

MIRËSEVINI NE BOTE!

KËSHILLA DHE PËRQAFIME
PËR PRINDËRIT DHE FËMIJËT.

Botimi në gjuhën shqipe është përkthimi nga origjinali në italisht “Benvenuti al mondo-Consigli e coccole per genitori e figli” redaktuar dhe prodhuar nga Komiteti Italian për UNICEF- Fondazioni Onlus në 2019. Botimi në gjuhën shqipe është redaktuar nga dr. Daniela Elmadhi brenda Projektit “A Rutigliano si legge crescendo,” bërë me financimin e “Centro per il libro e la lettura del Ministero dei Beni Culturali” - Qershor 2021

Redaktimi i teksteve nën kujdesin e Komiteti Italian për UNICEF • Via Palestro, 68-00189 Roma • CF 011561920586 • www.unicef.it

Projekti grafik dhe ilustrime: B-side Studio, Roma

Botimi i Qershorit 2019

Të mbështetur nga:

UPPA- Un Pediatra per Amico-www.uppa.it

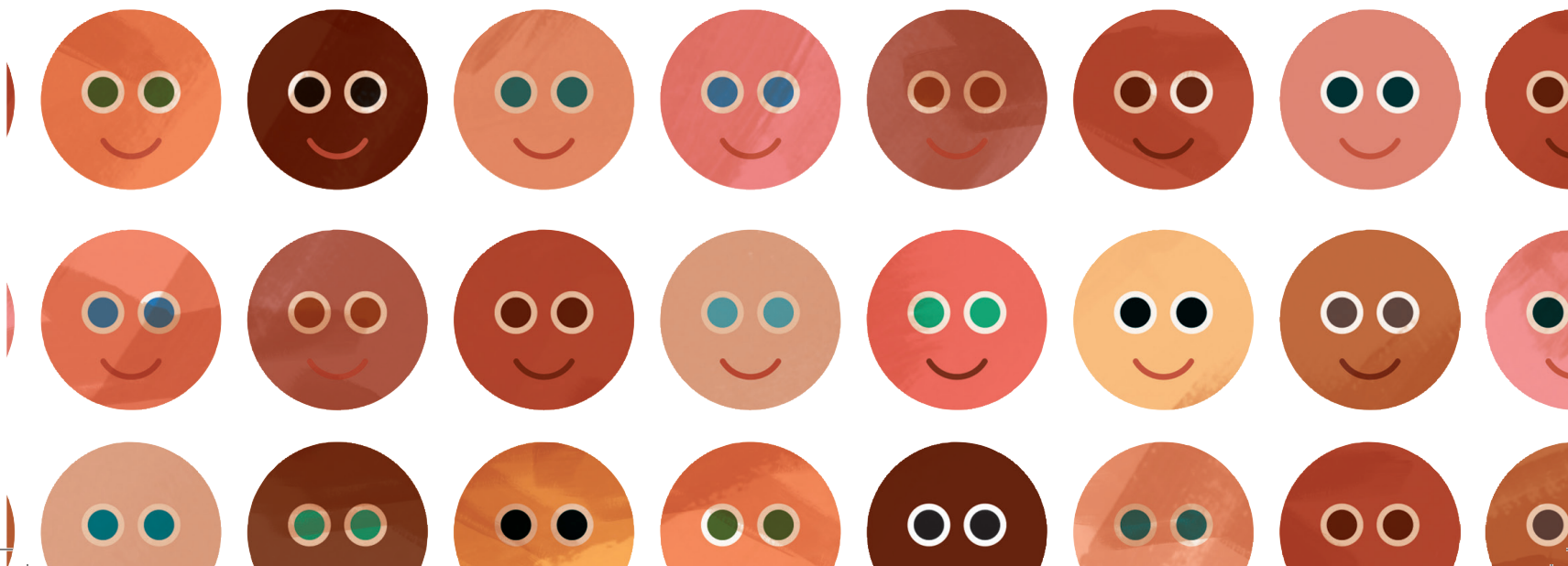
Associazione Culturale Pediatri-www.acp.it

Centro Nascite Montessori-www.centronascitemontessori.it/centro/

Associazione Natinsieme/Centro Touchpoints Brezelton-www.facebook.com/centroTouchpointBrazelton/

Informacionet e përmbajtura në këtë dokument janë zhvilluar nga UNICEF bazuar në burimet e tyre shkencore, ato të OBSH-së dhe ato të sponsorëve:

uppa.it



MIRËSEVINI NE BOTE!

