



SUNDHEDSSTYRELSEN

# أطفال أصحاء في بلد جديد ، من سن 2-0 سنة

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

2017



## 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

## المحتويات

- تهانينا على ولادة طفلكم • 1
- أن يصبح المرء أباً أو أمّاً في بلد أجنبي • 2
- هيئة الصحة الدنماركية - عروض للأسر التي لديها أطفال صغار • 3
- الطفل حديث الولادة • 6
- بعد الولادة • 8
- ردود الفعل بعد أن أصبحتما والدان • 10
- الرضاعة الطبيعية أو التغذية بحليب تعويضي • 12
- الفيتامينات والمعادن • 16
- النوم - للطفل وللوالدين • 17
- تجنب وفاة الطفل الرضيع • 18
- البكاء • 19
- اللعب واللغة • 20
- تناول الطعام بملعقة والشراب من الكوب • 24
- الوقاية من الأخطاء والحوادث • 30
- الأسنان ورعاية الأسنان • 31
- الأمراض • 32
- برنامج التطعيم الدوري في الدنمارك • 35
- الرعاية خارج المنزل - عروض الرعاية النهارية • 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.



## تهانينا على ولادة طفلكم

أن يصبح المرء أباً أو أمّاً هي تجربة فريدة من نوعها، حيث يجلب هذا الحدث فرحاً وإحساساً كبيراً بالمسؤولية المشتركة تجاه المولود الجديد. هذا الكتاب هو دليل لأولئك الذين رزقوا بطفل جديد في الدنمارك، وهو الذي سوف يعيش داخل أسرته. يشرح الكتاب التوصيات التي تقدمها السلطات الصحية الدنماركية، من أجل أن يتمكن الأطفال هنا أن تنمو وتتطور لتصبح بوضع صحي جيد قدر الإمكان.

ويصف الكتاب أيضاً القواعد العامة المتبعة لرعاية الأطفال، وتغذية الأطفال الصغار، وقضاء الوقت مع الطفل، بالأسلوب المتعارف عليه من قبل الأغلبية في الدنمارك. ويمكن كذلك استخدام الكتاب عند التحدث مع الممرضة الصحية أو مع الطبيب أو غيرهم حول صحة الطفل ونموه من منظور الخلفيات والقيم الثقافية المختلفة.

## 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.



## أن يصبح المرء أباً أو أمّاً في بلد أجنبي

عندما يصبح المرء أباً أو أمّاً في بلد أجنبي - وخاصة بالنسبة للطفل الأول - فغالباً ما يحتاج المرء لأبويه أو أشقائه للحصول على التوجيهات المختلفة لكل ما هو جديد. ويمكن أن تختلف الطقوس والعادات وقواعد كيفية رعاية الطفل الصغير من أسرة إلى أخرى ومن ثقافة إلى أخرى. ربما ليس هناك شخص من عائلتك بالقرب منك بحيث يمكنك طلب المشورة منه، وبالتالي فيمكن أن يجعل من كونك أباً أو أمّاً شيئاً أكثر صعوبة.

في الدنمارك لدينا أيضاً بعض الطقوس والقواعد لما يحتاجه الطفل الرضيع. وتعتبر التوجيهات والارشادات المقدمة إليكم من الممرضة الصحية ومن الطبيب نابعة أصلاً من منطلقين: الجانب العلمي بإحتياج الطفل الرضيع، والمعايير الدنماركية حول كيفية رعاية الأم لطفلها الصغير.

ومع ذلك، هناك العديد من الطرق للقيام بهذه الأمور. قم بالتحدث إلى الممرضة الصحية ومع طبيبك حول كيف تنظرون إلى تلك الأمور، وكيف تفعلون عادة مثل هذه الأمور في بلدكم الأم. ويمكن أن يكون ذلك نقطة انطلاق لبعض الحوارات الجيدة، التي تساعد على إعطاء طفلك تنشئة ونمو سليم وجيد.

## 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.

## هيئة الصحة الدنماركية - عروض للأسر التي لديها أطفال صغار

لقد عرضت عليكم خلال فترة الحمل إجراء فحوص دورية من قبل الطبيب والقابلة. وبنفس الطريقة سوف تحصلون بعد الولادة على عروض بفحص طفلكم من قبل الطبيب والمرضة الصحية. هؤلاء يمكنهم أن يقدموا لكم النصح بشأن المسائل التي تؤثر على صحة الطفل. ويمكنكم الحصول على مترجم إذا كنتم في حاجة إليه. وللعلم فإن العاملين في مجال الصحة وكذلك المترجم ملزمون قانوناً بواجب كتمان سرية المعلومات.

### طبيب العائلة الممارس

بعد بلوغ طفلك خمسة أسابيع من العمر، عليكم زيارة الطبيب مع الطفل للمرة الأولى. سيقوم الطبيب بفحص الطفل والتحدث معكم عن الولادة، وكيف حالكم الآن كعائلة جديدة. فإذا كان لديكم أطفال من قبل، قد يتحدث طبيكم معكم أيضاً عن كيفية سير الأمور الآن بعد زيادة عدد أفراد الأسرة.



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.

من خلال الجدول التالي يمكنكم معرفة متى سيكون الفحص الطبي التالي لطفلك من قبل طبيب العائلة، ومتى ينبغي إعطاؤه التطعيم. وتجري كل من الفحوصات والتطعيمات مجاناً.

التطعيم *	الفحص	
	●	5 أسابيع
●		3 أشهر
●	●	5 أشهر
●	●	12 شهر
●		15 شهر
	●	2 سنوات
	●	3 سنوات
●	●	4 سنوات
●	●	5 سنوات

\* إذا تم اكتشاف إصابة الأم بالتهاب الكبد B أثناء فترة الحمل، فيجب أن يتم إعطاء الطفل لقاحات إضافية لوقايته من الإصابة بالمرض.

### قم مسبقاً بحجز موعد مع الطبيب

في الدنمارك يجب على المرء مسبقاً أن يقوم بحجز موعد مع الطبيب، وذلك لتجنب الانتظار الطويل.

إذا كنتم قد حجزتم موعداً، ورغم ذلك لا تستطيعون الذهاب لسبب ما، فيجب أن تتذكروا إلغاء الحجز.

يمكنكم على الصفحة رقم 35 من الكتاب، معرفة ما هي التطعيمات التي سوف يحصل عليها طفلك بواسطة الطبيب. إن التطعيمات تساعد على وقاية الطفل من الإصابة بأمراض الطفولة الخطيرة، وحمائته منها حتى يصل لسن البلوغ.

كونك إحدى الأمهات سيتم تقديم عرض لك للفحص لدى الطبيب، وذلك بعد مرور ثمانية أسابيع على الولادة. سيقوم الطبيب بفحصك وسيحدث بالاضافة إلى ذلك أيضاً معك أنت ومع زوجك عن وسائل تنظيم الحمل، بحيث يكون إنجاب الطفل القادم لديكما عندما تصبحان على استعداد لذلك إن أمكن.



