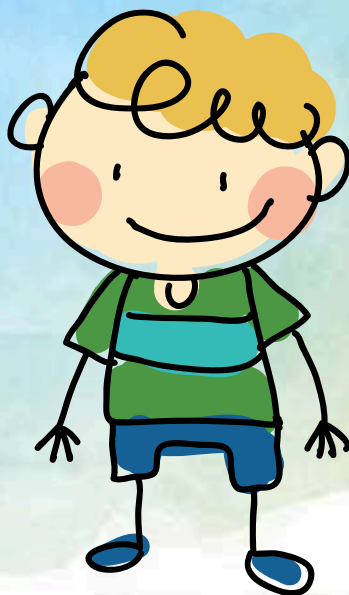




Save the Children

FËMIJËRIA E HERSHME:

*Thesar për
tërë jetën*





Save the Children

**FËMIJËRIA
E HERSHME:**

*Thesar për
tërë jetën*

Përmbajtja

Dhëmbët	5
Rëndësia e intervenimit të hershëm për fëmijët me aftësi të kufizuara	26
Televizioni dhe Interneti	33
Kujdesi dhe Zhvillimi gjatë Fëmijërisë së Hershme	36
Loja	43
Gjdhënia	63



Dhëmbët



Save the Children



DHËMBËT

RËNDËSIA, MIRËMBAJTJA DHE KËSHILLAT PRAKTIKE...

INFORMATA DHE FAKTE PËR SHËNDETIN ORAL

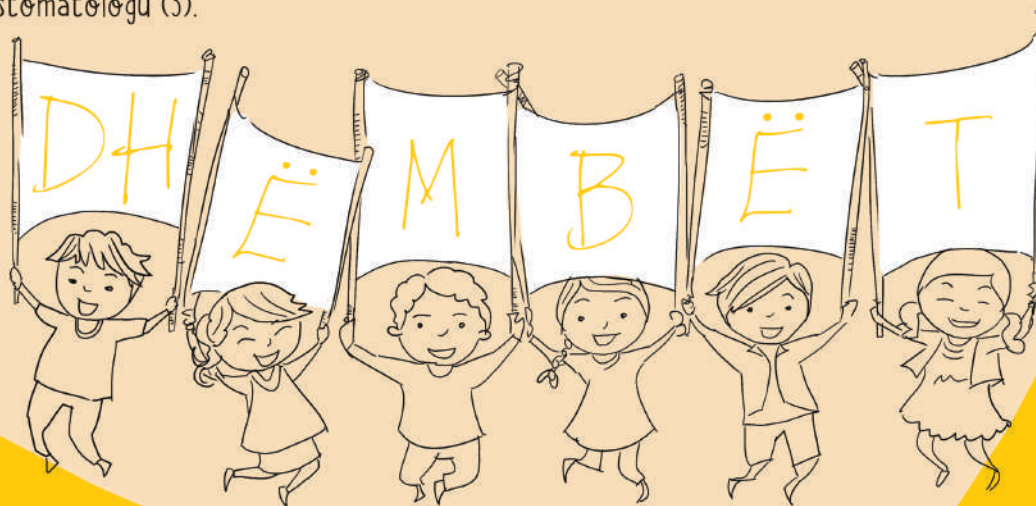
Sëmundja e kariesit (prishjes së dhëmbit) është një ndër sëmundjet më të shprehura në botë e cila mund ta prekë njeriun gjatë gjithë jetës.

Sipas Organizatës Botërore të Shëndetësisë-OBSH, shkaku kryesor i sëmundjes së kariesit konsiderohet higjiena e dobët orale si dhe mungesa e fluorit (1). Dhimbja e dhëmbit si pasojë e sëmundjes së kariesit poashtu konsiderohet të jetë një ndër shkaktaret kryesor të mungesës së fëmijëve nga shkolla.

Sipas studimeve aktuale të pakta që janë bërë në Kosovë, tregojnë se gjendja e shëndetit oral është e rëndë. Sëmundjet orale mbeten barrë e shëndetit publik, dhe përkundër faktit se jemi të vetëdijshëm për këtë, akoma mungon një sistem i mirëfilltë për parandalimin e sëmundjeve orale në Kosovë (2).

Indeksi DMFT (Prishje, Mungesë, Mbushje) tek fëmijët parashkollor konsiderohet të jetë afër 5.8. Kariesi i hershëm mbetet një brengë shëndetësore tek fëmijët në Kosovë, kjo kryesisht si pasojë e konsumimit të tepërt të sheqerit, të ushqyerit gjatë natës si dhe higjienës së dobët orale (2).

Sipas studimeve thuhet se përhapja e kariesit është përafërsisht 91.2% tek fëmijët 2–6 vjeçar, ndërsa tek fëmijët 7–14 vjeçar përhapja e kariesit është rreth 94.4%. Mesatarja e indeksit DMFT tek fëmijët 12 vjeçar është 5.8, që nënkupton se mesatarisht tek kjo grupmoshë janë përafërsisht 6 dhëmbë të prishur, të hequr apo të mbushur në gojë. Gjendja e shëndetit oral është e mjerueshme dhe kërkon urgjentisht masa parandaluese sipas studimit (5). Kryesisht ekziston një nivel i ulët i njohurive tek prindërit për shëndetin oral dhe masat parandaluese. Poashtu konstatohet se shkaktar është konsumimi i tepërt i ushqimeve me përbërje të sheqerit. Afër 69% të fëmijëve në Kosovë vizitojnë stomatologun vetëm kur kanë dhimbje dhe 66% kanë raportuar përvojë të keqe nga stomatologu (3).



1. World Health Organization. Oral Health– Key facts. 24 September 2018. Internet source found 01.05.2019. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/oral-health>

2. Begzati A, Berisha M, Meqa K. Early childhood caries in preschool children of Kosovo– a serious public health problem. BMC Public Health 2010, 10:788.

3. Begzati A, Meqa K, Siegenthaler D, Berisha M, Mautsch W. Dental Health Evaluation of Children in Kosovo. Euro J Dent. 2011 Jan; 5(1): 32–39.

1

DHËMBËT- FUNKSIONI DHE RËNDËSIA

Dhëmbët e qumështit:

Vargu dentar i dhëmbëve të qumështit përbehet prej 20 dhëmbëve. Dalja e dhëmbit të parë fillon që nga moshë 6 muajshe apo me herët (dalja e dhëmbëve është individuale). Fëmijës duhet t'i kenë dalur të gjithë dhëmbët deri në moshën 2,5 – 3 vjeqare.

Nëse brengoseni për daljen e dhëmbëve të fëmijut, mos hezitoni që të beni një vizitë tek stomatologu për vlerësim të gjëndjes.

Dalja e dhëmbëve të qumështit sipas moshës:

6-10 muaj	
8-14 muaj	
14-18 muaj	
16-22 muaj	
23-32 muaj	



Dalja e dhëmbëve mund të jetë e dhimbshme dhe shqetësuese për fëmijën. Këto janë disa nga shenjat:

- Fëmijë mund të ketë kuarje dhe jargitje të shtuar
- Mishi i dhëmbëve mund të skuqet dhe të iritohet
- Fëmijë mund të ketë temperaturë të ngritur të trupit

CILI ËSHTË FUNKSIONI I DHËMBËVE?

Funksioni primar i dhëmbëve është procesimi apo përtypja e ushqimit dhe kështu luajnë dhëmbët një rol thelbësor në shëndetin e fëmijës. Përpos funksionit të ushqyerit, dhëmbët kanë rol të rëndësishëm edhe në të folur sepse mundësojnë që ne t'i shqipëtojmë fjalët ashtu si duhet. Një tjetër rol i rëndësishëm është roli estetik- dhëmbët e bardhë dhe të bukur zbukurojnë buzëqeshjen tonë.

DHËMBËT NA DUHEN:



për t'u USHQYER



për të FOLUR



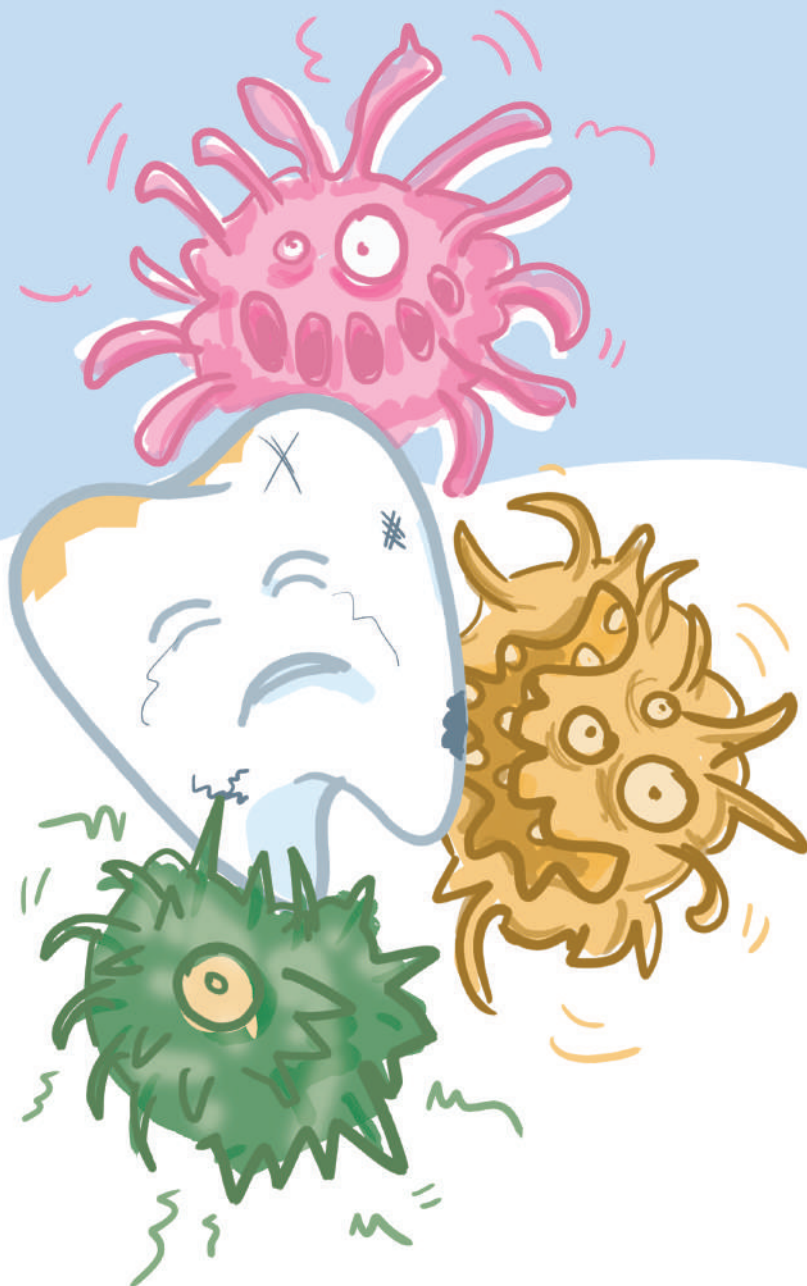
për të QESHUR

SËMUNDJET ORALE

2

SËMUNDJA E KARIESIT

Sëmundja e kariesit është një ndër sëmundjet orale më të shprehura. Shkaktari kryesor është mosmirëmbajtja e higjenes orale dhe konsumimi i tepërt i sheqerit. Simptomat e kariesit janë zakonisht të vonshme, që nënkupton se fëmiu fillon të ketë dhimbje në fazën e vonshme të sëmundjes. Andaj vizitat sistematike te dentisti janë të rëndësishme, pikërisht për të zbuluar kariesin në fazën e hershme.



SI SHKAKTOHET KARIESI (PRISHJA E DHËMBËVE)?



Kariesi shkaktohet nga bakteriet e shumta të cilat shumohen në rast se nuk i pastrojmë dhëmbët dhe nëse jemi konsumues të sheqerit. Bakteriet në gojë shndërrojnë *sheqerin në acid i cili në mënyrë të vazhdueshme zërthen smajtin duke krijuar vrimë në dhëmb.

*Sheqer konsiderohen të gjitha produktet me përberje të sheqerit si: bonbonet, çokollata, keksat e bluara, lepizet, pijet e sheqerësura..

Vini re se kariesi i hershëm mund të parandalohet!

*Sheqer konsiderohen të gjitha produktet me përberje të sheqerit si: bonbonet, çokollata, keksat e bluara, lepizet, pijet e sheqerësura..

