



SUNDHEDSSTYRELSEN

# په يو نوي هېواد کې صحتمند ماشومان: 0-2 کاله

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



## Indhold

- Tillykke med jeres baby • 1
- At blive forældre i et fremmed land • 2
- Det danske sundhedsvæsen  
– tilbud til familier med små børn • 3
- Det nyfødte barn • 6
- Efter fødslen • 8
- Reaktioner på at blive forældre • 10
- Amning eller modermælkserstatning • 12
- Vitaminer og mineraler • 16
- Søvn – til barn og forældre • 17
- Forebyg vuggedød • 18
- Gråd • 19
- Leg og sprog • 20
- Spise med ske og drikke af kop • 24
- Forebyg uheld og ulykker • 30
- Tænder og tandpleje • 31
- Sygdomme • 32
- Vaccinationsprogrammet i Danmark • 34
- Pasning udenfor hjemmet – dagtilbud • 36

## محتویات

- ماشوم مو مبارک شه • 1
- بهرني هېواد کې مور او پلار کېدل • 2
- د ډنمارک د روغتیايي پاملرنې سیستم – د کوچنیو ماشومانو لرونکو کورنیو لپاره چوپړتیاوې • 3
- نوی زیریدلی ماشوم • 6
- له زیریدو وروسته • 8
- د مور او پلار کېدو غیرکونونه • 10
- ماشوم ته د شیدو ورکول یا د ماشوم وچې شیدې • 12
- ویتامینونه او منرالونه • 16
- خوب – د ماشوم او مور او پلار لپاره • 17
- د کوټ د مړینې مخنیوی • 18
- ژړل • 19
- لوبې او ژبه • 20
- د یوه کاشوغي سره خوړل او د یوې پیالی څخه څښل • 24
- د پیبني مخنیوی • 30
- غابنونه او د غابنونو ساتنه • 31
- ناروغی • 32
- د ډنمارک د واکسیناسیون پروگرام • 34
- کور څخه بهر د ماشوم پالنه – د ماشوم بنسټیزه پاملرنه • 36

## 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.



## ستاسو د ماشوم زيرون دي تاسو ته مبارک وي

مور او پلار کېدل يوه ځانگړې تجربه ده چې له خوښۍ او کوچني پر وړاندې د ستر شريک مسؤليت سره يوځای ده. دا کتاب ستاسو هغو کسانو لپاره لارښود ده چې په دنمارک کې يې ماشوم پيدا شوی وي او دلته به د يوې کورنۍ په توگه ژوند وکړي. دا د دنمارک د روغتيايي ادارو سپارښتنې دي چې تاسو بايد څه وکړئ ترڅو ماشومان وده وکړي او د امکان تر حده پوري صحتمند اوسي.

دا کتاب همدراز هغه عمومي کلتوري نورمونه روښانه کوي چې په دنمارک کې يې ډېر خلک د ماشومانو د پاملرنې، د کوچنيو ماشومانو د تغذيې او له ماشومانو سره د وخت تېرولو د څرنگوالي په اړه هغو ته پابند وي. تاسو دا کتاب د بېلابېلو کلتوري شاليدونو او ارزښتونو پر بنسټ له خپل روغتيايي ليدونکي، ډاکټر يا کوم بل کس سره د خپل ماشوم د روغتيا او پراختيا په اړه د خبرو کولو پرمهال کارولي شئ

## 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.



## په يوه بهرني هیواد کې مور او پلار کیدل

کله چې تاسو مور او پلار شئ – په ځانګړې توګه کله چې دا ستاسو لومړی ماشوم وي – تاسو معمولاً اړتیا لرئ چې ستاسو خپل مور او پلار یا خويندې او وروڼه تاسو د ټولو نوو تجربو په اړه لارښوونه وکړي. د کوچني ماشوم د پاملرنې په اړه دودونه، عادات او نورمونه له یوې کورنۍ څخه تر بلې کورنۍ او له یو کلتور څخه تر بل کلتور پورې توپیر کوي. ښایي تاسو په خپلې کورنۍ کې داسې یو څوک ونه لرئ چې تاسو ترې د مشورې غوښتنه وکړای شئ چې دا مور او پلار کېدل په ځانګړې توګه ستونزمن کولای شي.

په ډنمارک کې، مور هم د هغه څه په اړه دودونه او نورمونه لرو چې کوچنيان ورته اړتیا لري. کومې لارښوونې چې تاسو له روغتيايي لیدونکي او ډاکټر څخه ترلاسه کوئ د کوچنيانو د اړتیاو او د لاندې مورد په اړه د ډنمارکي نورمونو په اړه د پوهې پر بنسټ دي د کوچني ماشوم پاملرنه څنګه وکړو.

په ورته وخت کې، ګڼ شمېر لارې شته دي ترڅو مور د څیزونو په اړه پوه شو. له خپل روغتيايي لیدونکي او ډاکټر سره پدې اړه خبرې وکړئ چې تاسو څیزونه څنګه ګورئ او څیزونه په هغه ځای کې چې تاسو ترې راغلي یاست معمولاً څنګه ترسره کېږي. دا ښو خبرو اترو ته لاره هوارولی شي کوم چې ښایي ستاسو له ماشوم سره مرسته وکړي ترڅو یو ښه او صحتمند ماشومتوب ولري.

## 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.

## د کوچنیو ماشومانو لرونکو کورنیو لپاره د پمارک د روغتیایي پاملرنې سیستم – چوپړتیاوې

حامله داری پرمهال، تاسو ته له ډاکټر او قابلې سره مشوره کول وړاندیز شوي دي. په ورته ډول سره، ستاسو ماشوم ته به د ماشوم د هوساینې مشورې ستاسو د ډاکټر او روغتیایي لیدونکي سره وړاندې شي. هغوي تاسو ته د هغو موضوعاتو په اړه مشوره درکولای شي چې ستاسو د ماشوم له روغتیا سره مناسبي دي. د اړتیا په صورت کې تاسو کولای شئ چې یو ژباړونکی ولرئ. د روغتیایي پاملرنې کارکونکی او ژباړونکی د محرمیت پواسطه تړلي دي.

### د کورنی ډاکټر

کله چې ستاسو ماشوم د ۵ میاشتو شي باید په لومړي ځل ډاکټر ته مراجعه وکړي. ډاکټر به ستاسو ماشوم معاینه کړي او تاسو سره به د زیږون او د یو نوي کورنی په توګه ستاسو د ژوند په اړه خبرې وکړي. که چیرې تاسو ماشومان لرئ، ډاکټر به ددې په اړه هم تاسو سره خبرې وکړي چې اوس چې ستاسو کورنی ستره ده نو ژوند څرنگه مخ ته ځي.



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.

لاندينی جدول بشکاره کوي چې کله ستاسو ماشوم باید ستاسو له ډاکټر لخوا معاینه شي، او کله باید هغې ته واکسین تطبیق شي. معاینات او واکسیناسیون وړیا دي.

واکسیناسیون*	معاینات	
	●	5 اونۍ
●		3 میاشتې
●	●	5 میاشتې
●	●	12 میاشتې
●		15 میاشتې
	●	2 کاله
	●	3 کاله
●	●	4 کاله
●	●	5 کاله

\* که تاسو، مور، د امیندواری په وخت کې د هیپاټیټ B په ناروغۍ سره تشخیص شوی یاست، ستاسو ماشوم به اضافی واکسیناسیونونو ته اړتیا ولري ترڅو د اخته کېدو مخنیوی یې وشي.

### د یو ډاکټر سره د ملاقات وخت تنظیم کړئ

په ډنمارک کې ډاکټر سره لیدني لپاره تاسو د ملاقات وخت ترلاسه کولو ته اړتیا لرئ ترڅو د اورده وخت لپاره انتظار کې پاتې نه شئ. که چېرې تاسو له ملاقات څخه منع شوي یاست، په یاد ولرئ چې لغوه یې کړئ.

پدې اړه د مالوماتو لپاره چې ستاسو ماشوم به د ډاکټر په دفتر کې کوم واکسین ترلاسه کړي، مهرباني وکړئ 35 پاڼه وگورئ. د واکسینونو تطبیق د ماشومتوب د جدي ناروغیو په مخنیوي کې مرسته کوي او تر بلوغیت پورې ښه ادامه پیدا کوي.

