

کتیب الرضیع /Baby boekje



.....: Naam الاسم العائلي

.....: Geboortedatum تاريخ الاذيداد



Landelijke Vereniging voor **Thuiszorg**

حضرة الآباء ،
 هاد الكتيب بغا اساعدك فالعناية والتربية
 دبال الطفل دبالك .
 هاد الكتيب كيتكلم على التغذية والنمو
 والتطور دبال الطفل .
 وكيتكلم على اللعب وحركات الطفل دبالك ،
 وعلى التلقينات . وحول سختلف فحوص صبيك .

يعني غتقرأ فيها بزاف اللي خمتك تعرف
 واللي بغيتي تعرف لمدة 14 شهور الاولى .

هاد الكتيب ايضا استدعاء باش تمشي مع
 الطفل دبالك الى مكتب الاستشارة الصحية
 للرضاع .
 فالمفحة القادمة غتقرأ على هاد المكتب :
 النوع دبالو وآش كيديروا تما الناس .

اننا كنتمناو للملفل دبالك واحد
 المستقبل صحي .

في مكتب الاستشارة كيمكن لهم بطلبوا
 ترجمان لمركز الترجمة بلا فلوس .
 هاد الترجمة كتوقع عن طريق التليفون .
 وفي بعض الحالات كيمحضر الترجمان شخصا .
 الى كيمحك الترجمان ، طلبي من الممرضة ولا
 الطبيب .

Beste ouders,
 Dit boekje wil u helpen bij de
 verzorging en opvoeding van uw kind.
 Het vertelt over de voeding, de groei en
 ontwikkeling;
 over het spelen en bewegen van uw
 kind;
 over inentingen;
 over allerlei onderzoek van uw baby.
 Kortom u vindt er veel in wat u wilt en
 moet weten over uw kind voor de eerste
 14 maanden.

Het boekje is ook een uitnodiging om
 met uw kind op het konsultatieburo
 voor zuigelingen te komen.
 Op de volgende bladzijde leest u wat
 dat voor een buro is en wat men er doet.

Wij wensen uw kind een goede en
 gezonde toekomst.

**Op het konsultatieburo kan
 gratis een tolk van het
 tolkencentrum worden gevraagd.
 Dit gebeurt per telefoon.
 Soms is een tolk aanwezig.
 Heeft u een tolk nodig, vraag dit
 aan de zuster of de dokter.**

مكتب الاستشارة الصحية للرضاع

كل الأباء يمكن لهم ومشيووا مع الصبي دبالهم الى مكتب الاستشارة الصحية .

حتى في العي دبالك . كنرحموا بك .

فهاد المكتب كيشغلوا الاطباء وممرضات الحي .

هادوا كيعطيووا كل الاهتمام للطفل دبالك .

- * تما كيتفحص الصبي دبالك ،
 - * كيوزنوه و كيغيروا الطولة ديالو
 - * تما نغتمسح شحال من مرة خضك توكل الطفل دبالك وآش من مكلة خضك تعطيه،
 - * الصبي دبالك نغتمسح ضد الامراض ،
 - * وهادوا غيشوفوا واش الطفل دبالك كيتطور مزبان ولا لا .
- معنى هذا هو : واش الطفل دبالك كيدبير و كيقدر على المسائل اللي هي مناسبة باش اديرها بالنسبة للسن ديالو .

مثلا : واش كيقدر اهز راسو ؟

واش الصبي كيدور لوحده ؟ واش كيشحك ؟

واش كيحاول باش اتكلم ولا اتمشي ؟

واحدة من الممرضات نغني لعندك في الدار بعد ولادة الصبي .

هادي نغتمسك على الطفل دبالك .

هادي نغتمسك ويمكن تسوليها على كلشي .

هادي كتدبير معك أيضا أول موعد باش تمشي

لمكتب الاستشارة الصحية .

مللي نغتمسك الى المكتب خضك تجيبي معك :

- * هاد الكتيب
- * بطانية صغيرة
- * خرقة نظيفة للتبدال * واحد الغوطة

* خنشة ديلاستيك للخرقة الموسخة بالتبدال

* بعض الاحيان الرسالة اللي فيها المعلومات من طرف الطبيب ولا القابلة على الولادة .

* اوراق التلقيمات

Het konsultatieburo voor zuigelingen

Alle ouders kunnen met hun baby terecht bij het konsultatieburo voor zuigelingen.

Ook bij u in de buurt. U bent er welkom!

Op het buro werken dokters en wijkverpleegkundigen (zusters). Zij geven alle aandacht aan u en uw kind.