## 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



## الممرضة الصحية

جميع الأسر في الدنمارك يمكنها الحصول على زيارة منزلية من قبل الممرضة الصحية بعد حدوث الإنجاب. وتحضر الممرضة الصحية في زيارة منزلية من وقت لآخر في السنة الأولى لولادة الطفل – وقد تمتد الزيارات لفترة أطول إذا لزم الأمر. البلدية المحلية التي تقيم فيها الأسرة هي التي تحدد عدد الزيارات المقدمة للأسرة.

الممرضة الصحية هي ممرضة مدربة تدريباً خاصاً في مجال صحة الأطفال ونموهم. يمكنها أن تقدم لكم نصائح جيدة حول رعاية الأطفال الرضع، والرضاعة الطبيعية، ونوم الرضيع، والبكاء والتهدئة، وحول أفضل السبل التي يمكنكم بها دعم نمو الطفل، وكيفية تفاعل الأسرة الآن بعد أن زاد فرد جديد في العائلة، وأشياء أخرى أكثر من ذلك بكثير.

قم بطرح الأسئلة على الممرضة الصحية عندما تحضر إليك، وذلك إذا كان هناك شيء غير واثق منه بخصوص المولود أو الأسرة. قم أيضاً بإخبارها بالكيفية التي تستقبل الأسرة بها الطفل الجديد في بلدك الأم. إذ هناك العديد من النماذج لشكل الأسرة في مختلف أنحاء العالم، وقد تتعلم الممرضة الصحية منكم الكثير من الأمور التي لا تعرفها من قبل.

يمكن للممرضة الصحية أن تخبركم عما يطلق عليه اسم: مجموعة الأمهات، وهو النظام الذي يستخدم على نطاق واسع في الدنمارك. في المجموعة الواحدة تجتمع النساء اللواتي أنجبن للتو، وتتبادل الخبرات عن كونها أمماً جديدة. وبهذه الطريقة، يمكن خلق تجمعات مصغرة في الحي الواحد لتبادل المعلومات والخبرات بين الأمهات الشابات في المنطقة التي يعيشون فيها. بعض تجمعات الأمهات تلك تعتبر عالمية السمة – بدون مشاركة من نساء دانمركيات. والبعض منها مختلط بين أمهات دنمركيات وأمهات من بلدان أخرى.

## 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



## الطفل حديث الولادة

إن المولود الجديد يمكنه أن يرى، وأن يشعر، وأن يسمع، وأن يشم، وأن يتذوق الطعام. الطفل يرى بالصورة الأمتل من على مسافة 20-30 سم، ويمكنه التعرف على أمه من رائحتها من وقت ولادته.

قد يواجه الطفل صعوبة في مواصلة الشعور بالدفء لفترة طويلة، لذا يجب التأكد من توفر غطاء أو بطانية أو لحاف يحيط بالطفل. كما أن ذلك يوفر له أيضاً الاحساس بالأمان، لأنه يعيد لذاكرته الشعور بأن يكون ملفوفاً تماماً كما كان في الرحم.



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

تجف السرة شيئاً فشيئاً، وعادة ما يقع طرفها بعد مضي نحو 5 أيام من الولادة. وقد تنزف قليلاً. تأكد من دوام المحافظة على السرة في حالة جافة. إذا انبعث منها رائحة ماء، فيمكن غسلها برفق بالماء والصابون دون عطور. ولا توجد أية أعصاب في السرة، لذلك فليس هناك ما يؤلم من جراء ذلك. يمكنك سؤال الممرضة الصحية في حالة كونك غير متأكد تماماً من تمام التئام السرة حسب الأصول.

الطفل حديث الولادة غالباً ما يكون على جسمه دهون الجنين. ويمكن في وقت لاحق أن يبدأ الجلد في التقشر قليلاً - وهذا أمر طبيعي. يمكنكم تحميم الطفل عندما تحتاجون لذلك، ولكن بدون استخدام الصابون، ويفضل بدلاً من ذلك بضع قطرات من الزيت تضاف للماء. لا تقوموا بتحميم الطفل كل يوم، لأن هذا من شأنه تجفيف بشرته. ولا تستخدموا كذلك غسول لأن جلد الطفل لا يحتاجه.

قد تنتفخ حلمات صدر الطفل قليلاً وتصبح جامدة وحمراء. ويرجع ذلك إلى هرمونات في الدم، وهذا أمر طبيعي. وقد يلاحظ لدى الإناث الرضع ظهور قليل من لون أحمر برتقالي في الحفاضات. إنه ليس دمًا، ولكنه ناتج عن البول. وهذا أمر طبيعي.

## 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 الولادة

معظم النساء يغادرن مستشفى الولادة بعد بضع ساعات أو بعد أيام من الولادة. إنه لشيء رائع أن يرجعن إلى البيت بصحبة المولود، ولكنه أيضاً تغيير كبير في واقعهم اليومي، لا سيما إذا كان المولود هو طفلهم الأول.

في خلال الأسابيع الأولى سوف تقضون الكثير من الوقت في التعرف على بعضكم البعض، وساعات الاستيقاظ للطفل يتم إنفاقها في الأكل والرعاية. تدريجياً فإن الطفل سيكون مستيقظاً لفترات أطول من الوقت، وهنا يمكنكما التعرف أكثر فأكثر على شخصية الطفل. وتدرجياً ستفهمان أيضاً ماذا يريد الطفل عندما يبكي، وما هي الأشياء التي تجعل طفلكم آمناً وهادئاً.



## 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.

## الأم بعد الولادة

قد تشعرين بآثار لاحقة لطلق الولادة في الأيام القليلة الأولى بعد الولادة، خاصة إذا كنت قد أنجبت من قبل، فسوف تظل آثار نزف قليل لعدة أيام، ولكنه سيقبل أكثر فأكثر الى أن يختفي.

أغلب النساء يجدن أنهن يشعرن بالتعب الشديد في الفترة الأولى بعد الولادة، عندما تنقضي غمرة الفرح بأن كل شيء قد مر جيدا وتستقر الأمور. التعب أمر طبيعي. من المهم أن تنصت الأم إلى جسمها، وتقبل أية مساعدة تقدم إليها من الآخرين. كما تأكدي من الخلود للراحة أثناء النهار عندما ينام طفلك. يمكنك أن تأكلي كل ما تشتهييه نفسك.

بعد الولادة، تحتاج الأم إلى مزيد من الراحة لتعافي جسمها من العمل الشاق الناجم عن الحمل والولادة. ويتوجب على كل من الأب وبقية أفراد الأسرة الآخرين إعطائها عناية إضافية من خلال طعام وشراب – ومنحها فرصة لأخذ قيلولة بضمير مرتاح.

## 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.



## ردود الفعل بعد أن أصبحتما والدان

قد يكون للأم والأب مهام مختلفة في الأسرة - وبصرف النظر عن الرضاعة الطبيعية يمكن أن يساعد الزوجان بعضهما البعض في معظم الأمور. في الدنمارك من الشائع جدا أن يتمتع الآباء أيضاً بإجازة وضع بعد ولادة طفلهم، كما أنهم يقومون أيضاً بجزء كبير من رعاية الطفل.