SËMUNDJET E MISHËRAVE

Sëmundjet e mishërave shkaktohen nga moshlarja e dhëmbëve. Gjakderdhja gjatë pastrimit të dhëmbëve është shenjë e parë e inflamacionit të mishit. Në rast se fëmiu ka gjakderdhje të mishërave gjatë pastrimit të dhëmbëve, rekomandohet vizita tek stomatologu për pastrim profesional të dhëmbëve.



MIRËMBAJTJA E DHËMBËVE

Pastrimi i dhëmbëve tek fëmijët duhet filluar që nga dalja e dhëmbit të parë!

Disa këshilla:

- Pastro dhëmbët e fëmiut që nga dalja e dhëmbit të parë.
- Përdore një sasi të vogël të pastes me përbërje të fluorit, sepse fluori forcon dhëmbët!
- Në rast se e keni të vështirë t'i pastroni dhëmbët e fëmiut, rekomandohet që fëmiu të shtrihet me kokë në prehër të prindit në menyre që qasja të jetë më e lehtë.



FLUORI: FLUORI ËSHTË MINERAL I CILI GJENET NË NATYRE. FLUORI FORCON DHËMBËT DUKE I BËRË MË REZISTENT NDAJ KARIËSIT. FLUORIZIMI I DHËMBËVE REKOMANDOHET TË BËHET ÇDO 6 MUAJ APO 1 HERË NË VIT. ZGJEDH GJITHMONË UJIN DHE PASTËN E DHËMBËVE ME PËRBËRJE TË FLUORIT!

METODA E PASTRIMIT TË DHËMBËVE

Dhëmbët duhet të pastrohen dy herë në ditë nga dy minuta! Mbani brushen të lakuar 45 shkallë në drejtim të mishit të dhëmbëve duke përdorë lëvizje të lehta dhe të shkurtëra horizontale. Zgjedhni një brushë të butë me kokë të vogël e cila i përshtatet moshës së fëmijut.

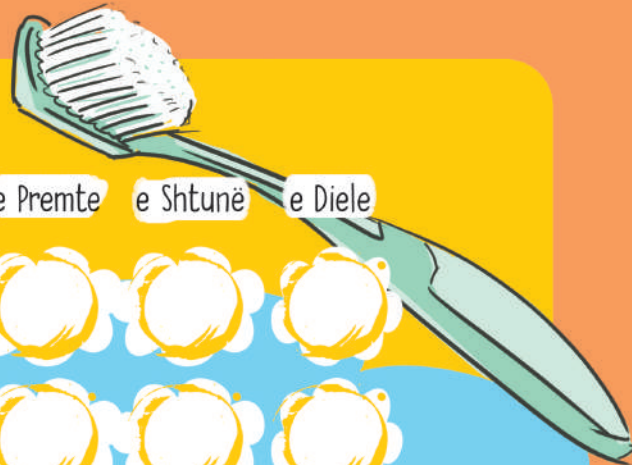
45°



Mos harroni të ndrroni brushën e dhëmbëve çdo dy deri tre muaj! Zëvendësoni brushën mbas dy ditëve nëse fëmiju është i sëmurë apo është në terapi me antibiotik!



TABELA PËR LARJEN E DHËMBËVE:



JAVA 1

JAVA 2

JAVA 3

JAVA 4

e Hënë

e Marte

e Mërkurë

e Enjte

e Premte

e Shtunë

e Diele



MOTIVONI FEMIUN QË TI PASTROJ DHËMBËT ÇDO DITË, NË
MENGJES DHE NË MBRËMJE DUKE E PLOTËSUAR TABELËN
PËR LARJEN E DHËMBËVE.



PASTRO DHËMBËT 2 HERË NË DITË NGA 2 MINUTA

Kohëzgjatja e pastrimit të dhëmbëve është e rëndësishme. Mundohuni që pastrimin e dhëmbëve ta bëni sa më argetues për fëmijën. Kështu do të krijoni shprehi të mirë që nga moshë e hershme e fëmijërisë.

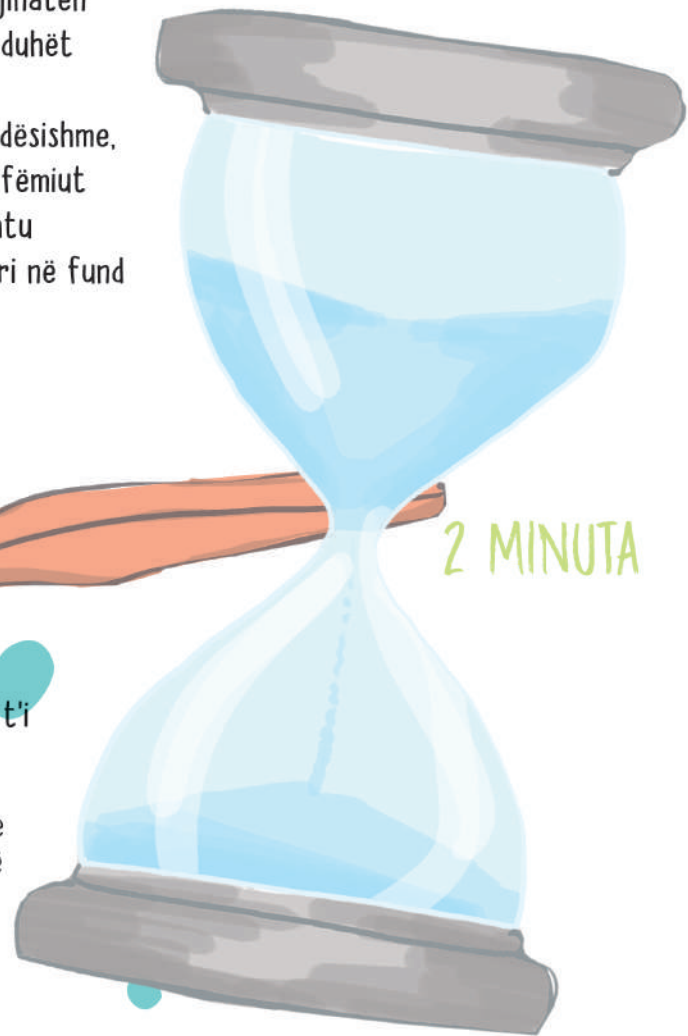
Disa këshilla se si mund të motivoni fëmijën për ti pastruar dhëmbët:

- Pastroni dhëmbët së bashku me fëmijën për të krijuar shprehi të mirë!
- Fëmijët duan kreativitet- andaj përdorni imagjinatën si psh: "dhëmbët janë veturat në gojë dhe ne duhet ti pastrojmë veturat sa më mirë!"..
- Meqënëse kohëzgjatja e pastrimit është e rëndësishme, ju mund të degjëni një këngë të preferuar të fëmijës e cila zgjatë përafërsisht 2-3 minuta dhe kështu motivoni fëmijën për t'i pastruar dhëmbët deri në fund të këngës.



Deri në cilën moshë duhet asistuar fëmijën për t'i pastruar dhëmbët?

Fëmijë duhet asistuar gjatë pastrimit të dhëmbëve deri në moshën 10 vjeçare pasi që motorika është ende e pazhvilluar dhe fëmijë nuk mund të bëjë pastrimin optimal të dhëmbëve.



KËSHILLË

Fëmiu mund t'i pastroj dhëmbët vetë nën mbikqyrje, por mundohuni që në fund të përfundoni pastrimin e dhëmbëve të fëmiut duke u koncentruar në sipërfaqet të cilat janë vështirë të arritshme. Këto sipërfaqe janë zakonisht dhëmbët e pasëm dhe dhëmbët e parë në nofullen e poshtme.

CUCLA MASHTRUESE

Përdorimi i biberonit (cucles) mashtruese mund të ndikoj negativisht në shëndetin oral të fëmiut. Përveç bartjes së bakterieve, cuclla mashtruese poashtu ndikon në zhvillimin dhe rënditjen e vargut dentar. Prandaj rekomandohet që mashtruesja të eliminohet deri në moshën 2 vjeçare.

Asesi mos futni biberonin (cucllen) në gojën tuaj për ta pastruar dhe pastaj të futni në gojën e fëmiut, sepse kështu barten bakteriet tek fëmiu!



"USHQIMET ME PËRBËRJE TË SHEQERIT DËMTOJNË
DHËMBËT DHE SHËNDETIN"

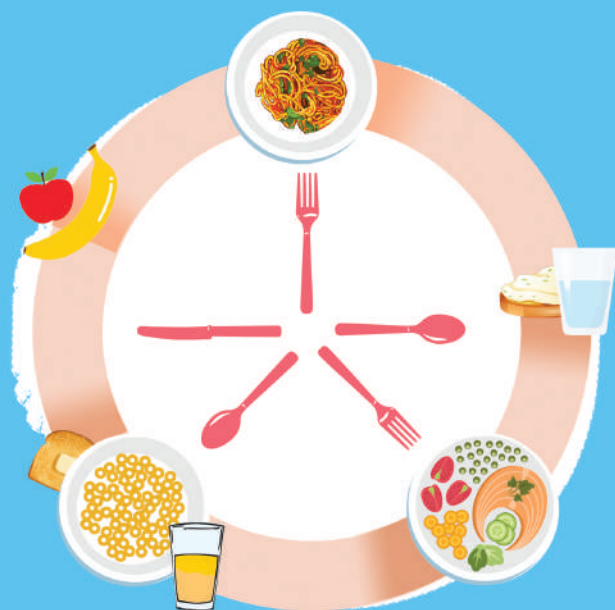


3

USHQIMI I SHËNDOSHË

Ushqimi i balancuar dhe i shëndetshëm është i rëndësishëm jo vetëm për dhembët por edhe shëndetin e fëmijut.

Fëmiju duhet konsumuar më shumë pemë dhe perime duke reduktuar sheqerin apo produkte të cilat përmbajnë sheqer të fshehur.



Ora e ushqimit të shëndoshë– duke përfshirë 3 racione kryesore dhe 2 zamra. Të cilat duhet të konsumohen me intervale kohore deri në 2 orë.

Ushqimi i balancuar nënkupton ushqim të rregullt duke përfshirë tri racione kryesore dhe dy zamra.

Nëse dhëmbët kanë mundësi të pushojnë së paku dy orë në mes të shujtave, atëherë saliva (peshtyma) mund të rigjenerojë këtë proces duke e neutralizuar acidin – kjo quhet procesi i remineralizimit. Prandaj ushqimi i rregullt dhe i shëndoshë luan një rol të rëndësishëm në parandalimin e sëmundjes së kariesit.



Ora e ushqimit jò të shëndoshë – përshkruan konsumimin dhe frekuencen e shprehur të ushqimit dhe pijeve të cilat nuk janë të shëndetshme për dhëmbët dhe shëndetin.

SHEQERI ËSHTË I DËMSHEM PËR DHËMBËT!

SHEQER VETËM TË SHTUNËVE!



Konsumi i përditshëm i sheqerit shkakton prishje të dhëmbit. Prandaj, reduktoni sheqerin duke përdorur rregullen e artë e së "shtunës së ëmbël". Ky rregull nënkupton se fëmiju mund të konsumoj sheqer VETËM të shtunëve. Mundohuni që të implementoni këtë rregull për të gjithë familjen.

SHEQER VETËM TË SHTUNËVE!

UJI - PIJA MË E SHËNDOSHË!

4



ZGJEDH UJIN PËR TA SHUAJTUR ETJEN!

Disa këshilla për pijet:

- Fëmiu nuk duhet të ushqehet me shishe gjatë natës që nga moshë 6 muajshe.
- Mos i ofroni asnjëherë fëmiut pije të sheqerosura si çaj me sheqer apo lëngje frutash (në veçanti gjatë natës).

Meqenëse saliva (pështyma) është pasive gjatë natës dhe nuk ka efekt "mbrojtës", dhëmbët mund të kenë më shumë predispozitë për t'u prishur.

VIZITA TEK STOMATOLOGU

5

“STOMATOLOGU, MIK I DHËMBËVE TUAJ”

Vizita e parë tek stomatologu rekomandohet që nga moshë 3 vjeçare apo më herët. Nëse mendoni që keni nevojë për këshilla se si të kujdeseni për dhëmbët e fëmijut tuaj atëherë mos hezitoni që të kontaktoni stomatologun edhe më herët.

Vizita e parë tek stomatologu duhet të jetë pozitive dhe relaksuese. Gjatë vizitës së parë duhet të familjarizohet fëmiju me ambientin stomatologjik, pajisjet si dhe instrumentet të cilat do të përdoren. Kjo vizitë përfshin ekzaminimin dentar ku vlerësohet gjendja dentare duke përfshirë daljen e dhëmbëve si dhe edukimin e pacienitit për mirëmbajtjen e dhëmbëve në shtëpi.