- uw baby wordt er onderzocht;
- hij wordt gewogen en gemeten;
- u hoort hoe vaak u uw kind moet voeden en wat het kan eten;
- uw baby wordt ingeënt tegen ziekten;
- zij kijken of uw kind zich goed ontwikkelt.

Dat betekent: of hij alles kan en doet wat past bij zijn leeftijd.

Bijvoorbeeld: kan hij zijn hoofd al optillen?

Draait hij zich alleen om? Lacht hij al?

Probeert hij al te praten of te lopen?

Een van de zusters komt bij u thuis na de geboorte van uw baby.

Zij stelt vragen over uw kind.

Ze geeft u raad en **u kunt alles vragen wat u wilt.**

Zij maakt ook een eerste afspraak voor een bezoek aan het konsultatieburo.

Komt u naar het buro toe, dan neemt u mee:

- dit boekje
- een schone luijer
- een dekentje
- een handdoek
- een plastik zak voor een vuile luijer
- soms een brief met informatie van de dokter of verloskundige over de geboorte
- de inentingspapieren.

Het konsultatieburo

1



Het konsultatieburo

مكتب الاستشارة الصحية

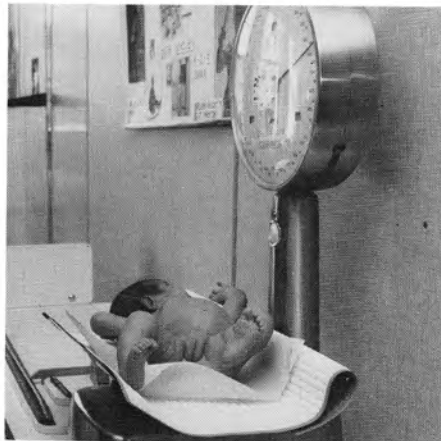
2



Uitkleden

تجديد الملابس

3



Wegen

الوزن

4



Meten

القياس

5



Onderzoek

الفحص

6



Onderzoek

الفحص

3

شحال من مرة كيشرب الرضيع دبالك؟

الرضيع دالبرولة ولا بالقرفة كافي فالشهور الاولى للحمي دبالك .

فيها كابنة كل حاجة اللي كيمكون محتاج
لها باش يكبر .

الرضاع كيشربوا غير شويما فمرة وحدة .
المعدة دبالهم مازالت صغيرة ، ولكن كيشربوا بزاف
دالمرات .

فالأول خص الرضيع دبالك يشرب مرة ف 2 حتى ل 3
دالسوايع . في الاسابيع الاولى 6 الى 8 دالمرات .
الوقت مابين الشرب دالحليب كيجتاجوا الرضيع
دبالك باش ينمسن او يكبر .
أحياناً كينمسن الرضيع فالنهار أكثر من 5 دالسوايع
مقتابعة .
أذن، كيخسكي شي مرة تنوضيه من النعاس باش تعطيه
يشرب .

باش تعطيه يشرب قوسط الليل مسألة عادية .
ولكن غير الا طلب باش يشرب .

الي كان الرضيع دبالك كيبول 6 ولا 8 دالمرات فالنهار ،
معناه كيشرب ميزان (بواحد الصفة كافية) .

الي كان الحمي/الرضيع كيكبر ميزان 3 شهور حتى
ل 6 شهور الاولى ، فالحليب دالبرولة
كافي ليه .
فيما بعد شويما ، غتغطي ليه مكلة أخرى مع الحليب .

Hoe vaak drinkt uw baby?

Uw baby heeft de eerste maanden
genoeg aan borst- of flesvoeding.
Daarin zit alles wat hij nu nodig heeft
om te groeien.

Baby's drinken kleine beetjes tegelijk.
Hun maag is nog klein. Maar ze drinken
vaak.

In het begin moet uw baby om de 2 tot 3
uur drinken. De eerste weken 6 tot 8
maal per dag.

De tijd tussen het drinken in, heeft uw
baby nodig om te slapen en te groeien.
Soms slaapt een baby overdag langer
dan 5 uur achter elkaar.

U zult hem dus wel eens wakker moeten
maken voor het drinken.

's Nachts is voeden normaal.
Maar alleen als hij erom vraagt.

Uw baby drinkt genoeg als hij 6 of 8
keer per dag goed plast.

**Als een baby goed groeit heeft hij
de eerste 3 tot 6 maanden genoeg
aan borst- of flesvoeding. Later
krijgt hij ander eten erbij.**

الرضيعد البرولة

تقريبا كل الأمهات يمكن باش ارضعوا من البرولة
ديالهم، من الرضيع دبال الحمي دبالك، كيدبروا
بزازلك حليب جديد.

الرضيع هو التغذية الطبيعية للرضيع دبالك. الرضيع
دالبرولة كيعطي للصبي دبالك دالك الشئ اللي محتاج لو.
كحمي الصبي ضد الامراض.