د مور په توګه، ستاسو ډاکټر به زیږون څخه 8 اونۍ وروسته ستاسو معاینه کول وړاندیز کړي (تاسو اړتیا لرئ ترڅو د دې ملاقات لپاره له خپل ډاکټر سره اړیکه ونیسئ). ستاسو ډاکټر به تاسو معاینه کړي او تاسو او ستاسو له خاوند سره به د حامله کېدو د مخنیوي په اړه خبرې وکړي ترڅو ستاسو راتلونکي ماشوم ستاسو له هیلې سره سم کله چې تاسو چمتو یاست نړۍ ته راشي.

## 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



## روغتيايي ليدونکي

د نوي ماشوم له زيرون څخه وروسته، په ډنمارک کې ټولو کورنيو ته د روغتيايي ليدونکي لخوا د کور ليدني وړاندې کيږي. روغتيايي ليدونکي د ماشوم د لومړي کال پرمهال له کورنۍ سره منظمي ليدني ترسره کوي – او له هغې څخه وروسته هم که چيرې اړينه وي. دا په هغې بناروالۍ پورې چې تاسو په کې ژوند کوي اړه لري چې تاسو ته څومره ليدني درکړي.

روغتيايي ليدونکي يوه راجستر شوي نرسه ده چې د ماشوم د روغتيا او پراختيا په برخه کې يې ځانگړې روزنه ترلاسه کړي وي. هغه د ماشوم د پاملرنې، شپډو ورکولو، د کوچني ماشوم د خوب، ویده کېدو او آرام، ستاسو د ماشوم د ودې ترټولو ښه ملاتړ د څرنگوالي، ستاسو کورنۍ د نوي ماشوم په راتلو سره څرنگه بدلون مومي او د نورو ډېرو موضوعاتو په اړه مشورې وړاندې کولای شي.

ډاډمن اوسئ چې له خپل روغتيايي ليدونکي څخه پوښتنه وکړئ که آيا داسې څه شته چې تاسو د هغه په تړاو د خپل ماشوم يا کورنۍ په اړه اندېښمن ياست. تاسو ته ښه راغلاست وايو ترڅو هغې ته ووايست چې ستاسو په وطن کې څېړونه څرنگه ترسره کيږي. کورنۍ کېدو لپاره بېلابېلې لارې موجودې دي او روغتيايي ليدونکي هم له تاسو څخه زده کړه کولای شي.

روغتيايي ليدونکي تاسو د مېندو د ډلو په اړه هم مالومات درکولای شي چې په ډنمارک کې ډېرې معمولي دي. د مېندو ډله د مېرمنو يوه ډله ده چې په وروستيو کې يې ماشوم زيږېدلې وي او د مور کېدو په اړه خپلې تجربې سره شريکوي. پدې ډول سره هغوي په اړونده ساحې کې چيرې چې هغوي ژوند کوي د کوچنيو ماشومانو له مېندو سره د ټولني حس شريکوي. د مېندو ځنې ډلې – د ډنمارکي مېرمنو پرته نړېوالې دي. نورې ډلې دواړه د ډنمارکي مېرمنو او د نورو هېوادونو له مېرمنو سره گډې دي.

## 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



## نوی زیرپدلی ماشوم

نوی زیرپدلی ماشوم کولای شی وگوری، واورې، احساس وکړې، بوي کړې او خوند وڅښي. د ماشوم ديد د 20-30 سانتي مترو په واټن کې ترټولو ښه دي او هغه له خپل پيدايښت سره سم د خپل مور بوي پېژندلې شي.

ستاسو ماشوم ښايي تود ساتلو کې ستونزه ولري، نو په ياد ولری چې هغه په يوې کمپلې يا برستې کې تاوه کړی. دا به همداراز ستاسو له ماشوم سره په خوندي احساس لرلو کې مرسته وکړي، ځکه چې هغه لکه په رحم کې د تړلو احساس پېژني.



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 heler, 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 børn kan have lidt orange-røde spor i bleen. Det er ikke blod, men kommer fra urinen. Det er helt normalt.

د نامه غوټه په ورو وچيري او بيخ يې معمولاً له زيرون څخه 5 ورځې وروسته وليږي. کله چې ولويږي نو لږه وینه کوي. د نامه غوټه وچه وساتئ. که چېرې بد بوي پيل کړي، نو عطر نه لرونکي صابون پواسطه يې په احتياط سره يې پرېمېنئ. د نامه په غوټه کې اعصاب نشته، نو ځکه درد نه کوي. که چېرې اندېښمن ياست چې ستاسو د ماشوم خپټه په سمه توگه نه رغيږي نو له خپل روغتيايي ليدونکي څخه پوښتنه وکړئ.

نوي زيږېدلي ماشوم معمولاً يوه سپينه، ویکس لرونکې ماده چې وپرنیکس نومېږي په خپل بدن باندې لري. هغه ممکن وروسته پوستکي واچوي – چې دا په بشپړه توگه نورمال دي. هر کله چې ستاسو خوښه وي خپل ماشوم لمبولی شئ. صابون مه کاروئ خو په اوبو کې د غوريو يو څو قطري اچول ښه دي. خپل ماشوم هره ورځ مه لمبوئ ځکه چې دا د پوستکي وچوالي رامنځته کوي. لوشن مه کاروئ - ستاسو د ماشوم پوستکي دې ته اړتيا نه لري.

ستاسو د ماشوم پستانک کيدی شی و پرسيري او سخت او سور شی. دا په وینه کې د هورمونونو له امله دی او په بشپړه توگه عادی دی. نوی زيږېدلي ماشومان کولای شی په خپل ادرار کې کوچنی نارنجی سري نښي ولري. دا وینه نده، بلکه دا د ادرار څخه راځي. دا په بشپړه توگه عادي دی.

## 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.

## له زیږیدو وروسته

ډیری ښځی د ماشوم د زیږون څخه څو ساعته یا ورځی وروسته د روغتون څخه خارجېږي. دا ښه ده چې کور ته راشئ، مگر یو لوی بدلون هم دی، په ځانگړې توگه که دا ستاسو لومړی ماشوم وی.

په لومړیو اونیو کې، تاسو به ډیر وخت تېر کړئ چې یو بل سره وپیژنئ، او ستاسو د ماشوم د ویده کیدو ساعتونه به په خوراک او پمپرو بدلولو کې تېر شی. تر یو څه وخت وروسته، ستاسو ماشوم به د اوږدې مودې لپاره وینښ وي او تاسو به د خپل ماشوم د شخصیت سره بلد نه یاست. د لارې په اوږدو کې، تاسو به دا هم کشف کړئ چې ستاسو د ماشوم ژړا څه معنی لری، او ستاسو ماشوم سره څه مرسته کوی چې د آرامی او امنیت احساس وکړی.



## 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.

## مور د زيروولو وروسته

د زيروولو لومړيو څو ورځو وروسته به تاسو درد تجربه كړئ، په ځانگړي توگه كه تاسو مخكې هم زيروولي وي. تاسو به د يو څو ورځو لپاره خونريزي وكړئ، او د ورځو په تيريدو به دا را كم شي.

د زيرون وروسته كله چې د هر څه خوند لار شي، اكثره بڼځې د ستريا احساس كوي. ستريا په بشپړه توگه نورمال دى. دا مهمه ده چې تاسو د خپل بدن اړتيا ته غور شئ او هغه مرسته و منئ چې تاسو يې ترلاسه كوئ. ډاډ ترلاسه كړئ چې تاسو د ورځې په اوږدو كې كله چې ستاسو ماشوم ويده كيږي استراحت كوئ. هر هغه څه ته چې مو زړه كيږي خوړلاى شئ.

مور له زيرون څخه وروسته اضافي آرام ته اړتيا لري ترڅو د هغې بدن د حامله دارى و زيرون له ستونزمن كار څخه ورغږي. پلار او د كورنى نور غړي له آسانه وجدان سره د خواړو، څښاك او د لنډ خوب د فرصت په ډول اضافي پاملرنه وړاندې كولاى شي.

