها کودک باید شیر سینه یا شیر خشک در بطری بخورد.

زمانیکه کودک به هشت ماهگی میرسد، خوب است اگر در طول روز به او سه وعده بزرگ و یک وعده کوچکتر غذا داد. فاصله بین سه وعده بسته به اشتها و خوشی کودک دارد.

Hvilken mælk?

Indtil barnet bliver 1 år, skal det enten have modermælk eller modermælksersatning. Fra 1-årsalderen skal barnet have letmælk, og fra 2-årsalderen er det bedst, at alle i familien drikker minimælk eller skummetmælk (hvis de voksne også drikker mælk). Det er godt, hvis barnet får mellem 350 og 500 ml mælk om dagen, fra det er 1 år.

Barnet kan først tåle ymer, ylette, græsk yoghurt og lignende produkter efter 2-årsalderen.

Andre drikkevarer

Jeres barn har kun brug for at drikke mælk og vand. Barnet har ikke brug for sodavand, saftvand, kakaomælk eller juice. Det fylder i maven og tager appetitten, så der måske ikke er plads til den rigtige mad, som barnet skal vokse af. Tynd saftvand og fortyndet juice kan være godt at give, hvis barnet er sygt og skal fristes til at drikke – men barnet har ikke brug for det i hverdagen.

کدام شیر؟

تا یک سالگی کودک باید شیرمادر یا شیر خشک بخورد. از یک سالگی کودک باید شیر کم چربی بخورد، و از دو سالگی بهتر است همه خانواده (در صورتیکه بزرگسالان هم شیر میخورند) شیر با چربی پایین یا کاملاً بدون چربی بخورند. خوبست از یک سالگی روزانه بین ۳۵۰ و ۵۰۰ میلی لیتر شیر به کودک داد.

بعد از دو سالگی کودک میتواند انواع ماست ها و فرآورده های لبنیاتی مشابه را تحمل کند.

نوشیدنی های دیگر

کودک تان فقط نیاز دارد که شیر و آب بنوشد. کودک به نوشیدنی های گاز دار، شربت، شیرکاکائو یا آب میوه نیاز ندارد. اینها معده را پُر میکنند و اشتها را از بین میبرند، به این ترتیب شاید دیگر برای غذای واقعی جا نباشد، چیزیکه کودک با آن رشد میکند. دادن شربت رقیق و آب میوه رقیق خوب است در صورتیکه کودک مریض باشد و باید برای نوشیدن او را وسوسه کرد - ولی کودک در روز به این چیزها احتیاجی ندارد.



Noget galt i halsen?

Lige når barnet begynder at spise mad, kan det give lyde og lave brækbevægelser, som om det er ved at få noget galt i halsen. Som regel klarer barnet det selv.

Men hvis barnet får noget galt i halsen, skal du lægge det som vist på tegningen og give 5 klask med en flad hånd mellem skulderbladene.

Hvis maden ikke kommer op, skal du vende barnet om på ryggen og trykke 5 gange på nederste 1/3 af brystbenet. Skift mellem klask i ryggen og tryk i brystet, til maden kommer op. Ring efter en ambulance, hvis barnet får åndenød eller bliver blå i ansigtet.

Undgå at give peanuts, nødder, popcorn, vindruer og rå gulerødder (i stave eller hele), førend barnet er over 3 år. De kan nemt komme galt i halsen. Sørg også altid for at sidde sammen med barnet, når det spiser. Så kan du hurtigt gribe ind.

چیزی در گلو گیر کرده؟

همین که کودک شروع میکند به غذا خوردن، میتواند صداهایی در آورد و حالت استفراغ از خود نشان دهد، مثل اینکه در گلویش چیزی گیر کرده. معمولاً کودک خودش از عهده آن برمی آید.

ولی اگر چیزی در گلوئی کودک گیر کند، باید کودک را طوری که در عکس نشان داده شده، قرار دهید و با کف دست تان پنج بار وسط کتف هایش بزنید.

در صورتیکه غذا بالا نیاید، باید کودک را به پشت بچرخانید و پنج بار روی ۱/۳ قسمت پائین قفسه سینه فشار دهید. آرامش تانرا حفظ کنید. به پشت زدن و فشار دادن سینه را تا زمانیکه غذا بالا بیاید، ادامه دهید. اگر تنفس کودک دشوار یا رنگ صورتش کبود شد، برای فرستادن آمبولانس به شماره تلفن ۱۱۲ آمبولانس زنگ بزنید.