المبي/الطفل هو المي كيحدد شحال ينشرب.
عطي ليه اذن الوقت لداك الشئ، مللي كترشعبه خمكي
تجلسي ولا تنعسي به.

كل 10 د الدقايق خمكي تبدلي ليه البرولة.

وانت خمكي تاكلي مزيان وتشربي بزاف وحتى
الراحة بزاف مهم.

خمكي تفكري مزيان فاش كناكلي. مثلا، الرضيع كيمرض
من كرشو الى كليتي الكرومب والبطة ولا العطرية الحارة.

مخمكشي تستعملي الأدوية بدون ما يعطيهالك الطبيب.
وخمكي تقولي للطبيب بألك كترضعي من بزازلك. بزاف
دا الأدوية كتخلط مع الحليب. اذن، الرضيع دبالك حتى
هو كيستعمل داك الأدوية.

مخمكشي تتقلقي الي كان الرضيع دبالك مكبحراشي كل
يوم ولا نفس الوقت.

عاود داك الشئ كيختلف ما بين الطفل والآخر.

كابين الطفل اللي كيعمر كل الخرافي بالخراف.

والطفل الآخر كيعمر الخرقة بالخراف مرة ف5 أو ف8
أيام.

هاد الشئ عادي (نورمال)

في هاد الموضوع كابين اكثر من المعلومات، طلبها.

Borstvoeding

Bijna alle moeders kunnen
borstvoeding geven. Door het zuigen
van de baby gaan uw borsten melk
maken.

Het is de meest natuurlijke voeding
voor uw kind. Borstvoeding geeft uw
kind wat hij nodig heeft.

Het beschermt de baby tegen ziekten.

Een kind bepaalt zelf hoeveel hij wil
drinken. Geef hem daarvoor wel de
tijd. Ga er zelf rustig voor zitten of
liggen.

Laat hem elke keer 10 minuten aan
iedere borst drinken.

U moet zelf goed eten en veel drinken.

Veel rusten is ook belangrijk. Denk een
beetje na bij wat u eet. Van kool en uien
en scherpe kruiden kan uw baby
buikkrampjes krijgen.

Gebruik zelf geen medicijnen zonder
dat de dokter ze u geeft. Vertel de
dokter dat u borstvoeding geeft. Veel
medicijnen komen in de melk. Uw baby
krijgt ze dus ook.

Wees niet bezorgd als uw baby niet elke
dag evenveel en niet op dezelfde tijd
poept.

Het verschilt ook van kind tot kind.

Het ene kind poept alle luiers vol.

Het andere heeft maar één maal in de 5
of 8 dagen een poepluier.

Dit is normaal.

* Over dit onderwerp is meer
voorlichtingsmateriaal. Vraag ernaar.

الرضيع دالقرعة

مشي كل واحدة يمكن لها ولا كتبعي ترضع بالبرولة.

مزيان مللي كاينة التغذية دالقرعة المزيانة .
الحليب دالقرعة كيتصنع من الغبيرة اللي هي خاصة للرضيع .
هاد الغبيرة ديرها فالما ، و تعطيلك الحليب .

التغذية دالقرعة خمكي تمنتني بها وتعطي لها كل الاهتمام .

العملية دالتهي ، خمكي تقومي بها بالتدقيق .
فهاد الحالة غيبقي الرضيع ديك صحي .
المسائل المهمة فالرضيع دالقرعة :

- استعمال المقدار الصحيح دبال الماء والغبيرة .
الي درتي بزاف مشي مزيان ، والي درتي قليل مشي مزيان .

الطبيب ولا الممرضة غيحكيوا لك شحال خمكي تستعملي دالما ، والغبيرة وشحال غتعطي .

- استعملي الماء الطايب
- خودي الغبيرة من الصندوق

- عبري عدد الملايق
- سدي الصندوق مزيان

- ريدي الملايق دالغبيرة مع الماء في القرعة

- ما تزبدبش السكر ولا الملح في الحليب

- غلغي القمّ دالرضيع مزيان على القرعة وحركيها

- دايا الرضيع دالقرعة موجود

- شوفي مزيان الحرارة دبال الرضيع

- رقبتي في الوجه الفوقاني ليدك

- داك اللي ماشربوش الصبي خمتك ترميه

- خبعي الحليب اللي وّجّدتني ممدود وفي مكان

بارد ولا في الثلجة . الحليب كيفسد دغيا .

- ما عمرك خمتك تخبعي الحليب اكثر من 24 ساعة

- القرعة الخاوية والرضاعة دبالها خص اغسلوا

مزيان . ممنوع باش يبقا فيها شوي دالحليب .

