

Kurdiska (Sorani) – Med barn i magen

بۆ ئەوانەى دەبن بە داىك

مندال له سکدا بوون

- تۆ به مندال له سکدا بوون ددانهکانت خراب نابن، بهلام رهنگه پوکت بناوسیت وه ئاسانتتر خوینی لهبهر برۆا. لهگهڵ ئەموشا دهبیت به فلچه به نهرمی و ووریاى ددانهکانت بشویت.
- ههندیک لهوانهى دووگیانن زۆرتتر به ههندى شتوه بیزوو دهکهن، ههندیکى تریان دلایان تیکهڵ دیت وه تهنها دهتوانن خوار دنیکی کهم بخۆن، بهلام داىمخۆرن. ههندیکیش دهرشینهوه. ههموو ئەم شتانه گوشاریکى زیاتر دهخهنه سهردان.

له خواردن و خواردنهوهدا ژیربه

- ههتا زیاتر بخۆیت و بخۆیتوه مهنترسى کلۆربوونى ددان زیاتر دیتته ئاراهه.
- تهنها چار ئەمهیه رۆژمهکه به خواردنى بهرچایهکى بهکهکى وا دهستپیکهیت که تیرت کات.
- نانى نیوهرو، ئیواره بخۆ، باقى رۆژمهکه دوو ئیوانهزم بخۆ.
- ئاوى بهلووه بهباشترین خواردنهوهیه.

خاوینى بهکهروهه

- بهیانیان و ئیواران ددانهکان به فلچه و کریمی فلۆردار بشۆ. ئاگادار به ههمیشه به ددانى خاوینهوه بنوو.

کریمی ددانى فلۆردار بهکار بهینه

- فلۆردان بههیزتر دهکات وه له کلۆربوون رابدهوهستپیت، تهناهت کونه ووردهکانى دهرهوهش چاک دهکاتهوه.
- ددانستن به کریمی فلۆردار له هاتنى بهکهمین ددانهوه و به درێژایى ژيان شتیکی پيوسته.

ددانى مندالهکه بچووکهکه

- ددانهکان ههر لهناو سکی داىکدا دروست دهبن.
- بهکهمین ددانى مندال له نیوهى دوو ههمی یهک سألیدا سهرد دهر دینى.
- کاتیک بهکهمى ددان دیت، به کهمى کریمی ددانى مندالانه به ووریاى به فلچه بشۆ.
- مینای ددانى شیرى له ددانى ههمیشهی تهنگتره، لهبهر ئەوه مندالی بچووک ئاسانتتر له گهوره ددانیان کونى تى دهبیت.
- بیکه به نهریت که مندالهکه به ددانى خاوینهوه بخهویت.
- تهنها قیلین یان ئاو به شووشههههه شیر بده به مندال.

Svenska - Med barn i magen

Till den blivande mamman

Med barn i magen

- Du får inte sämre tänder för att du är med barn, men tandköttet kan svullna och ha lättare för att blöda. Borsta mjukt och försiktigt ändå.
- En del som väntar barn är oftare än annars sugen på något, andra mår illa och kan bara äta lite, fast ofta. Några kräks. Allt innebär extra belastning på tänderna.

Ät och drick sunt

- Ju oftare du äter och dricker ju större blir risken för karies.
- Bra är att börja dagen med en nyttig frukost som du blir mätt på.
- Ät lunch, middag och två mellanmål under resten av dagen.
- Vatten ur kranen är den bästa drycken.

Gör rent

- Borsta tänderna med tandborste och fluortandkräm både morgon och kväll. Se alltid till att somna med rena tänder.

Använd fluortandkräm

- Fluor gör tänderna starkare och kan få karies att avstanna, till och med läka små ytliga hål.
- Tandkräm med fluor behövs från första tanden och hela livet ut.

Det lilla barnets tänder

- Tänderna bildas redan i mammas mage.
- Barnets första tand brukar titta fram under andra halvåret.
- När första tanden kommer, borsta försiktigt med lite barntandkräm.
- Mjölktänder har tunnare emalj än permanenta tänder, små barn får därför lättare hål i tänderna än vuxna.
- Ta för vana att barnet somnar med rena tänder.
- Ge bara välling eller vatten i nappflaska.