از دادن بادام زمینی، آجیل ها، ذرت بو داده، انگور و هویج خام (کامل یا تکه تکه شده) به کودکان زیر سه سال اجتناب کنید. به سادگی امکان دارد در گلو گیر کنند. همیشه سعی کنید موقع غذا کنار کودک بنشینید. به این ترتیب میتوانید سریع اقدام کنید.



Hvis barnet er under 1 år.

۱. اگر کودک زیر یک سال باشد.



Hvis barnet er over 1 år.

۲. اگر کودک بالای یک سال باشد.

Forebyg uheld og ulykker

Hold altid øje med barnet. Uheld og ulykker kan ske på meget kort tid.

Små børn kommer let til skade, fordi deres udvikling sker så hurtigt, og fordi de ikke kan forudse, hvad der sker, når de rækker ud eller rejser sig.

De mest almindelige ulykker, hvor små børn kommer til skade, er:

- **fald** fra puslebordet eller fra en seng, sofa eller trappe
- **skoldning**, hvor barnet får varm kaffe, te eller kogende vand fra en elkedel ned over sig
- **klemnings-ulykker**, hvor barnet får fingre eller tæer i klemme i en dør eller skuffe
- **drukning**, hvor barnet drukner i fx sit badekar. Et lille barn kan drukne på få centimeters vand. Så gå aldrig fra et barn i nærheden af vand, heller ikke selvom der er større søskende til stede.

Prøv at kigge jeres hjem igennem med et lille barns øjne. Så kan I bedre se, hvad der er farligt for barnet og dermed forebygge, at jeres barn kommer ud for et uheld.

پیشگیری از سوانح و حوادث

همیشه مراقبت کودک باشید. سانحه و حادثه میتواند در یک لحظه کوتاه اتفاق بیافتد.

کودکان خردسال به سادگی صدمه می بینند، برای اینکه رشد آنها سریع است و نمی توانند پیش بینی کنند که چه اتفاق خواهد افتاد وقتی دست شان را دراز میکنند یا بلند میشوند.

معمولی ترین حوادثی که کودکان خردسال آسیب میبینند عبارتند از:

- **افتادن** از تخت تعویض پوشک یا از تخت خواب، مبل یا پله
- **سوختگی**، که کودک قهوه داغ، چای، آب جوش، از کتری برقی روی خود می ریزد
- **حوادث ناشی از گیر کردن** • لای چیزی که انگشتان دست یا پای کودک لای در یا کشویی گیر میکند
- **غرق شدن**، که کودک بطور مثال در وان خودش غرق میشود. یک کودک کوچک میتواند در چند سانتیمتر آب غرق شود. بنابراین هرگز از کودکی که در نزدیک آب است، دور نشوید، گرچه خواهر، برادران بزرگتر هم آنجا هستند.

سعی کنید به خانه خود از چشم یک کودک کوچک نگاه کنید. تا به این ترتیب بتوانید بهتر دریابید که چه برای کودک خطرناک است و از بروز سانحه و حادثه برای کودک تان پیشگیری نمایید.



Pas på, at barnet ikke får noget varmt ned over sig.

مواظب باشید که کودک چیز گرمی روی خود نریزد.



Lad aldrig barnet være alene i badet.

هرگز کودک را در حمام تنها نگذارید.

Tænder og tandpleje

De første tænder kommer som regel, når barnet er omkring 6 måneder. Ved 1-årsalderen vil barnet have fået op til 8 af de 20 mælketænder, der kommer. Lige fra den første tand kommer frem, skal barnet have børstet sine tænder med en lille smule tandpasta med fluor 2 gange om dagen.

Sørg for at holde tænderne rene og undgå huller, også selvom det er mælketænder, der falder ud senere. Det gør ondt at have hul i tænderne. Og da mælketænderne holder pladsen, til de blivende tænder kommer, er det vigtigt at passe godt på dem.

Inden barnet bliver 3 år, vil det blive indkaldt til undersøgelse hos tandlægen første gang.



دندان ها و بهداشت دندان

اولین دندان های کودک بطور معمول در حدود ششماهگی درمی آید. حدود یک سالگی از بیست دندان شیری، هشت دندان شیری درآمده. همانکه اولین دندان ظاهر شد، باید دندان های کودک را با یک مقدار کم خمیر دندان حاوی فلور دو بار در روز مسواک زد.

سعی کنید دندان ها را تمیز نگهدارید تا از سوراخ شدن آنها جلوگیری شود، با اینکه دندان های شیری هستند، و بعداً می افتند. سوراخ در دندان ها درد دارد. و از آنجائیکه دندان های شیری تا زمانیکه دندان های دائمی درآیند، جا را پُر کرده اند، خیلی مهم است که از آنها خوب مواظبت شود.

