



FLETORE E SHËNDETIT TË FËMIJËS

Shumë gjëra mund të presin.

Fëmijët nuk mundet.

Sot kockat e tyre po formohen,

Gjaku tyre po ndërtohet,

Truri dhe shqisat e tyre janë duke u zhvilluar.

Fëmijëve ne nuk mund ti themi "nesër"

Emri i tyre është SOT



REPUBLIKA E SHQIPERISË
MINISTRIA E SHËNDETËSISË

FLETORE E SHËNDETIT TË FËMIJËS

Emri Mbiemri _____



Shëndeti dhe fëmijët janë stolitë e jetës
Fëmijët janë një e treta e popullsisë tonë dhe gjithë e ardhmja jonë

Të dashur prindër!

PËR MIRËRRITJEN DHE ZHVILLIMIN SA MË TË MIRË TË FËMIJËS SUAJ PO JU VEMË NË DISPOZICION FLETOREN E SHËNDETIT TË FËMIJËS, NJË SHOQËRUESE E ÇMUESHME NË JETËN E FËMIJËS TUAJ. KJO FLETORE ËSHTË VETJAKE PËR ÇDO FËMIJË TË MOSHËS 0-14 VJEÇ.

- U jepet prindërve që me lindjen e fëmijës dhe mbahet prej tyre.
- Paraqitet në çdo vizitë mjekësore, vizita kontrolli për mirërritje, vaksinim, shtrim të mundshëm në spital, ndërhyrje kirurgjikale, etj.
- Plotësohet me përgjegjësi, shkurt e qartë nga personeli shëndetësor.



Prindër, ruajeni me kujdes Fletoren e Shëndetit të Fëmijës suaj!

Ajo ju shërben:

- Për të ndjekur këshillat, trajtimet, ndërhyrjet që ju këshillon personeli shëndetësor.
- Për të ndjekur rritjen dhe zhvillimin e fëmijës suaj.
- Për të kujtuar vizitat kontrolluese dhe vaksinimet e nevojshme për një rritje dhe zhvillim të shëndetshëm të fëmijës suaj.

Mos nguroni të pyesni personelin shëndetësor në rast se nuk kuptoni diçka, kur lexoni faqet e kësaj fletoreje!

Kërkoni fletoren e fëmijës suaj në maternitetin ku keni lindur fëmijën, ose në këshillimoren ku ndiqni mirërritjen dhe vaksinimin e fëmijës suaj!





FËMIJA:

Emri, mbiemri _____

Seksi: Mashkull
 Femër

Lindur më ____/____/____

Në maternitet

Në shtëpi lindjeje (fshat)

Në shtëpi Me asistencë
 Pa asistencë



NËNA:

Emri, mbiemri _____

Datëlindja: ____/____/____ Profesionit _____

Arsimi:

Fillor 9 vjeçar
i mesëm (gjimnaz, ose profesional) i lartë

BABAI:

Emri, mbiemri _____

Datëlindja: ____/____/____ Profesionit _____

Arsimi:

Fillor 9 vjeçar
i mesëm (gjimnaz, ose profesional) i lartë

ADRESA:

Nr. i shtëpisë/pallatit _____

Rrethi _____

Rruga _____

Qyteti _____

Komuna _____

Fshati _____

NR. I TELEFONIT _____

Adresa të tjera në rast të ndërrimit të banesës

PERIUDHA PARA LINDJES

SHTATZËNI TË MËPARSHME:

NUMRI I TYRE _____

KOHËZGJATJA _____

SËMUNDJE TË NËNËS AKTUALE DHE TË KALUARA:

Lindje të mëparshme: numri tyre _____

Lindja aktuale: e sata sipas rradhës _____

Kontrolle të barrës:

PO:

JO:

Kontrolle ekografike:

PO:

JO:



PËRMBLEDHJE E SHKURTËR E ECURISË SË KËSAJ SHTATZËNIE

Grupi i gjakut të nënës:

RH+

RH-

Data: ____/____/____

MJEKU
(emri dhe vula personale)

(_____)



PERIUDHA E LINDJES

LINDJA:

VENDI: _____

DATA: _____

ORA: _____

NË KOHË:

PARA KOHE

MËNYRA E LINDJES

NORMALE:

ME NDËRHYRJE: Si u realizua:

PRERJE CEZARE:

VAKUM:

FORCEPS:



ME ANESTEZI

LOKALE

TË PËRGJITHËSHME

GJËNDJA E FËMIJËS:

PIKËZIMI APGAR MIN I _____

MIN V _____

PESHA E LINDJES: _____

GJATËSIA: _____

PERIMETRI I KOKËS: _____

PERIMETRI I GJOKSIT: _____

DEFEKTE TË LINDURA: _____

Data: ____/____/____

MJEKU

(emri dhe vula personale)

(_____)

HISTORIA FAMILJARE



NDËRPRERJE TË SHTATZËNIVE TË MËPARSHME

BABAI, NËNA, VËLLEZËR DHE MOTRA

Nr	Emri	Seksi	Datëlindja	Të dhëna të ndryshme
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Në këtë faqe, e cila plotësohet nga mjeku, të përshkruhen sëmundje të ndryshme të prindërve, vëllezërve dhe motrave, të trashëguara ose jo, që ndikojnë në shëndetin e fëmijës.



Data: ____ / ____ / ____

MJEKU
(emri dhe vula personale)

(_____)

I PORSALINDURI

(Periudha e përshtatjes me kushtet e reja të jetesës)

VLERËSIMI I FËMIJËS NË LINDJE



MENJËHERË PAS LINDJES, SI DHE BRËNDA TRE DERI PESË DITËSH PAS DALJES NGA MATERNITETI, PERSONELI SHËNDETËSOR I KËSHILLIMORES SË FËMIJËS VLERËSON GJENDJEN SHËNDETËSORE TË TË PORSALINDURIT

Vlerësimi për	Në dalje nga materniteti	Dita 3-5-të pas daljes në shtëpi
CIANOZË (mavijosje)		
IKTERI (zverdhje e lëkurës)		
DISPNE (vështirësi në frymëmarrje)		
SYTË NORMAL		
FONTANELA		
REAGIMI NDAJ ZHURMËS		
TONUSI MUSKULAR		
LËKURA (Hemangioma, pigmenti, etj.)		
HEPATOMEGALI (zmadhim i mëlçisë)		
SPLENOMEGALI (zmadhim i shpretkës)		
HERNIA (dhjamthi)		
ZHURMË NE ZEMËR		
TESTI ORTOLANI		
KONTROLLI GJYMTYRËVE PER KEQFORMIME		
KONTROLLI I KËRTHIZËS		
KRIPTORHIDIZËM		
USHQYERJA		

Data: ____/____/____

MJEKU

(emri dhe vula personale)

(_____)

PERIUDHA E TË PORSALINDURIT (0-28 ditë)

Gjatë muajit të parë të jetës fëmija duhet të vizitohet të paktën 1 herë nga mjeku i këshillimores së fëmijës, ose mjeku i qendrës shëndetësore në fshat dhe 1 herë tjetër nga infermierja e patronazhit edhe nëse gjendja shëndetësore e tij është e mirë. Në këtë faqe përshkruhen të gjitha vizitat tek mjeku, anomalitë e mundshme, ekzaminimet plotësuese, mjekimet e marra, shtrimet e mundshme në spital, rekomandimet etj. Në fund të këtij muaji, gjithnjë nga mjeku do të bëhet një vlerësim i përgjithshëm i gjendjes shëndetësore të fëmijës.



Data e vizitës	Përshkrimi i mjekut	Firma / Vula

Përmbledhje e shkurtër e kushteve higjieno-sanitare dhe social-ekonomike ku po rritet fëmija

Data: ____ / ____ / ____

MJEKU
(emri dhe vula personale)

(_____)



I PORSALINDURI

(vazhdim)



Ushqyerja:

Me gji:

Po

Jo

Vetëm me qumësht gjiri:

Po

Jo

Kryesisht me gji (gji + ujë, lëngje të tjera)

Po

Jo

E përzier

Po

Jo

Gji+ formulë (emri i formulës) _____)

Po

Jo

Gji+ qumësht lope

Po

Jo

Artificiale

Po

Jo

Qumësht kutie/formulë (emri i formulës) _____

Po

Jo

Qumësht lope

Po

Jo

Qumështe të tjera (çfar janë) _____

Po

Jo

Pesha

Gjatësia

Perimetri i kokës

Shënime të tjera _____



Data: ____ / ____ / ____

MJEKU

(emri dhe vula personale)

(_____)

KËSHILLA PËR USHQYERJEN ME GJI

Qumështi i një nëne është formuar për të rritur fëmijën e saj!

Qumështi i gjirit është ushqimi më i mirë dhe i pazëvendësueshëm për fëmijën sepse:

- Përmban të gjitha elementet e nevojshme ushqimore për rritjen dhe zhvillimin normal të fëmijës
- Përmban kundërtrupa që e mbrojnë fëmijën nga shumë sëmundje, kryesisht të aparatit të frymëmarrjes, të tretjes, infeksione të veshit, etj.
- Tretet lehtë nga foshnja dhe nuk shkakton shqetësime të stomakut, të vjella dhe kapsllëk.
- Është steril, ka një temperaturë të përshtatshme, është i gatshëm dhe aspak i kushtueshëm.
- Fëmijët e ushqyer me gji kanë disa pikë më të larta në vlerësimet që bëhen për inteligjencën se ato që ushqehen me qumështe artificiale, pra qumështi gjirit i bën fëmijët më të zgjuar.
- Dhënia e gjirit siguron ngrohtësi, dashuri dhe afërsi të veçantë midis nënës dhe fëmijës.
- Kulloshtra, qumështi i ditëve të para, është mjaft e mirë, e veçantë dhe përmban atë çfarë i duhet fëmijës në këtë kohë për t'u ushqyer dhe mbrojtur nga infeksionet.
- Gjatë 6 muajve të parë i jepni fëmijës **vetëm qumësht gjiri** dhe nuk ka nevojë për asnjë lloj ushqimi tjetër, **as për ujë, apo për lëngje të tjera si çaj, lëngje frutash**, etj.
- Ushqyerja me gji duhet të vazhdojë mundësisht deri në vitin e dytë të jetës së foshnjës, por duke filluar nga muaji i gjashtë i jetës duhen shtuar gradualisht edhe ushqime plotësuese të përshtatshme sipas moshës dhe këshillave të mjekut.

SUKSESI I TË USHQYERIT ME GJI FILLON QË ME MENDIMIN TUAJ: UNE DO TA USHQEJ ME GJI FËMIJËN TIM!

Disa këshilla për një ushqyerje të suksesëshme me gji:

- Vendoseni foshnjën në gji menjëherë sapo të lindë, mundësisht brënda orës së parë mbas lindjes. Kërkoni mamisë, mjekut që ju ndihmon për të lindur t'ju ndihmojë që të vendosni bebin në gji.
- Gjatë kohës të qëndrimit tuaj në maternitet qëndroni së bashku me bebin në një dhomë pa u ndarë ditën dhe natën.
- Mos vendosni orar, por e ushqeni foshnjën sa herë të dojë dhe për sa kohë të dojë.
- Sa më shpesh ta ushqeni fëmijën, aq më shumë qumësht do të keni. Sa më shumë qumësht gjiri merr fëmija aq më shumë prodhon gjiri i nënës.

- Ushqyerja me gji e bebit gjatë natës ndihmon për shtimin e prodhimit të qumështit tuaj.
- Pozicioni juaj i përshtatshëm gjatë ushqyerjes me gji ka shumë rëndësi për ushqyerjen e fëmijës dhe shëndetin tuaj, sepse parandalon dhimbjet, infeksionet dhe dëmtimet e gjirit. Mund të zgjidhni pozicione të ndryshme për ushqyerjen me gji deri kur të shikoni se kush është më i përshtatshmi për ju.