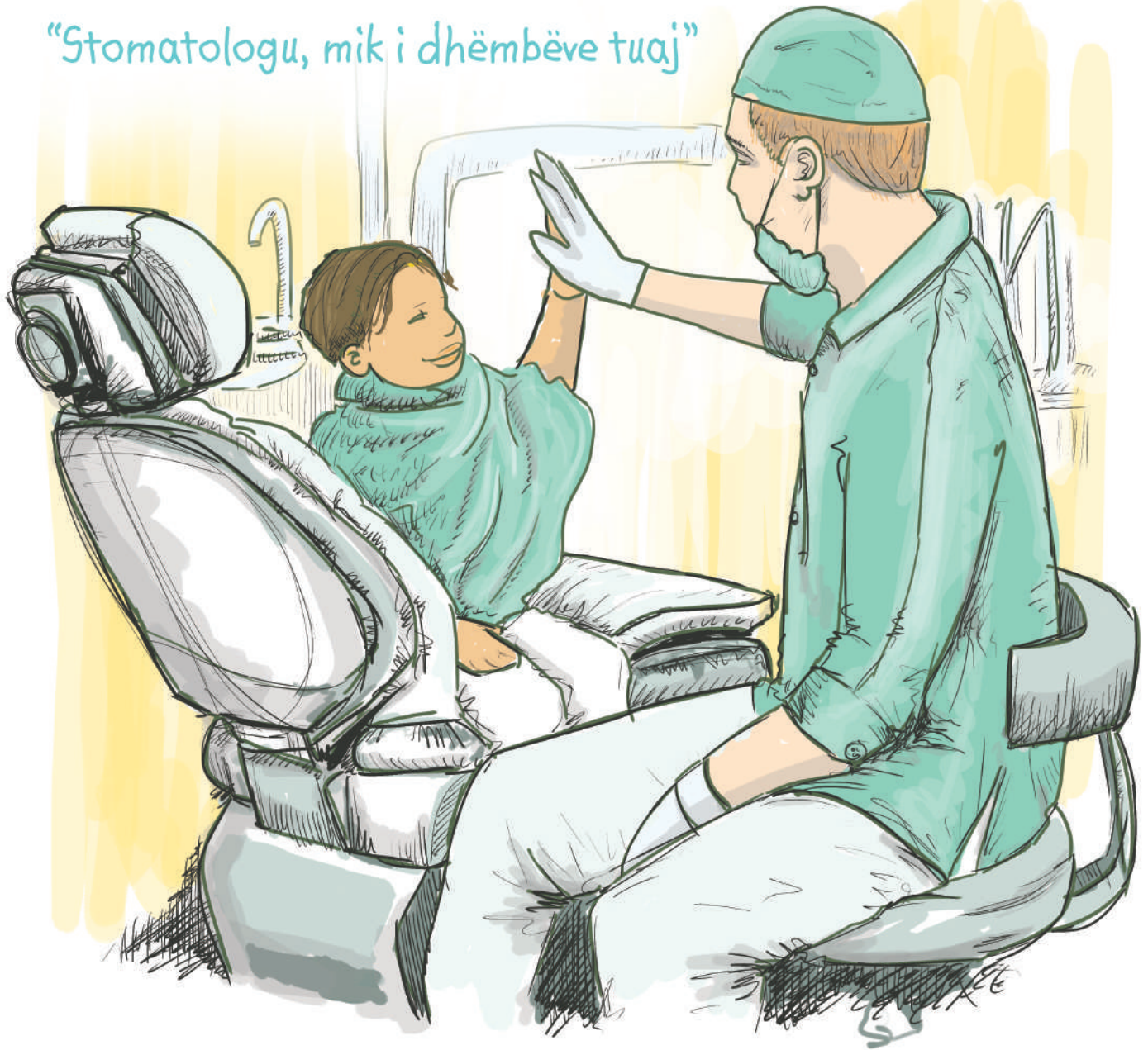
Fëmiu nuk duhet asesi të përjeton viziten tek stomatologu si stresuese sepse kjo do të ketë ndikim negativ në të ardhmen.

VIZITAT TEK STOMATOLOGU REKOMANDOHEN
ÇDO GJASHTË MUAJ APO NJË HERË NË VIT.
GJATË VIZITES TEK STOMATOLOGU
REKOMANDOHEN TË BËHËN KËTO
SHËRBIME PREVENTIVE:

- PASTRIMI PROFESIONAL I DHËMBËVE
- FLUORIZIMI
- VULOSJA E DHËMBËVE
- EDUKIM DHE KËSHILLA PËR SËMUNDJET ORALE DHE MASAT PARANDALUESE

KUJDESU PËR SHËNDETIN ORAL,
SEPSE ËSHTË PJESË E SHËNDETIT
TË PËRGJITHSHËM!

“Stomatologu, mik i dhëmbëve tuaj”



Rëndësia e
intervenimit të
hershëm për fëmijët
me aftësi të kufizuara



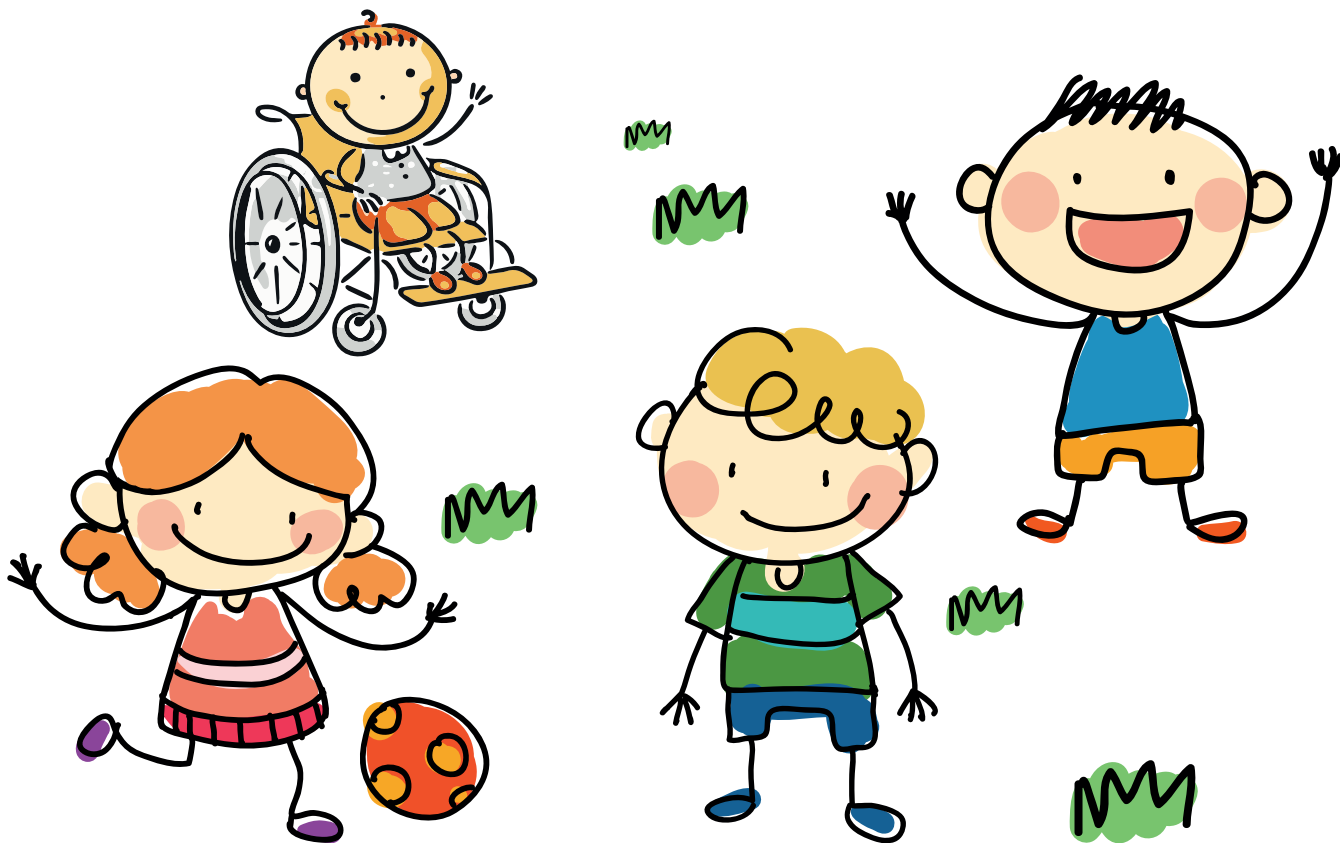
Cfarë është aftësia e kufizuar?

Fëmijët ndryshojnë për nga shpejtësia e zhvillimit të tyre dhe aftësitë e caktuara të cilat i zotërojnë. Aftësia e kufizuar rezulton nga ndërveprimi ndërmjet personave me aftësi të kufizuar dhe barrierave të krijuara nga qëndrimet apo mentaliteti i shoqërisë dhe nga ambienti, e që pengojnë pjesëmarrjen e tyre të plotë dhe efektive në shoqëri në bazë të barabartë me të tjerët. Anëmbanë botës, afërsisht 1 nga 10 fëmijë jetojnë me ndonjë lloj aftësi të kufizuar të moderuar apo të rëndë. Këto mund të jenë aftësi të kufizuara të të dëgjuarit, të të pamurit, të të nxënies, fizike, të komunikimit, të sjelljes, etj. Fëmijët mund të kenë një apo më shumë aftësi të kufizuara, të cilat mund të jenë të lindura apo të fituara më vonë.

KUJDESI DHE ZHVILLIMI GJATË FËMIJËRISË SË HERSHME
JANË TË RËNDËSISHME PËR TË GJITHË FËMIJËT PA DALLIM

Fëmijëria e hershme është mosha kur fëmijët zhvillohen më shpejtë se në cilëndo moshë tjetër, dhe është periudha kur fëmija hulumton ambientin përreth, përmes shqisave të të prekurit, të pamurit, të shijuarit, të dëgjuarit dhe të nuhaturit. Ndërkohë ngacmimi i këtyre shqisave nxit proceset dhe zhvillimin motorik, kognitiv, të gjuhës dhe komunikimit, si dhe zhvillimin socio- emocional. Shumë nga shkathtësitë jetësore themelore që do të shërbejnë për gjithë jetën, mësohen dhe zhvillohen në pesë vitet e para të jetës, prandaj është e rëndësishme që të gjithë fëmijëve t'u ofrohen eksperiencia të larmishme që stimulojnë zhvillimin e këtyre shkathtësive.

- Fizike - mbajtja e kokës lartë, zgjatja e dorës, manipulimi me objekte të mëdha e të vogla, rrotullimi, ulja, zvarritja, ecja, vrapimi, etj.
- Kognitive-njohëse - të menduarit, të mësuarit, lidhja mes shkakut dhe pasojës, zgjidhja e problemeve, etj.
- Komunikimi dhe gjuha - mimika, gjestikulacionet, të dëgjuarit, të kuptuarit, të folurit, etj.
- Socio-emocionale - loja, ndjenja e të qenit sigurtë, lumtur, përkatësia në familje e shoqëri, etj.
- Vetë-kujdesi - të ushqyerit, të veshurit, të mbathurit, përdorimi i tualetit, etj.



*Fëmijët me aftësi të kufizuara vërtetë përfitojnë
nga intervenimi i hershëm - sa më parë, aq më mirë*

Hulumtimet tregojnë që ofrimi i mbështetjes herët në jetë lidhet me rezultate dhe arritshmëri më të larta për fëmijët në përgjithësi, familjet dhe komunitetet, veçanërisht kur kjo mbështetje ofrohet në ambientet më të afërta të fëmijës - në familje dhe brenda komunitetit ku jeton, në qendrat e bazuara në komunitet, në qendrat e mjekësisë familjare dhe institucionet edukativo-arsimore më të afërta. Intervenimi i hershëm nënkupton një sistem të shërbimeve profesionale të dizajnuara sipas nevojave individuale, për t'u ndihmuar fëmijëve me aftësi të kufizuara drejtpërdrejt dhe përmes ofrimit të mbështetjes për prindërit e tyre.



Çfarë mund të jetë intervenimi i hershëm?