قبل از سه سالگی، کودک را برای اولین معاینه دندان نزد دندانپزشک دعوت میکنند.

Sygdomme

Spædbarnet har svært ved at regulere sin temperatur: Det får let høj feber, bliver hurtigt kold igen og kommer også let til at mangle væske.

Det kan være svært for jer at vurdere, hvor sygt barnet er. Kontakt lægen med det samme, hvis barnet er sløvt, klynkende, ikke vil spise, eller hvis det sover det meste af tiden. Børn under 6 måneder, som får feber over 37,5 grader, skal altid vurderes af lægen.

Børn mellem 6 og 12 måneder, som får feber over 38 grader, skal ses af lægen, hvis det samtidig har et eller flere af disse symptomer:

- Bleg eller blålig hudfarve
- Udslet eller små blødninger i huden
- Ingen eller få våde bleer
- Hurtig og anstrengt vejrtrækning
- Diarré, vandtynde afføringer mange gange i døgnet
- Opkastninger
- Kramper.



بیماری ها

برای کودک شیرخوار تنظیم دمای بدن دشوار است: به سادگی تب بالا میگیرد، دوباره سریع خنک می شود و به آسانی هم مایعات بدن شان کم شود.

برای شما سخت است ارزیابی کنید که کودک چقدر مریض است. در صورتیکه کودک کسل است، می نالد، نمی خواهد چیزی بخورد، یا زیاد می خوابد، سریع با پزشک تماس بگیرید. کودکان زیر ششماه که بالای ۳۷.۵ درجه تب دارند، باید همیشه وضعیت شان توسط پزشک ارزیابی شود.

کودکان بین شش و دوازده ماهه، که تب بالای ۳۸ درجه داشته باشند، باید توسط پزشک معاینه شوند در صورتیکه همزمان یک یا چندین از علائم زیر را دارا باشند:

- رنگ پریدگی یا کبودی رنگ پوست
- کهیر یا خونریزی های خفیف پوستی
- هیچ یا تعداد کمی پوشک مرطوب
- تنفس تند و سخت
- اسهال، مدفوع رقیق چند مرتبه در شبانه روز
- استفراغ
- تشنج

Når barnet bliver ældre, kan man vente med at kontakte lægen, til barnet har feber over 39 grader, medmindre barnet har nogle af symptomerne ovenfor.

Hvis barnet får feber, så klæd det af, så det kan komme af med varmen. Giv det rigeligt at drikke.

Hvis barnet kun har feber – og ikke andre tegn på sygdom – kan I vente og se, om feberen daler efter et par timer. Gør den ikke det, må I kontakte lægen.

Det er lægen, der bestemmer, om barnet skal have medicin. Mange sygdomme hos små børn er lette virusinfektioner med forkølelse, hoste og måske noget udslæt. Sådanne sygdomme kan ikke helbredes med medicin, men går væk af sig efter nogle dage. Penicillin hjælper ikke imod virusinfektioner.

I dagtimerne på hverdage skal I kontakte jeres egen læge, hvis der bliver brug for en læge. På andre tidspunkter skal I kontakte lægevagten. Det er en god idé at have nummeret til lægevagten skrevet op et sted, så I ved, hvor det er, når I får brug for det.

وقتی کودک بزرگتر شد، میتوان صبر کرد و با پزشک زمانی تماس گرفت که تب او بالای ۳۹ درجه برسد، مگر اینکه کودک چند تا از علائم بالا را داشته باشد.

اگر کودک تب بکند، لباس هایش را در بیاورید تا به این ترتیب گرمای بدنش کم شود. مایعات به مقدار فراوان به او بدهید.

اگر کودک فقط تب داشته باشد – و نه علائم دیگری از بیماری – میتوانید منتظر بمانید و ببینید که آیا بعد از چند ساعت تب کودک افت میکند یا نه. اگر تب پایین نیاید، میتوانید با پزشک تماس بگیرید.

این پزشک است که تصمیم میگیرد، آیا باید برای کودک دارو تجویز شود یا خیر. بسیاری از بیماری ها در کودکان خردسال عفونت های ویروسی خفیف با سرماخوردگی، سرفه و شاید کمی جوش هستند. چنین بیماری ها را نمیتوان با دارو معالجه نمود، ولی با گذشت چند روز خودشان برطرف میشوند. پنبسلین برای درمان عفونت های ویروسی کمک نمی کند.