KËSHILLA DHE PËRQAFIME PËR PRINDËRIT DHE FËMIJËT!

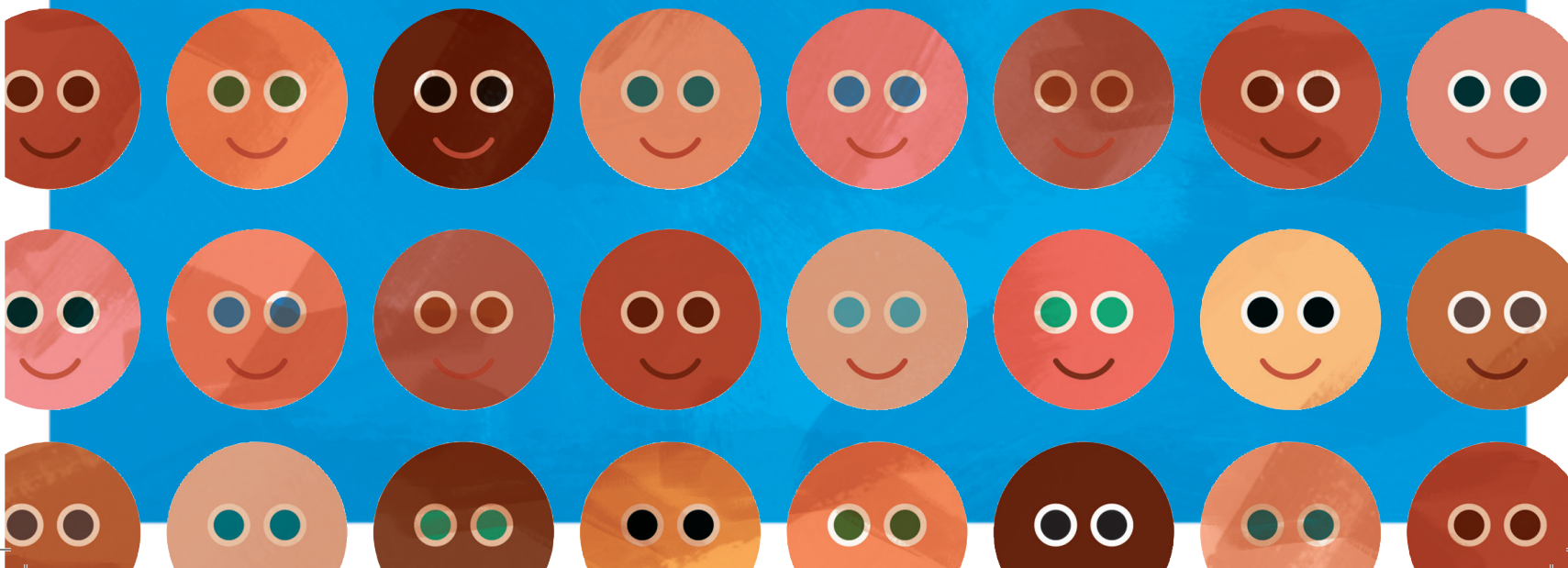
Mësimi është një proces që zgjat të gjithë jetën. Vitet e para janë të rëndësishme për të krijuar bazat për një zhvillim të shëndetshëm dhe harmonik gjithashtu për të ndihmuar djalë dhe vajzë të zhvillojnë potencialin e tyre të plotë. Truri i fëmijëve të vegjël mund të formojë një milion lidhje të reja çdo sekondë. Për këtë arsye, momentet e para së bashku janë të rëndësishme! Ushqimi, stimujt dhe kujdesi adekuat janë jetësore, sidomos në 1000 ditët e para të jetës.

Kujdesi i dashur dhe ndjeshmëria janë përbërësit kryesorë. Stimujt e duhur për bashkëveprim dhe eksperiencën e vetvetes, të tjerët dhe te botes plotësojnë recetën për zhvillim.