Pozicion i mirë i nënës për të ushqyer me gji

Pozicion i gabuar

- Gjatë ushqyerjes me gji duhet të jeni e qetë, e relaksuar dhe në pozicion të rehatshëm.
- Trupi i bebit duhet të qëndrojë ngjitur me trupin e tuaj, fytyra e tij përballë gjirit.
- Koka dhe trupi i bebit duhet të jenë të vendosura në vijë të drejtë, mjekra e bebit prek gjirin, ndërsa të ndenjurat e bebit, shpatullat, dhe koka janë të mbështetura mirë.
- Gjithashtu ka rëndësi kapja e gjirit nga foshnja. Që të ushqeni mirë fëmijën dhe të mos ndjeni dhimbje të thithave, duhet që goja e foshnjës të mbulojë një pjesë të madhe të gjirit dhe jo të kapë vetëm majën e thithës.
- Ndërsa foshnja është duke pirë, duhet që nofulla e poshtme të jetë sa më larg që të jetë e mundur nga thitha e gjirit, buza e poshtme e foshnjës të jetë e përveshur nga jashtë dhe goja e fëmijës të jetë hapur sa më shumë.



Kapja e gjirit nga foshnja

- Biberonat e ndryshëm dhe shishet me biberona nuk këshillohen të përdoren nga foshnjët, sepse pengojnë ushqyerjen me gji. Gjithashtu përdorimi tyre do të shkaktojë probleme me dhëmbët dhe gojën e fëmijës në të ardhmen.

Pyesni mjekun e këshillimores, infermierën / maminë e qendrës tuaj shëndetësore, nëse e mbani mirë dhe e keni pozicionuar si duhet fëmijën tuaj kur e ushqeni me gji. Nëse nuk keni mundësi të ushqeni me gji (por kjo gjë ndodh shumë rrallë, të gjitha nënat mund të ushqejnë me gji fëmijët e tyre dhe arsyet shëndetësore për të mos ushqyer me gji janë shumë të pakta):

- Sigurohuni mirë që të përdorni ushqimet me formulat foshnjore/qumështet e kutive të përshtatëshme për moshën e fëmijës suaj.
- Zbatoni me rreptësi rregullat e higjienës dhe sigurisë ushqimore në përgatitjen e ushqimit të kutive.
- Ushqeni fëmijën **JO** me shishe me biberon por me **lugë dhe filxhan!**

TE QENËT PRIND PËRBËN NJË NDRYSHIM TË MADH NË JETËN E FAMILJES SUAJ. PRINDËRIMI ËSHTË NJË PERIUdhË SHUMË E LUMTUR, POR E VËSHTIRË NË JETËN TUAJ.

Fëmijët kanë më shumë nevojë për modele sjelljesh se sa për kritika!

Foshnja e porsalindur tani ka dalë në një botë të re që është e ndryshme nga ajo që kishte kur jetonte në barkun e nënës. Foshnja ka nevojë që:

- **Të ndihet se është e veçantë, e duan dhe vlerësojnë,**
- **Të ndihet e sigurtë,**
- **Të njohë mjedisin ku jeton,**
- **Të ketë pranë dikë që ta drejtojë në rrugën e jetës që sapo ka filluar.**

DUHET TË DINI SE:

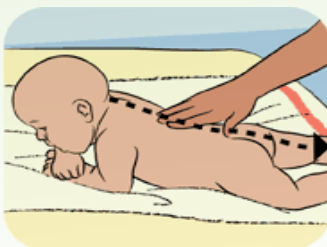
- Të porsalindurit i pëlqen drita, ndriçimi, fytyrat e njerëzve, ta përkëdhelin shumë dhe ta mbajnë në krah, ta përkundin, ti këndojnë, ti flasin.
- Habitet nga fytyrat që i sheh afër tij (25-30 cm).
- Jep shenja se ka nevojë për afërsinë e njerëzve të dashur duke qarë dhe ndërpret të qarin kur mbahet në krah, ose vendoset pranë një vendi me njerëz, apo zëra njerëzish.
- Të qarët dhe të përkëdhelurit janë format e komunikimit që foshnja ka në këtë stad. Nëpërmjet të qarit, kërkon të tërheqë vëmendjen tuaj për nevojat që ka për t'u ushqyer, ndërruar pelenat, përkëdhelur, etj.
- Dëgjon dhe u përgjigjet ndryshimeve midis disa zhurmave dhe reagon shumë ndaj zërit të nënës. Dëgjon tingujt që zgjasin 4-5 sekonda dhe tinguj që përsëriten në mënyre ritmike (ninullat).



Nxnsi zhvillimin e fëmijës tuaj në këtë moshë

- Përgjigjuni me butësi dhe kushtoni vëmendje të qarit të foshnjës, kështu foshnja mëson se ndihma për të është gjithnjë pranë (foshnjët gjithnjë qajnë për një arsye).
- Vendosni kontakt sy me sy kur foshnja është e vëmendshme; me mimikën tuaj komunikoni me të, përqeshni, nxirrni gjuhën etj. Foshnjët e vogla i imitojnë shpesh shprehjet e fytyrës që bën prindi (imitimi është një rrugë e rëndësishme zhvillimi).
- I flisni foshnjës me ëmbëlsi, ose këndojini gjatë ushqyerjes, ndërrimit të pelenave, banjës, etj.
- Shprehni kënaqësi ndaj përgjigjeve dhe reagimeve të ndryshme të foshnjës.

- Vendosni gishtat, ose objekte të buta në dorën e foshnjës për ti kapur.
- Goditeni lehtësisht, ose fërkoni butësisht krahët, këmbët, faqet, shpinën e foshnjës. Foshnjët e pëlqejnë këtë lloj masazhi dhe qetësohen. Figurat më poshtë ju tregojnë disa shembuj si mund të masazhoni një foshnjë të vogël.



- Ndryshoni herë pas here pozicionin e foshnjës që qëndron shtrirë, duke e mbajtur në prehër, duke e vendosur në një shtrat që mund të lëvizet, në një karrocë etj, për ta mbajtur pranë vendit ku qëndroni edhe ju. Në këtë mënyrë foshnja fillon të mësojë më shumë rreth mjedisit dhe do të përdorë muskuj të ndryshëm.
- Tregoni figura të thjeshta të fytyrave; tundni me kujdes rreth 25-30 cm larg fytyrës së foshnjës një lodër pellushi, kafshë të ndryshme lodra; varni lodra që lëvizin mbi këndin e vështrimit të foshnjës.
- Shikoni me kujdes shenjat e humorit të foshnjës; ngacmimi i shumtë, apo i paktë mund të jetë njësoj stresues për të
- Lexojini foshnjës. Duke qenë se ende ajo nuk kupton fjalët, nuk do ti kushtojë vëmendje në se ju i lexoni një gazetë, revistë, apo një letër. Është tingulli i zërit dhe fjalët tuaja që pëlqen foshnja.



KUJDESI PER ZHVILLIMIN

Kontrolloni tek personeli shëndetësor nëse fëmija deri në moshën 1 muajsh:

- **NUK** tregon përgjigje alarmuese, apo “hidhet përperjetë” si reagim ndaj një zhurme të fortë, p.sh kur përplasim grushtin mbi tavolinë.
- **NUK** shpreh nevojat dhe emocionet duke qarë.
- **NUK** thith e gëlltit me lehtësi kur ushqehet
- **NUK** tregon shtim në peshë, gjatësi dhe perimetrin e kokës.
- **NUK** kap një objekt me të dyja duart dhe me të njëjtën fuqi.
- **NUK** vendos kontakt sy me sy kur zgjohet dhe mbahet në krah.
- **NUK** qetësohet mbas një kohe të shkurtër pasi mbahet në krah.
- **NUK** rrotullon kokën nga njëra anë në tjetrën kur vendoset përmbys.

Gjumi i foshnjës

- Tek fëmija ciklet e gjumit janë më të shkurtra në krahasim me ato të rriturit dhe zgjasin rreth 50 minuta pra është normale që i porsalinduri në javët e para të jetës të zgjohet çdo 1 orë.

KËSHILLA PËR SIGURINË E GJUMIT TË FOSHNJËS SË VOGËL

- Vendoseni për të fjetur foshnjën tuaj në pozicionin drejt në shpinë dhe jo përmbys, ose anash.



Si duhet të flejë fëmija e vogël



Si duhet të flejë foshnja e vogël

- Mbani temperaturën e dhomës midis 18-22 gradë celsius.
- Mos pini duhan gjatë shtatzënisë dhe në ambientet ku rri fëmija juaj.
- Dysheku duhet të jetë i fortë dhe mos të ketë hapsirë të lirë midis anëve të shtratit.
- Mënjanoni përdorimin e jastëkut në muajt e parë.
- Batanija dhe çarçafët, të vendosen poshtë pjesës së gjoksit të fëmijës, sepse mund të rrezikoj mbytjen.
- Hapsirat që kanë anët e krevatit duhet të mos lejojnë që foshnja të kalojë kokën midis tyre.
- Mos i varni asnjëherë foshnjën zinxhira në qafë. Pranë fytyrës dhe jastëkut të tij nuk duhet të ketë asnjë lodër.
- Mos i jepni qetësues dhe barna për gjumë foshnjës.

MOSHA 1-9 MUAJSH

PRINDËR!

MOS HARRONI TË MERRNI ME VETË FLETORËN E SHËNDETIT TË FËMIJËS SA HERË QË SHKONI PËR VIZITË SHËNDETËSORE.

Gjatë vitit të parë të jetës fëmija duhet të vizitohet nga mjeku i këshillimores së fëmijës, ose mjeku i qendrës shëndetësore në fshat dhe/ose nga infermierja e patronazhit të paktën një herë në muaj, edhe në qoftë se gjendja shëndetësore e tij është e mirë.

Dt. e vizitës	Mosha	Pesha	Gjatësia	Perimetri i kokës	Përshkrimi i mjekut	Firma Vula

DUHET TË DINI SE FËMIJA SHTON NË PESHË!

Gjatë tremujorit të parë mesatarisht 25-30 gram në ditë

Gjatë tremujorit të dytë rreth 20-25 gram në ditë

Data: ____/____/____

MJEKU

(emri dhe vula personale)

(_____)



FILLIMI USHQYERJES PLOTËSUESE

(Mbas muajit të gjashtë)

(Ushqyerjes me ushqime të tjera bashkë me ushqyerjen me qumësht gjiri)

Shënohet moshën e saktë kur fillohet ushqyerja plotësuese

Sa vakte në ditë vazhdon ushqyerja me gji:

Ushqyerja plotësuese e filluar me:



Muhalebi me miell orizi

Po Jo

Supë perimesh

Po Jo

Pure frutash

Po Jo

Të tjera _____

KONTROLLI I FËMIJËS GJATË MUAJIT TË NËNTË KJO VIZITË ËSHTË E DOMOSDOSHME

Gjatë muajit të nëntë bëhet një kontroll i përgjithshëm nga mjeku për zhvillimin fizik dhe psikik të fëmijës.

ZHVILLIMI FIZIK I FËMIJËS

Pesha: _____

Gjatësia: _____

Perimetri i kokës _____

Dëgjimi: _____

Shikimi: _____

Kaviteti i gojës: _____



ZHVILLIMI PSIKOMOTOR

Qëndron ulur pa mbështetje

PO

JO

Kap një objekt duke përdorur gishtin e madh

Reagon ndaj emrit të tij

Ecën këmba-doras

Çrregullime të gjumit

Të dhëna të tjera: _____



9 MUAJSH (vazhdim)

KUSHTET E JETESËS

Nëna punon jashtë shtëpisë?

Po Jo

Fëmija jeton në shtëpi me prindët e tij

Po Jo

Nëse jo, përse _____

Nëse jo, ku jeton ai?

Me të afërm, shënoi _____

Të tjerë, shënoi _____

Për fëmijën kujdesen?