در صورت نیاز به پزشک باید در طول ساعات روز در روزهای اداری با پزشک خانواده خود تماس بگیرید. در وقت های دیگر باید با پزشک کشیک تماس بگیرید. فکر خوبیست که شماره پزشک کشیک را در جایی بنویسید که موقع ضرورت بدانید شماره کجاست.

Vaccinationsprogrammet i Danmark

I Danmark tilbyder man vaccinationer til alle børn for at forebygge, at de får visse alvorlige sygdomme. Vaccinationerne er gratis og bliver givet af den praktiserende læge.

| Alder | Vaccination | Hvilke sygdomme vaccineres der mod? | Særlige forhold |
|---------------------------------------|-----------------------|---|---|
| Ved fødsel, 5 uger og 2 måneder | Hepatitis B | Leverbetændelse | Kun børn, hvis mor har fået konstateret hepatitis B under graviditeten |
| 3 måneder | Di-Te-Ki-Pol-Hib + Pn | Difteritis, stivkrampe, kighoste, polio, meningitis og strubelågsbetændelse og nogle infektioner i lunger og mellemøret. Lægen vaccinerer to gange, som regel en gang på hvert lår | Alle børn |
| 5 måneder | Di-Te-Ki-Pol-Hib + Pn | Difteritis, stivkrampe, kighoste, polio, meningitis og strubelågsbetændelse og nogle infektioner i lunger og mellemøret Lægen vaccinerer to gange, som regel en gang på hvert lår | Alle børn |
| 12 måneder | Di-Te-Ki-Pol-Hib + Pn | Difteritis, stivkrampe, kighoste, polio, meningitis og strubelågsbetændelse og nogle infektioner i lunger og mellemøret Lægen vaccinerer to gange, som regel en gang på hvert lår | Børn, hvis mor har fået konstateret hepatitis B under graviditeten skal også have hepatitisvaccine ved 12 måneder |
| 15 måneder | MFR | Mæslinger, fåresyge og røde hunde | Alle børn |
| 4 år | MFR | Mæslinger, fåresyge og røde hunde | Alle børn |
| 5 år | Di-Te-Ki-Pol-Hib | Difteritis, stivkrampe, kighoste, polio, meningitis | Alle børn |
| 12 år (piger) | HPV | Livmoderhalskræft | Alle piger |

Hvis du som mor har fået konstateret hepatitis B under graviditeten, skal barnet have flere vaccinationer for at forebygge, at det får hepatitis. Barnet vaccineres da ved fødslen, ved 5 uger, ved 2 måneder og ved 12 måneder.

برنامه واکسیناسیون در دانمارک

در دانمارک به همه کودکان واکسیناسیون پیشنهاد میشود تا از یک سری بیماری های خطرناک پیشگیری شود. واکسیناسیون رایگان است و پزشک خانواده آنرا تزریق میکند.

| سن | واکسن | واکسن کدام بیماری هستند؟ | شرایط خاص |
|---------------------------------|-----------------------|--|---|
| موقع تولد، پنج هفتهگی و دوماهگی | هیپاتیت نوع ب | هیپاتیت | فقط برای کودکانی که مادرشان حین بارداری به هیپاتیت نوع ب مبتلا شده اند |
| سه ماهگی | Di-Te-Ki-Pol-Hib + Pn | دیفتری، کزاز، سیاه سرفه، فلج اطفال، مننژیت، اپی گلوت و بعضی عفونت ها در ریه ها و گوش میانی. پزشک دوبار واکسن میزند، معمولا یکبار در هر ران پا | همه کودکان |
| پنج ماهگی | Di-Te-Ki-Pol-Hib + Pn | دیفتری، کزاز، سیاه سرفه، فلج اطفال، مننژیت، اپی گلوت و بعضی عفونت ها در ریه ها و گوش میانی. پزشک دوبار واکسن میزند، معمولا یکبار در هر ران پا | همه کودکان |
| دوازده ماهگی | Di-Te-Ki-Pol-Hib + Pn | دیفتری، کزاز، سیاه سرفه، فلج اطفال، مننژیت، اپی گلوت و بعضی عفونت ها در ریه ها و گوش میانی. پزشک دوبار واکسن میزند، معمولا یکبار در هر ران پا | کودکانی که مادرشان حین بارداری به هیپاتیت ب مبتلا شده اند، باید در دوازده ماهگی واکسن هیپاتیت بزنند |
| پانزده ماهگی | سرخک، اوریون و سرخجه | سرخک، اوریون و سرخجه | همه کودکان |
| چهار ساله | سرخک، اوریون و سرخجه | سرخک، اوریون و سرخجه | همه کودکان |
| پنجساله | Di-Te-Ki-Pol-Hib | دیفتری، کزاز، سیاه سرفه، فلج اطفال، مننژیت | همه کودکان |
| دوازده ساله (دختران) | HPV | سرطان دهانه رحم | همه دختران |

