



SUNDHEDSSTYRELSEN

2016

# جديد في بلد أجنبي -

نصائح جيدة حول صحة الأطفال الصغار



Arabisk/arab

# جديد في بلد أجنبي - نصائح جيدة حول صحة الأطفال الصغار

عندما تكون جديدا في بلد أجنبي ويكون لديك أطفال صغار، فغالبا ما تكون هناك العديد من الأمور التي تختلف كثيرا عما كانت عليه في بلد المنشأ. وقد تم إعداد هذا الكتيب للآباء والأمهات لإتاحة الفرصة لهم للتعرف على أهم النصائح الدماركية حول صحة الأطفال الصغار.

## الزائرة الصحية

الزائرة الصحية هي مرضة متخصصة في صحة الأطفال. وهي بإمكانها إسداء النصيحة حول الأمور التي لديك شكوك حولها. وسوف تساعدك لكي بنعم طفلك بتنشئة صحية في الدمارك.

## الرضاعة

يُعتبر حليبك الغذاء الأكثر إفادة لصحة مولودك الجديد. فالرضاعة الطبيعية تخميك وتحمي طفلك ضد العديد من الأمراض. وفي حالة كان مولودك الجديد طفلك الأول، فربما تكونين عندئذ بحاجة إلى المساعدة في البداية لكي تسير الرضاعة الطبيعية على أفضل نحو. وعليك أن تقومي بإرضاع طفلك رضاعة طبيعية (حليب الثدي) في الأشهر الـ 4 إلى الـ 6 الأولى. ثم يمكن للطفل بعدئذ أن يبدأ في الحصول على الغذاء بالملعقة.

ويمكن للزائرة الصحية إسداء النصح بشأن الرضاعة الطبيعية. وهي تقوم كذلك بإسداء المشورة حول نوع الغذاء الذي يحتاجه طفلك عندما لا يعود حليب الثدي كافيا لكي ينمو طفلك ويتطور على النحو الأمثل.

## الحليب الصناعي

إذا كنت لا تستطيعين أو لا تريدين أن ترضعي طفلك، يجب عليك عندئذ اللجوء إلى الحليب الصناعي. والمنتجات الدماركية هي الأكثر أمانا لأن محتويات العلب هي بفضل التشريعات الأكثر قربا لحليب الأم. أما تركيبة المواد في المنتجات الأجنبية فيمكن أن تكون مختلفة. وبالتالي فإنه ليس من المؤكد أن تتوفر في هذه التركيبة العناصر الغذائية التي يحتاجها طفلك.

واحرصى دائما على اتباع تعليمات الإستعمال المكتوبة على العبوة. ولا تقنني في إستعمال مسحوق الحليب ولا تضعي أكثر مما يجب لأن تركيبة الحليب لن تكون عندئذ هي التركيبة المناسبة لإحتياجات طفلك.

ويمكن للزائرة الصحية مساعدتك كذلك في إسداء النصح بشأن كيفية تنظيف الزجاجات واللاهيات.

ويُنصَح في الدنمارك بإعطاء الطفل زجاجة الرضاعة إلى أن يصل عمره إلى عام واحد. نظرا لأن الطفل يحتاج بعد ذلك الى طعام حقيقي عدة مرات في اليوم وإلى شرب الحليب في كأس للحصول على ما يحتاجه الجسم لكي يكون صحيحا وقويا.

### الحليب بعد الأشهر الستة الأولى

ويُستحسن أن يحصل الطفل طوال السنة الأولى من عمره على حليب الثدي أو الحليب الصناعي لا غير. و فقط عندما يكمل الطفل عامه الأول. يمكن عندئذ إعطاؤه حليب البقر للشرب. وإبتداءا من سن ستة أشهر يمكن البدء في تدريبه على شرب الحليب والماء من الكأس.