UNICEF, në Itali dhe në botë, promovon Konventën për të Drejtat e Fëmijëve dhe adoleshencës. Konventa, ndër të tjera, parashikon që çdo djalë dhe vajzë mund të gëzojë të drejtën për një zhvillim të shënd-

etshëm dhe harmonik dhe, që të rriturit që kujdesen për ta të marrin të gjithë ndihmën e nevojshme për të garantuar fëmijëve këtë të drejtë. Gjithashtu, UNICEF promovon në Itali Programin për Spitalet dhe Komunitetet Miqësore të Fëmijëve për të siguruar kujdesin më të mirë dhe praktikën e ndihmës për lindjen e fëmijës dhe fillimi i ushqyerjes me gji.

Për këtë arsye, më poshtë propozojmë disa këshilla të thjeshta për prindërit e rinj dhe për të gjithë ata që merren me fëmijët e vegjël. Nuk janë informacione të plota, por ata duan të stimulojnë interesin dhe kuriozitetin për një kujdes të përgjegjshëm gjatë zhvillimit të fëmijërisë së hershme dhe në të njëjtën kohë sigurojnë që, së bashku me dashurinë, disa gjeste të thjeshta mund të ndihmojnë në stimulimin e trurit të fëmijëve të vegjël dhe t'i ndihmojmë, hap pas hapi, të shijojnë fëmijërinë e tyre dhe të bëhen djem dhe vajza të rritur e të lumtur.



NË JAVËN E PARË TË JETËS.

KOMUNIKIMI

Shikoni fëmijën tuaj në sy dhe bisedoni me të çdo herë që mundeni. Qëndrimi i afërt, dhe kontakti lëkurë me lëkurë menjëherë pas lindjes dhe pas kësaj, rregullon frymëmarrjen e tij, e mban veten të ngrohtë dhe fëmija gëzon qetësinë.

SA EMOCIONUESE TE DËGJOSH MUZIKË!

USHQIMI

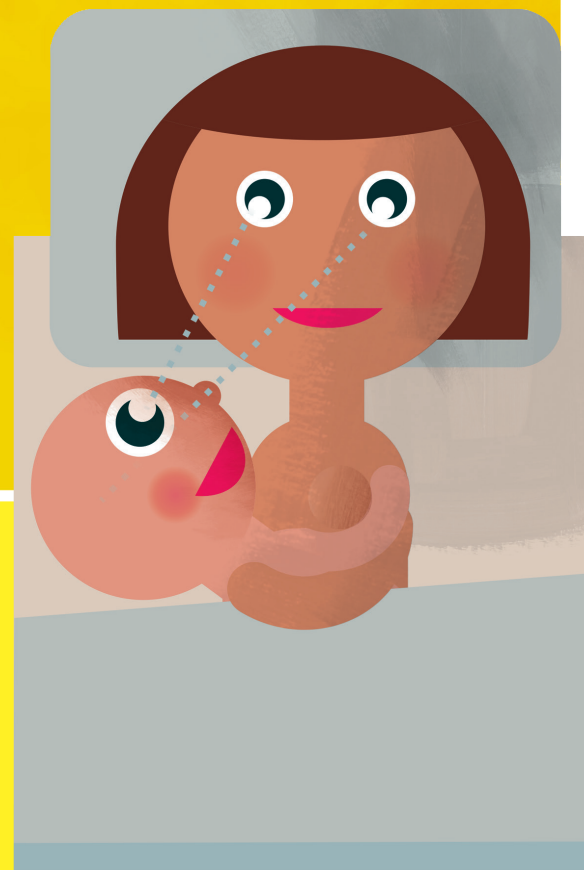
Ushqyerja me gjë ndihmon ju dhe fëmijën tuaj me u afruar fizikisht dhe emocionalisht. Edhe pse nuk e ushqeni me gjë mund të lehtësoni lidhjen me foshnjën tuaj duke ofruar rehati, kontakt fizik dhe qetësi.

MË QUMËSHT TË PLOTE!

LOJA

Përpiquni të inkurajoni situata ku foshnja mund t'ju shohë në sy, mund të dëgjojë zërin tuaj, të lëvizë lirisht dhe të krijoj kontakt fizik. Mbajeni në krahë (se në këtë periudhë ai ka nevojë për të) dhe tundeni dalëngadalë.

PËRQAFOJE: LODRA E TIJ JE TI.



NGA NJË JAVË DERI NË GJASHITË MUAJ.