Shërbimet e mbështetjes për intervenim të hershëm mund të jenë të llojllojshme:

- Informata dhe mbështetje për familjet lidhur me aftësinë e kufizuar dhe nevojat e fëmijës së tyre - shërbime informative dhe referuese në kuadër të shërbimeve publike dhe shoqatave joqeveritare ekzistuese
- Mbështetja formale dhe joformale për familjen, përfshirë mbështetjen emocionale – linja telefonike apo online për mbështetje prindërve me këshilla, informata dhe referim; trajnime, këshilla dhe vizita në shtëpi për familjen; grupe të mbështetjes për prindër me përvoja të ngjashme, etj.
- Vlerësim i aftësive, interesimeve dhe nevojave të fëmijës me qëllim të ofrimit të rekomandimeve për krijimin e një plani për mbështetjen e zhvillimit të fëmijës
- Shërbime shëndetësore, infermieristike, nutricionistike, sociale
- Terapia e të folurit dhe gjuhës (logopedi) - mund të ndihmojë në zhvillimin e shkathtësive të të folurit, gjuhës, të ngrënies dhe të pijes
- Terapia e të dëgjuarit (audiologjike) - mund të ndihmojë në përmirësimin e të dëgjuarit dhe shfrytëzimin e pajisjeve për dëgjim
- Fizioterapia – mund të ndihmojë në zhvillimin e shkathtësive motorike si baraspesha, të ulurit, zvarritja dhe ecja
- Terapia e zhvillimit dhe punës – mund të ndihmojë në zhvillimin e shkathtësive motorike të duarve, lojës, zhvillimin njohës, socio-emocional dhe shkathtësive për vetëkujdes
- Teknologjia asistuese – pajisjet për të cilat fëmija mund të ketë nevojë
- Edukim – grupe të lojës për fëmijë, klasa parashkollore gjithëpërfshirëse, etj.
- Informata dhe mbështetje për:
 - o Tranzicion nga shtëpia në shkollë - institucion parashkollor, klasë të parë, etj.
 - o Lidhje me prindërit tjerë, ofruesit e shërbimeve dhe komunitetin.



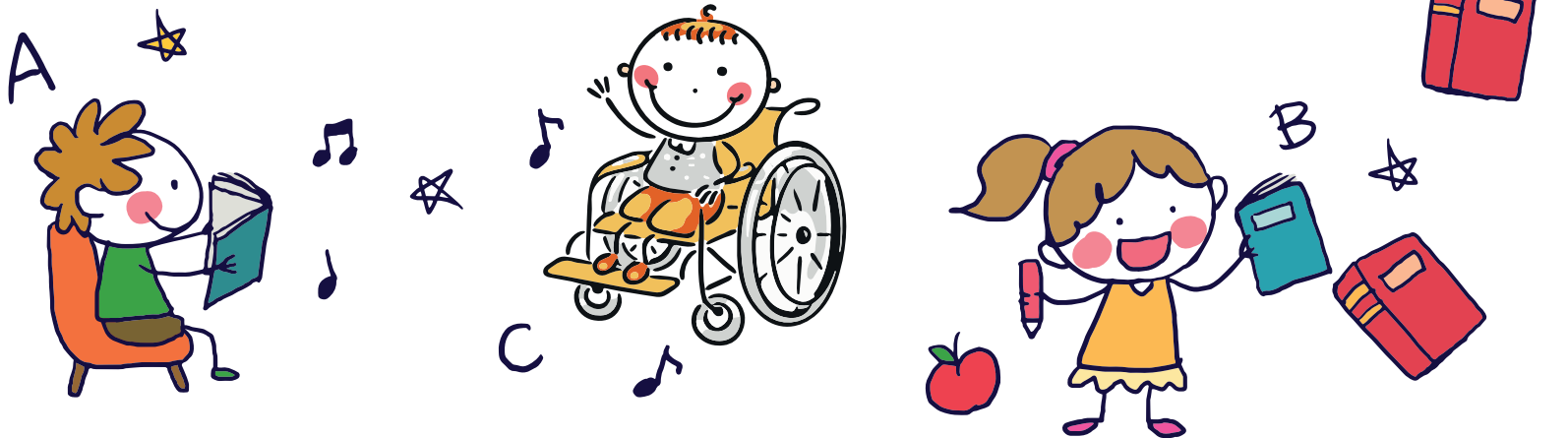
Kur dhe si duhet të ofrohet intervenimi i hershëm?

Duke nxitur zhvillimin e fëmijëve me aftësi të kufizuara, intervenimi i hershëm i minimizon vështirësitë në të nxënë dhe përshpejton zhvillimin e fëmijës. Po ashtu, i redukton shpenzimet duke minimizuar nevojën për shërbimet arsimore të veçanta (speciale). Intervenimi i hershëm është më efektiv dhe më pak i kushtueshëm nëse ofrohet me herët në jetë, gjatë moshës 0-6 vjeç. Intervenimi i hershëm ofrohet më së miri atëherë kur ofrohet i integruar mes shërbimeve dhe programeve të ndryshme të shëndetësisë, arsimit dhe mirëqenies sociale. Një intervenim i hershëm i mirë do të jetë i fokusuar në familjen, i strukturuar mirë, dhe i bazuar në fakte të besueshme, duke marrë parasysh nevojat individuale të fëmijës dhe duke i rishikuar ato në mënyrë periodike, për t'iu përgjigjur nevojave të fëmijës në zhvillim.

Përfitimi për fëmijën: Një fillim i mbarë në jetë, rezultate më të mira në fushat e ndryshme të zhvillimit, shëndet, gjuhë dhe komunikim, kognitive dhe socio-emocionale, duke përmirësuar cilësinë e jetës dhe mundësitë për gjithëpërfshirje në arsim dhe shoqëri në të ardhmen.

Përfitimi për familjen: Njohuri për t'i mbështetur dhe plotësuar nevojat e fëmijëve nga fëmijëria e hershme dhe gjatë gjithë jetës.

Përfitimi i shoqërisë: Krijimi i një shoqërie gjithëpërfshirëse në të cilën marrin pjesë dhe respektohen të drejtat e të gjithë qytetarët pavarësisht aftësive të tyre, dhe zvogëlimi i kostos financiare përmes reduktimit të nevojës për arsim special dhe shërbime të tjera të veçanta.





*Televizioni
dhe Interneti*

Televizioni dhe interneti në kompjuter apo telefon mund të ndikojnë negativisht duke i bërë fëmijët më pak të shëndetshëm

Fëmijët nuk duhet të hanë ushqime duke qëndruar para ekranit. Shprehia e qëndrimit të gjatë ulur para televizorit dhe kompjuterit është njëri nga shkaktarët e mbipeshës tek këto moshë.

Fëmijët e vegjël deri në moshën 2 vjeç rekomandohet të mos shikojnë fare televizion

Fëmijët e kësaj moshe duhet të zvarriten dhe ecin duke ndërvepruar me lodra me tinguj, me ngjyra dhe me materiale të ndryshme, jo shumë të vogla që mund të futen në gojë, dhe jo domosdo të blera dhe të shtrenjta. Shpesh fëmijët mund të kënaqen me gjësende që i ka çdo shtëpi, si një kuti e këpucëve apo e kuzhinës, ose ndonjë lugë a gotë plastike që në kombinim me një tenxhere mund të prodhojnë tinguj të ndryshëm.

Qëndrimi i gjatë para ekranit shkakton varësi të fëmijëve ndaj televizorit dhe teknologjisë tjetër

Këshillohet të përcaktoni rregullat dhe kohën e qëndrimit para televizorit. Rekomandohet që fëmijët e moshës 2 deri 5 vjeç të mos shikojnë më shumë se 1 orë program cilësor dhe jo para gjumit. Sigurohuni që në ambientet ku qëndrojnë fëmijët, të ketë kryesisht libra, revista për fëmijë dhe lodra të ndryshme, të cilat mund t'i krijojë edhe ju vet.

Në qoftë se fëmijët duan të shohin televizion ose diçka në internet, u sugjeroni një aktivitet tjetër që do të plotësonte nevojat dhe dëshirat e tyre, si ndonjë lojë, shëtitje të shkurtër, vizatim, apo lexoni së bashku, dëgjoni muzikë, këndoni, vallëzoni, etj.

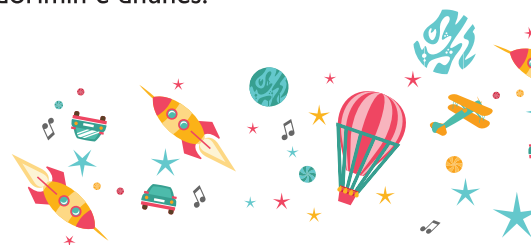
Televizioni dhe interneti lënë pak vend për imagjinatën, por edhe krijojnë konfuzion midis realitetit dhe fantazisë tek fëmijët

Leximi i librave, vizatimi si dhe komunikimi me fëmijë kontribuojnë në zhvillimin e imagjinatës dhe kreativitetit. Bisedoni me fëmijët për dukuritë jo reale që mund t'i shohin në televizion siç janë fluturimi i superheronjëve, objektet që flasin, krijesat fiktive, personazhet e tej zbukuruar, etj.

Shikimi i pakontrolluar i televizorit dhe lojërat e caktuara elektronike me përmbajtje dhune në kompjuter ose në telefon i bën fëmijët më të dhunshëm

Ndihmoni fëmijët të zgjedhin programe dhe lojëra jo të dhunshme. Vendosni televizorin dhe kompjuterin në dhomën e ditës në mënyrë që të keni kontroll mbi përmbajtjet që po i shikojnë fëmijët!

Nëse fëmijët shohin situata konflikti, atëherë bisedoni me ta se në çfarë forme do të mund të zgjidhej konflikti i ngjashëm pa përdorimin e dhunës.



Në televizion dhe internet fëmijët shohin shumë shembuj të sjelljeve të pahijshme

Diskutoni me fëmijët dukuritë e caktuara dhe pasojat e tyre, sepse nëse ata shohin të tjerët duke pirë duhan, alkool ose drogë, ata mund t'i marrin këto si modele sjelljeje të cilat mund t'i imitojnë ose bëjnë më vonë.

**Programet më të mira janë
ato që i ndihmojnë fëmijët të
zhvillojnë shkathtësitë sociale,
njohëse dhe gjuhësore**

Përzgjidhni programet të cilat kanë përmbajtje edukative përmes të cilave fëmijët tuaj mësojnë si të shoqërohen e të bashkëpunojnë me moshatarët e tyre, fitojnë njohuri të reja dhe përforcojnë shprehitë gjuhësore. Përcillni përmbajtjen e programeve dhe filmave që shikojnë fëmijët dhe mos u lejoni të shikojnë programe, dëgjojnë muzikë ose luajnë lojëra të cilat ju nuk i aprovon, pavarësisht se ato i përcjellin bashkëmoshatarët e tyre. Duhet të jeni të vendosur dhe konsistentë në rregullat që ju i caktoni.



EFEKTET E QËNDRIMIT PËR EKRANIT

Ulë aftësinë e shoqërimit

Provokon ankth dhe probleme me gjumin

Shkakton gjendje jo stabile shëndetësore në fazat e tjera të zhvillimit

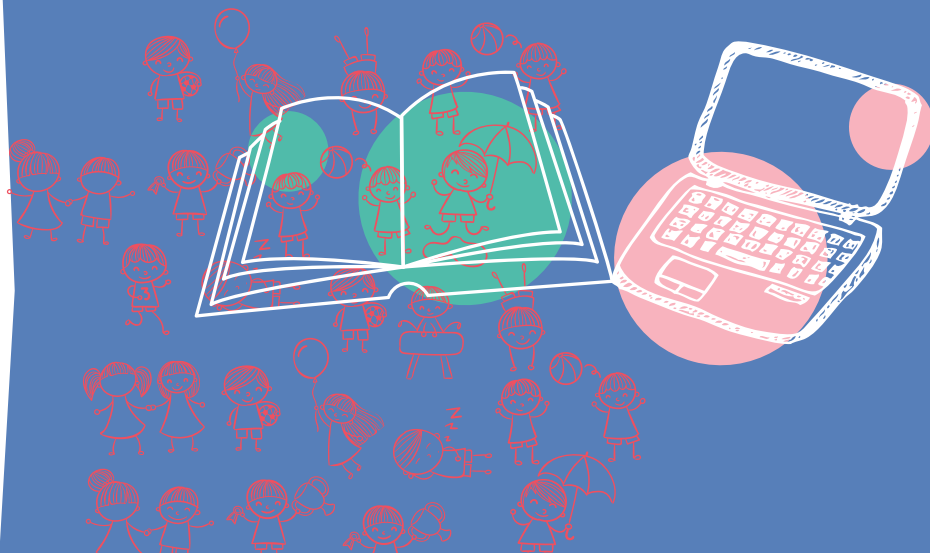
Ndikon negativisht në zhvillimin e trurit

Rritë mundësinë e zhvillimit të sjelljeve të rrezikshme/delikvente më vonë gjatë jetës