كل من الأم والأب يمكن من الناحية النفسية أن يكون لهما رد فعل تجاه الولادة، ورد فعل تجاه المسؤولية الكبيرة التي تأتي مع كونهما آباء وأمهات جدد.

غالباً ما تشعر الأم بحساسية شديدة في الأيام القليلة الأولى بعد الولادة، ويمكن أن تبكي حتى على الأشياء الصغيرة، هذا أمر طبيعي. وفي وقت لاحق، قد تكونين أكثر إنطواءً وحنناً، وقد تجددين من الصعب الإحساس بالفرح لوجود الطفل، وتواجهك مشاكل في النوم.

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.

باعتبارك أنت الأب، قد تجد في البداية صعوبة في التعرف على دورك في الأسرة، ويمكنك أن تشعر بالقلق بطريقة لم يسبق أن شعرت بها من قبل. وهذا أمر طبيعي. وفي وقت لاحق قد تتفاعل بالشعور بالحزن الشديد، والإحساس بمشاعر لم تتعرف عليها سابقاً، مثل الغضب أو الرغبة الكبيرة أن تجلس وحيداً.

وإذا كان لديكما تجارب صادمة مؤلمة في الماضي، فقد تعود الذاكرة بها مرة أخرى أمامكم عندما تصبحون والدان - ربما في شكل مضخم ومقوى.

نسبة 10% من الآباء و 15% من الأمهات يعانون من حالة إكتئاب ما بعد الولادة. فهذا إذن ليس غريباً، ولكن قد يحتاج إلى مساعدة خارجية، حتى لا يزداد الأمر سوءاً، ويتجاوز مفعوله ليصل للطفل أو لعائلتك. قوما إذن بالتحدث مع الممرضة الصحية أو مع طبيبك عن شعورك كأم أو أب – وستكون هذه هي الخطوة الأولى باتجاه الحصول على وضع أفضل.



## Amning eller modermælkserstatning

Den allerførste mælk, som bliver dannet efter fødslen, kaldes råmælk og er vigtig for dit barn. Den er mørkegul og indeholder mange vitaminer og næringsstoffer. Råmælk 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.



## الرضاعة الطبيعية أو التغذية بحليب تعويضي

الحليب الأولي الذي يتم تكوينه لدى الأم بعد الولادة، يسمى اللبأ ، وهو مهم لطفلك. إن لونه أصفر غامق ويحتوي على العديد من الفيتامينات والمواد المغذية. كما أن اللبأ أيضا يحمي الطفل من الأمراض. إن اللبأ الذي عندك هو كل ما يحتاجه الطفل، إلا إذا كان مريضا عند الولادة أو لديه مشاكل خاصة.

طفلك يحتاج فقط إلى حليبك - أيضاً خلال الأيام الأولى، بينما قد تظنين أن الكمية منه ليست كثيرة. وكلما رضع طفلك منك، كلما تم إفراز مزيد من الحليب عندك. لذلك يجب عليك أن تتركي طفلك يجرب رضاعة الصدر دون قيود، ولا ترضعيه من الزجاجة. بل إن كلا من الأم والطفل يجب أن يتعلما تفعيل الرضاعة الطبيعية معاً. وقد يكون هذا صعباً في البداية. ولكن بمرور الوقت سوف تتوصلان إلى الإيقاع المناسب ، الذي تشعرين من خلاله أن لديك أيضا وقت لفعل أشياء أخرى سوى الرضاعة الطبيعية.

أعط طفلك فرصاً للتماس ببشرتك كلما كان ذلك ممكناً، وخاصة في الفترة الأولى بعد الولادة. فالتماس الحاصل بين بشرتي الطفل والأم يحفز على تكوين حليب الأم، ويساعد على تهدئة الطفل كلما يتلامس جلده مع البشرة الدافئة لأمه أو أبيه. ضعي مجرد حفاظة على الطفل واحتضنيه برفق ليلامس جلدك العاري، من شأنه أن يؤدي الغرض، مع مراعاة تغطية جسديكما بملابس مناسبة لكما.

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

في الدنمارك من المعتاد أن تقوم الأم بإرضاع طفلها من الثدي. إن الرضاعة الطبيعية هي في كثير من الأحيان شيء ينبغي على الأم والطفل أن يتعلماه، وذلك قبل أن يؤدي دوره بفاعلية ونجاح. عليك فقط قبول المساعدة التي يمكنك الحصول عليها من الغير. بداية أنت بحاجة إلى مساعدة لتعلم الرضاعة الطبيعية من نساء أخريات في الأسرة، الذين لديهم تجارب جيدة مع الرضاعة الطبيعية، أو تعلمها من الممرضة الصحية.

الممرضة الصحية ستقوم بزيارتك بعد الولادة ببضعة أيام، أنظري صفحة 5.

من المستحسن أن يتم إرضاع الطفل بشكل كامل لمدة حوالي 6 أشهر. في خلال تلك الفترة يشتمل حليب الثدي على كل ما يحتاجه الطفل من تغذية. فالرضاعة الطبيعية تعمل على الوقاية من الإصابات بالأمراض سواء بالنسبة لك أو بالنسبة للطفل، وهو أصح ما يوجد من التغذية لصالح الطفل الرضيع.

عندما يصبح عمر الطفل حوالي 6 أشهر، فمن الأفضل الإسراع بتوفير الطعام للطفل من الملعقة. إقرأ المزيد حول تناول الطعام بالملعقة على صفحة 24.

كل ما تأكلينه وتشربينه من طعام يذهب إلى حليب الرضيع. وليس هناك أي نوع من الأطعمة التي لا يجب أن تأكلها. في فترة الرضاعة الطبيعية يستحب عدم التدخين أو شرب الكحول. إذا كنت تتعاطين أدوية أثناء الرضاعة الطبيعية، فيجب عليك التحدث مع الطبيب إذا كان الطفل يمكن أن يتحمل ذلك – حتى مع كون الدواء يمكن شراؤه بدون وصفة طبية.



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

أكثر من تماس جلدك بجسد الطفل، فإن هذا يوفر له الإحساس بالأمان، ويساعد على تكوين المزيد من الحليب الطبيعي من الأم.

## Modermælksersättning

Hvis du ikke kan eller ikke ønsker at amme, skal du give barnet modermælksersättning, som er lavet, så det ligner modermælk mest muligt. Det er sikrest at købe modermælksersättningen 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 modermælksersättningen.

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.

## الرضاعة بحليب تعويضي

إذا كنت لا تستطيعين أو لا تريدين أن ترضعي من الثدي، فعليك إعطاء الطفل الحليب التعويضي الذي يتم إعداده ليبدو وكأن مذاقه يشبه حليب الثدي بقدر الإمكان. من الأفضل والأكثر أماناً للأمر شراء الحليب التعويضي للأطفال من المتاجر الدنماركية، حيث يتم الإشراف بعناية على جودتها، ورقابة محتويات المعلبات بدقة. فالمنتجات التي يتم شراؤها من خارج الدنمارك، قد يكون لها تكوين مختلف، وليس بالتأكد أن مكوناتها ستوفر لطفلك العناصر الغذائية التي يحتاج إليها.