KOMUNIKIMI

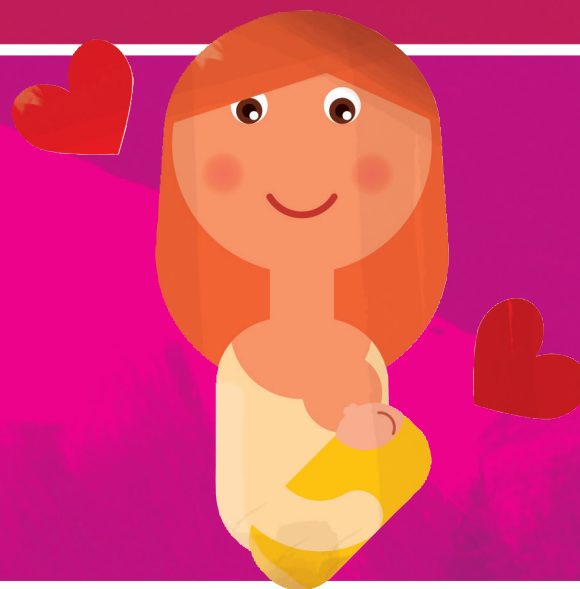
Buzëqeshjet dhe shikimet janë një formë komunikimi! Flisni me qetësi me fëmijën tuaj: mund të keni një bisedë të vërtetë me të duke iu përgjigjur vargjeve dhe gjesteve të tij! Kur foshnja qan kontrolloni nëse duhet të ndërrohet ose ka nevojë për gjumë... ose nëse ai thjesht dëshiron vëmendjen, përqafimet tuaja ose është i uritur!



KA NEVOJË TË JETE I PËRQAFUAR.

USHQIMI

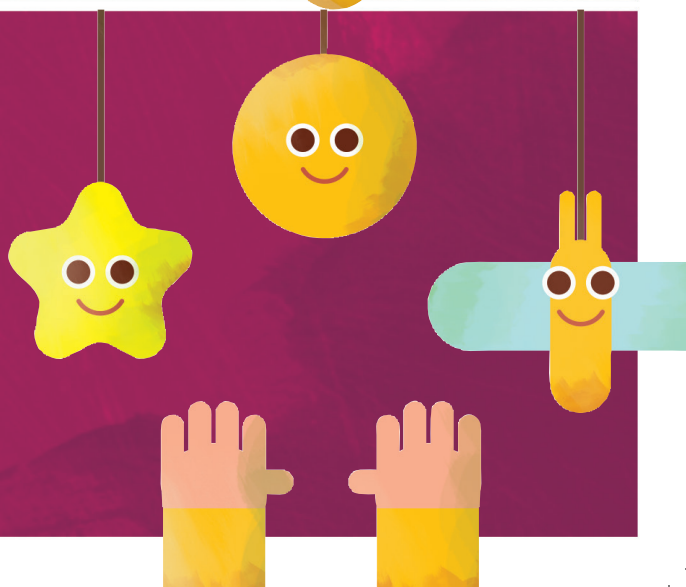
Qumështi vjen duke ushqyer me gji: fëmijën aq më shumë e ushqeni me gji dhe aq më shumë prodhoni qumësht. Ushqyerja me gji sipas kërkesës e foshnjës ndihmon në prodhimin e sasisë së qumështit të përshtatshëm për fëmijën tuaj.



KURAJO, JEPI SA MË SHUMË QUMËSHT!

LOJA

Gjatë këtyre muajve, kontakti fizik ose vizual paraqitet si forma e parë e lojës për fëmijën. Krijoni situata të sigurta ku fëmija mund të lëvizë lirshëm, butësisht ofrojeni sende të sigurta që mund të prekë, kap të eksplorojë. Mos harroni se në këtë periudhë njeh gjërat duke i sjellë ne gojë!



**ËSHTË MIRË QË TË VENDOSI
DUART NE GOJË**

NGA GJASHTË MUAJ DERI NË NËNTË MUAJ.

KOMUNIKIMI

Përgjigjuni vargjeve të fëmijës dhe tregoni interes sepse do të jetë mënyra juaj për ta përgatitur për bisedë. Gjatë këtyre muajve ai do të fillojë të njohë emrin e tij, thirreni dhe vëzhgoni reagimet e tij.

