




Save the Children



**MBI KUJDESIN,
ZHVILLIMIN
DHE EDUKIMIN NË
FËMIJËRI TË HERSHME
NGA 0-3 VJEÇ**





**FËMIJËRI E HERSHME QUHET E GJITHË
PERIUDHA NGA NGJIZJA DERI NË MOSHËN
TETË VJEÇARE TË FËMIJËVE. MIRËPO, TRE VITET
E PARA TË JETËS SË FËMIJËS JANË MË TË
RËNDËSISHMET!**

Periudha që kur nëna është shtatzënë deri në moshën tre vjeçare të fëmijës është e një rëndësie të madhe për zhvillimin dhe funksionimin e trurit.

Për këtë arsye, fëmija ka nevojë për ushqyerje të mirë, kujdes për shëndetin, marrëdhënie të sigurt me personin që kujdeset për të dhe stimulim.

Fëmijët mësojnë 2.5 herë më shpejt gjatë viteve të para të jetës sesa në çdo periudhë tjetër të jetës.

KËSHILLA DHE FAKTE PËR KUJDESIN NDAJ FËMIJËVE NGA LINDJA DERI NË MOSHËN 18 MUAJSHË



fakt
1

Qumështi i gjirit është ushqimi më i mirë për foshnjat deri në gjashtë muaj

Këshillë: Ushqejeni foshnjën tuaj me qumësht gjiri sa herë që ajo ua kërkon. Kujdesuni ta mbani në pozicion të përshtatshëm dhe aq gjatë sa foshnja të jetë e ngopur, por jo të flejë në gji. Pas çdo pirje, mbajeni në krahë dhe lehtësisht e prekni në shpinë për ta stimuluar nxjerrjen e ajrit që ka thithur bashkë me qumështin.

fakt
2

Foshnjët kanë nevojë për kontakt dhe siguri fizike (masazh)

Këshillë: Të paktën dy-tre herë çdo ditë, fërkoni dhe masazhoni me butësi foshnjën tuaj në të gjitha pjesët e trupit. Ju mund ta bëni këtë kur ajo të ngrihet nga gjumi, apo pasi ta lani dhe ta lyeni me vaj të foshnjave. Sa herë që jeni duke e ndërruar foshnjën, mbajeni një dorë në trupin e foshnjes duke siguruar kontaktin e vazhdueshëm fizik.

fakt
3

Pozita më e sigurt e gjumit për foshnjat është “në shpinë”. Fjetja në shpinë zvogëlon mundësinë për sindromën e vdekjes së papritur të foshnjave

Këshillë: Foshnja vendoset e fjetur në shtratin e saj, pa jastëk. Siguroni që të keni luajtur me foshnjën të paktën për 10-15 minuta para gjumit. Foshnja nuk duhet të vendoset në gjumë menjëherë pasi të ketë pirë gji. Krijoni një ambient të gjumit duke siguruar se dhoma është e ajrosur, foshnja shtrihet në shtrat, me dritë të fikur dhe dera e dhomës pak e hapur. Ju mund të qëndroni në shtratin tuaj dhe t'i këndonni ose tregoni diçka deri sa ta zërë gjumi. Lëvizjet e ndryshme apo të qarat e lehta të foshnjes, shpesh tregojnë përprekjet e foshnjes për t'u përshtatur me rutinën e gjumit.

fakt
4

Çelësi i zhvillimit të gjuhës është që foshnjat të dëgjojnë të folurit sa më shumë

Këshillë: Flisni me foshnjen tuaj që kur është në barkun e nënës dhe sidomos pas lindjes. Ajo ju dëgjon dhe kështu ju e ndihmoni shumë që të mësojë shumë fjalë duke e ndihmuar që të zhvillojë fjalorin e saj.

fakt
5

Aktiviteti fizik përmirëson zhvillimin e fëmijës dhe furnizon trurin me oksigjen.

Këshillë: Foshnja juaj nuk është prej qelqi. Lejoje të provojë t'i bëjë disa gjëra vetë, e të lëvizë trupin për të zhvilluar muskujt. Vendose në shpinë apo stomak/bark dhe ngacmoje që të rrotullohet, të lëvizë, të ngrejë kokën, të marrë lodrën vet, etj. Lejoje të bëjë rrëmujë, të zhagitet, të ushqehet vetë, e të shëtisë nëpër shtëpi. Kaloni momente me fëmion tuaj jashtë në natyrë sepse kjo mundëson përdorimin e muskujve të mëdhenj, kreativitetin dhe mësimin e gjërave të reja për natyrën.

fakt
6

Përdorimi i dubakut [rrethores] mund të jetë i rrezikshëm për foshnjën tuaj nëse nuk përdoret sipas rekomandimeve.