Prindët

Gjyshërit

Kujdestare gjatë ditës

Në çerdhe

Të tjerë, shënoi _____



Vlerësimi i gjendjes sociale-ekonomike, kushteve higjienike dhe kujdesit që kanë prindët e fëmijës:

Data: ____/____/____

MJEKU

(emri dhe vula personale)

(_____)

MOSHA 9-12 MUAJ



Gjatë vitit të parë të jetës fëmija duhet të vizitohet nga mjeku i këshillimores së fëmijës, ose mjeku i qendrës shëndetësore në fshat dhe/ose nga infermierja e patronazhit të paktën një herë në muaj edhe në qoftë se gjendja shëndetësore e tij është e mirë

Dt. e vizitës	Mosha	Pesha	Gjatësia	Perimetri i kokës	Përshkrimi i mjekut	Firma Vula

Data: ____/____/____

MJEKU
(emri dhe vula personale)

(_____)

USHQYERJA 1-12 MUAJ



MUAJI	LLOJI I USHQIMIT			
	Me gji	Artificial	I përzier	Ushqyerja plotësuese
I (parë)				
II (dytë)				
III (tretë)				
IV (katërt)				
V (pestë)				
VI (gjashtë)				
VII (shtatë)				
VIII (tetë)				
IX (nëntë)				
X (dhjetë)				
XI (njëmbëdhjetë)				
XII (dymbëdhjetë)				

Ç'ËSHTË USHQYERJA PLOTËSUESE

Deri në moshën gjashtë muajsh të gjitha nevojat e fëmijës për ushqime dhe lëngje plotësohen vetëm me qumështin e gjirit, ose nëpërmjet ushqyerjes me qumësht formulash. Mbas kësaj moshe fëmijës suaj duhet të filloni t'i jepni edhe ushqime të tjera shtesë për të plotësuar nevojat gjithnjë në rritje për lëndë ushqyese, të cilat tani nuk arrin t'ia plotësojë vetëm qumështi i gjirit, apo qumështi i kutisë së formulave. Kjo periudhë quhet periudha e fillimit të ushqyerjes plotësuese dhe e kalimit drejt ushqyerjes me ushqimet e familjes.

Rreth moshës 6-muajshe ju do të filloni të vëreni te fëmija juaj disa shenja që tregojnë se është gati për fillimin e shtesave ushqimore. Shenjat më të shpeshta që mund të ndeshen janë:

- Kur fëmija shikon se nëna, babai, vëllai etj, po hanë diçka ngrihet dhe zgjatet drejt ushqimit, ju kap copën e bukës, lugën, pirunin, etj.
- Ka qejf të fusë sende në gojë, të ndjejë dhe të shijojë, buzëqesh e lëshon tinguj për të tërhequr vëmendjen.
- Është i/e interesuar dhe dëshiron të provojë shije të reja.
- I kanë dalë një, ose dy dhëmbë dhe ka dëshirë të kafshojë gjëra të forta.
- Edhe pse ju i jepni rregullisht gjë sipas dëshirës, fëmija duket përsëri i uritur.
- Refleksi i flakjes së ushqimit me gjuhë është zhdukur. Këtë refleks mund ta provoni kështu: vendosni në gojën e fëmijës një majë luge (ose lyeni gishtin tuaj) me muhalebi me miell orizi të përgatitur hollë, të përzier me qumështin e gjirit, ose të formulave. Nëse foshnja e nxjerr jashtë ushqimin me gjuhë dhe vazhdon ta bëjë këtë pasi jeni përpjekur disa herë, ky refleks ende është i pranishëm dhe foshnja nuk është gati për t'u ushqyer me lugë.
- Foshnja është e aftë të nxjerrë buzën e poshtme përpara dhe kështu mund të marrë ushqimin me lugë.



Shkenca ka vërtetuar se një ushqyerje e shëndetëshme që në këtë moshë është mënyra më e mirë për të parandaluar dhjamosjen, disa sëmundje te zembrës, kanceret, që mund të shfaqen kur fëmija juaj të ketë arritur moshën e të rriturit.

MBANI MEND!

- Qumështi i gjirit, ose i formulave duhet vazhduar rregullisht gjatë kësaj periudhe deri në moshën dy vjeç, ose më shumë.
- Gjatë kohës që ushqeni foshnjen tuaj duhet të jeni sa më të qetë, prandaj zgjidhni një kohë kur nuk jeni shumë të zënë, nuk keni nxitim për të filluar ushqyerjen me lugë.
- Lëreni oreksin e fëmijës që të përcaktojë sa do të hajë, asnjëherë mos e detyroni ta mbarojë me forcë racionin që ka në pjatë.
- Çdo ushqim i ri duhet filluar pak nga pak dhe vetëm një lloj. Lërimi kohë fëmijës të mësohet me shijen e re. P.sh. nëse i keni filluar një muhalebi të përgatitur me miell orizi, prisni tre-katër ditë deri sa të filloni supën me zarzavate.
- Gjatë kësaj kohe vëzhgoni fëmijën për shenja alergjike, skuqe të lëkurës dhe fytyrës, diarre, të vjella.
- Mbase fëmija të jetë mësuar dhe të pranojë mirë dy, ose më shumë lloje ushqimesh të reja, ato mund të përzjehen me njëra tjetrën, psh. pure me patate dhe karrota, muhalebi me miell orizi dhe mollë të shtypur.
- Deri rreth moshës 6 muajshe foshnjat nuk kanë ende dhëmbët për të përthypur ushqime të forta. Për këtë përmbajtja e ushqimeve duhet të ndryshoj nga të buta dhe të dhe gjysem të lëngshme në fillim, në një përzjerje në formë pureje më vonë dhe me copa të buta të grira imët mbas vitit të parë.
- Ushqimi ri duhet dhënë pas qumështit të gjirit. Megjithatë nëse fëmija nuk pëlqen shumë të marri këtë ushqim mund të përpiqemi t`ja japim pak nga ky ushqim më përpara kur është i uritur.
- Ushqimet me origjinë shtazore, si, mishi dhe organet e brendëshme të bagëtisë si mëlçitë dhe zemra, si dhe qumështi, kosi, djathi dhe vezët, janë burime të pasura të shumë lëndëve ushqyese. Mishi dhe organet e kafshëve, shpendëve dhe të peshkut, (peshku si ai i freskët dhe peshku i konservuar), janë burimet më të mira të hekurit dhe zinkut. Mëlçia gjithashtu ofron vitaminë A. Ushqimet me origjinë shtazore duhet të hahen përditë, ose sa më shpesh të jetë e mundur nga fëmija.
- Në moshën 9 muajsh, foshnjat fillojnë të mësojnë të coptojnë (edhe nëse ato nuk kanë dhëmbë). Foshnja gjithashtu do të mësojë të kapi sendet me duar: pra këshillohet dhënia e “ushqimeve që ti kapi me gishta” si copa djathi, fije mishi, fruta të buta, zarzavate të zjera që mund të jenë një eksperiencë e këndëshme për fëmijën dhe do të mësojë qëndrimin dhe sjelljen në tavolinë. Lërimi ta bëjë këtë sepse kjo është një etapë me rëndësi në zhvillimin e fëmijës.



- Mielli i grurit këshillohet që mos të fillohet deri në moshën shtatë muajsh sepse përmban një proteinë të quajtur **gluten** që mund të shtojë më shumë reaksionet alergjike tek fëmija.
- Frutat kanë shije të ëmbël dhe e nxisin foshnjën ti pëlqejë dhe hajë me shumë. Frutat dhe zarzavatet që mund të përdoren si fillim janë: mollë, banane, dardhë, patate, karrota, të cilat mund të shtypen dhe bëhen pure
- Perimet janë një ushqim i mirë fillestar, sepse janë të pasura me vitamina dhe minerale dhe me një shije që nuk është e ëmbël. Por pikërisht kjo shije bën që ato të jenë më pak të pëlqyeshme për foshnjen krahasuar me muhalebinë, apo frutat. Mund ti filloni ato para frutave, në momentet që shikoni se foshnja është më e interesuar karshi shijeve të reja.
- Si fillim për perimet këshillohen ato me ngjyrë të verdhë p.sh karrotat, patatet, janë zakonisht më të pëlqyeshmet (si dhe më të ushqyeshmet) se p.sh. bizelet jeshile. Mbasi janë filluar zarzavatet e verdha më tej mund shtohen ato me ngjyrë jeshile. Spinaqi, lakrat, lulëlakrat rekomandohet të fillohen nga muaji i 11-12-të.
- Flisni me fëmijën, e shikoni në sy gjatë kohës që po e ushqeni.
- Ushqimit të fëmijës deri në fund të vitit të parë mos i shtoni kripë.
- Asnjeherë mos e lini vetëm fëmijën, kur provon ushqimet me dorë, apo kur ushqehet vetë, sepse ekziston rreziku i mbytjes.

Çfarë nuk duhet bërë gjatë ushqyerjes.

- Mos e humbisni durimin.
- Mos e pengoni fëmijën të fusë duart tek ushqimi që ju po i jepni.
- Mos lejoni fëmijën të bëjë çdo gjë: nëse hedh qëllimisht ushqimin te karrikja që është ulur, thuajini një "jo" me ton të fortë. **MOS E GODISNI!**
- Mos e detyroni të zbrazë gjithë pjatën.

Nëse fëmija është i sëmurë:

- Pastroje dhe rehatoje (psh pastroi gojën në se e ka të veshur, ose hundën e zënë) përpara se ta ushqesh.
- Ushqeni më shpesh se zakonisht dhe në sasi të vogla. Jepi vakte me sasi të pakët duke përdorur ushqime që mund të gëlltiten lehtë dhe që fëmija i pëlqen. Ushqeje më shpesh, ndoshta çdo 2 orë.
- Jepi të pijë më shumë lëngje, veçanërisht nëse fëmija ka diarre, ose temperaturë të lartë.
- Ushqeje fëmijën në një pozicion të favorshëm dhe në vendin që ai pëlqen.
- Nxiteni fëmijën për të pirë dhe për të ngrënë, me shumë durim dhe jepni ushqime shtesë që ta ndihmoni të shërohet më shpejt.
- Jepni ushqimet që fëmija i pëlqen.
- Jepni një shumëllojshmëri ushqimesh të pasura me lëndë ushqyese.
- Vazhdoni të ushqeni me gji.

Mësoni foshnjën të ushqehet me lugë dhe filxhan

Kur përgatisni një qull/muhalebi, ose lëndë të tjera:

- Përdorni më pak ujë dhe bëjeni qullin të trashë. Mos e bëni ushqimin të ujshëm. Piqeni drithin, orizin, grurin, përpara se ta bëni miell. Mielli i pjekur nuk trashet aq shumë, kështu nevojitet më pak ujë për të bërë qullin.
- Ushqimi duhet të jetë i trashë aq sa të qëndrojë lehtësisht në lugë. Qulli që është shumë i hollë, bën që ju të pëlqeni ta ushqeni me shishe, ose foshnja të pijë me filxhan, stomaku i tij mbushet dhe nuk merr sa duhet energji dhe lëndë ushqyese.



Kur përgatisni një supë, ose pure për ta bërë ushqimin më të trashë:

- Hidhni një përzjerje copash të forta zarzavatesh në supë, ose zjeni fasule, zarzavate, mish. Shtypini ato, bëni një pure të trashë dhe ushqeni foshnjën, në vend që t'i jepni pjesën e ujshme të supës.
- Shtoni energji, ose ushqime të pasura me lëndë ushqyese tek qulli, supa, pureja për ta pasuruar atë. Kjo është veçanërisht me rëndësi në se supa është e hollë dhe tek ajo duhen shtuar fasule, bishtajore (bizele, thjerrëza, barbutja), zarzavate dhe ushqime të tjera.
- Mund të zëvendësoni një pjesë të ujit që përdorni për zjerjen e zarzavateve me qumësht.
- Përpara gatimit, përzjeni fasulet, bishtajat, bizelet, etj me miell gruri, orizi.
- Shtoni një lugë margarinë, gjalp, ose vaj në supë.

Gjatë kohës së shërimit të fëmijës kini kujdes:

- **Ushqeni një vakt më shumë shtesë**
- **Jepni shtesë në sasi.**
- **Përdorni shtesë me ushqime të pasura.**
- **Ushqeni duke përdorur më shumë durim dhe dashuri.**
- **Jepni qumësht gjiri shtesë**

Njihni shenjat e rrezikut për ndonjë problem shëndetësor të fëmijës, kur duhet kërkuar trajtim urgjent tek personeli shëndetësor!