تأكدي دائماً من اتباع التعليمات المدونة على العبوة. فلا تقومي بالشح عند إضافة المسحوق، ولا تضيفي أكثر من المعيار المطلوب والمدون على العبوة، وإلا تختل مكونات الحليب التعويضي الذي يتناوله الطفل. وعليك أيضاً ألا تقومي بإضافة السكر أو الزيوت أو أي شيء آخر إلى حليب الأطفال التعويضي.

في الشهرين الأولين من الولادة من الأفضل أن تقومي بإعداد كل زجاجة في وقتها. وعندما يتجاوز عمر الطفل أكثر من شهرين، فيمكنك تجهيز زجاجات الإرضاع التي تكفي ليوم كامل في مرة واحدة، وتقومين بتخزينها في الجزء الخلفي من الثلاجة. عندما يكون الطفل جاهزاً لتناول الطعام، يمكنك تسخين الزجاجة إلى حوالي 37 درجة.

يعبر الطفل الرضيع بنفسه عندما يشبع، فعندما يكون متخماً يدير رأسه بعيداً أو يغلق فمه. لا تقومي أبداً بالإلحاح على الطفل لتناول الجزء المتبقي من الطعام إذا شبع مبكراً - ولكن قومي بتجهيز مزيد من الحليب لاستخدامه إذا لم يشبع الطفل.

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*

إذا كنت لا ترضعين طفلك من الثدي، فيمكنك أن تعطيه حليب تعويضي. بعض الأمهات يجمعن ما بين الرضاعة الطبيعية وحليب الزجاجية. وقد يكون هذا حلاً جيداً إذا كان الطفل لا ينسجم من رضاعة حليب الأم وحده.

يمكنك وقاية طفلك الأمراض إذا راعيت النظافة الجيدة عند إعداد حليب الأطفال، وعند تنظيف الزجاجات. إذا بقي هناك أي شيء في الزجاجية بعد تناوله الوجبة، فإنه ينبغي التخلص منه. لا تقومي بإعادة تسخين الحليب. اسألي الممرضة الصحية للحصول على المشورة إذا كنت غير متأكدة من كيفية التصرف. ويمكن للممرضة الصحية أن تساعدك أيضاً بالمشورة بشأن تنظيف الزجاجات والمصاصات.

لا ينبغي إعطاء زجاجة الرضاعة للطفل بعد بلوغه سنة من العمر. إن الطفل بحاجة بعد هذا السن إلى طعام حقيقي لجميع الوجبات، ويستطيع شرب الحليب من الكوب. وهذا يعطي جسم الطفل ما يحتاج إليه، ويصبح الطفل بصحة وقوة.

لا تقومي أبداً بإعطاء الطفل عصير أو مياة محلاة أو كاكاو أو عصير فواكه في زجاجة الإرضاع، لأن هذا سيضر بأسنان الطفل، ولأن الطفل يمكنه أن يشرب منها ما يسبب له الشبع، ولا يبقى حيز في معدته للطعام.

## 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 modermælksersatningen. 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.

## الفيتامينات والمعادن

### فيتامين (د)

عندما يبلغ طفلك 14 يوماً من عمره، وحتى يبلغ سنتين على الأقل من عمره، يجب عليه تناول 10 ميكروغرام من فيتامين (د) يومياً.

يعتبر فيتامين (د) ضروري للطفل للحصول على عظام قوية، وليس هناك ما يكفي من فيتامين (د) في حليب الأم أو في الحليب التعويضي. قومي بقراءة التعليمات المدونة على زجاجة الفيتامين، وكم عدد القطرات التي يحتاجها الطفل. ضعي القطرات في فم الطفل بملعقة مضافاً إليها بعض الحليب. لا تخلطي قطرات الفيتامين مع الحليب، لأن الطفل قد لا يشرب كامل الزجاجة، وبالتالي لا يحصل على جميع الفيتامينات.

ويتكون فيتامين (د) عندما يلامس ضوء الشمس الجلد. البشرة الداكنة لا تكون الكثير من فيتامين (د) مثل البشرة الفاتحة. إذا كنتم تتمتعون ببشرة داكنة في عائلتكم، فيجب على الطفل بالتالي أن يستمر بتعاطي فيتامين (د) في جميع مراحل حياته. كل من الأطفال والكبار يحتاجون لفيتامين (د) للحفاظ على جسم صحيح مع عظام قوية.

عندما يكون عمر الطفل أكثر من سنة ونصف، يمكنكم إعطاء الطفل فيتامين (د) على هيئة أقراص إذا كنتم لا ترغبون في الاستمرار بإستعمال القطرات. يمكن شراء فيتامين (د) من الصيدلية.

### الحديد

يجب أن يحصل طفلك على مكملات الحديد فقط في حالة حدوث الولادة قبل الأوان، أو أن وزن المولود أقل من 2500 غرام عند الولادة. قومي بالتحدث إلى الممرضة الصحية حول ما يحتاجه طفلكم.

تذكري أن تحتفظي بأية عبوات أو زجاجات لقطرات الحديد أو الفيتامين بعيداً عن متناول الطفل، حتى لا يصلون إليها. إذ يمكن أن يتسمم الطفل عن طريق تناول كميات كبيرة منها.





## 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.



## النوم - للطفل وللوالدين

في الأيام الأولى بعد الولادة، يكون طفلكم ما زال معتاداً على نفس الإيقاع اليومي كما كان الحال بداخل البطن، وربما تستطيع الأم التعرف على نمط نوم الطفل منذ الوقت الذي قضاه في الرحم. من المهم أن تكون الأم حريصة على راحتها، خاصة عندما ينام الطفل. بهذه الطريقة سيمكنها التعامل بشكل أفضل مع ساعات السهر ليلاً.

عادة ما يصدر من الأطفال الرضع أصوات صغيرة، وتحركات أثناء النوم، وذلك بالتناوب مع فترات من النوم بشكل عميق جداً. وقد يكون هناك فترات عديدة يتخللها نوم خفيف وعميق من خلال إغفاءة جيدة. لا تقومي برفع الطفل من فراشه حتى يكون مستيقظاً تماماً. وبالتالي فإن الطفل يستيقظ بصورة بطيئة وهادئة، ويكون بعدها على استعداد لتناول الطعام لدرجة الشبع، عندما تضعينه على صدرك للرضاعة بعد إفاقة من إغفاءة النوم.

تدريجياً سيتعلم طفلك الإيقاع اليومي الخاص بكما، خاصة إذا حرصتم على التمييز بين ساعات النهار والليل. في الليل يجب أن يكون الضوء خافتاً وقليلاً قدر الاستطاعة، وعليكم الحديث بصوت خافت، وعدم اللعب مع الطفل. وبهذه الطريقة يتعلم الطفل تدريجياً النوم ليلاً وأن يكون أكثر يقظة خلال النهار.