Këshillë: Mos e vendosni foshnjën në dubak para moshës 8 muajshe. Ju mund ta vendosni 2 herë në ditë, duke e lënë maksimumi deri në 20 minuta çdo herë.

fakt
7

Nuk ekziston term si "lazdrimi" i foshnjës. Bebet e vogla qajnë nga nevoja, kjo është gjuha e tyre për të shprehur pa rehatinë. Kur bebet qajnë, ato kanë nevojë të krijojnë besimin se ju do t'ju përgjigjeni të qarave të tyre

Këshillë: Dëgjoni me kujdes të qarat e foshnjës dhe përgjigjuni sipas nevojës së foshnjës. Nuk rekomandohet që foshnja të merret në krahë sa herë që qan. Ndonjëherë të qarat shprehin përpjekjen e fëmijës për vetërregullim. Por, asnjëherë mos e lini të qajë gjatë dhe trishtë.

fakt
8

Foshnjat dhe të vegjlit kanë nevojë për ndërveprimet me prindërit/ kujdestarët. Njeriu nuk mund të zëvendësohet me teknologji digjitale.

Këshillë: Shmangni tërësisht përdorimin e teknologjisë [mediave digjitale] (përveç bisedave me video) tek fëmijët më të vegjël se 18 deri në 24 muaj. Luani, flisni e angazhoni fëmijën në çdo gjë që bëni në familje së bashku.

fakt
9

Nëse fëmijët e vegjël i tundim [shkundim] me forcë, mund të shkaktojmë gjakderdhje në tru, frakturë të kafkës, gjakderdhje të retinës së syrit, dhe dëmtim të trurit deri në vdekje.

Këshillë: Qetësojeni fëmijën tuaj duke e marrë dhe mbajtur pranë vetes, duke krijuar kontakt fizik deri sa të qetësohet e të mos qajë më. Ju mund ta mbështillni lehtë me një çarçaf ose batanije, gjë e cila do t'i krijojë rehati dhe siguri.

fakt
10

“Neglizhimi nuk ka brina”. Ne e neglizhojmë fëmijën kur nuk ia plotësojmë nevojat themelore për dashuri, ushqim, mbrojtje, veshmbathje, lojë, vëmendje, kujdes, etj.

Këshillë: Krijoni një marrëdhënie të hershme dhe të sigurtë me fëmijën tuaj. Ushqejeni sa herë të ketë nevojë gjatë 6 muajve të parë të jetës dhe në vazhdimësi, duke mos e mbingarkuar. Luani me të çdo ditë, i thoni çdo ditë ‘të kam zemër’, ruajeni nga rreziqet e mundshme duke krijuar një ambient të dashur e të sigurtë në familje. Fëmijët më të vegjël që përjetojnë shpesh dhe gjatë neglizhim, mund të kenë dëmtime në zhvillimin mendor, në aftësitë vetërregulluese dhe në përgjigjen ndaj stresit.

fakt
11

Fëmijët kanë më shumë nevojë për marrëdhëniet njerëzore sesa për lodra të shtrenjta dhe çdo gjë që është në shtëpi mund të jetë lodër për të, mjafton që të jetë e pastër dhe e sigurtë për përdorim.

fakt
12

Nëse nëna është në ankth apo në depresion gjatë shtatëzënisë, kjo gjendje ndikon edhe në fetusin në rritje. Po ashtu edhe depresioni i nënës apo i babait pas lindjes ndikojnë në zhvillimin dhe mirëqenien e fëmijës.

fakt
13

Sot supozohet se 1 në 6 fëmijë shfaqin vonesa në zhvillim, por me mbështetjen e duhur të profesionistëve dhe me mjedis mbështetës, të ngrohtë e të sigurtë, potenciali i tyre mund të zhvillohet.

fakt
14

Truri i foshnjës është si sfunjeri, ai ndryshon në varësi të përvojave dhe stimulujve që merr. Kur këto përvoja janë të mira ai zhvillohet kurse kur këto përvoja janë jo të mira, ai dëmtohet.

fakt
15

Vendosja e një pasqyre në ambientin ku fëmija luan, e ndihmon atë që ta zhvillojë njohjen e vetes, si dhe stimulimin njohës dhe emocional.

KËSHILLA DHE FAKTE PËR KUJDESIN NDAJ FËMIJËVE 18-36 MUAJ



fakt

1

Deri në moshën tre vjeçare truri arrin 80% të peshës së tij dhe sa herë që ju luani, i flisni apo kujdeseni për fëmijën, ju po krijoni në trurin e fëmijës suaj rreth një milion lidhje të reja nervore për çdo sekondë.