## 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.



## د مور او پلار کېدو په مقابل کې غبرگونونه

مور او پلار ښايي په کورنۍ کې بېلابېل رولونه ولري، مگر ماشوم ته له شيدو ورکولو پرته، تاسو له يو بل سره د ډېرو څيزونو په برخه کې مرسته کولای شئ. په ډنمارک کې، پلرونو لپاره د هغوي د ماشوم له زيرون څخه وروسته د رخصت اخستل معمول دي او هغوي د ماشوم په پاملرنې کې ډېره فعاله ونډه اخلي.

دواړه مور او پلار کولای شي د خپل ماشوم د زيرون په اړه رواني غبرگونونه ولري او ستر مسؤليت چې د مور او پلار کېدو سره رامنځته کيږي.

د يوې مور په توگه، چې ښايي له زيرون څخه وروسته د لومړيو څو ورځو په جريان کې معمولاً ډېر حساس احساس لري او په کوچنيو موضوعاتو ژاړي. دا په بشپړه توگه عادي دی. وروسته، يو څوک به ممکن د خفگان احساس وکړي، او د ماشوم په اړه خوشحاله کيدل ستونزمن ومومي، يا د خوب په وخت کې ستونزه ولري.

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.

د پلار په توګه، دا ستونزمنه کیدای شی چې په لومړۍ سر کې په کورنۍ کې د خپل رول موندل ستونزمن وي، او یو په نوی او نااشنا ډول د اندیښنې احساس کولی شی. دا په بشپړه توګه عادي دی. وروسته بیا د خپګان د احساس او د نابنده احساساتو لکه غصه او یا یوازیتوب ته ډېره اړتیا لرلو پواسطه غبرګون څرګند کړي.

که چېرې تاسو تروماتیکي تجربې ولرئ، د هغوي خاطرې بېرته راګرځېدلي شي، اوس چې تاسو مور او پلار شوي یاست – او احتمالاً په یو قوي ډول.

تر 10% پلرونه او 15% مېنډې له زیږون څخه وروسته خپګان باندې اخته دي. دا له همدې امله دا غیرمعموله نه ده، مګر تاسو مرستې ترلاسه کولو ته اړتیا لرئ، ترڅو حالت خراب نشي او ستاسو په ماشوم یا کورنۍ اغیزه ونکړي. له خپل روغتیايي لیدونکي یا ډاکټر سره مشوره وکړي چې تاسو د یوې مور یا پلار په توګه څنګه احساس کوئ – چې دا د ښه کېدو لومړی پړاو ده.

## 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.



## د مور شېډي يا د ماشوم شېډي

لومړنۍ شېډي چې له زيرون څخه وروسته توليدېږي کولوسټروم نومېږي او ستاسو د ماشوم لپاره مهمې دي. دا تيز ژير رنګ لري او ډېر وېټامينونه او غذايي مواد لري. کولوسټروم همداراز ستاسو ماشوم له ناروغېو څخه ژغوري. ستاسو کولوسټروم ستاسو د ماشوم ټولې اړتياوې دي، مګر دا چې هغه د زيرون پرمهال ناروغه وي يا يې نورې ټاکلې ستونزې لرلې.

ماشوم يوازې ستاسو شېډو ته اړتيا لري – دا همداراز په لومړيو ورځو کې هم صحيح ده کله چې تاسو بڼايي احساس وکړئ چې ډېره برخه يې نشته ده. هر څومره چې ماشوم ډېر وروي تاسو په هماغه اندازه ډېرې شېډې توليدوئ. تاسو بايد خپل ماشوم په آزاد ډول سره خپل تي ته واچوئ او د چوشک له کارولو څخه ډډه وکړئ. دواړه، مور او ماشوم اړتيا لري ترڅو د شېډو ورکولو د څرنگوالي په اړه کار وکړئ چې دا کار بڼايي په لومړيو کې ستونزمن وي. له يو څه وخت وروسته، تاسو بڼايي نمونه ترلاسه کړئ، ترڅو تاسو وکولای شئ چې د دې ډول احساس مخنيوي وکړئ چې ستاسو ماشوم په دوامداره توګه تغذيه کوي او تاسو نور کارونه ترسره کولای شئ.

خپل ماشوم ته د امکان تر حده پورې ډېر له پوستکي سره پوستکي سره اړيکه ورکړئ په ځانګړې توګه له زيرون څخه وروسته سمدستي د ساعتونو او ورځو په جريان کې. دا به ستاسو د شېډو توليد تحريک کړي او د هغه مور يا پلار د ګرم پوستکي احساس به ستاسو ماشوم آرام کړي. خپل ماشوم ته ليرګيرک واغونډئ او هغه له خپل لوڅ پوستکي سره نژدې ونيسئ – تاسو خپلې جامې په تاسو دواړو باندې واچوئ، ترڅو تاسو بې جامو نه اوسئ.

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 skemad 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

په دنمارک کې، خپل ماشوم ته شپږې ورکول عام دي. شپږې ورکول معمولاً داسې یو عمل دی چې مخکې لدې چې عملي شي دواړه مور او ماشوم یې زده کولو ته اړتیا لري. هر هغه مرسته چې تاسو تر لاسه کولای شئ و یې منئ. په پیل کې، تاسو د خپلې کورنۍ د بنځو څخه، چا چې ماشوم ته د شپږو ورکولو مثبت تجربه درلوده، یا د روغتیا د لیدنکې څخه مرستې ته اړتیا لرئ.

د روغتیا پال به د زیږون وروسته په یو څو ورځو کې ستاسو څخه لیدنه وکړي، 5 مخ وکوری.

دا سپارښتنه کيږي چې ستاسو ماشو باید یوازې د سینې شپږې تر 6 میاشتو پورې و څښي. په دې موده کې، د سینې شپږې هر هغه څه چې هغې ته اړتیا لری، لری. د شپږو ورکول ستاسو او ستاسو د ماشوم په برخه کې د ناروغۍ مخنیوی کوی او د ماشومانو لپاره تر ټولو صحی خواړه دی.

کله چې ستاسو ماشوم د 6 میاشتو په شاوخوا کې وی، تاسو باید هغه ته په یوه کاشوغه خواړه پیل کړئ. د کاشوغي خواړو په اړه نور معلومات په 24 پاڼه کې لوستلې شئ.

هر هغه څه چې تاسو یې څښئ یا خورئ، کولای شي ستاسو شپږو کې شامل شي. تاسو اړتیا نه لرئ چې د کوم ځانگړو خواړو څخه ډډه وکړئ. که څه هم، تاسو باید ماشوم ته د شپږو ورکولو په جریان کې له سکرټ او الکولي مشروباتو له څښلو څخه ډډه وکړئ. که چېرې تاسو اړ یاست ترڅو ماشوم ته د شپږو ورکولو په جریان کې درملنه وکړئ، تاسو باید له خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ چې آیا دا به ستاسو ماشوم اغیزمن کړي او که نه. تاسو باید دا کار ترسره کړئ حتی که درمل له نخسې څخه پرته هم واخستل شي.



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

خپل ماشوم ته له پوستکي سره پوستکي ته اړیکه ورکړئ. دا به ستاسو له ماشوم سره مرسته وکړي ترڅو د خونديتوب احساس وکړي او له تاسو، مور سره به مرسته وکړي ترڅو ډېرې شپږې تولید کړي.

## 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.

## د ماشوم وچې شېډي

که چېرې تاسو ماشوم ته شېډي نشي ورکولای، یا یې نه غواړئ چې شېډي ورکړئ، تاسو باید خپل ماشوم ته وچې شېډي ورکړئ، کوم چې د امکان تر حده پورې د مور شېډو ته ورته جوړې شوي دي. په ډنمارکي سوپرمارکېټونو د ماشوم د وچو شېډو پېرودل ډېر خوندي دي، چېرې چې یې محتویات تر نژدې کنټرول لاندې وي. له هېواد څخه بهر پېرودل شوي محصولات بنایي کوم بل ترکیب ولري چې بنایي ستاسو ماشوم ته هغه مغذي توکي چې هغه ورته اړتیا لري ورنکړي.

تل په کڅوړې کې موجودې لارښوونې تعقیب کړئ. په کڅوړې کې د موجودو لارښوونو څخه ډېرې یا لږې وچې شېډې مه کاروئ – که چېرې دا کار وکړئ، شېډي به ستاسو ماشوم لپاره صحیح ترکیب ونه لري. تاسو باید د ماشوم په وچو شېډو کې بوره، غوړ یا بل کوم څیز اضافه نه کړئ.