در صورتیکه شما، مادر، حین بارداری به بیماری هیپاتیت نوع ب مبتلا شده باشید، کودک تان باید برای پیشگیری از مبتلا شدن به هیپاتیت چندین بار واکسن شود. کودک باید هنگام تولد، در پنج هفتهگی، دوماهگی و دوازده ماهگی واکسن شود.

Pasning udenfor hjemmet – dagtilbud

De fleste børn i Danmark bliver passet udenfor hjemmet, fra de er ca. 1 år, fordi mor og far skal passe skole eller arbejde. I dagtilbuddet vil barnet blive passet sammen med andre børn af uddannet personale. Barnet vil få sin mad og vil lære at lege med andre børn, samtidig med at det lærer dansk.

Måske vil I være bekymrede over, hvad en vuggestue eller dagpleje egentlig er – om de kan passe godt nok på jeres barn, og om pædagogerne overhovedet kan finde ud af at kommunikere med jeres barn, som kun har været vant til at høre jeres modersmål. Tal med sundhedsplejersken om jeres tanker og bekymringer. Måske kan hun gå med jer på besøg i vuggestuen eller dagplejen, eller I kan selv arrangere et besøg og se, hvordan børnene har det dér.

Kommunen bestemmer prisen for dagtilbuddet. Man kan søge om tilskud i kommunen, hvis man har lav indtægt. Der er faste regler for tilskuddet, som afhænger af ens indtægt.

نگهداری کودک بیرون از خانه – مهد کودک

اکثر کودکان در دانمارک از زمانیکه تقریباً یک ساله هستند در بیرون از خانه نگهداری میشوند، چون مادر و پدر باید به مدرسه یا سر کار بروند. در مهد کودک، کودک همراه با کودکان دیگر توسط پرسنل تحصیل کرده، نگهداری میشود. به کودک غذا داده میشود و یاد میگیرد با کودکان دیگر بازی کند در حالیکه همزمان زبان دانمارکی را به او می آموزند.

شاید نگران باشید که دقیقاً مهد کودک یا پرستار خانگی چیست – که آیا میتوانند خوب از کودک شما نگهداری کنند، آیا مربیان میتوانند با کودک شما ارتباط برقرار کنند، که فقط عادت به شنیدن زبان مادری شما داشته. در مورد افکار و نگرانی های تان با پرستار کودکان صحبت کنید. شاید او بتواند همراه شما به بازدید مهد کودک یا پرستار خانگی برود، یا خودتان میتوانید قرار یک بازدید بگذارید و از نزدیک ببینید که کودکان در آنجا چه وضعی دارند.

شهریه مهدکودک را شهرداری تعیین میکند. در صورتیکه درآمد پائین باشد میتوان از کمون تقاضای کمک مالی نمود. مقررات مشخصی برای دریافت کمک مالی وجود دارد که بستگی به درآمد فرد دارد.



SUNDE BØRN I ET NYT LAND 0-2 ÅR

3. udgave, 1. oplag, 2017

Copyright©: Sundhedsstyrelsen, 2017

ISBN (trykt udgave): 978-87-7104-825-4

ISBN (elektronisk udgave): 978-87-7104-824-7

Du kan frit referere teksten i publikationen, hvis du tydeligt gør opmærksom på, at teksten kommer fra Sundhedsstyrelsen.

Det er ikke tilladt at genbruge billeder fra publikationen.

Foto:

iStock

2 (guvendemir)

6 (palomadelosrios)

12 (onebluelight)

13 (IvanJekic)

32 (guvendemir)

36 (FatCamera)

Thomas Tholstrup

(1, 8, 10, 15, 19, 20, 23, 25, 31)

Heidi Maxmiling

(3, 5, 17, 22, 26 tv)

Rishi

(26 th.)

Tine Juel:

(16)

M. Petersen

(28)

Tegninger:

Keld Petersen

(18, 29)

Rina Dahlerup

(30)

SUNDE BØRN I ET NYT LAND 0-2 ÅR

فرزندان سالم در یک کشور جدید – از صفر تا دو ساله

FARSI