LEXONI LIBRA DHE DËGJONI MUZIKË ME FËMIJËN TUAJ.



USHQIMI

Uluni para fëmijës për ta parë dhe për t'i ofruar përveç qumështit tuaj lloj-lloj ushqime të shëndetshme dhe të freskëta. Jepi kohë për të ngrënë, edhe vetëm me ushqimet e përshtatshme, dhe mos e detyroni për të ngrënë me forcë.

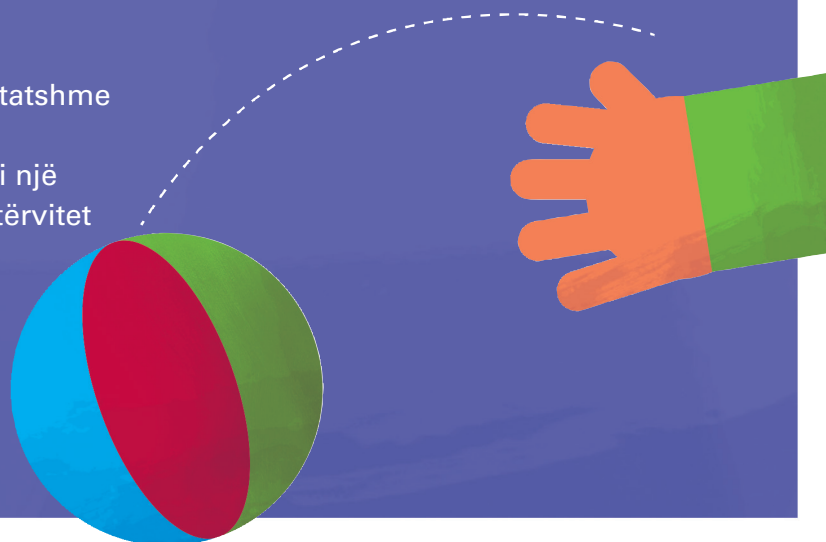
USHQIM PLOTËSUESE SIPAS KËRKESËS.



LOJA

Propozoni fëmijës tuaj lodra të përshtatshme për moshën e tij që mund të përdor, përplas...dhe hedh në tokë. Përgatitni një mjedis të sigurt në të cilin mund të stërvitet për eksplorimet e tij të para.

NJË LUGË DHE NJË TAS SALLATE JANË LODRAT E TIJ TË PREFERUARA.



KOMUNIKIMI

Gjithmonë përsëritni emrat e gjërave fëmijës duke i treguar, ndërkohe edhe gjestet ndihmojnë gjithashtu në formimin e gjuhës: për shembull mund të imitoni dhe shikoni si reagon. Vazhdoni të lexoni libra të përshtatshëm për moshën e tij dhe dëgjoni muzike.

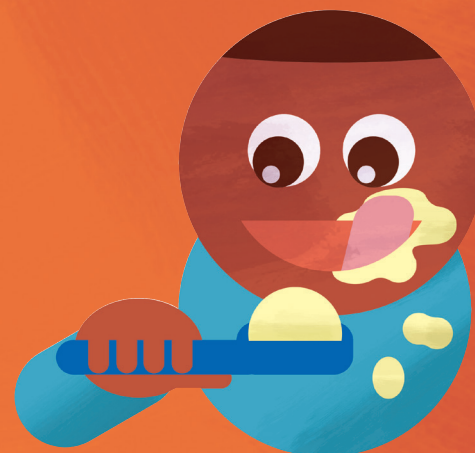
BISEDONI ME TË.



USHQIMI

Lëroni fëmijën të hajë vetëm dhe të provoj ushqime me shije dhe cilësi të ndryshme. Qumështi i nënës vazhdon të jetë një burim i shëndetshëm edhe më pas futja e ushqimeve të ngurta. Propozoni sa më shumë që të jetë e mundur fruta dhe perime të freskëta të stinës.

SA MË SHUMË
SHIJE TË REJA.



LOJA

Luani të fshehsh lodrat dhe ti kërkonti se bashku! Ose mund të luani “ku... kú”! Përmes kësaj loje fëmija do të fillojë të kuptojë se ju jeni gjithmonë e pranishme, edhe kur ai nuk ju sheh.