ويُفضَّل في عمر عام إلى عامين إعطاء الطفل الحليب قليل الدسم. وعندما يبلغ الطفل عامين. يمكن عندئذ البدء في إعطاء الحليب الايكولوجي محدود الدسم (Minimælk) أو الحليب الخالي من الدسم. وهذان النوعان هما أيضا الأنسب صحيا بالنسبة لبقية أفراد الأسرة.

وإذا تناول الطفل  $3\frac{1}{2}$  إلى 5 ديسيلتر من الحليب يوميا. فإنه يحصل عندئذ على كمية الحليب التي يحتاجها. وفي حالة إعطاء الطفل كمية حليب أكبر من ذلك. فإنه لن يكون هناك عندئذ مَتَّسع في معدته للطعام العادي.

### فيتامين دي (د)

يُوصى في الدنمارك بأن يتناول جميع الأطفال يوميا وصولا إلى سن العامين مكملات فيتامين (د). ويُعتَبَر فيتامين (د) ضروريا للطفل لتطوير عظام قوية. وليس هناك ما يكفي من فيتامين (د) في حليب الأم. ويجب أن يحصل الطفل على 10 ميكروغرام من فيتامين (د)

كل يوم في شكل قطرات تُعطى له بواسطة الملعقة. ولا تضعي القطرات في زجاجة الحليب. لأنه في حالة لم يقم الطفل بشربها كلها. فإنه لن يحصل على جميع الفيتامينات.

ويمكن الحصول أيضا على فيتامين (د) من ضوء الشمس عندما يلامس الجلد. وفي حالة البشرة الداكنة. يوصى بأن يتناول الأطفال والبالغون مكملات فيتامين (د) في جميع مراحل الحياة. وذلك لأن البشرة الداكنة لا تكوّن الكثير من فيتامين (د) مثل البشرة الفاتحة. والجميع بحاجة لفيتامين (د) من أجل الحفاظ على صحة الجسم.

### مكملات الحديد

سيقوم الطبيب أو الزائرة الصحية بإبلاغك ما إذا كان طفلك بحاجة إلى مكملات الحديد.

### عندما يحين الوقت لكي يبدأ الطفل في تناول الطعام العادي

يوصى بالبدء في إطعام الأطفال الرضع أغذية أخرى غير الحليب. وذلك في سنّ حوالي 6 أشهر كحد أقصى.

ويستحسن البدء بالceviche أو هريس الخضروات مع البطاطا. وعندما يتعلم الطفل تدريجيا تناول الطعام والمضغ. يمكن عندئذ البدء بالطعام المهروس بالشوكة فقط. ومن ثمّ الانتقال تدريجيا الى الطعام المقطّع إلى قطع صغيرة. وقومي بإعطاء الطفل اللحم أو السمك كل يوم. ويفضل عدة مرات. بالإضافة إلى الفاكهة يوميا. ويمكنك كذلك إعطاء الطفل البرغل. الكسكس. الأرز. المعكرونة. وما شابه ذلك. حتى يتعلم الطفل أن يأكل





أشياء كثيرة مختلفة وهو في سن صغيرة جدا. ويُعتبر الخبز الداكن أفضل خبز بالنسبة لجميع أفراد الأسرة. ففي الدنمارك يتناول كل من الأطفال والبالغين خبز الجاودار، والذي يمكن البدء في إطعامه للطفل من عمر 8 أشهر تقريبا.

وعندما يصل الطفل إلى سن 9-10 أشهر تقريبا، بإمكانه عندئذ البدء في تناول نفس الطعام كبقية الأسرة.

وستقوم الزائرات الصحيات بإسداء المشورة بشأن أفضل السبل للجمع ما بين عادات تناول الطعام الخاصة بالعائلة وبين ما يحتاجه الطفل وما يمكن شراؤه في الدنمارك. وذلك لكي ينعم طفلك بأفضل الفرص للنمو السليم والصحي.

### اللقاحات والفحوص الطبية

بالإمكان فحص الطفل مجانا عند الطبيب في سن 5 أسابيع. 5 أشهر و 12 شهرا، وكذلك في سن السنتين و 3 و 4 و 5 سنوات.