Shoqëroni fëmijën me moshatarët e tjerë të lagjes apo organizoni një grup nënash dhe fëmijësh në komunitet

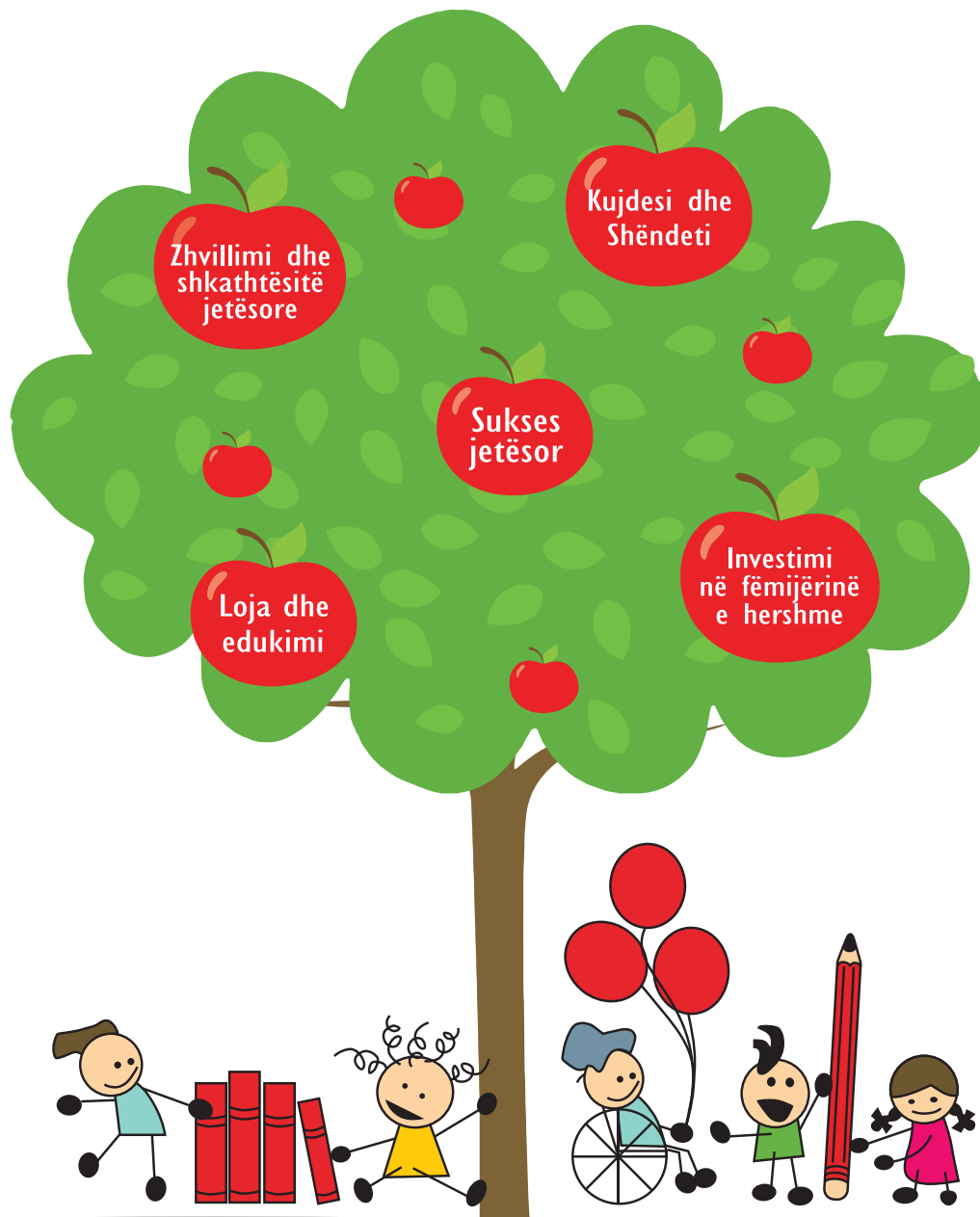
**Dilni për shëtitje dhe luani lojëra që nxisin
zhvillimin e tyre fizik, këndoni e vallëzoni**

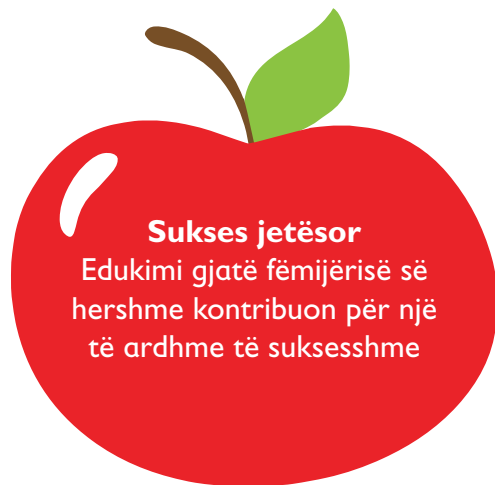
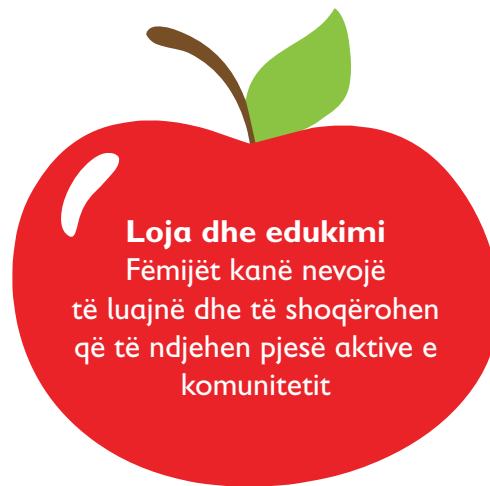
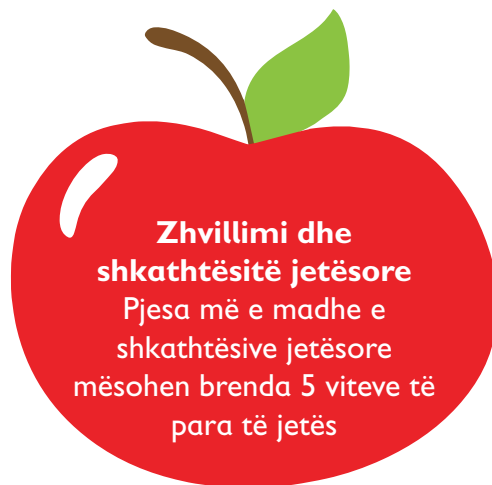
Përshkruani dhe bisedoni me fëmijën për gjërat dhe dukuritë që i përjetojnë apo i shihni përreth



A large, irregular watercolor splash in shades of light blue and teal, centered on the page. The text is written in a red, cursive script over this splash.

*Kujdesi dhe Zhvillimi
gjatë Fëmijërisë së
Hershme*







Zhvillimi i fëmijës i referohet ndryshimeve biologjike, psikologjike dhe emocionale që ndodhin në qeniet njerëzore mes lindjes dhe në fund të adoleshencës. Gjatë zhvillimit, fëmija zhvendoset nga nevoja për prind deri në pavarësinë e tij si individ. Është një proces i cili varet nga shumë faktorë dhe nuk mund të parashikohet, por mund të ndihmohet nga çdo prind.

ZHVILLIMI FIZIK

Fëmijët kalojnë nëpër periudha të ndryshme të zhvillimit dhe në secilën periudhë, ndodhin ndryshime të shumta në zhvillimin e trurit.

Fëmijët mësojnë shumë duke prekur, duke shijuar, nuhatur, duke parë dhe duke dëgjuar. Ushqimi i shëndetshëm jo vetëm që mbështet rritjen, por është thelbësor për zhvillimin e trurit dhe lidhet me aftësinë e trurit për të mësuar.

Ofroni ushqim të shëndetshëm për fëmijën tuaj.

Mundohuni që të keni së paku një shujtë të përbashkët me familjen tuaj kështu që fëmijët të mund të krijojnë shprehi të mira ushqimore.

Inkurajoni fëmijën tuaj të angazhohet me ushtrime fizike dhe aktivitete tjera aktive dhe kufizoni kohën e qëndrimit para televizionit apo telefonit.

Përderisa zhvillimi fizik afërsisht ndjek një model të caktuar në fëmijëri, ju lutem mos harroni se çdo fëmijë është unik.

Informohuni për fushat e zhvillimit (fizike, intelektuale, sociale, emocionale dhe morale) të fëmijës suaj - dhe mos harroni se nuk ka asgjë për t'u turpëruar në qoftë se fëmija juaj ka nevojë për ndihmë të veçantë.

Ofroni fëmijës një orar të caktuar për kohën e ushqimit dhe të gjumit. Praktikoni higjienën e gojës që në moshat e hershme të fëmijës. Kujdes! Fëmija nuk duhet të përbijë pastën e dhëmbëve.

ZHVILLIMI KOGNITIV (NJOHËS)

Zhvillimi njohës definohet si të menduarit, zgjidhja e problemeve, kuptimi i koncepteve, procesimi i informatës dhe intelijenca e përgjithshme.

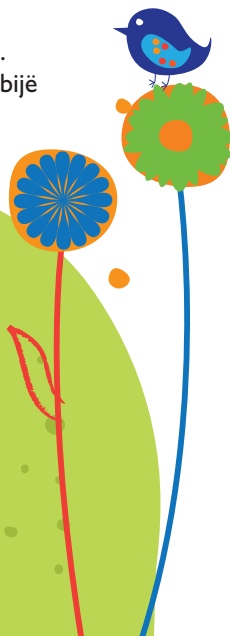
Jepuni fëmijëve tuaj mundësi që të lëvizin, të prekin, të shikojnë, të provojnë dhe hulumtojnë ambientin në të cilin rriten.

Mos i kritikoni kur ata janë kureshtar për të njohur ambientin përreth. Fëmija ka nevojë për vëmendjen tuaj positive, që të ndihet i sigurtë për të hulumtuar botën përreth.

Jepini mundësi fëmijës që të eksperimentojë me mjedisin përreth. Mbështeteni fëmijën kur ballafaqohet me problem dhe i mësoni ata që duhet të ballafaqohen edhe me probleme.

Mos jepni premtime të cilat nuk do të mund t'i realizoni.

Gjeni kohë si familje së bashku të bëni aktivitete me fëmijën duke sjellë situata ku fëmijës i kërkohet të marrë vendim.





ZHVILLIMI EMOCIONAL

Zhvillimi emocional ka të bëjë me aspektin si ndjehet fëmija për vetveten dhe për botën që e rrethon, si i shpreh ndjenjat, emocionet ndaj vetës dhe të tjerëve.

Përmes zhvillimit emocional të fëmijës bëhet rritja dhe edukimi i ndjenjës së besimit, miqësisë dhe bashkëpunimit.

Zhvillimi social dhe emocional i fëmijës zhvillon vetëdijen për identitetin personal dhe rrit përgjegjësinë për vetën dhe të tjerët.

Përqafoni vazhdimisht fëmijët tuaj dhe tregojuni sa shumë i doni.

Është e rëndësishme që fëmijëve tu mësohet rëndësia e respektit në komunikim.

Vendsoni punimet/ vizatimet e fëmijëve tuaj në muret e shtëpisë suaj. Kjo i bënë ata të ndihen të vlefshëm dhe të kenë besim tek vetja. Jepini fëmijës suaj ndonjë detyrë apo obligim familjar në përputhje me moshën e fëmijës.

Vetërregullimi ka të bëjë me aftësinë për të kontrolluar dhe adaptuar sjelljen, emocionet dhe të menduarit sipas rrethanave.

Vetëkontrolli i fëmijëve është shumë i rëndësishëm për të nxënëit, përgjegjësinë dhe raportet me të tjerët.

Nëse fëmijët mësohen të kontrollojnë sjelljet, emocionet dhe të menduarit e tyre, ata do të kenë arritje më të mira akademike dhe do të kenë raporte të mira me bashkëmoshatarët.



Loja

ÇDO DITË MËSON PËRMES LOJËS



PËRSE FËMIJËRIA E HERSHME ËSHTË FAZË KRITIKE NË ZHVILLIMIN E TRURIT?



Fëmijëria e hershme njihet si periudha e cila vendosë themelin e zhvillimit njerëzor dhe bazat e të mësuarit përgjatë gjithë jetës. Truri i fëmijës ndërtohet, nuk është i lindur. Nga aspekti biologjik, truri është i përgatitur për tu ndërtuar në bazë të përvojave.

Përvojat që kanë fëmijët në fëmijërinë e hershme dhe marrëdhëniet me të rriturit ndikojnë (prindër/kujdestarë/edukatorë) në mënyrë të drejtpërdrejtë në formësimin e trurit të tyre.