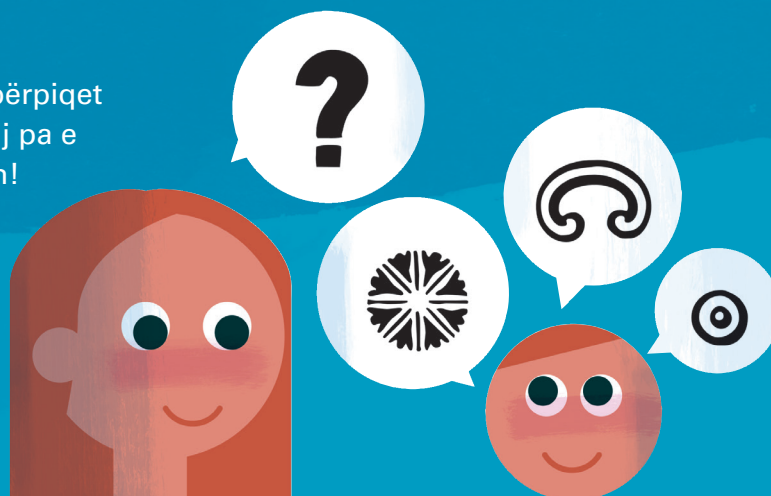
KU...KÚ!



KOMUNIKIMI

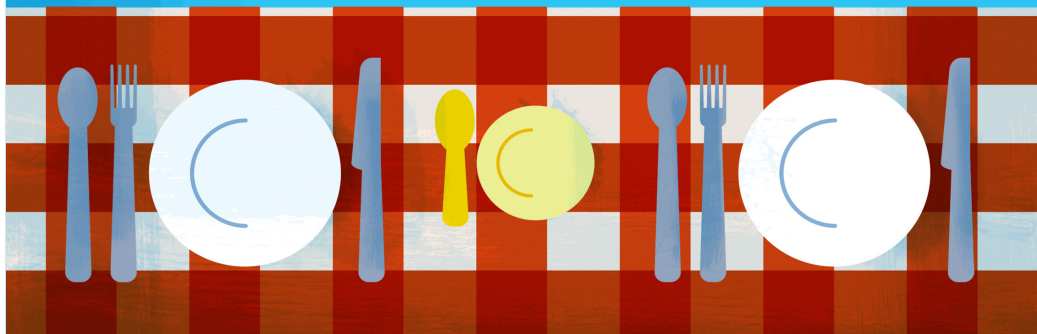
Gjithmonë tregoni interes kur fëmija përpiqet të flasë, duke inkurajuar përpjekjet e tij pa e korrigjuar... do të mësojë me përvojën!

SA SHUMË GJËRA
PËR TË THËNË!



USHQIMI

Sigurohuni që fëmija të ndaj vaktet e ushqimit së bashku me familjen dhe që të jenë momente të lumtura dhe pjesëmarrëse. Mos insistoni në ushqim nëse nuk është i uritur.

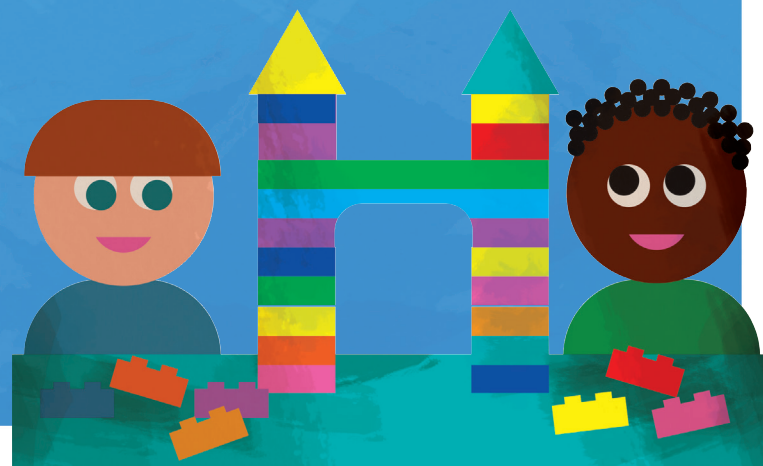


TË ULEMI
TË HAMË
BASHKË!

LOJA

Në këtë fazë, fëmijët zakonisht tregojnë interes për lodrat që duhen grumbulluar ose bashkuar: do të argëtohet duke eksploruar mjediset. Kënaquni me të dhe sigurohuni që ai mund të luaj pa u dëmtuar. Kalimi i kohës në natyrë do të ndihmojë një zhvillimin të harmonishëm.

