



قابل توجه شهروندان جدید کشور:

راهنمایی های مفید در مورد سلامتی کودکان خردسال



قابل توجه شهروندان جدید کشور:

راهنمایی های مفید در مورد سلامتی کودکان خردسال

وقتی به کشوری غریب و جدید آمده و فرزندان کوچکی دارید. اغلب بسیاری چیزها وجود دارد که با کشور شما فرق دارد. این جزوه برای شما مادر و پدر تهیه شده تا بتوانید با مهمترین توصیه های رایج دامپارک که در مورد سلامتی کودکان است آشنا شوید.

پرستار سلامتی کودکان

پرستار سلامتی کودکان. پرستاری با تحصیلات تخصصی در زمینه سلامتی کودکان است. او می تواند شما را در مورد چیزهایی که شک دارید. راهنمایی کند. او به شما کمک خواهد کرد که بتوانید در دامپارک برای فرزند خود شرایط رشد سالمی را فراهم کنید.

شیر دادن

سالمترین غذا برای نوزاد تازه به دنیا آمده. شیر شماسست. شیر دادن. هم نوزاد و هم شما را در برابر بسیاری بیماریها محافظت می کند. اگر این نوزاد. فرزند اول شماست. شاید برای شروع لازم باشد که به شما کمک شود که شیر دادن به خوبی انجام شود. فقط به مدت چهار تا شش ماه اول به فرزند خود شیر مادر بدهید. پس از این. کودک می تواند غذا خوردن با قاشق را شروع کند.

پرستار سلامتی کودکان می تواند در مورد شیر دادن. شما را راهنمایی کند. و علاوه وقتی که دیگر شیر شما برای رشد کودک کافی نباشد. او می تواند راهنمایی کند که کودک به چه غذایی نیاز دارد تا رشد او به بهترین نحو ممکن تامین شود.

شیر جانشین مادر

اگر شما نمی توانید و یا نمی خواهید شیر مادر بدهید. باید به فرزند خود شیر جانشین مادر بدهید. مطمئن تر است که محصولات دامپارکی بخیرید چون طبق قانون. محتویات قوطی های شیر جانشین مادر باید تا بیشترین حد ممکن به شیر مادر شبیه باشد. محصولات خارجی ممکن است ترکیب دیگری داشته باشند که نتوان با اطمینان گفت که مواد غذایی مورد نیاز فرزند شما را تامین می کنند.

همیشه حتما دستور طریقه مصرف روی بسته را رعایت کنید. در مصرف پودر شیر جانشین مادر صرفه جویی نکنید. و البته بیشتر از مقداری که روی بسته نوشته هم مصرف نکنید چون ترکیب شیر برای کودک مناسب نخواهد بود.

پرستار کودکان می تواند شما را در مورد تمیز کردن شیشه شیر و پستانک نیز راهنمایی کند.

در داتمارک توصیه می‌شود که کودکان فقط تا سن یکسالگی از شیشه شیر پستانک دار استفاده کنند. بعد از این سن، کودک نیاز دارد که در روز چند بار غذای واقعی بخورد و شیر را فقط در فنجان بخورد تا نیاز بدن تامین شده و کودک سالم و قوی شود.

شیر بعد از شش ماه اول

توصیه می‌شود که فرزند شما فقط شیر مادر یا شیر جانشین مادر در تمام سال اول بخورد. فقط بعد از یکسالگی می‌توانید به فرزند خود شیر گاو بدهید که بنوشد. از سن شش ماهگی، کودک می‌تواند نوشیدن شیر و آب از فنجان را شروع و تمرین کند.



از یک سالگی تا دو سالگی، بهتر است که شیر کم چربی که لت ملگ letmælk نام دارد، داده شود. وقتی که دو سال کودک کامل شد، می‌توانید شیر بسیار کم چربی بدهید که نام دو نوع آن مینی ملگ minimælk و سکومه ملگ skummetmælk است. این دو برای بقیه خانواده نیز سالم‌ترین شیر است.

اگر کودک روزی سه و نیم تا پنج دسی لیتر شیر بخورد، نیاز او تامین می‌شود. اگر بیش از این مقدار شیر بدهید، در معده کودک جایی برای غذا باقی نمی‌ماند.

ویتامین های د

در داتمارک توصیه می‌شود که به همه کودکان تا سن دو سالگی هر روز ویتامین های د داده شود. ویتامین های د برای تقویت استخوان های کودک ضروری است. و در شیر مادر ویتامین های د کافی وجود ندارد. باید به فرزند خود هر روز ده میکروگرم ویتامین های د به صورت

قطره و به وسیله فاشنق بدهید. نباید قطره های ویتامین های د را در شیشه شیر بریزید. چون اگر کودک همه شیر را نخورد، همه ویتامین به بدن او نمی رسد.

ویتامین های د از طریق نور خورشید که با پوست بدن برخورد می کند نیز تامین می شود. اگر پوست شما تیره است، توصیه می شود که هم کودکان و هم بزرگسالان در تمام طول زندگی از ویتامین های د کمی استفاده کنید. این توصیه به این علت است که پوست تیره نمی تواند به اندازه پوست روشن، ویتامین های د تولید کند و همه برای سلامتی بدن خود به ویتامین های د نیاز دارند.

آهن اضافی

پزشک یا پرستار کودک به شما خواهند گفت که آیا فرزند شما به آهن اضافی نیاز دارد یا نه.

وقتی که کودک شروع به غذا خوردن می کند

توصیه می شود که حداکثر از حدود سن شش ماهگی کودک، دادن غذای دیگری غیر از شیر شروع شود.