Përvojat dhe ndërveprimet pozitive me të rriturit formojnë një strukturë të fortë të trurit.

Ky themel i hershëm ndikon në të mësuarit, sjelljen dhe shëndetin fizik e mendor që do të pasoj përgjatë gjithë jetës.

SI MUND TË NDIHMONI NË ZHVILLIMIN DHE TË MËSUARIT E FËMIJËS?

Bisedoni, lexoni, këndonë dhe luani së bashku çdo ditë!

Të rriturit të cilët përfshihen dhe ndërveprojnë shpesh me fëmijet e vegjël (që nga lindja) – flasin me ta, luajnë me ta, eksplorojnë botën përreth së bashku – në një mjedis mbështetës, ku nuk ka dhunë dhe abuzim, promovojnë stimulimin e hershëm dhe të mësuarit.

Mjedisi shoqëror në shtëpi, me mundësi të shumta për lojë dhe mësim, ka ndikim të jashtëzakonshëm pozitiv në zhvillimin e fëmijës.



A E DINI SE NDËRVEPRIMI MË I RËNDËSISHËM QË MUND TA KENI ME FËMIJËN TUAJ ËSHTË PËRMES LOJËS?

Për fëmijët e vegjël, pjesa më e rëndësishme e të mësuarit ndodhë brenda kontekstit të lojës. Loja është eksplorim, loja nënkupton përvoja të reja. Loja është mënyrë për të kuptuar se si funksionojnë gjërat dhe për të mësuar për botën.

Loja mund të ndodhë derisa jeni duke e ushqyer fëmijën, derisa jeni duke e veshur atë, duke e pastruar. Të gjitha këto janë mundësi për ndërveprime pozitive ndërmjet të rriturve dhe fëmijëve dhe mundësi për të mësuar.





CFARË ËSHTË GJËJA MË E RËNDËSISHME QË PRINDËRIT MUND TË BËJNË PËR TË MBËSHTETUR ZHVILLIMIN E TRURIT?

Prindërit duhet të ofrojnë një mjedis të sigurt, dhe shumë mundësi për lojë dhe mësim.

Është dëshmuar se sa më shumë aktivitete të lojës dhe të mësuarit që ndodhin në mjedisin e shtëpisë – të tilla si leximi i librave, tregimi i tregimeve, të kënduarit, loja, mësimi i shkronjave dhe numrave dhe aktivitete tjera – aq më i avancuar është zhvillimi dhe të mësuarit e fëmijës.

CILAT JANË DISA NGA LOJËRAT QË PRINDËRIT MUND TË LUAJNË ME FËMIJËT E TYRE PËR TË NDIHMUAR ZHVILLIMIN DHE TË MËSUARIT E FËMIJËVE?

MOSHA 0 DERI NË 3 VJEÇ

Gjatë periudhës së foshnjërisë, gjithçka ka të bëjë me ndërveprimet; vizuale, me tinguj, duke shikuar beben në sy, duke u përgjigjur me ndjeshmëri ndaj nevojave dhe ndjenjave të bebes.

Pyesni veten: çfarë i pëlqen të bëjë bebes time? Përsëritni atë që i pëlqen të bëjë. Çdo ndërveprim pozitiv i juaji është duke i ndihmuar zhvillimit të trurit të bebes. Llojet më të mira të lojërave krijojnë një ndjenjë të sigurisë emocionale e cila mundëson rritjen dhe zhvillimin.

Fsheh-gjejë – vendosë duart ose një rrrobe mbi kokë. Pyet ku është bebi? Largo duart. Oh ja ku është.

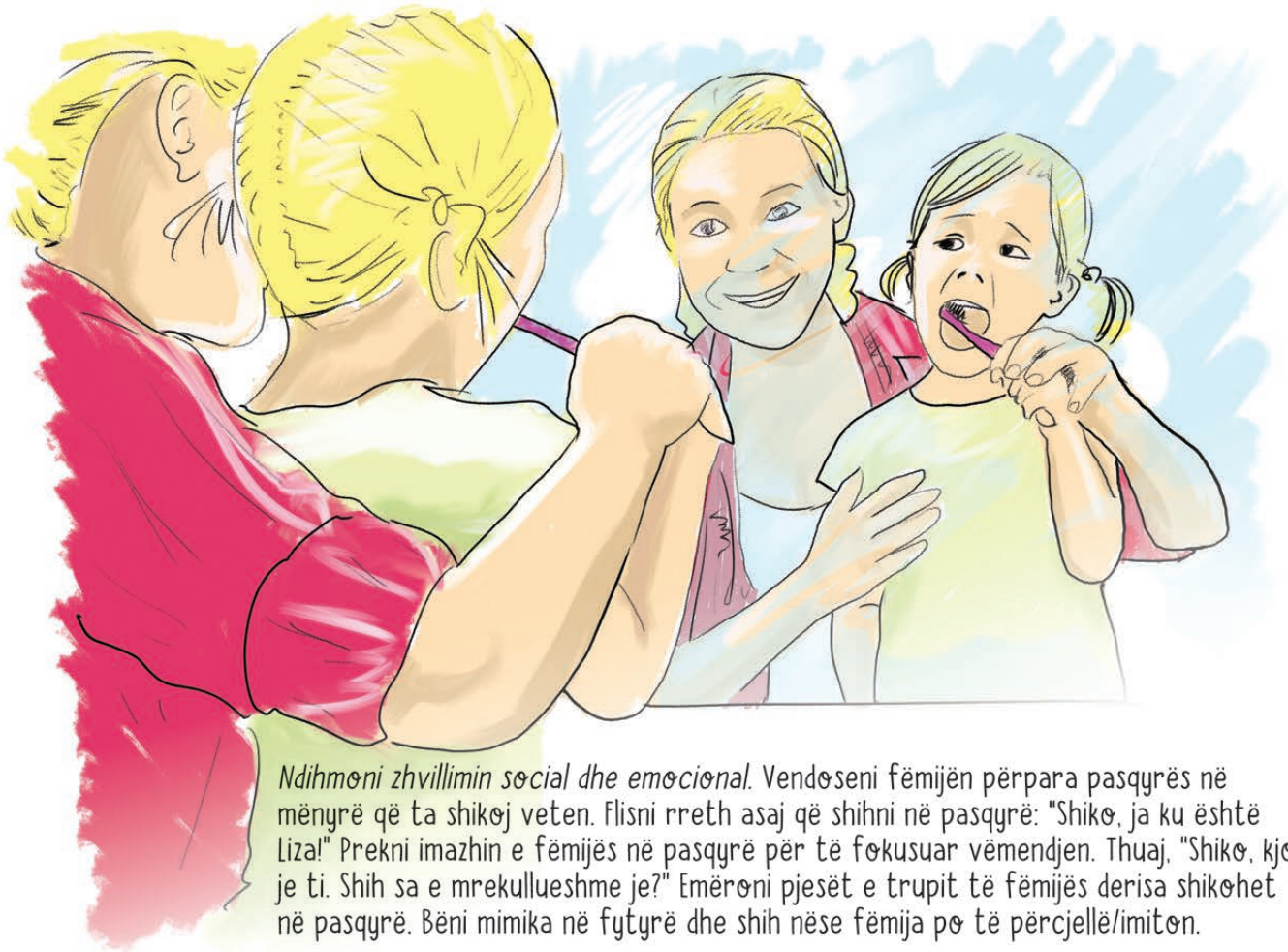
Lojërat fsheh-gjejë ushtrojnë kujtesën e fëmijëve, sfidojnë fëmijën të mbajnë mend kush është fshehur. Ata po ashtu ushtrojnë vetë-kontrollin pasi që në disa versione fëmija duhet të pres derisa i rrituri të zbuloj fytyrën.

Udhëzime për lojë:

Fsheh një lodër nën një leckë dhe nxit fëmijën për ta kërkuar. Pasi fëmija ta gjejë lodrën, fshihni atë sërish, tregoni se e keni lëvizur atë dhe inkurajoni fëmijën ta gjejë.

Fëmijët më të rritur mund të kënaqen duke u fshehur vetë dhe duke ju dëgjuar juve se si po i kërkon ata duke i thirrur në emër.

Ndihmoni zhvillimin e gjuhës dhe komunikimit. Përkthyeri objektet dhe aktivitetet që bëni. Për shembull: "Po të mbathë çorapen", "po ti pastroj dhëmbët", "shiko atë top të madh", "që është shumë i butë".



Ndihmoni zhvillimin social dhe emocional. Vendoseni fëmijën përpara pasqyrës në mënyrë që ta shikoj veten. Flisni rreth asaj që shihni në pasqyrë: "Shiko, ja ku është Liza!" Prekni imazhin e fëmijës në pasqyrë për të fokusuar vëmendjen. Thuaj, "Shiko, kjo je ti. Shih sa e mrekullueshme je?" Emëroni pjesët e trupit të fëmijës derisa shikohet në pasqyrë. Bëni mimika në fytyrë dhe shih nëse fëmija po të përcjellë/imiton.

Periudha 2 deri në 3 vjeç është koha kur fëmijët janë duke zhvilluar aftësi të rëndësishme fizike, prandaj atyre u pëlqejnë shumë sfidat fizike.

Çfarë mund të bëni:

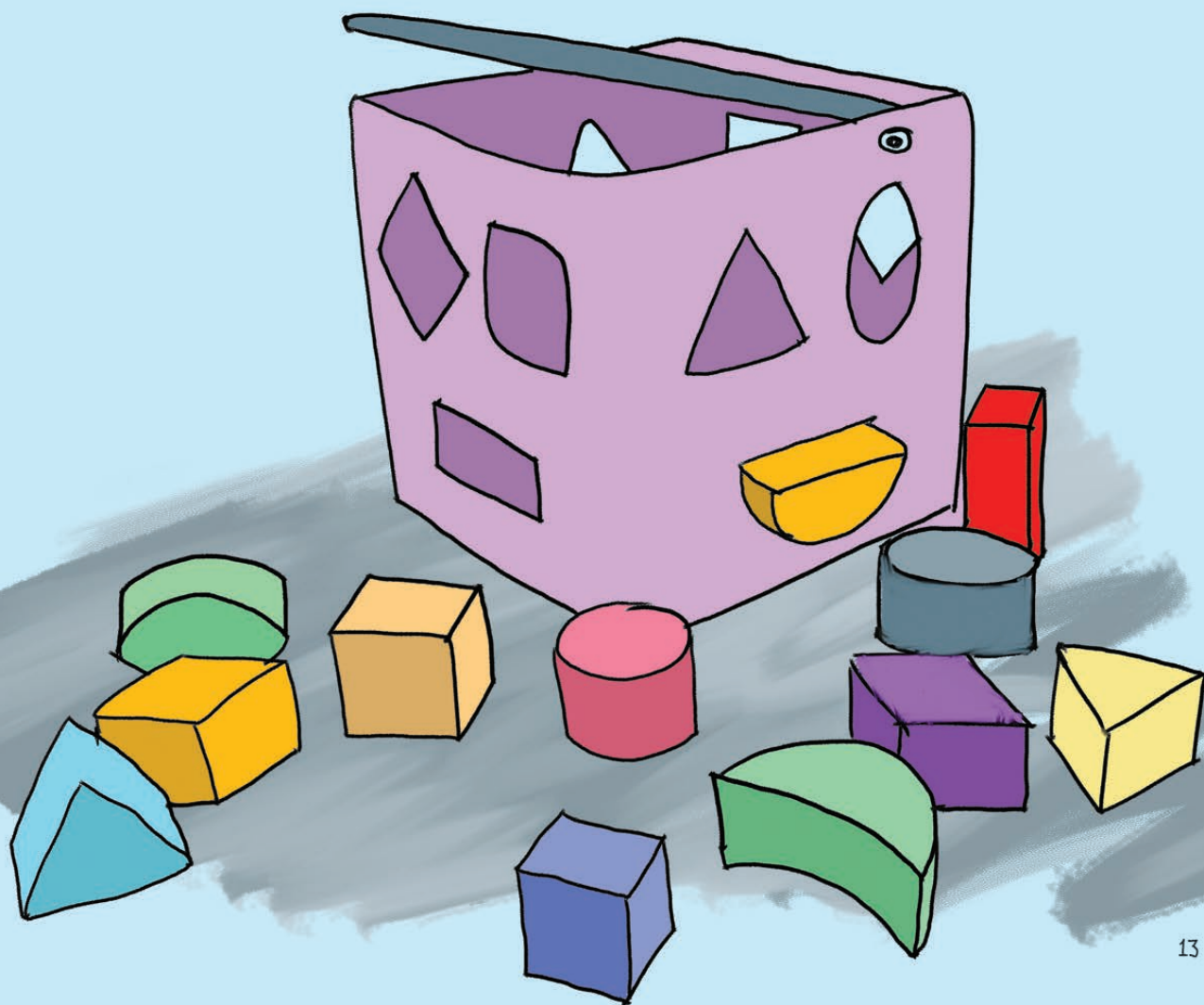
Ofroni shumë materiale dhe mundësi për të provuar aftësi të reja, të tilla si hedhja dhe kapja e topave, ecja nëpër një vijë të drejtë për të ushtruar balancën, vrapimi poshtë e lartë, kërcimi etj. Vendosni rregulla të thjeshta që duhen ndjekur – për shembull, të presin radhën, të vrapojnë nga një pikë e caktuar (vija e straitit) dhe të kthehen prapa.