- **Është i sëmurë dhe refuzon ushqimin dhe lëngjet;**
- **Ka të vjella të përsëritura;**
- **Defekon shumë shpesh me feçe të ujshme dhe nuk i përgjigjet trajtimit në shtëpi;**
- **Ka shumë etje, buzë të thata, qan pa lot, i dehidruar;**
- **Defekon feçe me gjak;**
- **Ka frymëmarrje të shpejtë, apo të vështirësuar, gulçon;**
- **Është shumë i përgjumur, vështirë për ta zgjuar;**
- **Sëmundja nuk po ecën mirë me kujdesin në shtëpi, nuk ka përmirësim, apo po keqsohet;**
- **Ka humbje peshe që nuk rregullohet me praktika ushqyerje të kujdesëshme**

SASITË E USHQIMIT QË DUHEN DHËNË SIMBAS MOSHËS

Mosha	Përmbatja	Shpeshtësia	Sasia në çdo vakt
Nga 6 muajsh 	Qull gjysëm i lëngshëm muhalebi me drithra (psh miell orizi), zarzavate të shtypura mirë pure, mish i shtypur dhe grirë imët, frut i bërë pure	2 herë në ditë, plus ushqyerje të shpeshta me gji	2-3 lugë gjelle 
7-8 muajsh 	Ushqime të shtypura pure	3 herë në ditë, plus ushqyerje të shpeshta me gji	Duke shtuar sasinë gradualisht në çdo vakt deri në 2/3 të një filxhani që mban 250 ml
9-11 muajsh 	Ushqime të grira hollë dhe ushqime që foshnja mund ti kapi me dorë	Tre vakte, plus një vakt zemër ndërmjet, plus ushqyerje me gji	¾ e një filxhani/tasi që mban 250 ml
12-24 muajsh 	Ushqime të familjes, të coptuara, ose të grira në se nevojitet	Tre vakte, plus 2 vakte zemër midis vakteve, plus ushqyerje me gji	Një tas plot 250 ml

VLERËSIMI NË VITIN E TRETË

NË FUND TË VITIT TË TRETË NGA MJEKU BËHET NJË VLERËSIM I PËRGJITHSHËM PËR ZHVILLIMIN FIZIK DHE PSIKOMOTOR TË FËMIJËS

KONTROLLI I ZHVILLIMIT FIZIK

Pesha _____

Gjatësia _____

Kontrolli i veshëve dhe dëgjimit _____

Kontrolli i syve _____

Kontrolli i kavitetit të gojës _____



KONTROLLI I ZHVILLIMIT PSIKOMOTOR

PO

JO

Urিনি i ndërgjegjshëm

Defekim i ndërgjegjshëm

Urিনি natën

Të folurit



Sjellja, ose veçori të karakterit _____

Kopjon një vizë:

PO

JO

Vertikale:

Horizontale:

Kopjon një:

Katror

Rreth

Data: ____ / ____ / ____

MJEKU

(emri dhe vula personale)

(_____)

ZHVILLIMI PSIKOMOTOR I FËMIJËS 0-3 VJEC ETAPAT KRYESORE TË ZHVILLIMIT PSIKOMOTOR TË FËMIJËS



MUAJI I (I parë)	Ndjek mirë me shikim një objekt të ndritshëm për pak çaste. Reagon ndaj zhurmave.
MUAJI III (I tretë)	Ngre mire kokën, e rrotullon drejt burimit të zhurmës. Njeh fytyrën e nënës, u buzëqesh të gjithëve.
MUAJI V (I pestë)	Qëndron ulur, mbështetur me jastëk. Fillon të njohë pak nga pak trupin e vet (sheh dorën, pastaj këmbën dhe i fut në gojë). Shfaqet kapja e vullnetshme e objekteve.
MUAJI VIII (I tetë)	Rri ndenjur pa mbështetje. Belbëzon fjalë njërrrokëshe si p.sh. ma-ma, ba-ba, është i interesuar ndaj sendeve të ndryshme, i prek, i lëviz, i përplas me forcë. Njeh mirë nënën dhe u buzëqesh njerëzve të tjerë të afërm, ndërsa ka frikë dhe qan nga prania e njerëzve të huaj, prandaj në këtë moshë nuk këshillohet dërgimi për herë të parë në çerdhe.
MUAJI X (I dhjetë)	Rri në këmbë vetë, pa mbështetje, ecën këmba-doras, merr pjesë në lojëra të thjeshta
MUAJI XII (I dymbëdhjetë)	Fillon të ecë, thotë disa fjalë, luan me top me një të rritur, pi me gotë.
MUAJI XV (I pesëmbëdhjetë)	Ecën lirisht, ngrihet dhe ulet vetë, shfleton një libër thotë disa fjalë, interesohet për lojrat në kolektiv.
MUAJI XVIII (I tetëmbëdhjetë)	Njeh veten dhe të tjerët, i thërret në emër, Thotë 6-8 fjalë rresht të bashkuara në një fjali të thjeshtë. Ngjit shkallët, përdor lugën.
VITI II (I dytë)	Ndërton fjalinë e parë me një kuptim të caktuar, fiton më shumë pavarësi, përpiqet të hajë vetë, shton komunikimin me të tjerët. Përdor fjali të thjeshta.
VITI III (I tretë)	Përdor mirë fraza me shumë fjalë. Bën pyetje të shumta, përsërit 3-4 numra. Vishet dhe zhvishet pjesërisht vetë, përdor lapsin, përemrat vetore: unë dhe mua. Në fund të vitit të tretë fiton kontrollin e urinimit dhe defekimit si për pastërtinë e ditës ashtu dhe të natës



PËRSHKRIMI (SHKURTIMISHT) NGA MJEKU I ETAPAVE KRYESORE TË ZHVILLIMIT PSIKOMOTOR TË FËMIJËS

. (Duke u mbështetur në tabelën e faqes paraardhëse)

MUAJI	PËRSHKRIMI
MUAJI I (I parë)	
MUAJI III (I tretë)	
MUAJI V (I pestë)	
MUAJI VIII (I tetë)	
MUAJI X (I dhjetë)	
MUAJI XII (I dymbëdhjetë)	
MUAJI XV (I pesëmbëdhjetë)	
MUAJI XVIII (I tetëmbëdhjetë)	
VITI II (I dytë)	
VITI III (I tretë)	

USHQYERJA E FËMIJËS 1-3 VJEÇ



Fëmijët në këtë moshë bëhen nazeli, duan vetëm disa ushqime. Por kjo është normale dhe pjesë e zhvillimit të kësaj moshe. Sigurisht nuk ka dy fëmijë njësoj dhe ka dallime midis fëmijëve edhe në të njëjtën familje. Fëmija mund të ndryshojë sjelljet për mënyrën e të ushqyerit çdo 6 muaj. Po kështu modelet e rritjes ndryshojnë shumë. Një fëmijë mund të rritet emocionalisht dhe fizikisht më shpejt se një tjetër.

Mënyrat më të zakonshme të ngrënies në këtë moshë

- Në këtë periudhë moshe është përmirësuar shumë kontrolli i muskujve; fëmijët mund të përdorin me lehtësi një lugë dhe pirun; kontrollojnë mirë filxhanin, apo gotën, megjithëse ndonjëherë edhe e derdhin.
- Në përgjithësi pëlqejnë zarzavatet e gjalla. Zarzavatet me ngjyrë jeshile i pëlqejnë më shumë të gatuar.
- Shprehja "Fëmija im nuk ha fare" është një ankesë e zakonshme kur një prind me një fëmijë dy-tre vjeç shkon për vizitë kontrolli tek mjeku.
- Pëlqejnë ushqime të thjeshta që i "njohin"; nuk i pëlqejnë përzierjet; dëshiron ushqimet që i shërbehen në një mënyrë të njohur për të. Gjatë kohës që ushqehet, fëmija dy-tre vjeçar ndonjëherë kërkon më shumë vëmendjen e prindërve dhe ende në mjaft raste sorrollatet e luan me ushqimin!
- Mbani mend se fëmijët ndonjëherë e përdorin ushqimin si një mjet për të ushtruar kontroll mbi prindët. Kurrë mos e përdorni ushqimin si mjet për ta lavdëruar, apo dënuar fëmijën! Veçanërisht gjatë periudhës kur kundërshton çdo gjë, fëmija po i reziston përpjekjes për ta ushqyer. Kur kjo ndodh, mos e detyroni të hajë. Të jeni të sigurt se dhe në kulmin e këtij kundërshtimi, fëmija nuk do të rrijë pa ngrënë.
- Mbytja është një problem serioz që mund të ndodhë në këtë periudhë, sepse fëmijët në këtë moshë kanë mësuar të kapin dhe gëlltisnin mjaft lloje ushqimesh. Ushqimet që ngjisin, janë të forta, të vogla, të rrumbullakta dhe të buta, kokoshkat, arrat, karamelet e vogla, çimçakizi, kokrrat e rrushit, manaferrat, karrotat në copa të gjalla, bizelet etj, duhet të mënjanohen. Mishi gjithashtu mund të përbëjë një rrezik për mbytje, prandaj duhet ndarë mirë në copa shumë të vogla dhe duhet zier mirë.
- Fëmijët në këtë moshë janë në rrezik më të madh për pamjaftueshmeri jodike, e cila ndikon në inteligjencën, mbarëvajtjen e e tyre në të ardhmen në shkollë, etj.

Prandaj duhet të përdorni në tavolinë **kripën e jodizuar** sepse jodi parandalon çrregullimet në rritje dhe zhvillim të fëmijës, veçanërisht zhvillimin mendor që mund të vijë nga marrja e pamjaftueshme e tij.

- Po kështu fëmijët në këtë moshë rrezikohen nga anemia nga mungesa e hekurit. Duhet siguruar që marrja ditore e qumështit të lopës nuk është e tepruar (kjo sepse qumështi i lopës përmban një lëndë që pengon thithjen e hekurit nga organizmi i fëmijës pra thëllon aneminë). Rekomandohet që qumështi të jetë jo më pak se 375 ml (1 e ½ filxhana) dhe jo më shumë se 500 ml (rreth dy filxhana) në ditë. Fëmija duhet ushqehet me mish, fruta, pulë, peshk, etj dhe dieta e tij duhet të jetë e pasur në vitaminë C, që gjendet në frutat dhe zarzavatet, e cila shton thithjen e hekurit nga zorrët.
- Nxënësi fëmijët të jenë fizikisht sa më aktiv në mënyrë që ato të kenë një peshë të shëndetëshme. Për të mënjeluar mbipeshën/dhjamosjen e fëmijës e cila përbën një kërcënim serioz për shëndetin e tij, mënjanoi qëndrimin e gjatë pasiv para televizorit, kompiuterit, videolojrave, etj.

MBANI MEND NJË FËMIJË I MOSHES 1-3 VJEÇ MUND TË HAJË AFËRSISHT VETËM 200-300 ML (NJË DERI NJË E GJYSËM FILXHANI ÇAJI) NË NJË VAKT, SEPSE KAQ ËSHTË KAPACITETI I STOMAKUT TË TIJ.

KËSHTU PËR TË MARRË ENERGIJË DHE LËNDET E DUHURA, USHQIMI DUHET DHËNË ME NJË PËRQËNDRIM TË LARTË TË ENERGIJË DHE 5-6 HERË NË DITË (3 VAKTE KRYESORE DHE 2 VAKTE ZEMËR).



FËMIJËT DHE LODRAT

Fëmijët e vegjël pëlqejnë lodrat të cilat përfshijnë lojën eksploruese (ku është shtëpia, gota, arusha, etj?), lojën krijuese (ndërtime me kulla, me kuba). Lodrat e kuzhinës dhe sendet që gatuajmë janë mjaft të dëshiruara në këtë moshë. Gjithashtu edhe veglat e artit, si psh penelat e pikturës, fyelli, fizarmonika, piano etj. Megjithëse fëmijët e vegjël mundet të mos jenë në gjendje të bëjnë piktura të kuptueshme, ende pëlqejnë të zhgarravisin. Kujdes: Kur bleni sende për pikturë, si lapsa me ngjyra, penela, sigurohuni mirë që të mos jenë të dëmshme!