Këshillë: Siguroni një mjedis të dashur, të sigurtë dhe stimulues për fëmijën meqenëse në këtë periudhë është koha kur zhvillohet arkitektura e trurit, e cila varet nga përvoja. Krijoni përvoja pozitive që formojnë arkitekturën e trurit dhe sistemet biologjike për jetën.

fakt

2

Për të menaxhuar sjeljet e fëmijëve të moshës 18-36 muaj krijoni rutina të vazhdueshme

Këshillë: Krijoni rutina ditore (orari i ushqimit, loja, shëtitja në natyrë, gjumi, etj.) dhe respektojini këto rutina çdo ditë, që fëmija ta ketë të qartë çfarë do të bëjë gjatë ditës. Për shembull, rutina e gjumit: fëmija fle gjithmonë në të njëjtën kohë dhe vjen pas leximit të librit/përrallës.

fakt

3

Për dhëmbë të shëndoshë fëmijët kanë nevojë t'i pastrojnë dhëmbët dy herë në ditë – në mëngjes dhe para se të flenë, si dhe të shmangin ushqimet e sheqerosura.

Këshillë: Përdorni një brushë të vogël dhe të butë, adekuate për fëmijët nën moshën dy vjeç. Mjafton që dhëmbët e fëmijut të pastrohen vetëm me ujë mbi brushë, deri sa fëmiju të jetë 18 muaj apo dentisti të ju udhëzojë ndryshe. Nga mosha 18 muaj mund të përdoret pastë dhëmbësh me përmbajtje të ulët të fluorit. Poashtu është e rëndësishme të shmangen ushqimet dhe pijet e shqerosura, si psh: biskota, torte, lëngje apo qumësht me sheqer.

fakt

4

Lëndimet (si rëniet, mbytja në ujë, djegiet, helmimet, frymënxënia) ndodhin shumë shpesh tek fëmijët e vegjël.

Këshillë: Krijoni një ambient të sigurtë për fëmijën dhe qëndroni afër kur ai eksploron përreth, kur luan, kur lëviz nëpër shtëpi, kur fut gjërat në gojë, kur lahet, etj. Fëmija mund të mbytet edhe vetëm në 5 cm ujë, prandaj asnjëherë mos u largoni gjatë procesit të larjes së fëmijut.

fakt

5

Edhe fëmijët e vegjël përjetojnë stres, i cili kur shkaktohet nga varfëria ekstreme, neglizhenca, abuzimi ose depresioni i rëndë i nënës apo babait/kujdestarëve, mund ta dobësojë arkitekturën e trurit të tyre, me pasojë afatgjata për të mësuarit, sjelljen dhe shëndetin fizik dhe mendor.

Këshillë: Sigurohuni që të jeni aty për fëmijët tuaj duke ju ofruar dashuri pa kushte, kontakt fizik dhe përvoja të reja.

fakt
6

90% e të gjitha helmimeve ndodhin në mjedisin shtëpiak dhe shumë produkte të zakonshme shtëpiake mund t'i helmojnë fëmijët

Këshillë: Sigurohuni që fëmiu të mos ketë qasje në tableta të ilaçeve, pastruesit që përdorni në shtëpi, spërkatësit, parfumet, llakun e flokëve, në produktet kundër insekteve, në çakmak, bojra vaji, bateri, detergjentët për larje, zbardhues, etj. Të gjitha këto vendosini në një vend ku fëmija nuk mund t'i arrijë.

fakt
7

Përdorimi i tepërt i teknologjisë [mediave digjitale], dëmton zhvillimin e fëmijës, sidomos zhvillimin gjuhësor dhe të aftësive njohëse.

Këshillë: Për fëmijën e moshës 2 deri në 5 vjeç, kufizoni përdorimin e teknologjisë - ekranit në 1 orë në ditë me programe cilësore të përshtatshme për moshën e tij. Shikoni emisione së bashku dhe ndihmoheni të kuptojë se çfarë është duke parë.

fakt
8

Fëmiu di t'i bëjë vet shumë gjëra! Mos i bëni ju për të!

Këshillë: Lejojeni fëmijën t'i bëjë gjërat vetë, sepse ai mundet. Për shembull të ushqehet vetë, të vishet apo të zhvishet vetë, të mbyllë apo hapë kapakun e shishes, të shfletojë librin, etj. Lavdërojeni sa herë që ai bën veprimet duke i thënë "E bëre vetë", "Të lumtë", "E vendose në vendin e duhur". Sa më shumë që fëmijët bëjnë gjërat në mënyrë të pavarur, aq më të zotë do të ndjehen dhe do të zhvillojnë shkathtësi që ju duhen gjatë tërë jetës.

fakt
9

Abuzimi seksual ndodh edhe tek fëmijët e vegjël. Më së shumti dhuna seksuale tek fëmijët shkaktohet nga anëtarët e familjes ose individë që jetojnë apo vizitojnë shtëpinë dhe që shpesh kanë përgjegjësi për t'u kujdesur për fëmijët.