ZHVILLIMI I KRIJIMTARISË.



KOMUNIKIMI

Inkurajoni fëmijën të shprehet, gjithmonë përgjigjuni pyetjeve të tij edhe tek... "Pse?- të" e tij. Ndhmojeni të emërojë emocionet e tij, do ta bëjë atë të ndihet i qetë dhe i mirëpritur! Mos i poshtëroni frikën e tij, ndihmojeni butësisht të përballlet me to. Vetëvlerësimi zhvillohet që në moshë të vogël!



**DËGJOJENI DHE EDUKOJENI:
ËSHTË E DREJTA E TIJ.**

USHQIMI

Është shumë më e lehtë që fëmija të mbaj zakonet e mira sesa ta korrigjoni atë më vonë. Për të qëndruar në formë: ushqime të shëndetshme dhe të freskëta brenda një diete të ekuilibruar dhe të ndryshme për të gjithë familjen. Shmangni përdorimin e ushqimit si një çmim.



**TË HASH MIRË ËSHTË
E DREJTA E TIJ.**

LOJA

Format, ngjyrat, materialet... ofroni fëmijës stimuj të përshtatshëm për moshën e tij. Dhe mos harroni se loja është forma e parë e eksperimentimit në botë!



**LOJA E DUHUR
AKTIVIZON TRURIN:
ËSHTË E DREJTA E TIJ.**

DHE GJITHASHTU...

MBROJENI BRENDA DHE JASHTË SHTËPISË!

Sigurohuni që hapësirat të jenë të sigurta. Edhe për udhëtime të shkurtra, në makinë gjithmonë përdorni ulëse për fëmijën të miratuara nga ligji. Pirja e duhanit pasiv është gjithmonë e dëmshme, mos e ekspozoni kurrë fëmijën tuaj ndaj këtij rreziku. "Trajtojeni me kujdes": shmangni lëvizjet e papritura, fëmijët mund të pësojnë pasoja të rënda.

RRITUNI ME TË.

Lexim me zë të lartë, stimuj muzikor, vjershë fëmijësh edhe nina-nanë bëjnë mirë në çdo moshë... që nga shtatzënia.

AKTIVITETI FIZIK!

Sipas udhëzimeve të reja e Organizatës Botërore të Shëndetësisë (OBSh) edhe fëmijët e moshës 0-5 vjeç duhet të kenë më shumë kohë për të lëvizur, për të luajtur, për të fjetur mjaftueshëm sipas nevojës e tyre dhe të kalojnë sa me pak kohë sa të jetë e mundur para ekraneve.

RESPEKTONI KOHËN E TIJ!

Çdo fëmijë ka kohën e vet. Mos i detyroni gjerat dhe mos bëni krahasime. Nëse keni ndonjë dyshim ose kuriozitet kontaktoni pediatri tuaj të besuar.

RESPEKTONI KOHËN TUAJA!

Të kujdesesh për fëmijën tuaj është një aventurë e mrekullueshme dhe për këtë arsye kërkon forcë dhe energji. Nëse ndonjëherë mendoni se nuk mund ta bëni, kërkon ndihmë partnerit, familjes, miqve dhe pediatri tuaj. Ka ndodhur dhe ndodh edhe sot, miliona prindërve në të gjithë botën që ata të mos ndihen të përshtatshëm. Të flasësh për këtë dhe të krahasohesh me të tjerët do të ndihmojë të ndihesh më mirë. Shumë qendra këshillimi ofrojnë kurse falas për shoqërim gjatë lindjes dhe hapësira të dedikuara për prindërit e rinj. Kontaktoni atë me afër jush!

www.unicef.it/parenting



PËR MË SHUMË INFORMACIONE:

Genitori Più - www.genitoripiu.it

Ministero della Salute - www.salute.gov.it/portale/temi/p2_5.jsp?area=nutrizione&menu=allattamento

Organizzazione Mondiale della Sanità - www.who.int/topics/breastfeeding/en/

UNICEF Italia - www.unicef.it/parenting

UNICEF Italia - www.unicef.it/vaccinazioni

UNICEF Italia - www.unicef.it/allattamento