په لومړیو 2 میاشتو کې، دا غوره ده که چېرې تاسو چوشکونه یو-یو جوړ کړئ. کله چې د ماشوم عمر له 2 څخه پورته شو، تاسو په یو ځل کې کولای شئ چې کافي چوشکونه جوړ کړئ او د خپل یخچال شاته یې کیږدئ ترڅو د ماشوم د ټولې ورځې لپاره بس شي. کله چې ستاسو د ماشوم د خوراک وخت وي، تاسو کولی شئ شېډي په تقریباً 37 درجې گرمي کړئ.

د خولې په تړلو یا مخ گرځلو سره ستاسو ماشوم به تاسو ته وبنایي چې کله هغه مور شو. هیڅکله خپل ماشوم ته فشار مه ورکوی چې ټوله برخه وخورې، که هغه مور وی مخکې له دې چې پای ته ورسېدلی شي - خو ډاډه اوسئ چې د هغه لپاره ډېر څه جوړ کړئ، که هغه مور ه شوي او خوښ نه اوسي.



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*

که چیري تاسو ماشوم ته خپلي شيدي نه ورکوي، نو تاسو د ماشوم له وچو شېدو څخه کار اخیستلای شئ. ځینې بڼې خپلي شيدي او د بوتل شيدي سره ځای کوي. دا یو بڼه حل لاره کیدای شي که چیري ماشوم د سښي په شیدو وده نه کوي.

وچو شېدو تیارولو او بوتلونو پاکولو پر مهال بڼه صفایي به ستاسو ماشوم د ناروغیدو څخه وژغوري. که چیري په بوتل کې د خواړو څخه وروسته څه پاته شي، نو دا باید بهر وغورځول شي. هیڅکله پاتې شوني شيدي بیا ځلي مه گرموي. که تاسو په شک کې یاست له خپل روغتیایي لیدونکي څخه پوښتنه وکړئ. ستاسو روغتیایي لیدنه کورونکي کولای شي تاسو ته د بوتلونو پاکولو او نور/ پاکویر/دومی په اړه بڼه مشوره درکړي.

تاسو باید یوازې هغه وخت خپل ماشوم ته چوشک ورکړئ تر څو چې هغه ۱ کلن شي. پدې وخت کې هغې ته د واقعي خوړو په ټولو خوړو کې اړتیا ده او یوازې د پيالې له طریقې شيدي و څښي. په دې ډول به د هغې بدن هر هغه څه ترلاسه کړي چې ورته اړتیا لري، او ستاسو ماشوم به روغ او قوي وي.

هیڅکله په چوشک کې د چاکلیټ شيدي، یا جوس مه اچوئ - دا ستاسو د ماشوم غاښونه خرابولی شي، او هغه کولای شي چې وڅښي تر څو چې هغه مړه شي، او د خوراک لپاره به په خپله معده کې ځای ونه لري

## Vitaminer og mineraler

### D-vitamin

Alle børn skal have tilskud af D-vitamin året rundt, til de fylder 4 år. Derefter skal alle børn (og voksne) fortsætte med tilskud af D-vitamin i vinterhalvåret fra oktober til og med april. Læs på flasken, hvor mange dråber barnet skal have.

Hvis dit barn har mørk hud – eller går klædt så arme og ben er tildækkede – har det brug for D-vitamin-tilskud hele barndommen.

D-vitaminer dannes, når solens lys rammer huden. Mørk hud danner ikke så meget D-vitamin som lys hud.

D-vitamin er nødvendigt for, at barnet kan få stærke knogler, og der er ikke nok D-vitamin i mors mælk eller i moderermælksstatningen. Giv dråberne 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.

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.

## ویتامینونه او منرالونه

### ویتامین ډی

ټول ماشومانو ته باید د ټول کال په اوږدو کې د ویتامین ډی ورکړل شي تر څو چې دوی 4 کلن شي. په پایله کې، ټول ماشومان (او لویان) باید د ژمي په میاشتو کې د اکتوبر څخه تر اپریل پورې د ویتامین ډی بشپړولو ته دوام ورکړي. تاسو په بوتل کې لوستلی شئ، تاسو خپل ماشوم ته څومره ځاڅکی ورکول پکار دی.

که ستاسو ماشوم تور پوستکی ولري - یا هغه داسې جامې اغوستي وي چې لاسونه او پښې یې پټ وي - هغه به د خپل ماشومتوب په اوږدو کې د ویتامین ډی اضافي موادو ته اړتیا ولري. ویتامین ډی هغه وخت تولیدیږي کله چې پوستکی د لمر د رڼا سره مخ شي. تیاره پوستکی د روښانه پوستکی په څیر ویتامین ډی نه تولیدوي.

ستاسو ماشوم د قوی هډوکو د شتون لپاره ویتامین ډی ته اړتیا لري، او د سینې په شیدو یا د ماشوم فورمول کې کافی ویتامین ډی شتون نلري. ځاڅکی په یوه کاشوغي سره د لږشیدو سره ورکړی. د شیدو سره ځاڅکی بوتل ته مه اچوئ، ځکه چې ستاسو ماشوم به ټول ویتامینونه ترلاسه نه کړي، که هغه بوتل ختم نه کړي.

کله چې ستاسو ماشوم د 1½ کلونو څخه زیات وي، نو هغه کولی شي د ټابلیټ په شکل ویتامین ډی واخلي که تاسو نه غواړئ چې د ځاڅکو سره دوام وکړئ. ویتامینونه په درملتونونو کې اخیستل کېدای شي.

### اوسپنه

که ستاسو ماشوم د وخت څخه تر مخه پیدا شوی وو او یا د زیږون په وخت کې د 2500 ګرامو څخه کم وزن درلود تاسو باید خپل ماشوم ته د اوسپني یو مکملونکي ورکړئ. د خپل روغتیایي لیدونکي سره د هغه څه په اړه خبری وکړه چې ستا ماشوم ورته اړتیا لري.

په یاد ولرئ چې د اوسپني او ویتامین دواړه ځاڅکی ستاسو د ماشومانو له لاس څخه بهر کړئ. ماشومان مسموم کېدای شي که دوی ډیر وځوري.



## 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.



## خوب – د ماشوم او مور او پلار لپاره

کله چې وزبيري، ستاسو ماشوم به لومړې ځل لکه د رحم دننه ورته ورځنی ریتم ولري او مور بنایي د ماشوم د خوب کولو نموني د حامله داری له مودې څخه وپېژني. دا په ځانگړې توگه مهمه ده چې کله چې ماشوم ویده وي، مور استراحت وکړي. پدې ډول سره، هغه به په بڼه توگه د چارو د اداره کولو رتیا ولري که چېرې هغه اړ وي ترڅو د شپې لخوا وینه پاتې شي.

د خوب پرمهال ماشومان کوچني غږونه کوي او شاوخوا حرکت کوي، ځکه چې هغوي د سپک او ژور خوب د وختونو ترمنځ تناوب کوي. هغوي کولای شي چې د یو بڼه لنډ خوب پرمهال دواړه د سپک او ژور خوب گڼ شمېر مودې ولري. مخکې لدې چې هغه پورته کړي، صبر وکړي چې ستاسو ماشوم په بشپړه توگه وپښ شي. پدې ډول سره به ستاسو ماشوم په ورو او آرامې سره وپښ شي او له خوب څخه وروسته به کله چې تاسو هغه شپږو ته واچوي خوراک لپاره به په بشپړه توگه چمتو شي.

ستاسو ماشوم به په تدریجي توگه ستاسو ورځني ریتم غوره کړي، په ځانگړې توگه کله چې تاسو د ورځې او شپې ترمنځ توپیر وکړي. په شپې کې، د امکان تر حده باید لږه روښنایي موجوده وي او تاسو باید په ورو خبرې وکړي او له ماشوم سره له لوبو کولو ډډه وکړي. که چېرې تاسو دا کار ترسره کړي، ستاسو ماشوم به د شپې پرمهال خوب کول زده کړي او د ورځې لخوا به ډېر وپښ پاتې شي.