- مرة في النهار خص القرعة والرضاعة دبالها

بطبوا في الماء ، وتخبعيهم نظاف .

Flesvoeding

Niet iedereen kan of wil borstvoeding geven.

Gelukkig is er heel goede flesvoeding.

Die wordt gemaakt van poeder, die bestemd is voor de baby.

Doe de poeder in **water**, dan krijgt u melk.

Aan flesvoeding moet u alle zorg en aandacht geven.

Ga bij de bereiding heel precies te werk. Dan blijft uw baby gezond.

Belangrijk bij flesvoeding:

- Gebruik de juiste hoeveelheid water en poeder. Te veel is niet goed; te weinig ook niet.

De dokter of de zuster vertelt hoeveel u moet geven.

- Neem gekookt water. Dit is schoon.
- Doe de goede hoeveelheid water in de fles.
- Pak de poederschep uit de bus.
- Meet het aantal schepjes af.
- Doe het blik goed dicht.
- Doe deze stuk voor stuk bij het water in de fles.
- Doe geen suiker of zout bij de melk.
- Zet de speen goed vast op de fles en schud deze.
- De voeding is nu klaar.
- Let op de goede temperatuur.
- Controleer dit op de bovenkant van de hand.
- Wat de baby niet opdrinkt gooit u weg.
- Bewaar de klaargemaakte melk afgedekt op een koele plaats of in de ijskast. Melk bederft snel.
- Bewaar de melk nooit langer dan 24 uur.
- Maak de lege fles en speen goed schoon. Er mogen geen restjes melk in achter blijven.
- Kook fles en speen 1 maal per dag uit.
- Berg alles schoon op.

خصكي تخلي الصبي دبالك امص مزيان

الرضيع كييعجب ليه امص/يرضع
لذلك مخمكشي تكبري التقبعة دبال الرضاعة.

الي قلبتي القرعة بالرضاعة دبالها، خص
الحليب يخرج قطرات.

كي يمكن لك تتقبي راسك التقبة في الغم دالرضاعة .
خوذى ابرة رقيقة ودبري الوجه الفوقاني في واحد
العلاقة . سذني الابرة في العافية .
تقبي الغم دالرضاعة بشوية .

الي كانت التقبة دبال الرضاعة كبيرة ،
فالرضيع كييعجب يشرب دغيا . ويمكن يتقيا .
الصبي هو اللي كييعلم لك مللي كييشبع.

الرضيع كييعجب مللي كتعطي ليه قليل دبال
الحليب .
ولكن كييعجب حتى الي تعطيتي ليه بزاف .
ما تحفظيش الباقي فوق التدفئة . الرضيع دالقرعة
كيفسد دغيا في السفونية .

وحتى مللي كتعطي ليه يشرب من القرعة ،
يمكن تخليه احسن بأنه الصبي دبالك .
لذلك مسألة مهمة باش حتى أباهم يبقاوا
يعطيووا لولدهم اشربوا .

في هاد الموضوع كاين اكثر من المعلومات، طلبها*.

Laat uw kind goed zuigen

Een baby zuigt graag.
Zorg daarom dat het gat in de speen
niet te groot is.

Als u de fles met de speen naar beneden
houdt moet de melk er met druppels
uitkomen.

Het gat in de speen kunt u er zelf in
maken.

Stop een dunne naald met de
bovenkant in een kurk.

Verwarm de naald in het vuur.

Prik voorzichtig een gat in de speen.

Is het gat in de speen groot, dan drinkt
baby te snel. Hij kan gaan spugen.

Uw kind geeft zelf aan wat hij nodig
heeft.

Een baby huilt als hij te weinig voeding
krijgt.

Maar hij huilt ook als hij teveel krijgt.

Laat geen restjes op de kachel staan.

De flesvoeding bederft snel bij warmte.

**Ook als u het kind de fles geeft,
kunt u het laten voelen dat hij bij
u hoort. Daarom is het fijn dat ook
vaders hun kinderen flesvoeding
kunnen geven!**

* Over dit onderwerp is meer
voorlichtings materiaal. Vraag er naar

Borstvoeding

1



Neem rust

ارتاحي



Neusje vrij

الشف مبيكونش مغطى

3



Goed eten en drinken

كولي وشربي مزبان



Niet goed

ماشي مزبان

خصكي تخلي الصبي دبالك امص مزيان

الرضيع كييعجب ليه امص/يرضع
لذلك مخمكشي تكبري التقبعة دبال الرضاعة.

الي قلبتي القرعة بالرضاعة دبالها، خص
الحليب يخرج قطرات.