مناسب است که برای شروع از حلیم بی گوشت دامارکی به نام گروود *grød* و همین طور از مخلوط سبزیجات له شده و سیب زمینی استفاده شود. به تدریج که کودک غذا خوردن و جویدن را یاد می گیرد، می توانید غذای مخلوط را با چنگال له کنید و بعداً به قطعه های کوچک ببرید. هر روز و ترجیحاً روزی چند بار به کودک گوشت یا ماهی بدهید و هر روز میوه بدهید. می توانید بلغور، کوسکوس، پلو، ماکارونی و غذاهای مشابه نیز بدهید تا از همان





کوچکی. کودک یاد بگیرد که غذاهای بسیار مختلفی را بخورد. بهترین نان برای همه خانواده، نان تیره است. در دانمارک، هم کودکان و هم بزرگسالان نان چاودار که روبرود rugbrød نام دارد می خورند. این نان را می توانید از حدود هشت ماهگی به فرزند خود بدهید.

از حدود سن نه یا ده ماهگی، کودک می تواند همان غذایی را بخورد که خانواده می خورند.

پرستاران سلامتی کودک به شما راهنمایی خواهند کرد که چگونه غذاهایی را که معمولاً خودتان می خورید را برای کودک مناسب کنید که نیاز کودک تامین شود. و همین طور درباره امکان خرید ماده غذایی مورد نظر در دانمارک، در نتیجه، بهترین شرایط برای رشد و سلامت و تقویت فرزند شما فراهم خواهد شد.

واکسن ها و معاینات پزشکی

می توانید فرزند خود را بدون هزینه برای معاینه نزد پزشک ببرید. معاینات روتین در این سن ها انجام می شود: پنج هفتگی، پنج ماهگی، دوازده ماهگی، دو سالگی، سه سالگی، چهار سالگی و پنج سالگی.

واکسن نیز بدون هزینه است و در این سن ها برای کودک پیشنهاد می شود: سه ماهگی، پنج ماهگی، دوازده ماهگی، پانزده ماهگی و همینطور وقتی کودک چهار سال و پنج سال دارد. همه کودکان خردسال برای جلوگیری از بیماریهای زیر واکسنه می شوند:

- دیفتیری، کزاز، سیاه سرفه، فلج اطفال (سه ماهگی، پنج ماهگی، دوازده ماهگی و پنج سالگی)
 - مننژیت - یک نوع مشخص (سه ماهگی، پنج ماهگی و دوازده ماهگی)
 - سرخک، اریون و سرخجه (پانزده ماهگی و چهار سالگی)
- بعضی کودکان برای هپاتیت ب هم واکسنه می شوند. تصمیم آن بعهدہ پزشک است.

از سیگار کشیدن در خانه خودداری کنید

سالمترین محیط برای بزرگ شدن کودک، خانه ای است که در آن سیگار و سایر دخانیات مصرف نشود. اگر دودی هستید، توصیه می شود که سعی کنید آنرا ترک کنید. اگر این کار ممکن نیست، برای کودک بهتر است که فقط در بیرون دود کنید. با این کار، از فرزند خود در مقابل بیماریهای مختلفی محافظت می کنید. بیماریهایی نظیر سینه پهلو، برونشیت و عفونت گوش میانی.

وقتی که کودک می خواهد بخوابد

توصیه می شود که همیشه کودک به روی کمر بخوابد تا وقتی که خودش بتواند بدن خود را بچرخاند. این کار از مرگ ناگهانی کودک در خواب جلوگیری می کند. وقتی که کودک بیدار است، بهتر است که تا حد ممکن روی شکم خود دراز بکشد. این باعث تقویت ماهیچه های بازو و کمر کودک می شود.



جلوگیری از حوادث

کودکان خردسال به راحتی دچار صدمه می شوند چون نمی توانند اتفاقات را پیش بینی کنند. خیلی معمول است که کودکان از بلندی به زمین می افتند مثلاً از میز تعویض کودک، تختخواب، میل یا پله ها. و یا دچار سوختگی می شوند. مثلاً در اثر قهوه یا چای داغ و یا آب جوش کتری برقی. و یا اینکه انگشتان دست یا پای آنها لای چیزی گیر می کند. فکر خوبی است که سراسر خانه خود را از زاویه دید کودک، با دقت نگاه کنید. در نتیجه می توانید به بهترین نحو ممکن پیشگیری کنید که فرزندتان دچار حادثه نشود.

تربیت فرزندان

کتک زدن فرزندان در دامنارک ممنوع است حتی در رابطه با تربیت کودکان. پرستار سلامت کودکان شما را در مورد بهترین روش تربیت فرزندانتان راهنمایی خواهد کرد.

مراقبت از دندانها

درست از همان وقتی که اولین دندان کودک آشکار می شود، لازم است که دندانهای کودک روزی دوبار مسواک زده شود. مقدار بسیار کمی خمیردندان با فلور مصرف شود. قبل از سن سه سالگی، برای اولین معاینه نزد دندانپزشک دعوت می شوید.

Sundhedsstyrelsen, 2016 ©

حقوق محفوظ است. اداره کل بهداشت دانمارک سال 2016 می توانید آزادانه از متن این جزوه در جای دیگر استفاده کنید. بشرطی که به طور واضح مشخص کنید که این متن متعلق به اداره کل بهداشت است. استفاده مجدد از عکس های این جزوه مجاز نیست.

اداره کل بهداشت دانمارک نشانی

Sundhedsstyrelsen

Islands Brygge 67

2300 København S

Danmark

سایت اینترنتی

sundhedsstyrelsen.dk

Sprog

Farsi

نشر دوم