Kërkoni lodra që nxisin krijimtarinë dhe imagjinatën e vetë fëmijës si:

- Libra me tregime të shkurtra, ose histori që kanë shumë veprime, ngjarje, janë më të mirët për këtë moshë.
- Lodra ndërtuese, që ndërtojnë sende të ndryshme, kuba, tulla, etj.
- Vegla arti jo të dëmshme, si lapsa me ngjyra, bojëra uji, piano, tambur, etj.
- Rroba që vishen e zhvishen.
- Lodra për punët e shtëpisë si kuzhina, mjete pastrimi të shtëpisë, tenxhere, kapak, lugë, etj.
- Lodra për jashtë shtëpisë, lisharëse, rrëshqitëse.
- Lodra transporti si biçikleta, makina, vagona.
- Lodra me muzikë, disqe, video, etj
- Mozaikë të thjeshtë me copa të mëdha, kuba, etj

Fitimi i kontrollit të urinës dhe defekimit nga fëmija

Shumë fëmijë janë gati të fillojnë të mësojnë kontrollin e jashtëqitjes dhe urinimit, midis moshës 2-4 vjeç, por çdo fëmijë është i ndryshëm dhe kjo kohë mund të luhatet. Ju duhet të filloni të ndiqni shenjat që jep fëmija gjatë çdo faze të këtij procesi. Por duhet të jeni të duruar, pasi zakonisht mund të duhet një periudhe prej 3 deri 6 muaj, përpara se fëmija juaj të heqë pelenat.

Si duhet ta kuptoni kur fëmija është gati?

Fëmija juaj është gati për të filluar mësimin e tualetit kur:

- Mund të ecë vetë deri tek uturaku (ose në WC-në e tualetit).
- Qëndron drejt dhe pa u shtrembëruar kur ulet në uturak
- Mund të qëndrojë i thatë me pelena të palagura për disa orë rresht.
- Mund të ndjekë një deri në dy udhëzime të thjeshta.
- Ju tregon kur do të përdorë uturakun
- Kërkon t'ju kënaqë duke treguar se nuk është ndotur
- Dëshiron të jetë i pavarur.

Kur fëmija mund të qëndroj pa pelena? Në përgjithësi fëmija mund të qëndroj pa pelena, pra të mos urinoj, apo defekoj në to rreth moshës 3 vjeç. Në këtë moshë në fakt fëmija duhet të jetë në gjendje të dallojë presionin që ushtron fshikëza e urinës dhe zorra e trashë pra “që duhet ta bëj”. Disa këshilla për ta ndihmuar në këtë proces që është pjesë e rëndësishme e zhvillimit të fëmijës janë

MË E MIRA TË HIQET NË VERË – heqja e pelenës në verë dhe ndoshta edhe kur jeni me pushime në det mund të jetë më e lehtë.

MOS VENDOSNI ORARE FIKSE – mos e vendosni në oturak fëmijën tuaj në orare fikse, por vetëm kur duhet të urinoj, ose defekoj. Kështu fëmijët kuptojnë lidhjen midis “duhet”, “të ulem” dhe ta “bëj”.

BRAVO, SHUMË MIRË! Përgëzojeni shumë kur bën veprimet që duhen: thotë se “do të bëj çuçin”, ul pantallonat dhe ulet në oturak edhe në se pjesën më të madhe të urinës e ka bërë në mbathje!

MOS HUMBISNI DURIMIN – Mos i bërtisni, mos e shani në se ka urinuar në mbathje. Në të kundërt ngushëllojeni dhe nxiteni (Pothuajse ja dole... herën tjetër do ta bësh më mirë).

VISHNI PANTALLONA, VESHJE QË HIQEN LEHTË – Vishini pantallona me lastik në mes, apo veshje që ti heqi me lehtësi.

NDONJËHERË NDODH ... edhe kur të mësojë të urinojë, apo defekojë, fëmija juaj mund të ketë edhe për disa vjet ndonjë rast që përsëri urinon, apo defekon në mbathje. Mbas moshës 5 vjeç duhet të ndodhin më rrallë. Në rast se nuk ndodh kështu konsultohuni me mjekun pediatër.



USHQYERJA E FËMIJËS NË MOSHËN PARA SHKOLLORE DHE SHKOLLORE

Ushqyerja e mirë gjatë viteve të moshës shkollore është mjaft me rëndësi për ta ndihmuar fëmijën të rritet mirë dhe të japi më të mirën nga vetja. Në moshën 3 vjeç fillon periudha e kopështit dhe jeta në kolektiv. Trupi fëmijës ka nevojë për lëndë ushqyese dhe energji për të kryer aktivitetet e përditshme në kopësht, shkollë dhe aktivitetet zbavitëse që zhvillon në këtë moshë. Gjatë viteve të shkollës fillore dhe nëntëvjeçare fëmijët e moshës 6-12 vjeç fillojnë të mësojnë të zgjedhin vetë llojet e ushqimeve. Ju si prindër duhet ti ndihmoni këto fëmijë të zhvillojnë zakone të shëndetëshme të ushqyerjes.

Fëmija duhet mësuar për të ngrënë mirë mëngjezin në mënyrë që të përballojë fillimin e ditës me energji të mjaftueshme. Gjithashtu është vërtetuar se mungesa e marrjes së këtij vakti mund të shkaktoj ulje të sheqerit në gjak, që ndikon edhe në shtimin e mundësisë për dhjamosje. Marrja e rregullt e vaktit të mëngjezit ndihmon në plotësimin e nevojave ditore për lëndë ushqyese me rëndësi si kalciumi dhe hekuri.

Për të shtuar dëshirën e fëmijëve kur nuk duan të ulen për të ngrënë në tavolinë në orët e para të mëngjezit, mund të ndryshohet shpesh menyuja dhe mos të kufizohemi vetëm me qumështin me biskota, por mund tu propozohen bukë e thekur, kek i gatuar në shtëpi, çereale/kornflakes, si dhe fruta të freskëta, reçel dhe kos. E njëjta gjë vlen dhe për vaktet zemër para dite dhe mbas dite, ku duhen alternuar llojet e ushqimeve por me sasi më të pakët, krahasuar me mëngjezin. Në kohën e shkollës si vakte zemër mund të përdoren frutat, keku, kosi, çokollata me qumësht, biskota, pije pa alkool, jo të gazuara.

Dreka e ngrënë në shkollë shpesh është një motiv për të zbuluar dhe ngrënë shije ushqime të reja që në shtëpi ndoshta janë refuzuar. Kjo sepse fëmija ndikohet nga sjellja e shokëve, reklamat, publiciteti dhe shumë shpesh nga televizori. Në këtë moshë ka shumë rëndësi jo vetëm sasia që ka ngrënë fëmija në shkollë por **ÇFARË** ka ngrënë dhe **SI**.

Mbani mend se gjithashtu në këtë moshë ka rëndësi ti kushtohet vëmendje shtimit të peshës që duhet të eliminohet qoftë me dieta të shëndetëshme dhe të kontrolluara të bazuara mbi një zgjedhje të kujdesëshme të ushqimeve dhe nëpërmjet një ushtrimi fizik të përshtatshëm për moshën.

Si të programohen vaktet e ushqyerjes.

MËNGJEZI

Qumësht, çereale, bukë, biskota, djath, reçel

DREKA DHE DARKA

Disa propozime mund të jenë:

PJATAT E PARA

- Çdo ditë në drekë dhe në darkë të ndryshohen pjata me ushqim të thatë me pjata me ushqime të lëngëshme si psh supa, makarona, oriz, etj

PJATAT E DYTA

- Mishrat pa dhjam, pula, 4-5 herë në javë
- Peshk, 3-4 herë në javë
- Legume/bishtajore (bizele, barbungja, thjerrza, fasule), 2 herë në javë
- Vezë, 3 herë në javë.
- Zorzavate përditë në drekë dhe në darkë (të gjalla dhe të gatuar).
- Frutat përditë, gjithnjë të stinës, mundësisht të jepen në vaktet zemër dhe mbasdite.

AKTIVITETI FIZIK DHE USHQYERJA

Për fëmijët është tepër e rëndësishme që ushqyerja e shëndetshme të kombinohet me aktivitet fizik ditor, të nevojshëm për të paksuar jetën sedentare që është një faktor rreziku për shumë sëmundje.

Aktiviteti fizik nuk është vetëm marrja me sport! Aktivitet fizik është çdo lëvizje trupore e prodhuar nga muskujt skeletorë, që kërkon shpenzime të energjisë. Aktiviteti fizik përfshin sportet, ushtrimet dhe aktivitete të tjera si: lojrat, ecjet, vallzimi, kopshtaria, punët e shtëpisë, etj.

Aktiviteti fizik dhe sporti për fëmijët është një mënyrë për formimin, edukimin dhe lumturinë e tyre. Ai duhet të jetë i përshtatshëm me zhvillimin fizik dhe psikomotor të fëmijës dhe me ritëm e intensitet të duhur për të nxitur përshtatjen e sistemeve dhe organeve të ndryshme të trupit. Lëvizja dhe aktiviteti fizik për fëmijën ka përparësi shumë të mëdha:

Për trupin e fëmijës

- Ndihmon zhvillimin korrekt të strukturës së kockave dhe kyçeve, zhvillimin e sistemit të shëndetëshëm kardiovaskular (zemër dhe mushkëri), zhvillimin nervor dhe muskular (koordiniminin dhe kontrollin e lëvizjeve).
- Pakson yndyrën e trupit dhe ndikon në mbajtjen e një peshe korrekte.
- Ndihmon që fëmijët të zhvillojnë masa të mira muskulare.



Për mëndjen e fëmijës

- Përmirëson performancën në shkollë
- Pakson stresin, ankthin, depresionin dhe ndjenjën e vetmisë. Shpesh është një valvul shpërthimi për ndjenjat e tyre
- Përbën një moment edukimi, i ndihmon fëmijët të kontrollojnë nivelin e tyre emocional, përmirëson vetë-vlerësimin dhe aftësitë e tyre për tu shoqëruar, duke i shtyrë të dalin nga shtëpia dhe të kufizojnë kohën e tyre që kalojnë para televizorit dhe video-lojrave.
- Ndhmon të kontrollohen rreziqet e ndryshme të sjelljes si p.sh, përdorimi i duhanit, drogës, ose lëndëve të tjera, zakonet e këqija të ushqyerjes dhe sjelljet e dhunshme.



Sa aktivitete fizike duhet të kryej fëmija?

Fëmijët e vegjël (moshat 3-6 vjeç) në përgjithësi rekomandohet që të kryejnë:

- Një minimum prej 60 minuta në ditë aktivitete fizike të pa strukturuar (lojë e lirë) i kryer në një orë të vetme, ose i ndarë në kohë të ndryshme gjatë ditës me 10 minuta secila periudhë.
- Një minimum prej të paktën 30 minuta në ditë aktivitete fizike të strukturuar (i drejtuar nga i rrituri për fëmijët e vegjël, p.sh ecje, ushtrime aerobike, etj)
- Mos të jetë jo aktiv, mos të qëndrojë pa lëvizur, për më shumë se 1 orë rresht (përfshirë gjumin)
- Aktivitetet duhet të jenë ato që tërheqin dhe zbavisin, janë të sigurta e të përshtatshme për fëmijët e kësaj moshe

Për moshat shkollore deri në adoleshencë në përgjithësi rekomandohet që të kryejnë

- 60 minuta, ose më shumë **aktivitet mesatar fizik**, deri në **aktivitet fizik intensiv** pothuajse çdo ditë të javës (minimumi 5 ditë në javë).
- Të paktën në 2 ditë të javës duhet të kryejnë aktivitete që forcojnë shëndetin e kockave, forcën dhe fleksibilitetin e muskujve (këmbëve, barkut, gjoksit, shpatullave dhe krahëve, etj) si gjimnastikë, ulje ngritje, kërcim në litar, etj.
- Mos të qëndrojnë jo aktiv për më shumë se dy orë rresht

Shëmbuj aktiviteti mesatar fizik: ecja me ritëm të qetë, patinazhi, biçikleta, noti, loja jashtë shtëpisë.