كي يمكن لك تتقبي راسك التقبة في الغم دالرضاعة .
خوذى ابرة رقيقة ودبري الوجه الفوقاني في واحد
العلاقة . سذني الابرة في العافية .
تقبي الغم دالرضاعة بشوية .

الي كانت التقبة دبال الرضاعة كبيرة ،
فالرضيع كييعجب يشرب دغيا . ويمكن يتقيا .
الصبي هو اللي كييعلم لك مللي كييشبع.

الرضيع كييعجب مللي كتعطي ليه قليل دبال
الحليب .
ولكن كييعجب حتى الي عطيتي ليه بزاف .
ما تحفظيش الباقي فوق التدفئة . الرضيع دالقرعة
كيفسد دغيا في السفونية .

وحتى مللي كتعطي ليه يشرب من القرعة ،
يمكن تخليه احسن بأنه الصبي دبالك .
لذلك مسألة مهمة باش حتى أباهم يبقاوا
يعطيووا لولدهم اشربوا .

في هاد الموضوع كاين اكثر من المعلومات، طلبها*.

Laat uw kind goed zuigen

Een baby zuigt graag.
Zorg daarom dat het gat in de speen
niet te groot is.

Als u de fles met de speen naar beneden
houdt moet de melk er met druppels
uitkomen.

Het gat in de speen kunt u er zelf in
maken.

Stop een dunne naald met de
bovenkant in een kurk.

Verwarm de naald in het vuur.

Prik voorzichtig een gat in de speen.

Is het gat in de speen groot, dan drinkt
baby te snel. Hij kan gaan spugen.

Uw kind geeft zelf aan wat hij nodig
heeft.

Een baby huilt als hij te weinig voeding
krijgt.

Maar hij huilt ook als hij teveel krijgt.

Laat geen restjes op de kachel staan.

De flesvoeding bederft snel bij warmte.

**Ook als u het kind de fles geeft,
kunt u het laten voelen dat hij bij
u hoort. Daarom is het fijn dat ook
vaders hun kinderen flesvoeding
kunnen geven!**

* Over dit onderwerp is meer
voorlichtings materiaal. Vraag er naar

Welke voeding van 1-4 weken

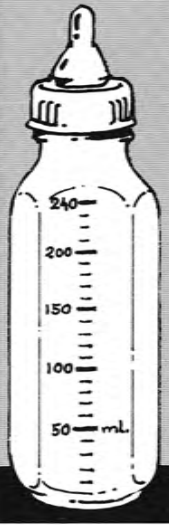
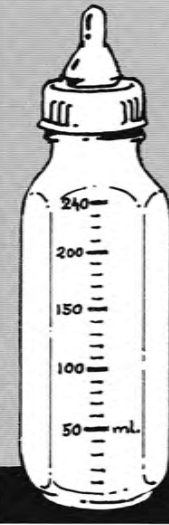
الرضيع دالبزولة Borstvoeding	عدد المرات في النهار باش ترضعي Aantal voedingen per dag	الرضيع بالقرعة Flesvoeding
		

الرضيع بالقرعة Flesvoeding	1 الاسبوع Week 1	الرضيع بالقرعة Flesvoeding	2 الاسبوع Week 2
	دير فكل قرعة : Maak per fles: الماء _____ Water _____ معالق دالتقدير Schepjes _____		دير فكل قرعة : Maak per fles: الماء _____ Water _____ معالق دالتقدير Schepjes _____
	دير فاليوم : Maak per dag: الماء _____ Water _____ معالق دالتقدير Schepjes _____		دير فاليوم : Maak per dag: الماء _____ Water _____ معالق دالتقدير Schepjes _____

سؤل بنفسك / Zelf vragen

آش من تغذية من 1 - 4 اسابيع

الاسبوع Week 1-4	التاريخ Datum	الوزن (kilo) Gewicht	الطول / الطولة Lengte (cm)
1 الاسبوع Week 1			
2 الاسبوع Week 2			
3 الاسبوع Week 3			
4 الاسبوع Week 4			

الرضيع بالقرعة Flesvoeding	3 الاسبوع Week 3	الرضيع بالقرعة Flesvoeding	4 الاسبوع Week 4
	دير فكل قرعة : Maak per fles: الماء _____ Water _____ معالق دالتقدير Schepjes _____		دير فكل قرعة : Maak per fles: الماء _____ Water _____ معالق دالتقدير Schepjes _____
	دير فاليوم : Maak per dag: الماء _____ Water _____ معالق دالتقدير Schepjes _____		دير فاليوم : Maak per dag: الماء _____ Water _____ معالق دالتقدير Schepjes _____

الإرشادات / النماذج / Adviezen

Bewegen en spelen



Praten تتكلم



Luisteren يسمع



Kijken يشوف



Spelen تلعب



Alles naar de mond كل شي في الفم



Optrekken يجيد

التحرك واللعب

أنت كيمش لك تساعد الدردي ديالك باش يتطور .
وباش يتعلم يتحرك .