## 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.

## د ماشوم په تختي د مړيني (د ماشوم د ناڅاپي مړيني سندروم) مخنيوي وكړئ

له نيكمرغه، په ډنمارك كې په خوب كې په ناڅاپي ډول سره د ماشومانو مړه كېدل ډېر غير معمول دي. درې لارښوونې كولای شي د دې د نه پېښېدو په مخنيوي كې مرسته وكړي:

- ستاسو ماشوم بايد تل د هغه په ملا ويده شي. ستاسو د ماشوم د ويده كيدو لپاره تر ټولو خوندي ځای هم ستاسو په خونه كې د هغه د خوب بستره ده. كه ستا ماشوم ستا په شان په كټ كې ويده شي، هغه بايد ستا تر منځ ونه اوسي، او هغه بايد دومره د خوب ځای ولري لکه څومره چې هغه په خپل بستر كې وي.
- ډاډ ترلاسه كړئ چې ستاسو ماشوم د تمباكو لوگي سره نه دی مخ شوی. په كور دننه هيڅكله سگريټ مه څكوي، او له خپلو ميلمنو څخه وغواړو چې بهر سگريټ وڅكوي.
- ډاډ ترلاسه كړئ چې ماشوم مو د خوب په وخت كې زيات تود نه شي. پام مو وي چې خپل ماشوم د هغې په كمبله او كمبلو كې ډير كلک مه تړئ. ستاسو ماشوم بايد تل وکولای شي چې د كمبلې ته لغته ورکړي كه هغه ډير گرم شي. ستاسو د خوب په کوټه كې د تودوخي درجه تر 20 درجې لاندې وساتي.

که تاسو سگريټ څکوي، تاسو کولی شئ مرسته ترلاسه کړئ چې د خپل ډاکټر يا ښاروالی څخه سگريټ ودرئ. ستاسو ماشوم د هغه شاوخوا لوگي نشي زغمی. ډاډ ترلاسه کړئ چې ټول سگريټ څکول بهر ترسره کيږي - همدارنگه کله چې کورنی او ملگری ليدنه کوي. ستاسو روغتيايي ليدنه کيدی شي تاسو ته مشوره درکړی چې كوم ځای كې مرسته ترلاسه كړئ.



## 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 tryk. 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.



## ژړل

ژړا ستاسو د ماشوم لومړۍ ژبه ده. د هغه ژړا تاسو ته وايي چې یو څه شته چې ستاسو ماشوم ورسره ناخوښ دی. دا ښایي د ناپاکه لیرگیږک، ولږي یا یوازې د دې له امله وي چې غواړي له تاسو سره نژدې اوسي، ستاسو تود پوستکی حس کړي او ستاسو د زده ضربان واورې ځکه چې دا هغه ته د خونديتوب احساس ورکوي. ماشومان ستاسو د زړه ضربان له هغه وخت څخه کله چې هغوی په رحم کې وي په یاد لري او دا یوه آرامونکې اغېزه لري. ستاسو ماشوم به ډېر ژر د خپل پلار د زړه ضربان وپیژني او پدې ډول سره به له خپل پلار سره هم آرام پیدا کړي.

کله چې هغه ژاړي، تاسو باید تل خپل ماشوم په کراره کړئ. تاسو نشئ کولای چې یو ماشوم سره ناسم چلند وکړئ. کله چې تاسو یو ژړا کونکی ماشومه پورته کړئ او هغه کراره کړئ، ماشوم زده کوي چې یو څوک د هغې پاملرنه کوي. له یو څه وخت وروسته، تاسو د خپل ماشوم ژړا او کوچني غږونه چې هغه یې کوي پیژنئ او د دې معلومول به آسانه وي چې هغه څه ته اړتیا لري.

### منظم کول

په ډنمارک کې، د ماشومانو وهل منع دي – حتی که چېرې تاسو هغه منظم کوئ هم.

## 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.

## لوبي او ژبه

نوي زيږېدلي ماشوم ته تر ټولو غوره ساعتيري ستاسو د مخونو مطالعه کول او ستاسو د مخ د څرگندونو تقليد ده. له زيږېدو څخه لنډ وخت وروسته، ستاسو ماشوم به خپله ژبه بهر اوباسي که چېرې تاسو داسې وکړئ او کله چې تاسو وځاندي هغه به هم وځاندي. ستاسو ماشوم به په ورته ډول سره د سترگو د اړيکې جوړول زده کړي. هغه د سترگې اړيکه نيول زده کوي – لومړی له تاسو سره وروسته بيا له نورو خلکو او خپلو د لوبو سامان سره.

په خبرو کې د خپل ماشوم کوچني غږونه تقليد کړئ او له خپل ماشوم سره په خپلې مورنۍ ژبه خبرې وکړئ. د بيلگې په توگه، تاسو کولی شئ د خپل ماشوم د بدن د غږو نومونه ور زده کړئ، او هغې ته ووايست چې تاسو په گډه څه کوئ: "اوس تاسو اړتيا لرئ چې ستاسو پمپر بدل شي،" څه په زړه پورې کوچنۍ پښې چې تاسو يې لرئ، "تاسو بايد وړی و اوسئ، اوس به مور تاسو ته د خوراک لپاره يو څه ترلاسه کړو،" "وگوره، دلته ستاسو چټلی ده" او داسې نور.



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

د خپل ماشوم سره د هغه څه په اړه خبرې وکړئ چې پېښېږي، لکه. "اوس مونږ ست پمپر بدلوو."

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 tryk. En stoffle 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.

خپل ماشوم ته د خپل وطن او کلتور په اړه، او د خپل ژوند او احساساتو په اړه ووايي. پدې ډول سره به ستاسو ماشوم له مختلفو کلمو او اصطلاحاتو سره بلد شي او ستاسو ترمنځ به يوه اړيکه رامنځته شي، که څه هم ماسوم پدغه کلماتو لا تر اوسه پورې نه پوهيږي.

ستاسو د ماشوم د لوبو لومړني وسايل بايد غښتلي رنگونه او صحيح اندازه ولري ترڅو ستاسو ماشوم وکړاي شي چې هغه ونيسي. يو واحد نرم حيوان وټاکي چې ستاسو ماشوم ورسره د خوب پرمهال اړيکه ونيسي – دا د خونديتوب يوه سرچينه ده. د ټوکرو ليرگيرک يا کوم بل شي چې لکه ستاسو په څېر بوي کوي، هم ستاسو له ماشوم سره مرسته کولای شي ترڅو د خونديتوب او آرام احساس وکړي. يو څه وروسته به ستاسو ماشوم د لوبو داسې سامانونو ته اړتيا ولري چې هغه ووهي او هغه ته حرکت ورکړي او په خپله خوله کې يې ونيسي.

### د لوبو خوندي سامانونه

تاسو بايد د لوبو داسې سامانونه وپېږئ چې د EC نښه ولري او قوي معطر بوي ونلري. خپل ماشوم ته د کوچنيو يا سستو برخو نه لرونکي د لوبو سامانونه چې بنيايي هغه يې تير کړي ورکړئ. ډاډ ترلاسه کړئ چې د نرم پلاستيک پرځای له سخت پلاستيک څخه جوړ شوي د لوبو سامانونه وپېږئ ځکه چې نرم پلاستيک کولای شي چې خطرناک کيمياوي توکي آزاد کړي.

## 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.



## د خېټي وخت او لوبې

کله چې ستاسو ماشوم وپېن وي، هغه باید د امکان تر حده پورې ډېر په خپلې خېټې پرېوځي ځکه چې د دې کار ترسره کول ډېر ګټور دي. دا د هغه د غاړې او ملا عضلات پیاوړي کوي او ستاسو له ماشوم سره به کولیدلو، کښیناستلو او له یو وخت څخه وروسته خپوړي کولو او قدم وهلو کې مرسته وکړي.

په لومړیو کې، ستاسو ماشوم بنایي په خېټې پرېوتل ونه غواړي ځکه چې دا ډېر کار دی. تاسو کولای شئ چې خپل ماشوم په بدلیدونکي میز، د لوبو په میز، د لوبو توشکي یا صوفي کې کیردئ. ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو د خپل ماشوم د سترګو له کچې سره برابر یاست او کله چې هغه په خپلې خېټې ملاست وي له هغې سره په نرمې خبرې وکړئ – پدې ډول سره به دا کار هغه ته ډېر ناراحت کونکی ونه اوسي. له یو څه وخت څخه وروسته به ستاسو د ماشوم د غاړې عضلات پیاوړي شي او وروسته بیا تاسو کولای شئ چې هغه پرېردئ ترڅو په خپلې خېټې پرېوځي او خپل ځان په هنداره کې وګورئ. هېڅکله هم خپل ماشوم یوازې مه پرېردئ، که چېرې هغه کوم ځای کې ملاست وي هغه بنایي له هغه ځای څخه پرېوځي.