## 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 døre 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.

## تجنب وفاة الطفل الرضيع

ومن حسن الحظ أنه من النادر جدا أن الأطفال يموتون بشكل غير متوقع أثناء النوم في الدنمارك. يمكن توجيهه ثلاثة نصائح تساعد على الوقاية من حدوث ذلك:

- **ضعوا الطفل دائما لينام على ظهره.** المكان الأكثر أمانا للطفل أن ينام فيه هو سريره الخاص في نفس الغرفة معكما. إذا كان الطفل ينام في سرير واحد معكما، فلا ينبغي أن يكون بينكما، وينبغي أن يكون للطفل مساحة في سرير الأبوين تعادل المساحة التي يتمتع بها كما لو كان نائما في سريره الخاص.
  - **يجب التأكد من عدم تعرض الطفل لدخان التبغ.** بالتالي ينبغي عليكما ألا تدخنا أبدا داخل البيت، واطلبا أيضا من ضيوفكم التدخين خارج المنزل.
  - **يجب التأكد من أن الطفل لا يعاني من ارتفاع الحرارة أثناء نومه.** كونوا على حذر عند لف الطفل باللحاف أو البطانية حتى لا تكون اللفة ملاصقة به. يجب أن يكون الطفل قادرا دائما على ركل اللحاف برجليه بعيدا عنه، إذا شعر بأن الحرارة مرتفعة. يجب الحفاظ على درجة حرارة أقل من ٠٢ درجة في غرفة النوم الخاصة بكما.
- إذا كنتما تدخان، فيمكن لكما مراجعة الطبيب أو البلدية للحصول على مساعدة لوقف التدخين. إن طفلكما لا يمكنه أن يتحمل دخان التبغ من البيئة المحيطة به. تأكدا من أن كل التدخين يتم في الهواء الطلق. هذا ينطبق أيضا على أفراد العائلة والأصدقاء الذين يزورونكم. الممرضة الصحية يمكنها تقديم النصح لكما حول مجالات المساعدة.



## 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.



## البكاء

البكاء هو اللغة الأولى للطفل. البكاء يخبركما أن هناك شيئاً يزعج الطفل. يمكن أن يكون حفاضة متسخة، أو الجوع، أو لمجرد أنه يرغب في أن يكون بالقرب منكما، وأن يشعر بلمس الجلد الدافئ، وأن يسمع ضربات القلب الخاصة بكما، لأن هذا يوفر له الإحساس بالأمان. الرضيع يعرف صوت دقات قلب الأم من وقت أن كان في الرحم، وله تأثير مهدئ عليه. وسرعان ما يتعلم الطفل الرضيع أيضاً دقات قلب الوالد جيداً، ويجد في الانصات إليها تهدئة له.

عليك دائماً أن تهدئي الطفل عندما يبكي. لا يمكن للمرء أن يدلل الرضيع. وعندما تأخذين الطفل الذي يبكي وترفعيه لأعلى لتهدنته فإنه يتعلم بأن هناك شخص ما يهتم به. مع مضي الوقت سنتعلمان الفرق بين البكاء وبين الأصوات الصغيرة التي تصدر عن الطفل، وسيكون من الأسهل مستقبلاً معرفة ما يحتاج إليه.

## التربية

في الدنمارك يمنع على الكبار ضرب أطفالهم - ولو على سبيل تربيتهم.

## 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.

## اللعب واللغة

أفضل وسائل الترفيه للطفل حديث الولادة هو أن يقوم بالتمعن في وجوه الأبوين وتقليد تعبيرات وجهيهما. بعد فترة قصيرة من الولادة سيحاول الطفل إخراج لسانه في حالة أن قمتم بذلك أمامه، ويحاول أن يبتسم عندما تبتسمون في وجهه. بهذه الطريقة سوف يتعلم الطفل التواصل البصري منكما. سيتعلم كيف يركز نظره - في البداية عليكما، ثم بعد ذلك على الآخرين، ثم على ألعابه.

قم بتقليد الأصوات الصغيرة الصادرة عن الطفل بشكل محادثة معه، وقم بالتحدث إليه بلغة الأم، بأن تقوم مثلاً بتسمية أعضاء جسمه، أو أن تقول له ما تفعله سوياً، مثل: "الآن أنت سوف تغير الحفاضة"، "يا لها من أقدام صغيرة رقيقة تلك التي لديك"، "لا بد أنك جائع، الآن ستحصل على الطعام"، "أنظر، ها هي الخشيشة الخاصة بك"، وهلم جرا.



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

تحدث مع الطفل حول ما الذي سيحدث له، على سبيل المثال: "الآن سأضع لك حفاضة نظيفة".

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 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.

قم بأخبار الطفل عن بلدكم وثقافتها، وعن الحياة اليومية، وعن مشاعرك. إن هذا سيعطي الطفل معرفة بالعديد من الكلمات والعبارات، ويربط بينكما، حتى لو كان الطفل حتى الآن لا يفهم معاني الكلمات.

أول لعبة يحصل عليها الطفل يفضل أن تكون ذات ألوان قوية، وحجمها كبير نسبياً بحيث يتمكن الطفل بالامسك بها تدريجياً. قم باختيار دمية ديدوب واحدة والتي يمكن أن ترتبط في ذهن الطفل بوضعه في الفراش - فهذا يوفر له الاحساس بالأمان. كما أن قطعة من القماش أو أي شيء تفوح منه رائحة الأم، يمكن أيضاً أن يعمل مفعول الأمان والطمأنينة للطفل. تدريجياً سيحتاج الطفل إلى الألعاب التي يمكن له أن يدفعها ويجعلها تتحرك، والتي يمكنه وضعها في فمه.

### الألعاب غير الخطرة

قم بشراء الألعاب التي عليها علامة ضمان الجودة (EC)، والتي لا تنبعث منها رائحة قوية أو معطرة. قم بإعطاء الطفل اللعبة بدون أجزائها الدقيقة التي قد يبتلعها. قم دائماً بإنتقاء البلاستيك الصلب بدلاً من اللين الرقيق، لأن البلاستيك اللين قد تنبعث منه مواد ضارة بالصحة.



## 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.



## الرقاد على البطن واللعب

عندما يكون الطفل مستيقظاً، فإنه من المفيد والصحي له الاستلقاء على بطنه قدر الإمكان. فهو يقوي عضلات الرقبة وعضلات الظهر، ويجعل طفلكم مستعداً للتدحرج وأن ينهض للجلوس، وفي وقت لاحق يتمكن من الزحف والمشي.

في البداية، قد لا يكون الطفل مرتاحاً للاستلقاء على بطنه لأنها عمل مرهق. يمكنكم وضع الطفل مستلقياً على بطنه فوق (طاولة التبديل)، أو في داخل (فناء التسلق)، أو على (حصيرة اللعب)، أو على الأريكة. وتأكد من أن تكون في مستوى العين مع الطفل وأن تتحدث بهدوء إليه أثناء رقاذه على بطنه. بذلك لن يشعر بمشقة. بعد فترة ستصبح عضلات عنق الطفل أقوى، يمكنكم أن تتركوا الطفل يرقد وهو يلقي نظرة على نفسه في مرآة. لا تترك أبداً الطفل إذا كان يرقد في مكان يمكن أن يسقط منه.

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.

عندما ينام الطفل، فيجب وضعه على ظهره – فإن هذا يساعد على منع وقوع موت الرضيع الفجائي، أنظر الصفحة 18.