عن طريق الكلام معه واللعب معه ، كيتعلم الدردي
ديالك بكتشف مسائل جديدة .

ديا كيمين بأنه كيشوف أو كيسمع شي حاجة .
تكلم بزاف مع الدردي ديالك باللغة ديالك .
غني ليه أغاني .

الصبي كيسمع عند صوتك .
تبيدا بتكلم بالطريقة ديالو :
كيدير اصوات وكبيدا يخيش .

الصبيان ديال 3 شهور كيهتموا بكل حاجة من
حواليهم .

كلشي كيشوقه جديد ومهم .
الوجه ديالك، والمسائل من حواليه ، كل حاجة
كيشوف فيها . كياخذها . و كيديرها ففمو .

بالنسبة للصبي كل حاجة مزيانة للعب .

Bewegen en spelen

U kunt uw kind helpen om zich te ontwikkelen. En om zich te leren bewegen.

Door tegen hem te praten, door met hem te spelen, leert u uw kind nieuwe dingen ontdekken.

Hij laat nu ook duidelijk merken dat hij iets ziet of hoort.

Praat veel met uw kind in uw eigen taal. Zing liedjes voor hem.

Baby luistert naar uw stem.

Hij begint op zijn manier te praten: hij maakt geluiden en begint te brabbelen.

Baby's van 3 maanden krijgen belangstelling voor alles om hen heen.

Ze vinden alles nieuw en interessant.

Uw gezicht, de dingen vlak om hem heen, hij bekijkt ze en graait ernaar. En stopt het in zijn mond.

Voor baby is alles leuk speelgoed.

اش كيدير ولدك و فوقاش؟

اكتب داك الشي هنا .

العمر في الشهر	17	التاريخ	16	الطفل ديالي
				كيجرج الضحكة
				كيتبع بالعينين وبالرأس
				كيشوف عند يديه
				كيجرج الاصوات
				كيجر راسو الفوق مللي كيتكون ناعس على كرشو

Wat doet uw kind en wanneer?

Schrijf dat hier op.

mijn kind	datum	leeftijd in mnd.
lacht terug		
volgt met ogen en hoofd		
kijkt naar eigen handen		
maakt geluidjes terug		
tilt zijn hoofd op als hij op zijn buik ligt		

Vitamine D



Geen zon مكايناش الشمس



Fijn maken احكي الفخيدات



Vitamine D فيتامين أ دي



Druppeltjes geven تعطي ليه الاقطار

فيتامين حرف أ وحرف د

أنت محتاج للفيتامينات بزاف .
هاد الفيتامينات موجودة فالمسائل اللي
كتناكل وكتشرب .
ولكن يمكن للانسان باش اصنعها فالمعمل .
الي مكيناش الفيتامينات فذاك الشي اللي
كتناكل ولا كتشرب ، بصفة كافية ، فممكن لك
باش تشريها .
بالنسبة للكبار مكيكونوش محتاجين ليها
تقريبا أبدا .
ولكن أحيانا كيكونوا المبيان محتاجين ليها .
بالخصوص فيتامين حرف د مزيانة للصبي .
هاد الفيتامين كيقوي لعظيمات دالصبي .
الجسم دمالك كيصنع فيتامين حرف د . ولكن
كيكون محتاج للشمس بزاف . لذلك كيسيومها
فيتامين دالصبي .
مع الأسف كتخرج الشمس قليل ف هولندة .

لذلك يمكن الصبي دمالك غيصنع قليل من
فيتامين حرف د . ويمكن يمرض .
فالحليب دالغبرة الخاص بالرضيع دالقرعة ،
موجودة فيتامين حرف د بصفة كافية .
ولكن في الحليب داليزولة ماشي بصفة كافية .
الي كنتي كترضعي باليزولة يمكن لك تديري الاقطار
على اليزولة والصبي غيرضعها .

الي كنتي كترضعي الصبي دمالك باليزولة ،
خصكي تزيدي ليه فيتامينات حرف د .

فالعالب كتكون فيتامين حرف د مع فيتامين
حرف أ فقرعة واحدة . الطبيب هو اللي غيقولك
شحال دالفيتامين حرف د وحرف أ خصكي
تستعملها ولا تعطيهما للصبي دمالك .