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.

کله چي ستاسو ماشوم ويده وي، هغه بايد په خپلې ملا پرېوځي – دا د ناڅاپي مړينې (SIDS) په مخنيوي کې مرسته کوي، 18 پاڼه وگورئ.

د ماشوم د تکيې څوکۍ او د موټر څوکۍ تر امکان تر حده پورې لږه وکاروئ او د ماشوم پای روک مه کاروئ. دا څيزونه ستاسو د ماشوم وده او موازنه ځنډولي شي. ماشوم لپاره دا بڼه ده چې په فرش اوسي، په کمپلې کې اوسي يا ستاسو په غيږ کې اوسي.



## 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 modermælkserstatning 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).

## په کاجوغي خوراک کول او له پيالې څخه څښل

اکثره ماشوم کله چې 6 میاشتني شي چمتو وي چې له کاجوغي څخه خوراک وکړي – په ځانگړې توگه که چېرې هغوي یوازې د مور شېدې خورلي وي. کومو ماشومانو چې چوشکي شېدې خورلي وي هغوي ښايي د کاجوغي خوارو ته یو څه مخکې چمتو شوي وي. ستاسو روغتیايي لیدونکي په پیل کې له تاسو سره مرسته کولای شي او تاسو ته مشوره درکړي چې تاسو د خپل ماشوم خواره له هغه څه سره چې تاسو یې معمولاً په خپل وطن کې خورئ څرنگه یوځای کړئ.

دا ښه ده چې خپل ماشوم ته له کچالو سره شوربا یا اوبلن سبزیجات ورکړئ، مگر ښايي تاسو په خپل هېواد کې نور دودونه ولرئ؟ خپل روغتیايي لیدونکي ته ووايست چې تاسو معمولاً څه ترسره کوئ او هغه څه ترسره کړئ چې تاسو او ستاسو ماشوم لپاره ترټولو ښه وي. پدې ډول سره، ستاسو ماشوم به د صحتمنده او قوي ودې لپاره ترټولو ښه فرصتونه ولري. کله چې هغه 6 میاشتني شي، تاسو باید خپل ماشوم ته له پيالې څخه څښل هم زده کړئ.

### 4-5 میاشتني ماشوم

د سيني شيدې يا د ماشوم فورمول اوس هم ستاسو د ماشوم لپاره تر ټولو مهم خواره دی - خو ښايي هغه بايد د نورو خورو په خورلو پيل وکړي.

د دې لپاره چې په يوه کاشوغه سره خواره وخورئ، ماشوم بايد وتوانېږي چې:

- د هغې سر پورته و نیسه
- یو څه سره تکیه وکړه او کښېنه
- د هغې شونډې د کاشوغي شاوخوا وتره او خپله ژبه وکاروي (لکه کله چې هغه په یوه کاشوغه باندې خپل ویتامین دی ځاڅکی ترلاسه کړی).

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.



په داسې حال کې چې ډیر ماشومان تر 6 میاشتو پورې انتظار کولی شی مخکې له دې چې په کاشوغه خوراکونو پیل وکړي، نور وړی او مخکې تیار وی. د پریکړې کولو فکتور ستاسو ماشوم خوراک ته اړتیا ده، نه د هغه عمر.

ماشوم باید په ورځ کې ۲ خواړه ولري، د هغې عمر او اشتها پورې اړه لري. لومړی فرنی باید نری او کریمی وی. تاسو کولی شئ هغه فرنی چې د مختلفو دانو او همدارنګه د میوو او سبزیجاتو څخه جوړ شوی وی ورته ورکړئ. خواړه باید په تدریجي ډول د نرمو لوبنیو سره ضخیم او درانده شی، ترڅو ستاسو ماشوم د ژولو زده کړه وکړي.

### 6-8 میاشتني ماشوم

بالتدریج مع تعلم طفلك تناول الطعام والمضغ، يمكنك إعطاء الأطعمة التي يتم فقط هرسها بالشوكة، ولاحقا يتم تقطيعها لأجزاء صغيرة. قومي بإعطاء الطفل أطعمة متنوعة، بحيث يتعلم أكل أشياء كثيرة مختلفة ابتداءً من سن صغير جداً.

خپل ماشوم ته ورکړي

- غوښه یا کبان هره ورځ، په غوره توګه د ورځې څو ځله
- میوه او سبزی هره ورځ، مختلف ډولونه
- بلغور، کوسکوس، وریجی، مکرونی او لکه
- هګی، لوبیا، او نخود هر ځل په یو څه وخت کې.

## 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 hæftet "Mad og måltider til småbørn. Fra 8 måneder til 3 år".



## 9-12 میاشتنی ماشوم

کله چې ستاسو ماشوم د 9-10 میاشتو په شاوخوا کې وي، هغه کولی شي د کورنۍ د نورو غړو په څیر خواړه وخورې. خپل ماشوم ته اجازه ورکړئ ترڅو په میز کېنښي – په لوړې څوکۍ – او هغه ته اجازه ورکړئ ترڅو پخپله خوراک کول تمرین کړي، پداسې حال چې په میز کې له ملګرتیا څخه خوند اخلي. ستاسو ماشوم بنایي له خواړو څخه پرته له هر څه سره لیوالتیا ولري، مګر هیڅکله هم د خورلو لپاره پرې فشار مه اچوئ. کله چې ستاسو ماشوم وړی شي هغه وخت به خوراک وکړي.

د دې عمر لرونکی ماشوم غواړي چې د مختلفو خواړو ترمنځ خواړه وټاکي نو له همدې امله په قاب کې هر څه له یو بل سره مه ګډوئ. د هغې پر ځای خپل ماشوم ته اجازه ورکړئ ترڅو د مختلفو شیانو ترمنځ چې تاسو یې خورئ یو څه وټاکي.

کله چې ستاسو ماشومه خپلې ۱-لومړۍ کلزې ته ورسېږي، هغه باید په ورځ کې 5-6 ځله خواړه وخورې او د هغې تر څنګ به مور شېبې خوري، وچې شېبې به خوري یا له پيالي څخه به اوبه څښي. کله چې ستاسو ماشوم د خپل کورنۍ د خواړو خورل پیل کړي، تاسو هغې ته د چوشک ورکول په تدریجي توګه ودرئ. کله چې ستاسو ماشوم ۱ کلن شي، هغه نوره د چوشک وچو شېبو ته اړتیا نه لري مګر کولای شي چې خپلې ټولې شېبې له پيالي څخه وڅښي.

د لا ډېرو مالوماتو او الهام لپاره، تاسو کولای شئ چې یو وړوکی کتاب چې سرلیک یې "د ځوانو ماشومانو خواړه او د خواړو خورلو وختونه دی ولولئ. له 8 میاشتو څخه تر 3 کالو پورې".



## 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.



## د "ټول غله جات" سمبول

کله چې ستاسو ماشوم د دې دورې په پای کې ژوول زده کړي، نو د غنمو د ډوډۍ د خوړلو زده کول (rugbrød) گټور دي. تر ټولو ښه ډوډۍ د غنمو ډوډۍ ده چې له نارنج "ټول غله جات" (fuldkorn) سره په ښه شوي ده. دا ډوډۍ دواړه ماشومانو او لویانو لپاره ښه ده – که څه هم، کوچني ماشومان باید په خپلي ډوډۍ کې د لیدو وړ کوچني غله و نه لري



## د کلی سوري سمبول

ډاډمن شئ چې د کیلي سوري سمبول سره خواړه غوره کړئ، کله چې تاسو د سودا رانیولو لپاره بهر یاست. دا د ټولي کورنۍ لپاره روغ خواړه دی.

خپل ماشوم ته وچې شپږې یا اوبه د ډوډۍ سره په پياله کې ورکړه. سربيره پر دې، ستاسو ماشوم ته باید د شیدو خوراک ورکړل شی یا د خوراک تر منځ د ماشوم فورمول سره یو بوتل ورکړل شی.