Shëmbuj aktiviteti intensiv fizik: vrapi, futboll, basketbolli, etj.



KONTROLLI GJATË VITIT TË 6-të TË JETËS

(Në fillim të shkollës nga mjeku i qendrës shëndetësore, si dhe personeli shëndetësor i shkollës duhet të bëhet një vlerësim i përgjithshëm për zhvillimin fizik dhe psiqik të fëmijës)

KONTROLLI I ZHVILLIMIT FIZIK

Pesha: _____

Gjatësia: _____

Perimetri i kokës: _____

Dëgjimi: _____

Shikimi: _____

Kaviteti i gojës _____



KONTROLLI I ZHVILLIMIT PSIKOMOTOR

Lëvizshmëria e përgjithshme: _____

Drejtueshmëria mbi këmbë: _____

Thembër majë: _____

Bashkërendimi i lëvizjeve: _____

Orientimi në kohë dhe hapësirë _____

Aftësia e të vizatuarit: _____

Të folurit: _____

Sjellja në shtëpi e kopësht: _____

Gjumi _____

Urinimi ndërgjegjshëm Po

Jo

Defekimi i ndërgjegjshëm Po

Jo

Urinimi natën Po

Jo

Data: ____/____/____

MJEKU

(emri dhe vula personale)

(_____)

KONTROLLI GJATË VITIT TE 6-të TË JETËS (vazhdim)

Kushtet e jetesës

Nëna punon jashtë shtëpisë? Po Jo

Fëmija jeton në shtëpi me prindët e tij Po Jo

Nëse jo, përse _____

Nëse jo, ku jeton ai?

Me të afërm, shënoi _____

Të tjerë, shënoi _____

Për fëmijën kujdesen? _____

Prindët

Gjyshërit

Të tjerë, shënoi _____

Në shkollë



Vlerësimi i gjendjes sociale-ekonomike, kushteve higjienike dhe kujdesit që kanë prindët e fëmijës:



Data: ____/____/____

MJEKU
(emri dhe vula personale)

(_____)

FËMIJËT GJASHTË, SHTATË DHE TETË VJEÇARË

Periodha që pason vitet e para shkollore është e veçantë në jetën e fëmijës suaj. Kjo është mosha e arsyes dhe gjithashtu mosha e diturisë. Tashmë fëmija ndan shumë mirë realen dhe imagjinaren. “Kënaqësia për mrekullitë, përrallat” paksohet dhe lind “dëshira për aventura”. Fëmijës i pëlqejnë heronjtë, aventurat, filmat “*me frikë*”, por nuk është viktimë si personazhet në këto filma dhe e zotëron mirë frikën e tij.



Në këtë stad, djemtë dhe vajzat ka të ngjarë të bëhen më të aftë të kujdesen për nevojat e tyre personale dhe rutinën e përditshme si psh: banjo, veshja, të ngrënit, zgjimi dhe përgatitja për shkollë. Ato ruajnë rregullat e familjes rreth kohës së ngrënies, shikimit të televizionit dhe kanë nevojë për të qëndruar edhe vetëm në dhomën e tyre. Fëmijëve në këtë kohë mund t`u besohet të kryejnë detyra në familje ose mund t`ju lihen përgjegjësi të thjeshta në shtëpi dhe shkollë.

Pra 6, 7 vjeçarët janë të gatshëm dhe të etur për të shkuar në shkollë edhe pse ndonjëherë janë të ndrojtur, kur afrohet koha e shkollës. Ndonjëherë shkuarja në shkollë mund t`u krijojë ankthe, si arritja në orar, kryerja dhe përfundimi i detyrave, etj. Në vitet e shkollës fillore shumë fëmijë duken se kanë nevojë për të bërë gjithçka sa më mirë. Ata gjithashtu pëlqejnë të bëjnë gjëra të ndryshme dhe të bashkohen në aktivitete të organizuara. Kur dështojnë të arrijnë dëshirat e tyre, ato mund të mërziten, ose të mbyllën në vetvete. Shumë fëmijë i pëlqejnë këto vite të hershme shkollore.

Është e rëndësishme për ju si prindër që në këtë periudhë

- ta duani fëmijen dhe ti lehtësoni vështirësitë, ta ndihmoni dhe mbështesni të kapërcejë dështimet;
- ta nxisni, por asnjëherë të mos përdorni kërcënime, dënime, etj
- të dini të ekuilibroni punën shkollore me lojërat dhe aktivitetet fizike në ajër të pastër të domosdoshme për shëndetin e fëmijës.



FËMIJËT DHE GJINIA

Si mësojnë fëmijët për rolet gjinore? Si i mësojnë ato dallimet gjinore? Nëqoftëse ju si prindër e kuptoni këtë, mund të arrini ta mësoni fëmijën tuaj ta trajtojë veten si të barabartë me të tjerët dhe po ashtu dhe të tjerët të barabartë me veten, mashkull, apo femër qoftë.

Djemtë, vajzat dhe identiteti gjinor

Fëmijët dallohen nga njëri-tjetri që në lindje nga organet seksuale dhe quhen femra dhe meshkuj. Ndersa gjinia është diçka tjetër. Ne të gjithë lindim njësoj, meshkuj dhe femra, dhe ndryshojmë vetëm fizikisht nga organet seksuale, mirëpo shpesh këto ndryshime përdoren keq, për të trajtuar ndryshe femrat nga meshkujt. Duke u rritur, në shoqëri, familje ne mësojmë të jemi djem dhe vajza, burra dhe gra, pra formojnë gjininë tonë, që shpesh nënkupton një trajtim jo të barabartë të djemve dhe vajzave, apo burrave dhe grave nga familja dhe shoqëria. Kjo zhvillohet që herët në fëmijëri nga ndikimet e ndryshme në familje, shoqëri dhe mjedisin ku fëmija po rritet.

Pavarësisht nga dallimet fizike midis djemve dhe vajzave, të gjithë fëmijët kanë sjellje të njëjta dhe duhet t'ju jepen mundësi të njëjta për tu zhvilluar. Mirëpo, për fat të keq, shpesh në shoqërinë tonë djemtë dhe vajzat nuk trajtohen njëllor edhe pse ata zhvillohen njësoj, janë njësoj të zgjuar, të këndshëm, të pavarur, të aftë, të përgjegjshëm, dhe të besueshëm. Këtu fillimisht ndikon mënyra sesi janë rritur prindërit e tyre, që bën që ato të kenë ide të gabuara se djemtë dhe vajzat kanë sjellje dhe ndjenja të ndryshme, të bazuara tek seksi i tyre. Po kështu një ndikim të fortë ka e gjithë shoqëria, ambienti që i rrethon fëmijët, si televizori, radio, librat, revistat, etj

Si i kuptojnë fëmijët dallimet gjinore

Studiuesit kanë vënë re se fëmijët fillojnë të kuptojnë gjininë në një moshë shumë të vogël. Fëmijët arrijnë përfundimisht të kuptojnë mirë gjininë rreth moshës 6-7 vjeç, por ka disa faza të rëndësishme që ata kalojnë deri kur arrijnë në këtë moshë.

0-2 vjeç

Që para moshës 2 vjeç, madje që sapo marrin vesh seksin e fëmijës, që para lindjes, prindërit fillojnë të blejnë lodrat e para të ndryshme, nëse fëmija është vajzë, apo djalë. Prindërit fillojnë që ti japin vajzave “lodra femërore” si kukullat, enët e kuzhinës, dhe djemve “lodra mashkullore”, si makinat, topi, etj.

Gjithashtu prindërit mund t'i trajtojnë ndryshe fëmijët e tyre. Shumë vajza të vogla i veshin me rroba “të bukura” dhe trajtohen me delikatesë. Djemtë e vegjël shpesh vishen me rroba “burrërore” me të cilat mund të lëvizin e të luajnë lehtësisht. Djemtë nxiten shpesh të jenë të gjallë, aktivë dhe të fuqishëm.

2-3 vjeç

Në këtë moshë fëmijët e vegjël po zhvillojnë “identitetin gjinor”. Kjo nënkupton se ato fillojnë të quajnë veten e tyre dhe të tjerët si meshkuj dhe femra. Ata e bëjnë këtë dhe me miqtë dhe familjen.

3-4 vjeç

Fëmijët në këtë moshë fillojnë të përdorin “kategorizimin gjinor”. Atyre u pëlqen t’i ndajnë gjërat në kategori, sipas veçorive të ndryshme dhe gjinia është një mënyrë për ta bërë këtë. Për shembull një fëmijë tre vjeçar mund të mendojë se makinat janë lodra mashkullore, sepse ka parë që djemtë luajnë zakonisht me makina (dhe sepse ato ja blejnë dhe ja japin prindërit).

Si duhet ti mënjanojmë dallimet gjinore tek fëmija

Mos u shqetësoni aspak:

- **Kur një fëmijë luan me lodra për “vajza”, ose me lodra për “djem”. Kur një vajzë dëshiron të luajë me kuba, makina, ose aktivitete shkencore që ju i quani për "djem"**

Ju si prind mund të mërzhiteni sepse djali juaj po luan me kukulla, ose vajza juaj po luan me makina, i pëlqen të ndërtojë me kuba. Kjo i bën shumë mirë zhvillimit të tyre, sepse kështu fëmijët provojnë shumë aktivitete të ndryshme. Vajza duke luajtur kështu, po mëson konceptet për matematikën dhe shkencat. Ajo po përdor shumë aftësi të menduarit, të cilat do ta ndihmojnë për matematikën, fizikën, kiminë, etj, në shkollë. Duke luajtur me makinë, vajza juaj po mëson kuptimin e shpejtësisë, këndeve, lëvizjen. Një ditë asaj do t’i duhet t’i japë makinës, apo biçikletës. Duke luajtur me kukulla, djali juaj po mëson të kujdeset me dashuri për një person tjetër. Ai po përgatitet që të bëhet një baba i kujdesëshëm për fëmijën e tij, në një të ardhshme.


















- **Kur djali juaj do që të veshë rroba të bukura, ngjyrë të kuqe, apo me lule, që ju i quani veshje vajzash**

Prindët shqetësohen pasi djali i tyre pëlqen të veshë rroba të stolisura si femrat. Por në këtë rast fëmija po përdor imagjinatën dhe krijmtarinë e tij për të zbuluar ngjyrat dhe koordinuar veshjen. Ai gjithashtu po imiton atë që shikon tek të tjerët Kjo është një pjesë e shëndetëshme e procesit të mësuarit.

- **Kur një i njohur bën një koment që s’ju pëlqen**

Ju mund të shqetësoheni nëse dikush i thotë vajzës suaj të vogël se është veshur si djalë, ose nëse njerëzit i thonë shpesh djalit tuaj të vogël se është i urtë, qullac si gocë. Për fëmijët tuaj ka shumë më tepër rëndësi ajo çka i thoni ju, sesa ajo që u thonë të tjerët. Në këto raste ju si prindër, pasi dikush ju ka thënë diçka të tillë, mund të thoni mendimin tuaj, duke treguar qartë se e pëlqeni dhe e nxisni këtë gjë tek djali, apo vajza juaj. Për shembull mund ti përgjigjeni “Po vajzës i pëlqen shumë t’i japë biçikletës dhe të luajë futboll”, ose “A e di? Djali im sot më ka ndihmuar të gatuj drekën. Jam shumë e kënaqur”.