قم باستخدام المقعد المائل ومقعد السيارة في أضيق الحدود الممكنة، ولا تستخدم مقعد المشي. إذ يمكن لهذه الوسائل المساعدة تأخير نمو الطفل وقدرته على التوازن. من الأفضل للطفل أن يكون على الأرض، أو على بساط، أو بين ذراعيكم.



## 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 modermælksstatning 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-vitaminråber på skeen).

## تناول الطعام بملعقة والشراب من الكوب

معظم الأطفال هم على استعداد لتناول الطعام بملعقة عندما يبلغون حوالي 6 أشهر - وخاصة إذا رضعوا من الثدي بشكل كامل. أما الأطفال الذين يتغذون من زجاجة، فقد يكونون مستعدين لتناول الملعقة في وقت مبكر عن ذلك. سوف تساعدكم الممرضة الصحية في الوقت المناسب، وتقدم لكم المشورة حول أفضل السبل لدمج المواد الغذائية للطفل مع الوجبات التي عادة ما يتناولها الأهل في بلد الأم.

انه لأمر جيد أن تبدأ الأم بإعطاء الطفل عصيدة أو مهروس الخضروات مع البطاطا، ولكن ربما لديكم تقاليد أخرى في بلدكم الأم؟ برجاء التحدث مع الممرضة الصحية حول ما تفعلونه في العادة، ومعرفة ما هو الأفضل بالنسبة لكم وبالنسبة للطفل. فسوف يحصل طفلكم على أفضل الفرص لنمو صحي وقوي. قم أيضا بتعليم الطفل أن يشرب من الكوب مع بلوغه حوالي 6 أشهر من العمر.

### الطفل من عمر 4-5 أشهر

حليب الأم أو الحليب التعويضي ما يزالان هما الطعام الأهم للطفل - ولكن ربما ينبغي أيضا البدء في إعطاء الطفل طعاماً من المواد الغذائية الأخرى.

لتناول الطعام بملعقة، يجب أن يكون الطفل قادراً على:

- الحفاظ على ثبات رأسه
- الجلوس مع دعم المسند
- القبض بالشفنتين على الملعقة واستخدام اللسان (على سبيل المثال عندما يحصل الطفل على قطرات فيتامين D بالملعقة).

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.



العديد من الأطفال لديهم القدرة على الانتظار بدون الإطعام بالملعقة حتى ما يقارب عمر الستة أشهر، في حين أن آخرين من الأطفال يصيبهم الجوع، وهم على استعداد للبدء قبل ذلك. إن احتياج الطفل للطعام هو الذي يحدد موعد البدء، وليس عمره.

يجب أن يتناول الطفل وجبتين في اليوم الواحد بحد أقصى تبعاً للعمر والشهية. والعصيدة الأولى يجب أن تكون رقيقة وناعمة. وتستطيعون تقديم عصيدة للطفل من مختلف الأطعمة، وكذلك المهروس من الخضار والفواكه. وبجهاز الطعام تدريجياً بشكل أسماك وأكثر خشونة، مع كتل ناعمة فيه ليتعلم الطفل المضغ.

### الطفل من سن 6-8 أشهر

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

قم بإعطاء الطفل

- اللحم أو السمك كل يوم، ويفضل عدة مرات في اليوم
- الفواكه والخضار كل يوم، وأنواع مختلفة
- الديرغل، والكسكس، والأرز، والمعكرونة، وما شابه ذلك
- البيض (البقوليات) والعدس من وقت لآخر.

## 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).



## الطفل من سن 9-12 شهرا

عندما يكون عمر الطفل حوالي 9-10 أشهر، يمكنه أن يأكل نفس النوع من الطعام الذي يأكله أفراد الأسرة. اجعلي الطفل يشارككم الجلوس إلى الطاولة - على سبيل المثال في كرسي عال - واسمحي له بأن يتمرن على كيفية تناول الطعام بنفسه، بينما يقوم بالاستمتاع بصحبة الآخرين حول المائدة. قد يكون اهتمام الطفل منصباً على أي شيء حوله سوى الطعام، ولكن لا ينبغي الضغط أبداً عليه لتناول الطعام. فالطفل سوف يأكل عندما يكون جائعاً.

من شأن الأطفال في هذا السن أن يختاروا بأنفسهم ما بين الأطعمة المختلفة، لذلك لا تقومي بمزجها معاً في الصحن، ولكن اسمحي للطفل بالاختيار ما يشاء من بين الأصناف المختلفة التي تأكلونها.

عندما يقترب عمر الطفل من عام واحد، يجب أن يأكل في حدود 5-6 وجبات يومياً، مع الاستمرار في تناول حليب الثدي، والحليب التعويضي، وماء الشرب من الكأس. وفي حين يبدأ الطفل أن يأكل ملء بطنه من طعام الأسرة، فيجب عليك تدريجياً التوقف عن إعطاؤه التغذية التعويضية. عندما يبلغ الطفل سنة واحدة من العمر، لم يعد يحتاج لحليب الأطفال التعويضي في زجاجة، بل يمكنه أن يشرب كل ما يقدم إليه من حليب من الكوب.

يمكنك قراءة المزيد والعثور على أفكار ملهمة في كتاب "الطعام للصغار". (متوفر فقط باللغة الدانمركية).



## 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.



## علامة حبوب القمح الكاملة

عندما يتعلم الطفل المضغ في نهاية المدة، فإنه أمر صحي أيضاً أن يتعلم كيف يأكل خبز الجاودار. أفضل أنواع الخبز هو الخبز الغامق، والذي يتم وضع علامة عليه بأنه حبوب القمح الكاملة. هذا النوع من الخبز هو صحي للأطفال والكبار على السواء - مع مراعاة عدم إعطاء الطفل الصغير خبزاً يشتمل على الحبوب الظاهرة للعين.



## علامة ثقب المفتاح

قومي أيضاً باختيار المواد الغذائية التي تحمل العلامة المميزة "ثقب المفتاح" عندما تذهبن للتسوق. إنها المواد الغذائية الصحية لجميع أفراد الأسرة.

قومي بإعطاء الطفل الحليب التعويضي أو الماء في كوب بالتزامن مع وجبات الطعام. بين الوجبات على الأم إرضاع الطفل أو تغذيته بزجاجة من الحليب التعويضي .

عندما يقارب الطفل سن ثمانية أشهر، فمن الجيد تغذيته بـ 3 وجبات أكبر ووجبة أصغر في اليوم. إن شهية الطفل وانسجامه هي التي تحدد سرعة إعطائه الثلاث وجبات الرئيسية.



## Hvilken mælk?

Indtil barnet bliver 1 år, skal det enten have modermælk eller modermælksersætning. 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.

## أي أنواع من الحليب؟

إلى أن يبلغ الطفل سنة واحدة من عمره عليه التغذية على حليب الثدي أو على البديل التعويضي. ومن أول بلوغه سن السنة يجب أن يشرب الطفل الحليب قليل الدسم، ومن بلوغه ٢ سنة من العمر فمن الأفضل أن يشرب جميع أفراد العائلة الحليب المشتمل على نسبة دسم ما بين 0,4-0,5 ٪ دسم، أو الحليب الخالي من الدسم (وذلك في حالة إذا كان الكبار أيضا يشربون الحليب). إنه لأمر جيد إذا كان الطفل يتناول ما بين 350 و 500 مليلتر من الحليب يوميا، من وقت بلوغه عام واحد من العمر.