کله چې ستاسو ماشوم د ۸ میاشتو په شاوخوا کې وی، دا ښه فکر دی چې هره ورځ ۳ لوی خواړه او ۱ کوچنی خواړه ورته ورکړئ. ستاسو د ماشوم اشته او ښه والی دا معلوموی چې تاسو باید څومره ژر د ۳ وخته ډوډۍ ورته پیل کړئ.

## 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.

## کومی شیدی؟

تر هغی چی ستاسو ماشوم ۱ کلن شی، هغه باید یوازی د مور شېدی یا وچی شېدی وخورې. د هغه له لومړۍ کلیزې څخه وروسته تاسو کولای شئ چې هغه ته د لږ غور لرونکې شېدی ورکړئ او کله چې ۲ کلن شی، دا غوره ده چې په کورنۍ کې هر کس یا له غور څخه پرته شېدی (0,1-0,5%) شېدی وڅښي – که چېرې لویان شېدی څښي. د شېدو ورځنۍ وړاندیز شوې اندازه چې کله چې ستاسو ماشوم ۱ کلن شي او تاسو یې باید خپل ماشوم ته ورکړئ په ورځ کې د 350 او 500 ml ترمنځ دي.

ستاسو ماشوم باید تر هغې چې ۲ کلن شي ymer, ylette, یوناني سبک مستي یا ورته لبنی محصولات ونه خوري.

## نور څښاکونه

ستاسو ماشوم اړتیا لري ترڅو شېدی او اوبه وڅښي. هغه گازداره څښاکونو، په زړه پورې څښاک، چاکلېټي شېدو یا جوس ته اړتیا نه لري. هغوي خپله معده ډکوي او اشتیها کموي، نو د اصلي خواړو لپاره ځای نشته چې ستاسو ماشوم ورته د ودې کولو لپاره اړتیا لري. که څه هم، د ناروغۍ او څښلو ته د هڅولو پرمهال خپلې ماشومې ته د رقیق څښاک او جوس ورکول ښه دي – مگر هغه ورته په ورځنۍ بڼې اړتیا نه لري.



## نوځت ګالت ډي ځاښن؟

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), før 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.

## بنډېدل

کله چې ستاسو ماشوم لومړي ځل لپاره خوراک پیل کړي، هغه بنایي و ژاري یا داسې حرکت وکړي چې څه یې په ستوني کې بند دي. معمولاً ماشوم دا پخپله اداره کوي.

خوبیاهم، که چېرې ستاسو د ماشوم په ستوني کې یو څه بند شي، تاسو باید هغه ځملوئ او لکه څرنګه چې په انځور کې ښودل شوي ده د هغه د اوږو د تیغونو ترمنځ هغه ته د پلن لاس پواسطه ه سپکې څپېرې ورکړئ.

که چېرې خواړه پورته نه شي، خپل ماشوم د هغه په ملا وړوئ او د سینې د هډوکي 1/3 لاندي برخې ته یې 5 ځلي فشار ورکړئ. آرامه اوسئ. د هغه د ملا او سینې په کمپریشن باندې د سپکو بادونو د ورکول تر منځ بدلون وکړئ، تر هغه چې خواړه راپورته شي. که ستاسو ماشوم په ساه اخیستلو کې ستونزه لری یا په مخ شین شي، نو د امبولانس لپاره 112 ته زنگ ووهئ. زنگ ووهم.

د مملیو، مغزیاتو، پولی، انګور، او خامو ګازرو (روغ یا میډه شوی) خپل ماشوم ته ورکولو څخه تر هغه ډډه وکړئ چې ستاسو ماشوم 3 کلن شي. دا شیان په اسانۍ سره په ستوني کې نښتی شي. تل د خپل ماشوم سره کښېنئ کله چې هغه د خوراک په وخت کې وی، نو تاسو د هغه سره زر مرسته کولی شئ.



*Hvis barnet er under 1 år.*

که ستاسو ماشوم د 1 کال څخه کم عمر ولري.



*Hvis barnet er over 1 år.*

که ستاسو ماشوم د 1 کال څخه زیات عمر ولري.

## 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.

## د پېښې مخنیوی

تل خپل ماشوم د سترگو لاندې و ساتئ. پېښې ډیر په چټکۍ سره پېښیدای شی.

کوچنی ماشومان کولی شی په آسانی سره خپل ځان ژوبل کړی، ځکه چې دوی دومره ژر پرمختګ کوی، او ځکه چې دوی نشی کولی وړاندوینه وکړی چې څه به پېښ شی کله چې دوی د شیانو لپاره لاس راوباسی او یا ودرېږی.

تر ټولو عادی پېښې، چې په پایله کې کوچنی ماشومان ټپي کیږی، دا دی:

- د بدلولو د میز څخه یا د کټ، کوچ، یا د زینو څخه را پرېوتی شی
- د تودې کافې، چای او یا د یوې برېښنایي چاپنګ څخه چې په ماشوم باندې و بهیږي، سوخی
- ټکرونه، لکه کله چې ماشوم گوتې یا پښو گوتې په دروازه یا روک کې، نیول کیږی
- ډوبیدل، د بیلګې په توګه د حمام په ټب کې. یو کوچنی ماشوم یوازې په یو څو سانتي متره اوبو کې ډوبېدای شی. نو تاسو باید هیڅکله خپل ماشوم اوبو ته نږدې مه پرېږدئ، حتی کله چې یو مشر ورور هم نږدې وی.

هڅه وکړئ خپل کور ته د کوچنی ماشوم د سترگو له لارې وګورئ. دا به تاسو سره مرسته وکړی چې ستاسو د ماشوم لپاره خطرناک څه وپېژنئ، او ستاسو ماشوم د یوې پېښې قربانی کیدو څخه مخنیوی وکړی.



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

پام وکړئ چې تاوده شیان ستاسو په ماشوم باندې نه تویږی.



Lad aldrig barnet være alene i badet.

هیڅکله خپل ماشوم په حمام کې یوازې مه پرېږدئ.



## 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.



## غابنونه او غابنونو ساتنه

لومړی غابنونه معمولا هغه وخت را زرغونېږي کله چې ماشوم د 6 میاشتو په شاوخوا کې وی. کله چې هغه 1 کلنه شی، یو ماشوم به د شیدو د 20 غابنونو څخه تر 8 پورې ولری چې په پای کې به یې ولری. څنگه چې لومړی غابن بنسکاره شی، تاسو باید په ورځ کې دوه ځله د فلورايد غابنونو د کریم سره د خپل ماشوم د غابنونو برس کول پیل کړئ.

د خپل ماشوم غابنونه پاک وساتئ او د چینجي څخه ځان وساتئ، که څه هم دوی د شیدو غابنونه دی، چې وروسته به ولوبېږي. د غابنونو چینجي دردونکي دی. له هغه وخته چې د شیدو غابنونه د دایمی غابنونو تر لویډو پورې فاصله ساتي، نو دا مهمه ده چې د دوی پاملرنه وشي.

ستاسو ماشوم به د خپلې 3-دریمې کلېزې څخه مخکې د غابنونو د کتنې لپاره یو د ملاقات وخت تر لاسه کړی.

## 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 syg 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.



## ناروغی

ماشومان د خپل بدن د تودوخې په برابرولو کې ستونزه لری. دوی په اسانۍ سره تبه نیسي، بیا ژر سور شی، او په اسانۍ سره بی د بدن اوبه کم شي.

دا ستاسو لپاره سخته کیدی شی چې معلومه کړئ چې ستاسو ماشوم څومره ناروغ دی. خپل ډاکټر سره اړیکه ونیسي که ستاسو ماشوم غیر فعال وي، شکایت کوي، نه به یې خوري، یا که هغه ډیر وخت ویده وی. یو ډاکټر باید تل هغه ماشومان وگوری چې عمر ونه یې د شپږو میاشتو څخه کم وی که چېرې دوی د تودوخې درجه د 37,5 درجې څخه پورته پرمخ بولي.

هغه ماشومان چې عمر ونه یې له 6 څخه تر 12 میاشتو پورې وی او د تودوخې درجه یې د 38 درجې څخه لوړه وی، باید د ډاکټر لخوا ولیدل شی، که چېرې هغوی هم یو یا څو لاندې نښې ولری:

- د پوستکي رنگ سپین یا شین شي
- د پوستکي لاندې د وینې د بهیدو یا بخار یا کوچنی نښې
- رفع حاجت نه کوي او یا هم کم کوي
- تېزه او په سخته ساه اخیستل
- نس ناستی، د ورځې څو ځله اوبلن ادرار
- کانګې
- 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.