KALENDARI KOMBËTAR I VAKSINIMIT NË SHQIPËRI

SEMUNDJET	VAKSINAT	Dozat dhe moshat e aplikimit						
		Doza 0	Doza I	Doza II	Doza III	Riv. I	Riv. II	Riv. III
Tuberkuloz	BCG		Ne Lindje 					
Hepatit viral B	HepB	Ne Lindje 						
Difteri, Tetanoz, Pertusis, Hepatit viral B, Infeksione nga <i>Haemophilus influenzae</i> tip b	DTP-Hep B-Hib		2 muaj 	4 muaj 	6 muaj 			
Infeksione nga pneumokoku (<i>Streptococcus pneumoniae</i>)	Pneumokoku		2 muaj 	4 muaj 	6 muaj 			
Difteri, Tetanoz, Pertusis	DTP					2 vjeç 		
Poliomielit	OPV		2 muaj 	4 muaj 	6 muaj 	2 vjeç 	6 vjeç 	
Fruth, Rubeolë, Parotit	FRP (MMR)		1 vjeç 			5 vjeç 		
Difteri, Tetanoz	DT						6 vjeç 	
Difteri, Tetanoz	Td							

VAKSINIMI I FËMIJËS

Vaksinat ndihmojnë imunizimin e foshnjës që do ta mbrojë nga shumë sëmundje ngjitëse të rënda, që mund të kalohen gjatë periudhës së fëmijërisë. Ju si prindër gjithnjë duhet të mbani, të ruani dhe të kontrolloni dokumentat për vaksinimin e fëmijës: kartonin e vaksinimit, që ju jep këshillimorja e fëmijës/qendra shëndetësore ku ndiqni shëndetin e fëmijës, si dhe fletoren e shëndetit të fëmijës.



PLOTËSIMI I KALENDARIT TË VAKSINIMIT TË FËMIJËS NGA PERSONELI SHËNDETËSOR

Vaksinat luftojnë sëmundjet ngjitëse mjaft të rrezikshme për të cilat nuk ekziston një mjekim, ose nëse ekziston, nuk është gjithmonë i efektshëm, si edhe disa sëmundje që mund të bëhen shkak ndërlikimesh të rënda. Personeli shëndetësor duhet të plotësoj kalendarin e vaksinimit çdo herë që vaksinon fëmijën.

MOSHA	LLOJI I VAKSINES	DOZA	DATA E VAKSINIMIT	VAKSINATORI Emër, mbiemër firmë
NË LINDJE	BCG	0.05 cc		
	HepB	0.5 cc		
2 MUAJSH	DTP-Hep B-Hib	0,5 cc		
	OPV	2 pika		
	Pneumokoku	0,5cc		
4 MUAJSH	DTP-Hep B-Hib	0,5cc		
	OPV	2 pika		
	Pneumokoku	0,5cc		
6 MUAJSH	DTP-Hep B-Hib	0,5cc		
	OPV	2 pika		
	Pneumokoku	0.5cc		
12 MUAJSH	FRP (MMR)	0,5 cc		
24 MUAJSH	DTP- rivaksinim I	0,5 cc		
	OPV- rivaksinim I	2 pika		
5 VJEÇ	FRP (MMR)- rivaksinim I	0.5cc		
6 VJEÇ	DT- rivaksinim II	0.5 cc		
	OPV-rivaksinim II	2 pika		

Vula e qendrës shëndetësore ku kryhet vaksinimi fëmijës

SËMUNDJET NGJITËSE TË KALUARA NGA FËMIJA

SËMUNDJA	KALUAR		KOHA	KOMPLIKACIONE	FIRMA/ VULA
	Po	Jo			
Shytat (Parotit)					
Kolla e mirë (Pertus)					
Verdhëza (Hepatit)					
Skarlatina					
Fruthi					
Difteria					
Rubeola					
Poliomieliti					
Të tjera					



TRANSFUZIONE GJAKU

(Nëse janë bërë)

Nr	DATA	DOZA	PËRSHKRIMI I MJEKUT	FIRMA/VULA



GRUPI I GJAKUT: _____ **DATA:** _____

FAKTORI RHEZUS: _____

FIRMA/VULA E MJEKUT _____

Prindër është shumë e rëndësishme të regjistroni fëmijën tuaj!

Fëmija juaj ka të drejtë si çdo shtetas tjetër të jetë i regjistruar dhe të ketë në regjistrin e gjendjes civile emrin e tij dhe të prindërve. Regjistrimi lindjes i bën fëmijët tuaj shtetas shqiptarë, duke u dhënë të drejtën të përfitojnë nga të drejtat, liritë politike, ekonomike, sociale dhe kulturore, si dhe mundësinë të përfitojnë falas nga sistemi i përkujdesjes shëndetësore dhe vaksinimit. Duke qenë të pa rregjistruar, fëmijët tuaj nuk edukohen duke përfituar nga sistemi i arsimit parashkollor dhe shkollor.

Kujdes! Deklarimi i lindjes duhet bërë brenda 15-30 ditëve nga lindja.

Simbas ligjit shqiptar për rregjistrimin e lindjes në zyrat e gjendjeve civile, kur regjistrimi i lindjeve kryhet brenda 60 ditëve, për lindjen brenda vendit dhe brenda 90 ditëve, për lindjen jashtë vendit, nëna përfiton shpërblim në masën 5000 (pesë mijë) lekë të reja.

Mënjanimi i dhunës

Fëmijët i mësojnë sjelljet e dhunshme nga prindërit e tyre, kur ata janë të dhunshëm ndaj njëri-tjetrit ose ndaj fëmijëve. Studiuesit tregojnë se llojet e ndryshme të abuzimeve të prindërve ndaj fëmijëve të tyre sjellin probleme psikologjike dhe emocionale tek ata. Fëmija i abuzuar do të rritet “larg” prindërve dhe në jetë do të bëhet i tërhequr, i ndruajtur, madje dhe “frikacak”, për t’u afruar me të tjerët. Presioni i dhunës i tmerron fëmijët. “Bashkëjetesa” me dhunën i mëson ata t’i bëjnë gjërat nga frika, me detyrim.

Janë të shumtë fëmijët të cilët provojnë dhunë fizike në familje. Ata kërcënohen me rrahje dhe shpesh goditen nga prindërit e tyre për arsye të tilla si për shembull, kur dikush u ka shprehur “mospëlqim” për sjelljen e tyre, kur kanë marrë në kopsht, ose në shkollë një “notë të keqe” ose kur nuk kanë rregulluar shtratin, kanë bërë rrëmujë në shtëpi, etj. Fëmijët, të cilët e shohin, ose e provojnë vetë dhunën në familje mund të shprehin:

- **Frikë, shqetësim për sigurinë e tyre;**
- **Sjellje agresive ndaj të tjerëve;**
- **Shenja depresioni;**
- **Pagjumësi;**
- **Mungesë dëshire për të zbuluar ambientin rrethues;**
- **Dhimbje koke, dhimbje stomaku;**
- **Nervozizëm, ankth, siklet;**
- **Çrregullime në ushqyerje;**
- **Vlerësim të ulët të vetes;**
- **Tërheqje, mbyllje në vetvete;**
- **Arritje të pakta në mësim, vështirësi në përqëndrim;**
- **Prirje për vetëvrasje.**

Çfarë mund të bëjmë kur arrijmë kulmin e nervave:

Shumë prindër në momente të ndryshme përjetojnë ndjesi dhune ndaj fëmijëve të

tyre. Për këtë arsye ato duhet të mendojnë një plan se çfarë të bëjnë kur ndodhen përballë një rasti të tillë:

- Vëreni fëmijën në një vend të sigurtë, larg nga ju, zakonisht në një krevat nëse është shumë i vogël;
- Largohuni nga dhoma ku është fëmija dhe shkoni në një vend të qetë;
- Vendosni çfarë duhet të bëni për të shkarkuar nervat, për shembull nëse ju vjen për të bërtitur, bërtisni në një jastëk, nëse ju vjen për të goditur diçka godisni një mobilje, murin, ose krevatin.
- Shtrëngoni dhëmbët duke kafshuar diçka, apo shpëlani fytyrën me ujë të ftohtë.
- Filloni të numëroni deri në 10.
- Kujtoni se ju jeni i rritur dhe ju duhet të jepni një shembull fëmijës tuaj
- Mendoni për fjalët që thatë, si do ndjeheshit ju në se do ti dëgjoni ato t`ju thoshte ndonjë tjetër
- Pini një gotë me ujë, çaj, dëgjoni pak muzikë, apo shihni një fotografi të fëmijës suaj ku ngjan i gëzuar dhe i qeshur, kjo duhet t`ju ndihmojë;
- Nëse këto ndjenja të dhunshme dhe agresive ndaj fëmijës suaj i keni shumë shpesh, duhet të flisni patjetër me një specialist, një psikoterapist, ose psikolog.
- **Kjo është një çështje që duhet marrë shumë seriozisht. Kështu ju mbron fëmijën tuaj dhe shijoni fëmijërinë e tij bashkë me të!**



Dhjetë mënyrat për të qenë një prind i mirë pa rrahur fëmijën tuaj

1. Tregoni fëmijës tuaj sa më shumë e mundur dashuri dhe ngrohtësi - sa më shumë ato mësohen me këtë aq më shumë do të sillen edhe ato në këtë mënyrë;
2. Vendosni rregulla dhe kufij të qartë dhe të thjeshtë. Jini të qëndrueshëm kur kërkoni që ato të zbatohen;
3. Tregoni me shembuj, jepni arsye, flisni dhe dëgjoni për të mësuar fëmijën tuaj si të silllet;
4. Lavdëroni sjelljen e mirë. Kushtoni vëmendje fëmijëve kur ato po sillen mirë dhe kjo do të rrisi sjelljet e mira të tyre;
5. Injoroni sa më shumë e mundur sjelljen që ju nuk doni të përsëritet;

6. Kritikoni sjelljet që nuk ju pëlqejnë, jo fëmijën tuaj; përdorni kundërshtimin e butë dhe qortimin kur një rregull prishet nga fëmija juaj;
7. Jepni shpërblime për sjelljen e mirë, si shumë përqafime dhe puthje;
8. Shkëpusni, largoni fëmijën në vend që ta dënoni, ose godisni dhe përdorni humorin për të treguar situatat e vështira;
9. Lejoni fëmijëve një farë kontrolli, mundësi të zgjedhin- dhe nxisni vendimet e marra bashkërisht;
10. Në qoftë se dënimet janë të nevojshme, le të përjetojë fëmija juaj pasojat natyrore. Vendosja e një pasoje, si heqja e privilegjeve (ndalimi i lojës, shikimit të TV, etj) apo si zgjidhje e fundit, një “dënim me izolim të përkohshëm të fëmijës nga ambienti që e rrethon “ ka efekt më të mirë se shuplaka.

KURBAT E RRIJTJES

Me rritje kuptojmë periudhat kryesore fizike dhe të zhvillimit. Këto periudha pjesa më e madhe e fëmijëve i arrijnë njësoj në të njëjtën moshë. Këtu përfshihen rritjet në peshë, gjatësi si dhe zhvillimin e aftësive njohëse (aftësite për të kuptuar si të perceptojmë, mendojmë, kujtojmë, kuptojmë), gjuhësore, shoqërore, etj. Flokët rriten, dalin dhëmbët, arrihet pjekuria seksuale, etj. Të gjitha janë pjesë të rritjes.

Pesha e gjatësia e fëmijës janë të përcaktuara pjesërisht nga ana gjenetike, d.m.th që janë të ndikuara nga trashëgimia dhe nga ana tjetër varen nga ushqimi, nga stimujt e nga stili i jetës.