Fëmijët në këtë moshë janë në gjendje të luajnë lojëra të thjeshta klasifikimi, të cilat kanë për qëllim të ndihmojnë fëmijët të kuptojnë rregullin që organizon aktivitetin (klasifikimi sipas formës, ngjyrës, madhësisë, etj.).

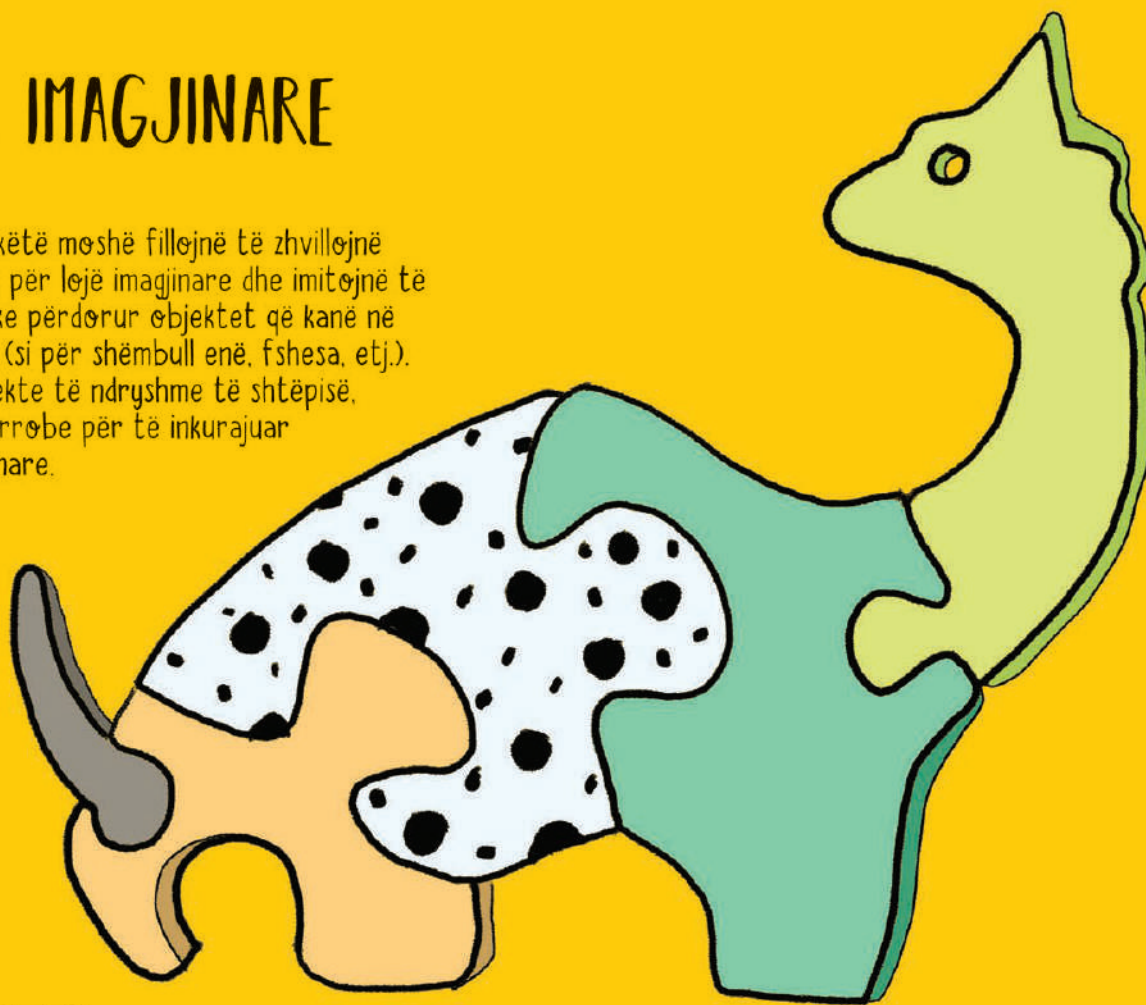
Udhëzime për lojë:

Angazhoni fëmijën në lojë të tilla të klasifikimit të objekteve të ndryshme sipas madhësisë, ngjyrës, formës, etj. Vendosni dy enë me madhësi të ndryshme dhe disa objekte (për shembull kapak) dhe udhëzoni fëmijën të vendosë kapakët e mëdhenj në enën e madhe dhe të vegjëlit në enën e vogël. Vështirësoni lojën duke udhëzuar fëmijën që objektet e vogëla të vendosë në enën e madhe dhe ato të mëdhatë në enën e vogël. Fëmijët priren të ndjekin rregullin e parë, prandaj ky ndryshim është sfidues, dhe ndikon në zhvillimin e vëmendjes dhe kujtesës. Përsëritni lojën e klasifikimit sipas ngjyrës, formës, materialit, etj. duke përdorur objekte të ndryshme.



LOJA IMAGJINARE

Fëmijët në këtë moshë fillojnë të zhvillojnë kapacitetin për lojë imagjinare dhe imitojnë të rriturit duke përdorur objektet që kanë në dispozicion (si për shëmbull enë, fshesa, etj.). Ofroni objekte të ndryshme të shtëpisë, enë, lëdra, rrëbe për të inkurajuar lojën imagjinare.



Udhëzime për lojë:

Luani së bashku me fëmijën dhe lejeni atë të drejtojë lojën. Jepi mundësi të ju tregojë çfarë roli të luani ju dhe si t'i bëni gjerat. Duke e udhëzuar sjelljen tuaj, fëmijët zhvillojnë shkathtësitë e vetë-rregullimit. Ndihmoni zhvillimin e gjuhës dhe komunikimit. Mbushni një enë ose shishe transparente me objekte dhe lëdra të ndryshme që keni në dispozicioni. Ftojeni fëmijën në lojë. Filloni duke thënë: unë po shoh diçka të cilin e përdorim për....(përshkruani objektin/lëdrën). Kur fëmija e qëllon emrin e objektit/lëdrës, hiqeni kapakun dhe jepni fëmijës të mbajë lëdrën e qëlluar. Disa nga përshkrimet që mund të përdorni janë p.sh: "unë po shoh një lëdrë me lara të bardha dhe të zeza. Është kafshë". Fëmija inkurajohet të qëlloj çfarë është (qeni).

MOSHA 3 DERI NË 6 VJEÇ

si?

çka?

pse?

Në këtë periudhë fëmijët janë shumë kureshtarë. Ata kërkojnë informata për gjërat e reja duke bërë shumë pyetje: si quhet, për çka shërben, si funksionon, pse lëviz ashtu... Përgjigjja në pyetjet e fëmijëve dhe respektimi i kuriqzitetit të tyre, i nxitë ata të mësojnë edhe më shumë dhe të ndjejnë kënaqësinë e të mësuarit. Kjo ndjenjë do t'i shoqëroj edhe kur të shkqjnë në shkollë.

Çfarë mund të bëni për të nxitur kuriqzitetin e fëmijës:

Ofroni libra, lodra ose materiale të tjera që nxisin imaqinatën dhe zgjerojnë lojën e fëmijës. Përdorni pyetje të hapura dhe komente për të përqendruar vëmendjen dhe zgjeruar lojën. Ju mund të thoni gjëra të tilla si: "Pyes veten se ku po shkon treni yt?" Ose "Po shoh që po gatuan diçka. Çfarë do t'i hedhësh gjellës?"



Ndihmoni zhvillimin e vetëbesimit dhe shkathtësive për jetën: fëmijët në këtë moshë kanë dëshirë të ndihmojnë të rriturit. Përfshini fëmijën në përgatitjen apo shërbimin e ushqimit. Kjo është një mënyrë e shkëlqyeshme për të inkurajuar kreativitetin, për të rritur vetëbesimin e fëmijës në aftësitë e veta, dhe për të mësuar shkathtësi të vlefshme për jetën. Lejoni fëmijën të ju ndihmojë në punët që janë të sigurta për moshën dhe nivelin e aftësisë së tyre.



Ndihmoni zhvillimin social dhe emocional: Bëni një listë të pesë gjërave që ju bëjnë të ndiheni të lumtur, të tilla si: *akullorja, buzëqeshja, ditët me diell, babi, gjumi i mirë*. Pastaj pyesni fëmijën të thotë pesë gjëra që e bëjnë atë të lumtur. Vazhdoni të luani duke zgjedhur ndjenja të ndryshme (trishtimin, zemërimin, frikën) dhe emërtimin e gjërave që ju bëjnë të ndiheni në këtë mënyrë.

Përmes kësaj loje fëmija mëson të marrë në konsideratë pëlqimet dhe emocionet e njerëzve të tjerë, dhe të mendoj se si veprimet e tij/saj ndikojnë në ndjenjat e të tjerëve.

1. akullorja,

2. buzëqeshja,

3. ditët me diell,

4. babi,

5. gjumi i mirë.

1. _____

2. _____

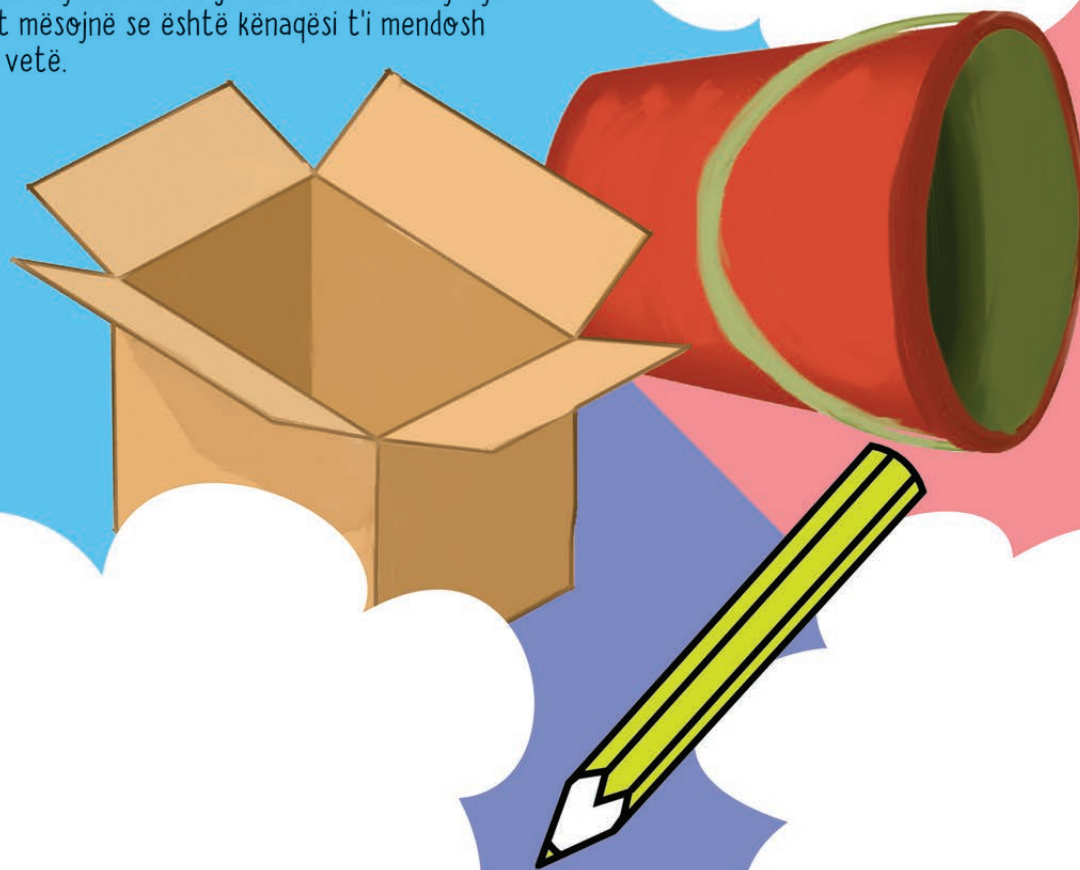
3. _____

4. _____

5. _____



Ndihmoni fëmijën në zhvillimin e aftësisë së zgjedhjes së problemeve: Mblidhni disa objekte të përditshme, të tilla si një shpërtë mbeturinash, një kuti të këpucëve dhe një laps. Pyesni fëmijën të mendojë për sa më shumë opsione se si mund të përdorë atë objekt. (Për një shpërtë mbeturinash, ai mund të ketë ide të tilla si "të ulëm në të", "të fshihem në të", "të përdori si një këvë" dhe "të godas si një dauille".) Vazhdoni lojën me objekte të ndryshme. Përmes kësaj loje fëmijët mësojnë se është kënaqësi t'i mendosh gjërat vetë.