في هاد الموضوع كابين اكثر من المعلومات ، طلبها .*

Vitamine D

Vitamines heb je hard nodig.
Ze zitten in wat je eet en drinkt.
Maar men kan ze nu ook in de fabriek
maken.
Zitten er dus in de voeding niet genoeg
vitamines, dan kun je ekstra vitamines
kopen.
Voor volwassen mensen is dat haast
nooit nodig.
Maar voor baby's soms wel.
Vooral vitamine D is goed voor de baby.
Hij bouwt er sterke botten mee.
Je lichaam maakt zelf vitamine D. Maar
er is veel zon voor nodig. Daarom
noemt men het zonvitamine.
Helaas schijnt de zon weinig in
Nederland.
Daarom is er kans dat uw baby te weinig
vitamine D kan maken. Hij kan ziek
worden.
In de poeder voor flesvoeding zit
genoeg vitamine D.
Maar in moedermelk zit niet genoeg.
Als u borstvoeding geeft, kunt u de
druppeltjes op uw tepels doen. De baby
zuigt het eraf.

Als u uw kind zelf voedt, moet u
het ekstra vitamine D geven.

Vitamine D zit vaak, samen met
vitamine A in één flesje. De dokter
vertelt hoeveel vitamine D u moet
geven.

* Over dit onderwerp is meer
voorlichtingsmateriaal. Vraag er naar



Leren eten يتعلم ياكل



Plastik lepeltje ملعقة البلاستيك



Lepeltje op de tong الملعقة على اللسان



Lekker لذيذ

التغذية زيادة عن الحليب فقط

ملى كيومل الصبي 3 شهور حتى ل 6 فعمرو،
كبيغى اكثر من الحليب بالبرولة ولا القرعة .
ميمكنش باش تقول بالضبط فوقاش خسر الصبي الزيادة
فالمكلة . هاد الشى كيمختلف من صبي لصبي .
سولي فمكتب الاستشارة الصحية آش خمكى
تعطى ليه .
مخمكى تبداي بكرى بذاك الشى . لان الصبي
محتاجش لداك الشى ضرورى .

الولف والذوق

دبا نتمطى للصبي المكلة اللي معمرو ذاقها .
داك الشى خمو يتولف معه . وكيطلب شويبا
دالوقت .
دايما خمكى تخليه اتولف مع واحد الذوق ،
قبل متعطي ليه حاجة أخرى .

الولف مع المعلقة

الصبي خمو يتعلم ياكل بالمعلقة . هاد الشى
مشي دائما سهل .
استعملي المعلقة ديلاستيك . لان الصبي مكبحس
بها باردة . وكيجب ليه الحال .
متدخليش المعلقة كاملة ففمو .
دفعي شويبا اللسان دبالو بالمعلقة للتحس .
وخلي ولدك امس المكلة من المعلقة .

Bijvoeding

Wanneer uw baby 3 tot 6 maanden is, wil hij meer dan alleen borst- of flesvoeding. Wanneer het zo ver is, kun je niet precies zeggen. Het verschilt van kind tot kind.

Vraag op het consultatieburo wat u mag geven.

Begin er niet te vroeg mee. Uw baby heeft het niet echt nodig.

Wennen aan smaken

Baby krijg nu eten dat hij nooit heeft geproefd.

Hij moet er aan wennen. Dat kost even tijd.

Laat hem steeds aan één smaak wennen vóór u hem iets anders geeft.

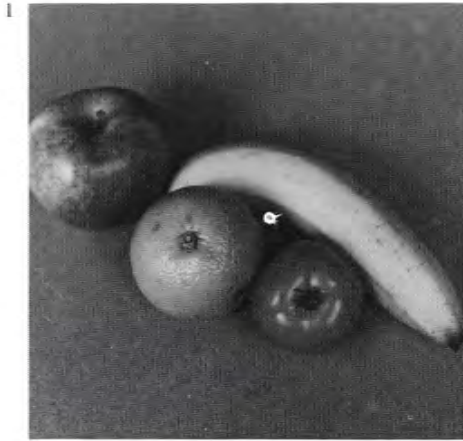
Wennen aan een lepel

Baby moet leren van een lepeltje te eten. Dat gaat niet altijd gemakkelijk. Gebruik een plastic lepel. Die voelt niet koud aan en baby vindt dat prettig. Steek de lepel niet helemaal in zijn mondje.

Druk zijn tong met de lepel een beetje naar beneden.

En laat uw kind de voeding er af zuigen.

Fruit ± 4 mnd



Vers fruit الفواكه الطرية



Sinaasappel zeven تصفى البرتقال



Geen suiker بلا سكر



Tomaat fijn maken طحنى الماطيشة



Potjes fruit القراعى بالفواكه

الفواكه

- الفواكه كايته بزاف دالفيتامينات حرف C.
- الممي كيحتاج فيتامينات حرف C.
- كيتمكن لك تبداي بعصير الطماطم ولا عصير البرتقال، داك العصير خمكي تزييفه/تصفيه.
- متزيدش فيه السكر.
- عطي ليه هاد العصير بالمعلقة ولا بالقرفة.
- مسموح باش تعطي لولدك الفواكه مرة واحدة كل نهار.