کله چې ستاسو ماشوم لوی شي، تاسو کولای شئ د ډاکټر سره د اړیکې نیولو څخه مخکې انتظار وکړئ تر هغه چې ستاسو د ماشوم تودوخه د 39 درجې څخه لوړه وي، مگر دا چې ستاسو ماشوم ځینې پورته نښې ولري.

که ستاسو ماشوم تبه ولري، د هغې ځینې جامې لري کړئ، نو هغه کولی شي یو څه گرمی کمه کړي. هغې ته د څښلو لپاره ډیر څه ورکړي.

که ستاسو ماشوم یوازې تبه ولري - د ناروغۍ له کومې بلې نښې پرته - تاسو صبر کولی شئ او وگورئ چې ایا تبه له څو ساعتونو وروسته ځي. که دا نه کوی نو تاسو باید د خپل ډاکټر سره اړیکه ونیسئ.

دا ستاسو ډاکټر دی، څوک پرېکړه کوی چې ستاسو ماشوم باید درمل ولري. د ماشومتوب په وخت کې ډیرې ناروغۍ کمزوري وایرسي ناروغۍ دي چې یخې، توخې، او ممکن یو څه بخار پیدا کوی. دا ناروغۍ د درملو په وسیله نه شي علاج کولای، خو د یو څو ورځو وروسته به د خپلې خوبې څخه لري شي. پنسلین په ویروسي انتاناتو باندې اغیزه نه لري.

د اونی په ورځو کې د ورځې په جریان کې، تاسو باید له خپل ډاکټر سره اړیکه ونیسئ، که تاسو ډاکټر ته اړتیا لرئ. په نورو وختونو کې، تاسو باید د ډاکټر خدمت ته وروسته زنگ ووهئ. دا یو ښه نظر دی چې د ساعتونو وروسته خدمت لپاره د تلیفون شمیره ولري چې په یو ځای کې لیکل شوی وي، نو تاسو پوهیږئ چې که تاسو دې ته اړتیا لرئ نو دا چیرته دی.

## 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	Difteritis, stivkrampe, kighoste og polio	Alle børn
12 år	HPV	Livmoderhalskræft	Alle børn

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. Barnet skal have taget en blodprøve, når alle hepatitis-vaccinationer er afsluttet.

## د ډنمارک د واکسیناسیون پروگرام

ډنمارک ټولو ماشومانو ته واکسینونه وړاندې کوی چې په یو شمېر جدي ناروغو د هغوی د اخته کېدو مخنیوی کوي. واکسینونه وړیا دی او ستاسو د د کورنۍ د ډاکټر لخوا اداره کیږی.

عمر	واکسیناسیون	کومی ناروغی د واکسیناسیون په واسطه په نښه کیږی؟	ځانګړی شرایط
د زیریدو پر مهال، 5 اونۍ، او 2 میاشتي	هیباتایټس ب	هیباتایټس	یوازي هغه ماشومان، چې مور یې د حمل په وخت کې د B هیباتایټ په ناروغی اخته شوي وي
3 میاشتي	Di-Te-Ki-Pol-Hib + Pn	دیفټري، ټیتانوس، چاغ ټوخی (پرتوسز)، پولیو، مننجیت، او اپیګلوتیس، او همدارنگه د سږو او غورونو ځینې انتانات.  ډاکټر به دوه ځله واکسین وکړی، معمولاً په هر ورون کې یو ځل.	ټول ماشومان
5 میاشتي	Di-Te-Ki-Pol-Hib + Pn	دیفټري، ټیتانوس، چاغ ټوخی (پرتوسز)، پولیو، مننجیت، او اپیګلوتیس، او همدارنگه د سږو او غورونو ځینې انتانات.  ډاکټر به دوه ځله واکسین وکړی، معمولاً په هر ورون کې یو ځل.	ټول ماشومان
12 میاشتي	Di-Te-Ki-Pol-Hib + Pn	دیفټري، ټیتانوس، چاغ ټوخی (پرتوسز)، پولیو، مننجیت، او اپیګلوتیس، او همدارنگه د سږو او غورونو ځینې انتانات.  ډاکټر به دوه ځله واکسین وکړی، معمولاً په هر ورون کې یو ځل.	هغه ماشومان چې مور یې د حمل په وخت کې د هیباتایټ B په ناروغی اخته شوي وه، باید په 12 میاشتو کې د هیباتایټ B واکسین هم ترلاسه کړی.
15 میاشتي	MFR	شرې، ممپس، او روبیلا.	ټول ماشومان
4 کاله	MFR	شرې، ممپس، او روبیلا.	ټول ماشومان
5 کاله	Di-Te-Ki-Pol	ډیپټیریا، ټیتانوس، تور ټوخی (پرتوسس)، پولیو	ټول ماشومان
12 کاله	HPV	د سرویکال سرطان	ټول ماشومان

که تاسو، مور، د امیندواری په وخت کې د هیباتایټ B په ناروغی سره تشخیص شوی یاست، ستاسو ماشوم به اضافی واکسیناسیونونو ته اړتیا ولري ترڅو په هیباتایټس د اخته کېدو مخنیوی یې وشي. په دې صورت کې، ستاسو ماشوم به د زیریدو پر مهال، 5 اونۍ، 2 میاشتي، او په 12 میاشتو کې واکسین شی. ماشوم باید د ویني نمونه ولری کله چې د هیباتایټس ټول واکسینونه بشپړ شوي وی.

## Passing 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.

## کور څخه بهر د ماشوم پالنه – د ماشوم بنسټيزه پاملرنه

په ډنمارک کې د اکثره ماشومانو روزنه کله چې هغوي شاوخوا 1 کلن شي له کور څخه بهر ترسره کېږي، ځکه چې د هغوي مور او پلار زده کړې کوي يا له کور څخه بهر کار کوي. د ماشومانو د پاملرنې په نهاد کې به لوستي پرسونل ستاسو د ماشوم او د نورو ماشومانو پالنه وکړي. د ډنمارکي ژبې د زده کړې پرمهال به ستاسو ماشوم ته خواړه ورکړل شي او له نورو ماشومانو سره لوبې کول به زده کړي.

تاسو بنيابي انډېبنه ولرئ چې ورکټون يا د ورځې پاملرنه اصلاً څه ده – آيا دا واقعاً ستاسو ماشوم لپاره ښه ده، آيا ښوونکي به ستاسو له ماشوم سره د افهام او تفهيم وړتيا ولري، څوک چې بنيابي يوازي ستاسو د مورنۍ ژبې اورېدو لپاره وکارول شي. له خپل روغتيايي ليدونکي سره د خپلو آندونو او انډېبنو په اړه خبرې وکړئ. بنيابي هغه له تاسو سره لاره شي ترڅو له ورکټون يا د ورځې له پاملرنې څخه ليدنه وکړي او يا يې ليدنه تنظيم کړي او وگوري چې ماشوم هلته څنگه دي.

ښاروالي د ماشوم د پالنې بيه ټاکي. که چېرې تاسو لږ عايد لرئ، تاسو کولای شئ چې له ښاروالي څخه د ټيټ نرخ غوښتنه وکړئ. د ټيټو نرخونو مقررات څرگند دي او ستاسو په عايد پورې اړه لري.



## SUNDE BØRN I ET NYT LAND 0-2 ÅR

5. udgave, 1. oplag, 2021

Copyright©: Sundhedsstyrelsen, 2017

ISBN (trykt udgave): 978-87-7014-399-8

ISBN (elektronisk udgave): 978-87-7014-400-1

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.

Grafisk produktion:

Peter Dyrvig Grafisk Design

Stibo Complete

## په یو نوي هېواد کې صحتمند ماشومان: 0-2 کاله

تاسو پدې خپرونه کې متن په آزاد ډول سره ذکر کولای شئ؛ تر هغې چې تاسو په واضح توګه ووايست چې دا متن د ډنمارک له روغتيايي ادارې څخه سرچينه اخلي. د خپرونې د انځورونو کارول منع دي.

### 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

په يو نوي هېواد کې سځتمند ماشومان: 0-2 کاله

PASHTO