Ndihmoni zhvillimin e kreativitetit dhe lojës imagjinare:
Ofroni fëmijës disa kuti të mëdha kartoni, sa mund të
ulet një fëmijë brenda. Vendosni një shumëllojshmëri
të materialeve të artit – ngjyra, markera, letra me
ngjyra, ngjitës, gërshërë – dhe udhëzoni fëmijën të
ndërtoj një tren me kutitë e kartonit.

Pasi që të zbukuroj pjesën e jashtme të kutive me
rrëza, dritare dhe çfarëdo tjetër që mund të mendoj,
ndihmoni të rregulloj kutitë njërin pas tjetrës, dhe le
të fillojë udhëtimi imagjinar – quf-quf treni.



Ndihmoni në zhvillimin e koncepteve të hershme matematikore:
Merrni fëmijën për një shëtitje për të mbledhur gjethe nga lloje të ndryshme të pemëve dhe me ngjyra të ndryshme. Nxitini atë të shqyrtoj gjethet për të gjetur karakteristika interesante. Flisni për dallimet dhe ngjashmëritë. "Cilat gjethe të tjera janë si kjo?" "A janë të gjitha gjethet nga një lloj peme në të njëjtën madhësi?" "A e kanë ngjyrën e njëjtë?" Kërkojuni fëmijëve të rendisin gjethet me karakteristika të ngjashme: madhësia, ngjyra, forma dhe kështu me radhë. Numëroni gjethet që keni mbledhur, dhe gjethet në secilën kategori. Inkurajoni fëmijën për të ri-renditur në disa mënyra të ndryshme, bazuar në një shumëllojshmëri të tipareve.





Gjidhënia

PSE GJIDHËNIA

Çfarë ndodhë në vitet e para të jetës së fëmijës ka ndikim të madh për shëndetin dhe zhvillimin e fëmijës. Për fillim të mbarë në jetë, foshnjat duhet të ushqehen vetëm me qumësht gjiri në 6 muajt e parë, dhe është shumë e rëndësishme të vazhdohet edhe pas muajit të 6.

Gjithënia i plotëson të gjitha nevojat e foshnjës, prandaj foshnja vihet në gji sa më shpejtë të mundur pas lindjes. Gjithënia duhet të bëhet sipas nevojës së fëmijës, si ditën ashtu edhe natën. Është e pamundur që një foshnjë të ushqehet së tepërmi gjatë gjithënjës!

MBRON FOSHNJËN NGA:

- Barkqitja dhe vjellja
- Infeksionet e zorrëve
- Infeksionet e mushkërive
- Infeksionet e veshit
- Infeksionet e syrit
- Kapslëku
- Zhvillimi i ekzemës (sëmundjet e lëkurës)

GJIDHËNIA ËSHTË E MIRË EDHE PËR NËNËN

- Zvogëlon rrezikun e kancerit të gjirit dhe të vezoreve
- Ndhmon në zvogëlimin e peshës pas lindjes
- Krijon lidhje të fortë fizike dhe emocionale me foshnjën
- Nëna e ka në dispozicion qumështin e gjirit kurdo dhe kudo që ndodhet
- Është ekonomike - nuk harxhon para

PËRPARËSITË E QUMËSHTIT TË GJIRIT

- Përmban lëndët ushqimore, trupat mbrojtëse, hormonet dhe faktorët e rritjes që i nevojiten foshnjës,
- Stimulon sistemin mbrojtës, foshnjat sëmuren më pak nga sëmundja e sheqerit apo sëmundjet malinje.
- Është i pastër, i papërzier, i gatshëm, lehtë i tretshëm, ka temperaturë të përshtatshme.
- Ndhmon në zhvillimin emocional, të aftësive njohëse dhe të sistemit nervor qendror.

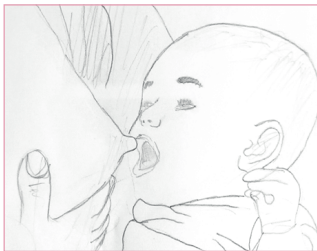
MBANI MEND!

Qumështi Formulë përgatitet nga qumështi i lopës dhe nuk e ka përmbytjen e duhur për mbrojtje të fëmijës nga infeksionet dhe sëmundjet!

POZICIONIMI GJATË GJIDHËNIES

Për ta ushqyer foshnjën është e domosdoshme të zgjidhet një vend i qetë ku nëna dhe foshnja do të ndihen rehat gjatë këtij procesi. Foshnja duhet të jetë ngjitur me trupin e nënës. Koka duhet të jetë pak e ngritur në krahun e nënës. Fytyra e foshnjës përballë gjirit, hunda përballë thimthit (majës së gjirit), kurse trupi i foshnjës i ngjitur me trupin e nënës.

MËNYRA PËR T'I DHËNË QUMËSHTIN E GJIRIT FOSHNJËS



Nëna vendos 4 gishtat e saj nën gji kurse gishtin e madh e vendos sipër gjirit për të formuar një mbështetëse për bazën e gjirit.



Prekë hundën dhe buzën e sipërme të foshnjës me thimthin (majës së gjirit)



Pret derisa goja e foshnjës të hapet mirë dhe një pjesë e mirë e areolës së gjirit (lëkura e mbyllët rreth thimthit) të hyjë në gojën e foshnjës



Sigurohet që buza e poshtme e foshnjës të jetë poshtë thimthit dhe mjekrra e foshnjës të prekë gjirin e nënës.



Nëna përcjellë foshnjën me vëmendje gjatë procesit të thithjes

Kujdes

Hunda e foshnjës të mos mbyllet me gjirin, pasi që mund të vështirsojë apo bllokojë frymëmarrjen e fëmijës.

SI TË DIMË NËSE FOSH NJA USHQEHET MJAFTUESHËM?

Foshnja është e shëndetshme
dhe fillon të shtojë peshë pas
javës së dytë

Shpeshtim të pelenave të lagura
(së paku 6 herë në ditë pas
ditës së 5 të lindjes)

Shpeshtim të jashtëqitjeve, me ngjyrë që
shkon më shumë në të verdhë (së paku
2 herë në ditë nga dita e 4 pas lindjes)

Gjiri dhe thimthat nuk duhet të
jenë të pezmatuara.
Nëse janë, kërkoni ndihmën e
mjekut.

KËSHILLA TË RËNDËSISHME

- Jepini foshnjës të thith gjirin çdo herë kur është e uritur apo e etur (kur qan). Kjo i lajmëron gjëndrat qumështore të gjirit që të prodhojnë më shumë qumësht, dhe kështu shtohet sasia e qumështit gjithnjë sipas nevojave të foshnjës tuaj.
- Lëreni foshnjën tuaj të thith nga njëri gji, derisa të shpenzohet qumështi: kur gjiri i juaj është pothuajse bosh atëherë rritet niveli i yndyrës së qumështit. Ky qumësht me sasi të larta të kalorive është shumë i rëndësishëm për foshnjën tuaj që të shtoj peshë. Më pas, ndërrojeni anën nëse foshnja nuk është ngopur ende.
- Pas ushqyerjes me gji ju duhet të përpiqeni ta mbani fëmijën tuaj në pozita të ndryshme që të gogësoj. Gogësimi ndihmon për të hequr ca nga ajri që foshnjat kanë tendencë të gëlltisnin gjatë gjidhënies.
- Sigurohuni që foshnja juaj të mos thith vetëm në majën e gjirit - kjo mund të shkaktojë lëndime të lehta. Goja duhet të mbulojë një pjesë të madhe të areolës së gjirit.
- Mos e largoni foshnjën me forcë nga gjiri sepse nuk është e lehtë dhe mund të lëndoheni. Vendoseni gishtin ndërmjet gojës dhe majës së gjirit tuaj që ta lironi presionin e thithjes së foshnjës.
- Foshnja e ngopur do të jetë e kënaqur dhe e lumtur pas ushqyerjes me gji dhe do të largohet nga gjiri vetvetiu.

Gjidhënia është Ilaç natyral. Mrekulli. Privilegj. Superfuqi.

A dëshironi foshnjë **të shëndoshë,**
të fuqishme, e të lumtur përgjithmonë?

Ushqejeni me qumësht gjiri dhe ulni
rrezikun e fëmijës tuaj për:

- Diare (barkqitje) dhe vjellje
- Infeksione vdekjeprurëse intestinale
- Infeksione të veshit, mushkërive dhe syrit
- Kapsllek
- Sëmundje të lëkurës
- SIDS (Sindromi i Vdekjes së Papritur të Porsalindurve)
- Obesitet në adoleshencë dhe moshë madhore
- Diabet dhe leukemi
- Sulm dhe goditje në zemër më vonë në jetë

A dëshironi të jeni **nënë e**
shëndoshë dhe e fuqizuar?



Praktikoni gjidhënien ulni rrezikshmërinë për:

- Kancer të gjirit, ovarian (vezores) dhe të mitrës
- Diabet
- Sulm dhe goditje në zemër
- Artrit Reumatoid
- Kolesterol dhe tension të lartë
- Osteoporozë (eshtra të brishta)
- Depresion pas lindjes

Gjidhënia ndihmon në uljen e peshës së fituar gjatë shtatzanisë, dhe kursen shumë para dhe kohë në vitin e parë të lindjes. Është po ashtu një mënyrë shumë efikase për ta qetësuar foshnjën kur janë të frikësuar, në ankth apo kanë dhimbje.

Sa më gjatë të ushqeni me qumësht gjiri, aq më e madhe do të jetë mbrojtja nga infeksionet dhe sëmundjet.



Shumica e grave mund të ushqejnë me qumësht gjiri me sukses kur kanë mbështetjen e duhur.

Gjdhënia është natyrale por mund të nevojitet kohë për ta mësuar. Mbështetja e vazhduar ndihmon shumë.



Punonjësit shëndetësorë mund:

- T'ju ndihmojnë të përgatiteni gjatë shtatzënisë duke i shpjeguar përfitimet e gjdhënies, si të filloni mirë dhe duke iu ndihmuar t'i caktoni synimet tuaja të të ushqyerit.
- Të sigurohen se foshnja është duke u ushqyer mirë dhe duke u zhvilluar dhe t'ju ndihmojnë t'i tejkaloni sfidat që mund të paraqiten pasi të vijë foshnja.
- T'ju sigurojnë se qumështi i gjirit është e tëra që i duhet foshnjës për rritje të shëndoshë në gjashtë muajt e parë.
- T'ju inkurajojnë që të provoni përsëri edhe nëse nuk e keni ushqyer me qumësht gjiri foshnjen tuaj të parë.

Bashkëshortët dhe familjarët e tjerë mund:

- Të mësojnë pse është e rëndësishme të përkrahet të ushqyerit vetëm me qumësht gjiri gjatë gjashtë muajve të parë të foshnjës dhe vlerën e qumështit të gjirit në dy vitet e para të fëmijës.
- Të ndihmojnë në kujdesin ndaj foshnjës në mënyra të tjera jashtë gjdhënies si pastrim, shëtitje, ndërrim të pelenës, përqafime dhe që foshnja të gromësohet pas ushqimit.
- Të ndihmojnë apo të sigurojnë ndihmë shtesë në punët e shtëpisë dhe të kujdesen për fëmijët e tjerë.
- T'ju sigurojnë se jeni duke bërë punë të mrekullueshme dhe të kërkojnë ndihmë kur është e nevojshme.



Për çdo problem të gjdhënies ka zgjidhje.
Ju jeni prind i mrekullueshëm, kërkon ndihmë!



**Save the
Children**

Save the Children

Rr. Gazmend Zajmi, nr. 01
10000 Prishtinë, Kosovë

Telefoni: +383 (0) 38 23 26 91
Fax: +383 (0) 38 23 26 93

Email: scik@savethechildren.org
<https://www.facebook.com/savethechildreninkosova>