- العصير دالفواكه كيساعد ميزان للخروج.
- الى كان الممي ديالك كيخرا جاري، خمكي متعطيش ليه عصير الفواكه لبعض الأيام.
- والى كان الممي كيخرا تاسح خمكي تزيدي ليه شويبا من عصير الفواكه.
- من الأحسن متعطيش ليه السيرو المسمي بـ: rozebottelsiroop . لانه فيه بزاف ديال فيتامين C ، ولكن فيه حتى السكر بزاف.

- الفواكه اللي طرية هي احسن ما كايته .
- وكايته حتى القراعى دالفواكه . هاد القراعى مشي أحسن ولكن أغلى .
- الفواكه الطرية فيها السكر بصفة كافية . ماكاين علاش تزيدي.

Fruit

In fruit zit veel vitamine C. Vitamine C heeft de baby nodig. U kunt beginnen verse tomatensap of sinaasappelsap te geven. U moet het sap zeven. Doe er **geen** suiker bij. Geef het met een lepelkje of in de fles. Uw kind mag elke dag 1 keer fruit hebben.

Vruchtesappen werken op de ontlasting. Heeft uw baby dunne poepluiers, stop dan een paar dagen met het sap. Heeft uw baby harde ontlasting, geef dan juist een beetje ekstra sap. Geef liever geen rozebottelsiroop. Er zit veel vitamine C in, maar ook veel suiker. Vers fruit is het beste. Er zijn ook potjes fruit. Ze zijn niet beter, wel duurder. In vers fruit zit van zichzelf voldoende suiker. U hoeft het niet ekstra te geven.

Groente ± 4 mnd



Verse groenten

الخضرة الطرية



Wassen

الغسل



Koken

الطياب



Zeven

النعمية



Opwarmen

التسخين



Niet goed

ماشي مزيان

الخضرة

اللي كان المصي دبالك 4 شعور فعمرو،
مسموح ليه باش ياكل الخضرة - مشي ضروري.

فالخضرة كايبة فيتامين حرف C، ولكن حتى
الحديد.
الحديد مزيان للدم.

تتبداي بالخضرة الصغيرة والرطبة،
من الأحسن الشيفلور الطري، والخيزو،
والكسرة والدنجال واللوية الخضراء،
والكسرة الحلوة.

طبيي الخضرة واحد المدة دبال 15 حتى ل20
دقيقة فالما.

متستعمليش الملح ولا الزيت ولا الزبدة،
متديرش المعطرة فالمكلة،
طحني الخضرة فالطحانة،
اعطي لولدك ياكل الخضرة - فالما، اللي طابت
فيه الخضرة مفيش الحديد.

ممكنش ابدأ تسخني المكلة اللي شاطت على
المصي دبالك، وتوكليها لو، حتى المكلة اللي
في القراعي متمسخيهاش من جديد، المكلة اللي
شايطة على المصي، الي خيعتها وسختيها من
جديد باش ياكلها، كيكونوا فيها مواد اللي
هي قبيحة للمصي دبالك.

الي ممتدكيش الوقت باش كل مرة تطبيي ليه،
فمن الأحسن شري ليه القراعي دالمكلة، حتى في
حالة السفر كتكون هاد القراعي ساهلة. هاد
القراعي مشي أحسن ولكن أعلى من الخضرة الطرية
اللي كتوحديها بيدك.

Groente

Als uw baby ongeveer 4 maanden is,
mag hij groente eten. Het hoeft nog
niet!

In groente zit vitamine C. Maar ook
ijzer.

IJzer is goed voor het bloed.

U begint met jonge, zachte groente.
Het liefst met verse bloemkool,
worteltjes, courgette, aubergine,
spiceboontjes, snijboontjes en
pompoe.

Kook de groente kort (15 tot 20
minuten) in water.

Gebruik **geén zout**, olie of boter.

Doe geen kruiden in het eten.

Maak de groente fijn in een zeef.

Laat uw kind de groente eten. In het
groentenat zit **geén ijzer**.

**Geef uw kind nooit opgewarmde
restjes. Ook de voeding uit de
potjes niet opnieuw opwarmen.
Bij bewaren en opwarmen van
restjes ontstaan stoffen, die slecht
zijn voor uw baby.**

Heeft u geen tijd om apart te koken,
dan kunt u voeding in potjes kopen.
Ook op reis kunnen potjes gemakkelijk
zijn. Ze zijn niet beter, maar wel
duurder dan verse, zelf klaargemaakte
groente!