Këshillë: Vëreni me kujdes nëse fëmija papritmas ndryshon sjellje dhe shfaq frikë për t'u zhveshur ose për të qenë i prekur, ka ndryshime të gjumit, shfaqë sjellje aktruese në mënyrë të papërshtatshme seksuale me lodrat ose objektet, apo tregon pa rehati gjatë uljes apo ecjes, etj. Mos prisni, në këto raste kërkoni ndihmë tek mjeku i mjekësisë familjare ose pediatri.

fakt
10

Foshnjat flejnë mirë dhe sigurtë kur nuk e kanë shumë nxehtë apo ftohtë. Vishni foshnjat e juaja me aq rroba sa ta mbajnë mjaftueshëm ngrohtë.

Këshillë: Vishni foshnjën tuaj me rroba të lehta; shtresë – shtresë që mund të hiqen sipas nevojës- dhe jo në pixhame të trasha. Mos ja mbulonni kokën foshnjës. Për ta vërejtur nëse ka temperaturë gjatë gjumit, preknë shpinën ose barkun e foshnjës. Nëse vendosni ta mbështjellni foshnjën tuaj, përdorni materiale të lehta pambuku. Sigurohuni që mbulesa e gjumit nuk ia mbulon krahërorin, kokën, veshët dhe mjekrrën e foshnjës tuaj.

fakt
11

Fëmijët që qëndrojnë në ambiente ku pihet duhani rrezikohen të sëmuren më shpesh (me bronkit dhe pneumoni), të marrin infeksione në veshkë, të kolliten më shpesh, teshtijnë, marrin frymë me vështirësi, si dhe të kanë më shumë infeksione në vesh.

Këshillë: Mos pini duhan brenda në shtëpi dhe në veturë. Sigurohuni që kushdo që vjen në shtëpinë tuaj apo qëndron pranë fëmijëve tuaj të mos pijë duhan

fakt
12

Të gjithë fëmijët lindin të gatshëm për të mësuar. Ju duhet të mbështesni fëmijun tuaj në rrugëtimin e mësimit të përhershëm, si dhe në adaptimin në shkollë, si mjedis i strukturuar i të mësuarit.

fakt
13

Shëndeti emocional dhe fizik, aftësitë sociale, dhe kapacitetet njohëse dhe gjuhësore që shfaqen në vitet e para janë të gjitha parakushte të rëndësishme për sukses në shkollë, dhe më vonë edhe në vendin e punës dhe në komunitet.

fakt
14

Muzika u bën mirë fëmijëve. Nëse fëmijët angazhohen në aktivitete muzikore, jo vetëm që rriten funksionet e tyre njohëse por kjo shoqërohet me ndryshime neuroplastike në strukturën e trurit.

fakt
15

Përdorimi i ulëseve të sigurisë në veturë, në rast aksidenti zvogëlon rrezikun për vdekje për 70% për foshnje dhe 55% për fëmijë më të rritur.

Këshillë: Ju si i rritur mund të mbronni fëmijën tuaj duke u bërë shembull dhe duke vendosur rripin në veturë. Kur ju vendosni rripin e sigurisë fëmijët bëjnë sikur bëni ju (studimet e dëshmojnë se 94% të fëmijëve lidhen nëse i rrituri është lidhur me rripin e sigurisë). Mos i ulni fëmijët në ulëse të parë! Përdorni ulëse sigurie përkatëse për moshën e fëmijës dhe vendosni rripin e sigurisë! Në bazë të ligjit për rregullat e trafikut rrugor, fëmijët nën moshën 12 vjeçare duhet të jenë të siguruar me ulëse të sigurisë për fëmijë. Në rast se ngasësi i mjetit nuk ka ulëse të sigurisë për fëmijë, dënohet për kundërvajtje me gjobë 100 deri 300 euro. Ngasësit i shqiptohet edhe masa mbrojtëse ndalim i të drejtuarit të mjetit në kohëzgjatje prej tre deri në gjashtë 6 muaj.



Save the Children

Str. Gazmend Zajmi, no 01, 10000 Prishtine, Kosovo
Phone: +383 (0) 38 23 26 91 | Fax: +383 (0) 38 23 26 93
Email: scik@savethechildren.org | Facebook @savethechildrenkosovo
Instagram @savethechildreninkosovo | Twitter: @SCinKosovo