الطفل لا يمكنه أن يتحمل أنواع الألبان الأخرى مثل (أومر)، أو (أوليته)، أو اللبن الزبادي اليوناني، وما شابه ذلك من المنتجات إلا بعد بلوغه سنتين من العمر

## أنواع أخرى من المشروبات

إن طفلكما يحتاج فقط لشرب الحليب والماء. فالطفل لا يحتاج الى المشروبات الغازية، أو عصير الليمون، أو الحليب المحلى بالكاكاو، أو العصائر. كل هذه الأشياء تملأ معدته وتقطع شهيته، فلا يبقى في معدته مجال للغذاء الصحيح، الذي يجب أن ينمو عليه الطفل. يمكن فقط في حالة مرضه أو إغرائه بالشرب، إعطاؤه المشروبات الخفيفة، أو العصائر المخففة لأن الشرب سيكون شهياً له - ولكن الطفل ليس بحاجة إليها في الحياة اليومية.



## 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 blåt 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.

## هل هناك شيء عالق في الحلق؟

بمجرد أن يبدأ الطفل في تناول الطعام، يمكن أن يصدر بعض الأصوات ويفعل بعض الحركات كما لو أن شيئاً ما قد علق في حلقه. بشكل عام سيتغلب الطفل بنفسه على هذا الأمر.

ولكن إذا علق شيئاً ما في حلق الطفل، فيجب عليك وضعه كما هو مبين في الرسم، والطرق خمس مرات بكف يدك في منطقة لوجي الكتفين.

إذا لم تكن بقايا الطعام قد خرجت من فمه، فإن عليك قلب الطفل على ظهره والضغط 5 مرات على الثلث السفلي من عظمة القص. قم بالتبديل بين الطرق على الظهر والضغط على الصدر، حتى يخرج الطعام. قم باستدعاء سيارة إسعاف إذا كان الطفل لديه ضيق في التنفس، أو أصبح أزرق اللون في وجهه.

تجنبي إعطاء الفول السوداني والجوز والفشار والعنب والجزر غير المطهي (سواء كان كاملاً أم على هيئة قطع طويلة) حتى يصبح الطفل أكبر من 3 سنوات. لأن هذه الأطعمة يمكن بسهولة أن تتعثر في حنجرته. عليك أيضاً التأكد من أنك دائماً تجلسي مع طفلك عندما يتناول الطعام، حتى تتمكني من التدخل بسرعة.



Hvis barnet er under 1 år.

إذا كان عمر الطفل أقل من سنة واحدة.



Hvis barnet er over 1 år.

إذا كان عمر الطفل أكبر من سنة واحدة.

## 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.

## الوقاية من الأخطاء والحوادث

اجعلي عينيك دائما على الطفل. فالأخطاء والحوادث يمكن أن تحدث في وقت قصير جدا.

والأطفال الصغار يسهل تعرضهم للإصابة، لأنهم يتطورون بسرعة جدا، ولأنهم لا يستطيعون توقع ما سيحدث عندما يحركون أيديهم أو ينهضون.

الحوادث الأكثر شيوعا والتي تسبب إصابات للأطفال هي:

- **السقوط**، من فوق طاولة تغيير الحفاضات، أو من فوق السرير أو الأريكة أو الدرج
- **الحرق بسائل**، حيث يصبه سائل ساخن مثل القهوة أو الشاي أو تدفق الماء المغلي من غلاية كهربائي على الجسم
- **حوادث الإعتصار**، حيث يتم الاعتصار عضو في باب أو درج، والتي تكون فيها أصابع اليدين أو القدمين ضحية ذلك
- **الغرق**، حيث يغرق الطفل على سبيل المثال في حوض الاستحمام الخاص به. فالطفل الصغير يمكن أن يغرق في بضع سنتيمترات من الماء. لذلك لا تترك أبداً الطفل بالقرب من الماء، حتى لو كان هناك بصحبته الأشقاء الأكبر سناً.

قومي بجولة استطلاع في أرجاء البيت للبحث من منظور طفل صغير، في محاولة لمعرفة ما قد يشكل خطرا على الطفل الصغير، وبالتالي وقاية طفلكم من الوقوع ضحية حادث.



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

الحرص على أن لا يسقط شيء ما ساخن على الطفل.



*Lad aldrig barnet være alene i badet.*

لا تترك طفلك أبداً وحده أثناء الإستحمام.

## 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.



## الأسنان ورعاية الأسنان

عادة ما تنبت الأسنان الأولى عندما يكون عمر الطفل حوالي 6 أشهر. وعند بلوغ الطفل عامه الأول سيكون قد نمت لديه ما يصل إلى 8 أسنان من بين الـ 20 سنة لبنية مقبلة. ومن وقت ظهور السنة الأولى لدى الطفل، يجب أن يتعود على تفريشها بكمية صغيرة من معجون الأسنان بالفلورايد مرتان في اليوم.

تأكد من الحفاظ على أسنان نظيفة، وتجنب الثقوب، حتى لو كان أسنان الطفل هي الأسنان اللبنية التي ستسقط مستقبلاً. إنه لمؤلم أن يكون للطفل ثقوب في أسنانه. وحيث أن الأسنان اللبنية ستشغل الفضاء لحين نمو الأسنان الدائمة، فمن المهم أن تأخذ حقها من الرعاية الجيدة.

قبل بلوغ الطفل سن ثلاث سنوات، سيتم استدعائه للفحص لدى طبيب الأسنان للمرة الأولى.

## 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.



## الأمراض

الطفل الرضيع يجد صعوبة في تنظيم درجة حرارته: فهو بسهولة يشعر بارتفاع في درجة الحرارة، وسرعان ما يشعر بالبرد مرة أخرى، وهو أيضا يتعرض بسهولة لنقص في سوائل جسمه.

قد يكون من الصعب عليكما تقييم درجة الحالة المرضية للطفل. اتصل بطبيبك على الفور إذا كان الطفل في حالة خدر، أو يصدر أنينا، أو ممتنع عن الأكل، أو إذا كان ينام معظم الوقت. الأطفال أقل من ستة أشهر الذين تصيبهم الحمى بدرجة تزيد على 37,5 مئوية، ينبغي دائما تقييم وضعهم من قبل الطبيب.

الأطفال ما بين 6 و 12 شهرا، والذين يصابون بالحمى فوق 38 درجة مئوية، ينبغي عرضهم على الطبيب، شريطة أن يظهر عليهم واحد أو أكثر من الأعراض التالية:

- بشرة شاحبة أو مزرقة اللون
- طفح جلدي أو نزف قليل في الجلد
- عدم أو قلة وجود حفاضات مبللة
- التنفس السريع والمجهد
- الإسهال، البراز السائل عدة مرات في اليوم
- التقيؤ
- التشنج.

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.