يمكن تطعيم الطفل مجانا في سن 3 و 5 أشهر و 12 و 15 شهرا. وكذلك في سن 4 و 5 سنوات. ويتم تلقيح جميع الأطفال الصغار ضد الأمراض التالية:

- الخناق والكزاز والسعال الديكي وشلل الأطفال (3 أشهر و 5 أشهر و 12 شهرا و 5 سنوات)
  - التهاب السحايا - نوع معين (3 أشهر و 5 أشهر و 12 شهرا)
  - الحصبة، النكاف والحصبة الألمانية (15 شهرا و 4 سنوات)
- كما يجري تلقيح بعض الأطفال ضد التهاب الكبد B. وهو أمر يقرره الطبيب.

## جَنِّبِ التَّدخين فِي الأَمَاكنِ المَغْلَقَة

الأصح للطفل هو أن ينشأ في منزل لا يتعرّض فيه لدخان التبغ. فإذا كنتم من المدخنين. فمن المستحسن أن تحاول الإقلاع عنه. وإذا لم يكن بإمكانكما ذلك. فمن الأفضل للطفل أن تقوموا بالتدخين فقط في الخارج. بهذه الطريقة يمكنكم حماية طفلكما من مجموعة متنوعة من الأمراض مثل الالتهاب الرئوي والتهاب الشعب الهوائية والتهاب الأذن الوسطى.

## عندما يحين وقت ذهاب الطفل إلى النوم

من المستحسن أن ينام الطفل دائما على ظهره إلى أن يصبح بإمكانه بنفسه أن يتقلب من جنب إلى جنب. فهذا يمنع متلازمة موت الرضيع الفجائي. وعندما يكون الطفل مستيقظا. فمن الأفضل أن يستلقي قدر ما أمكن على بطنه حتى تقوى عضلات ذراعيه وظهره.



## الوقاية من الحوادث

الأطفال الصغار يتأذون بسهولة. لأنهم لا يستطيعون توقع ما سيحدث. والشيء الأكثر شيوعاً هو أن يصاب الطفل جراء السقوط مثلاً من على طاولة تغيير الحفاضات أو السرير أو الأريكة أو الدرج. أو أن يتعرض لحروق عندما يدلق مثلاً القهوة الساخنة أو الشاي الساخن أو الماء المغلي في الغلاية الكهربائية أو أن تصاب أصابع اليدين والقدمين جراء إغلاق الباب وما شابه.

ويُستحسن أن تتصور أنك طفل وأن تقوم عندئذ بمراجعة إجراءات الأمان في المنزل. وبالتالي يمكنك بأفضل طريقة ممكنة تجنب تعريض طفلك للحوادث.

## التربية

يُحظر في الدنمارك ضرب الأطفال - حتى في سياق تربية الطفل. وسوف تقوم الزائرة الصحية بإسداء المشورة بشأن الكيفية المثلى لتربية الأطفال.

## خدمات رعاية الأسنان

مباشرة بعد ظهور أول سن للطفل. يجب البدء في تنظيف أسنانه بالفرشاة مرتين في اليوم بإستعمال كمية صغيرة من معجون الأسنان المحتوي على الفلورايد. وقبل أن يبلغ الطفل سن 3 سنوات. سوف يتم إستدعاؤه للفحص عند طبيب الأسنان لأول مرة.

© المجلس الوطني للصحة، 2016  
(Sundhedsstyrelsen)

بإمكانك بحرية إستخدام والإشارة إلى  
النص الموجود في المطبوعة بشرط أن تقوم  
بالتنويه بوضوح إلى أن النص مصدره  
المجلس الوطني للصحة.

ولا يجوز إعادة استخدام الصور الموجودة  
في المطبوعة.

**المجلس الوطني للصحة**  
**(Sundhedsstyrelsen)**  
Islands Brygge 67  
2300 København S  
sundhedsstyrelsen.dk

**Sprog**  
Arabisk/arab

الطبعة الثانية