عندما يكبر الطفل في العمر، يمكنك الانتظار قبل الاتصال بالطبيب، حتى تصل درجة حرارة الطفل أكثر من ٩٣ درجة، إلا إذا ظهرت عليه أي من الأعراض المذكورة أعلاه. إذا كان الطفل يعاني من حمى، فيجب خلع ملابسه حتى يمكنه التخلص من الحرارة. قم بإعطائه الكثير من السوائل.

إذا كان الطفل ليس لديه سوى الحمى - وليس غيرها من علامات المرض - فيمكنكم أن تنتظروا لتروا ما إذا كانت درجة الحرارة في تناقص خلال بضع ساعات. فإذا لم يحدث ذلك، فعليكم الاتصال بالطبيب.

إن الطبيب هو الذي يقرر ما إذا كان يجب أن يعطى الطفل دواءً. كثير من الأمراض عند الأطفال الصغار هي العدوى الفيروسية المخففة، مع نزلات البرد، والسعال، وربما مع شيء من الطفح الجلدي. مثل هذه الأمراض لا يمكن علاجها بالأدوية، ولكنها تزول تلقائياً بعد أيام قليلة. البنسلين لا يساعد في مقاومة العدوى الفيروسية.

خلال ساعات النهار في أيام الأسبوع يمكنكم الاتصال بطبيب العائلة إذا كان هناك حاجة لذلك. في الأوقات الأخرى عليكم الاتصال بخدمة الطوارئ الطبية. إنها فكرة جيدة أن تقوموا بتدوين رقم الهاتف لخدمة الطوارئ الطبية مكتوباً، حتى يسهل الوصول إليه عندما تكونون في حاجة إليه.



## 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.

## برنامج التطعيم الدوري في الدنمارك

في الدنمارك تقدم التطعيمات لجميع الأطفال لوقايتهم من الإصابة ببعض الأمراض الخطيرة. والتطعيمات مجانية ويتم إعطاؤها من قبل طبيب العائلة.

العمر	التطعيم	ما هي الأمراض التي يعطى التطعيم ضدها؟	ظروف خاصة
عند الولادة، خمسة أسابيع وشهران	التهاب الكبد B	التهاب الكبد	فقط الأطفال الذين تم تشخيص التهاب الكبد B لدى الأم أثناء فترة الحمل.
3 أشهر	دي-تي-كي-بول-هيب + Pn	الدفتيريا (الخناق)، والتيتانوس، والسعال الديكي، وشلل الأطفال (الكرزاز)، والتهاب السحايا، والتهاب الحنجرة، وبعض التهابات في الرئة والأذن الوسطى. يقوم الطبيب بالتطعيم مرتان، عادة مرة واحدة في كل فخذ	جميع الأطفال
5 أشهر	دي-تي-كي-بول-هيب + Pn	الدفتيريا (الخناق)، والتيتانوس، والسعال الديكي، وشلل الأطفال (الكرزاز)، والتهاب السحايا، والتهاب الحنجرة، وبعض التهابات في الرئة والأذن الوسطى. يقوم الطبيب بالتطعيم مرتان، عادة مرة واحدة في كل فخذ	جميع الأطفال
12 شهراً	دي-تي-كي-بول-هيب + Pn	الدفتيريا (الخناق)، والتيتانوس، والسعال الديكي، وشلل الأطفال (الكرزاز)، والتهاب السحايا، والتهاب الحنجرة، وبعض التهابات في الرئة والأذن الوسطى. يقوم الطبيب بالتطعيم مرتان، عادة مرة واحدة في كل فخذ	الأطفال الذين تم تشخيص التهاب الكبد B لدى الأم أثناء فترة الحمل، عليهم أيضاً أخذ لقاح التهاب الكبد عند بلوغهم ٢١ شهراً
15 شهراً	إم- إف - آر	الحصبة، النكاف، والحصبة الألمانية	جميع الأطفال
4 سنوات	إم- إف - آر	الحصبة، النكاف، والحصبة الألمانية	جميع الأطفال
5 سنوات	دي-تي-كي-بول-هيب	الدفتيريا (الخناق)، والتيتانوس، والسعال الديكي، وشلل الأطفال (الكرزاز)، والتهاب السحايا	جميع الأطفال
12 سنوات (بنات)	فيروس الورم الحليمي البشري	سرطان عنق الرحم	جميع بنات

إذا كنت كأم قد تم تشخيص إصابتك بالتهاب الكبد B أثناء فترة الحمل، فيجب أن يعطى الطفل عدداً أكثر من اللقاحات لوقايتهم من الإصابة بالتهاب الكبد. لذلك فإن الطفل يتم تطعيمه عند الولادة، وفي سن ٥ أسابيع، وفي سن ١٢ شهراً، وفي سن ٢١ شهراً.

## 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.

## الرعاية خارج المنزل - عروض الرعاية النهارية

معظم الأطفال في الدنمارك يتم رعايتهم خارج منازلهم، من سن حوالي سنة واحدة، لأن الأم والأب عليهم الذهاب يوميا إما إلى الدراسة أو العمل. في مراكز الرعاية النهارية يتم رعاية الطفل مع أطفال آخرين بواسطة مستخدمين مؤهلين. وسوف يحصل الطفل على طعامه، وسوف يتعلم كيفية اللعب مع الأطفال الآخرين، تزامناً مع تعلمه اللغة الدنماركية.

وربما سوف يكون الأيوين في قلق بشأن دور دار الحضانة أو دار الرعاية النهارية حقا – وما إذا كانتا تعنى بطفلكما بما فيه الكفاية، وهل سيتمكن المربون من التواصل والتخاطب مع طفليهما، الذي لم يعتاد على سماع لغة أخرى غير لغة الأم. قومي بالتحدث مع الممرضة الصحية حول أفكاركما وجوانب قلقكما. ربما يمكنها أن تذهب معكما في زيارة إلى دار الحضانة أو دار الرعاية النهارية، أو حتى يمكنكما مباشرة كأيوين ترتيب زيارة إلى تلك الأماكن ورؤية كيف هو حال الأطفال هناك.

تقوم البلدية بتحديد رسوم عروض الرعاية النهارية. ويمكن للمرء أن يتقدم بطلب الحصول على منحة من البلدية إذا كان لديه دخل منخفض. هناك قواعد ثابتة للحصول على تلك المنحة، والتي تعتمد على الدخل الخاص بالفرد.



## SUNDE BØRN I ET NYT LAND 0-2 ÅR

3. udgave, 1. oplag, 2017

Copyright©: Sundhedsstyrelsen, 2017

ISBN (trykt udgave): 978-87-7104-823-0

ISBN (elektronisk udgave): 978-87-7104-822-3

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.

## أطفال أصحاء في بلد جديد ، من سن 0-2 سنة

حقوق التأليف والنشر © مجلس الصحة العامة ، 2017  
يسمح بالإشارة أو الإستشهاد بالنصوص الواردة في هذه المطبوعة بحرية، بشرط أن تتم التتويه بوضوح أن مصدر النص المنشور هو مجلس الصحة العامة بالدانمرك.

لا يجوز إعادة استخدام الصور الواردة بهذه المطبوعة.

### 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

أطفال أصحاء في بلد جديد ، من سن 0-2 سنة

ARABISK