Pra kur bëhet kontrolli i peshës dhe i rritjes së shtatit, duhet të keni parasysh:

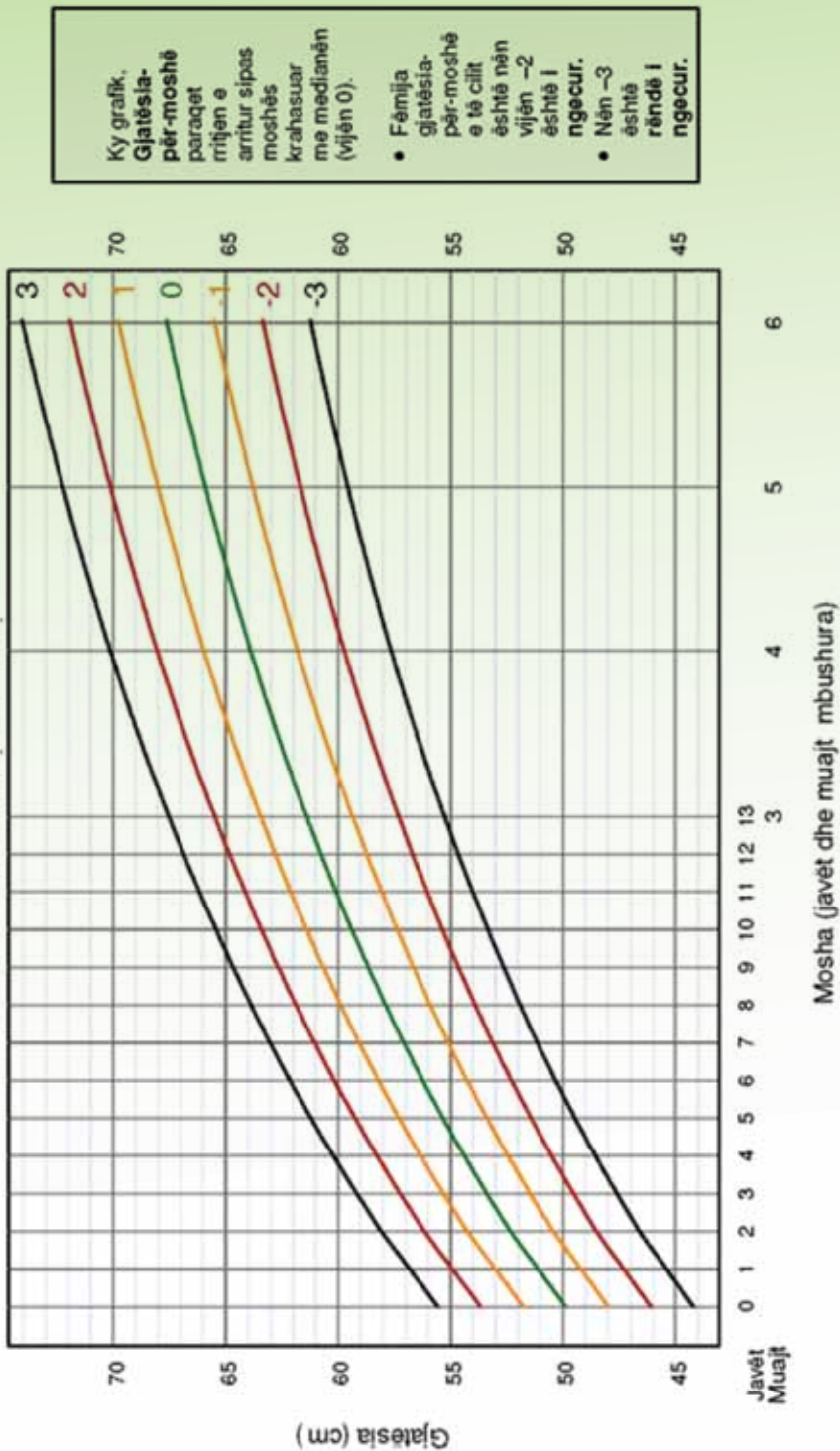
- karakteristikat e prindërve e të vëllezërve;
- kushtet e jetesës dhe të ambjentit;
- grafikët e rritjes, që janë bashkësia e treguesve të kontrollit të kurbave rritjes dhe tregojnë se si po rritet fëmija juaj, duke e krahasuar me fëmijë të tjerë të së njëjtës moshë.

Kurbat e rritjes janë grafikë, të cilët mjeku i përdor për të kontrolluar nëse fëmija juaj po rritet si duhet. Po të shikoni grafikët në fletoren e fëmijës, keni disa vija të përkulura (kurbat), ku shënohen matjet e bëra për peshën, gjatësinë e fëmijës në muaj të ndryshëm. Pesha, ose gjatësia normale e fëmijës suaj do të bjerë në hapsirën midis këtyre kurbave. Duhet bërë disa matje në periudha të ndryshme kohe, që të shikohet sesi po rritet dhe zhvillohet fëmija.

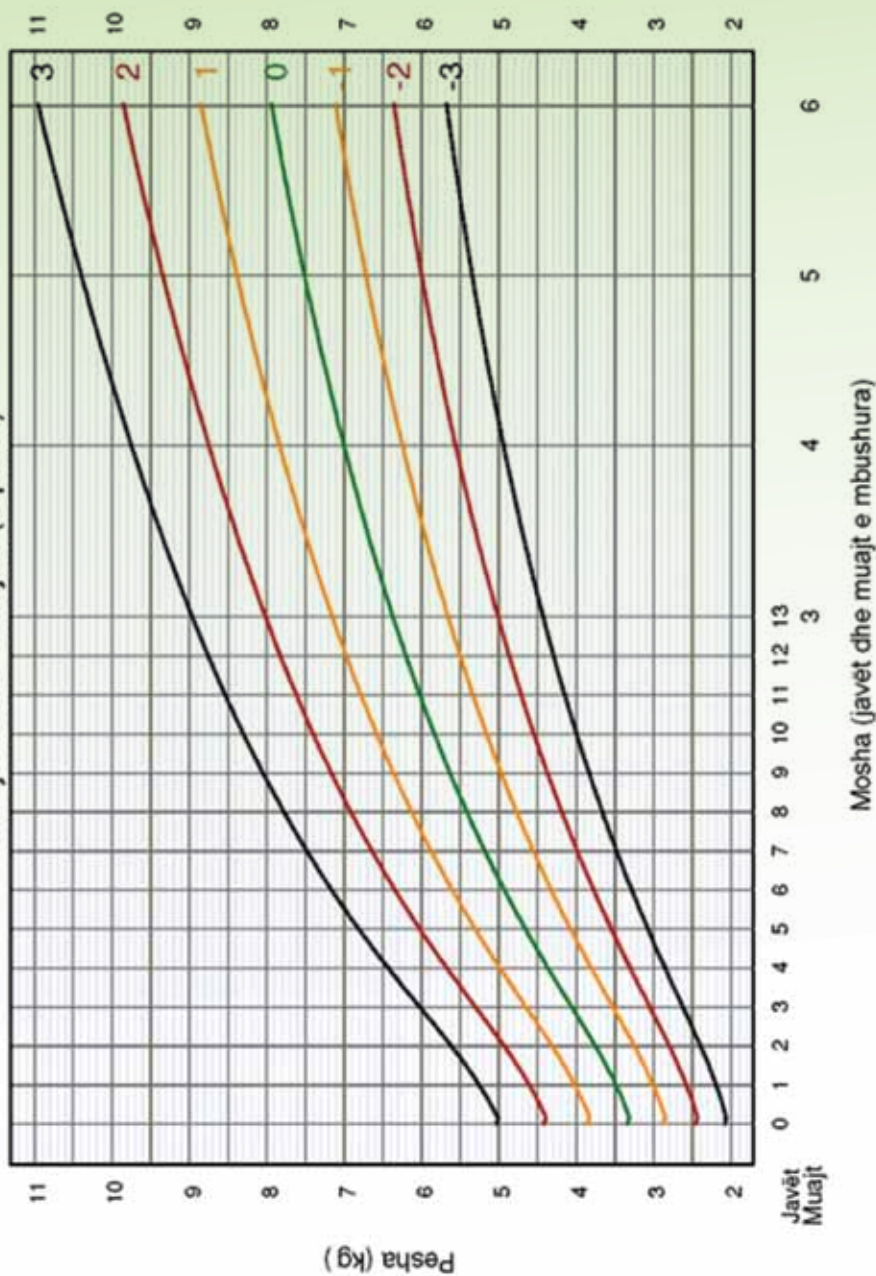
Mbas vitit të parë të jetës, pesha dhe gjatësia e fëmijës duhet të kontrollohet afërsisht çdo tre muaj. Mos u shqetësoni nëse fëmija juaj ka periudha kur zgjatet dhe peshon më pak dhe ka periudha kur ka shpërthime në gjatësi dhe në peshë. Por nëse dy- tre matje të bëra radhazi në mënyrë periodike ju duken shumë të ulta në grafikun e kurbave të rritjes, këshillohuni me mjekun. Kurbat e peshës dhe gjatësisë janë të ndryshme për vajzat dhe për djemtë.



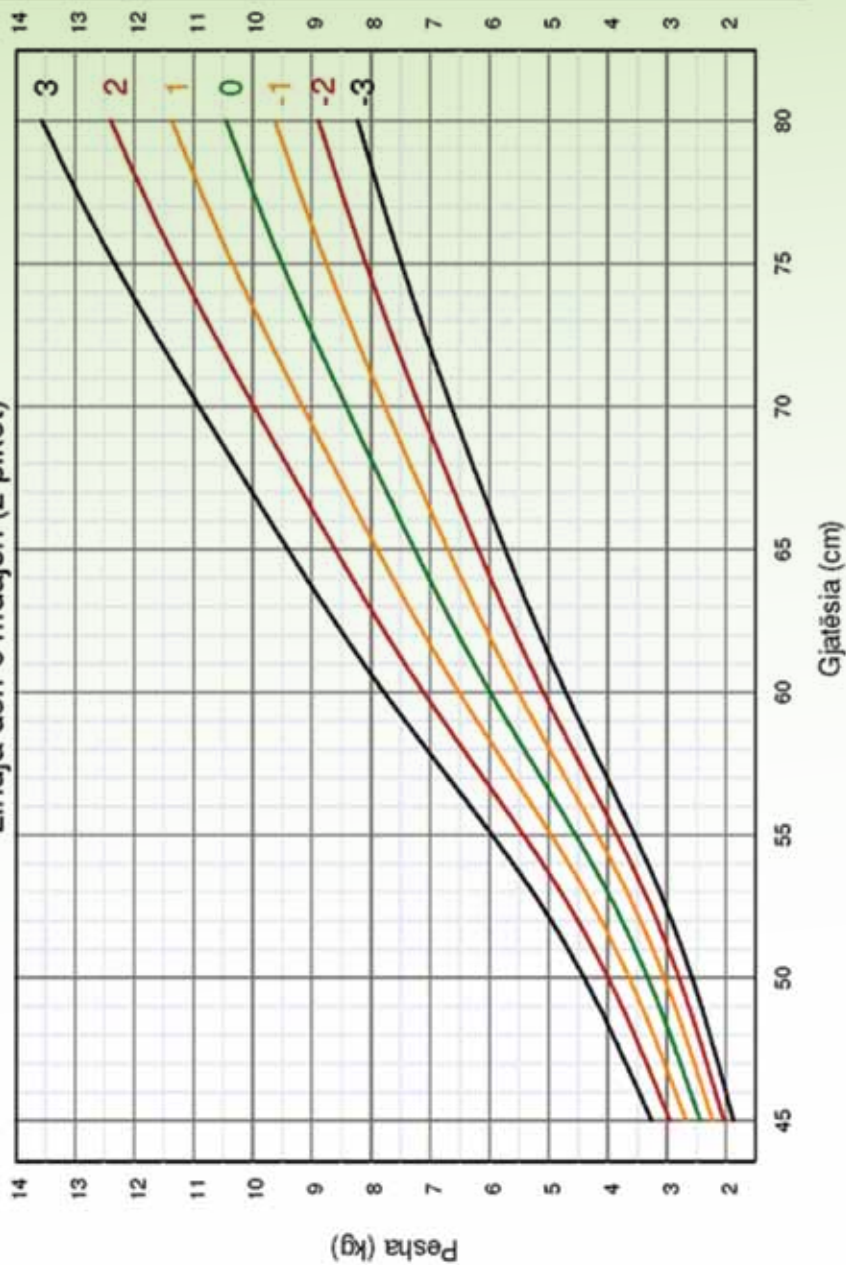
Gjatësia-për-moshë DJEMTË Lindja deri 6 muajsh (z-pikët)



Pesha-për-moshë DJEMTË Lindja deri 6 muajsh (z-pikët)



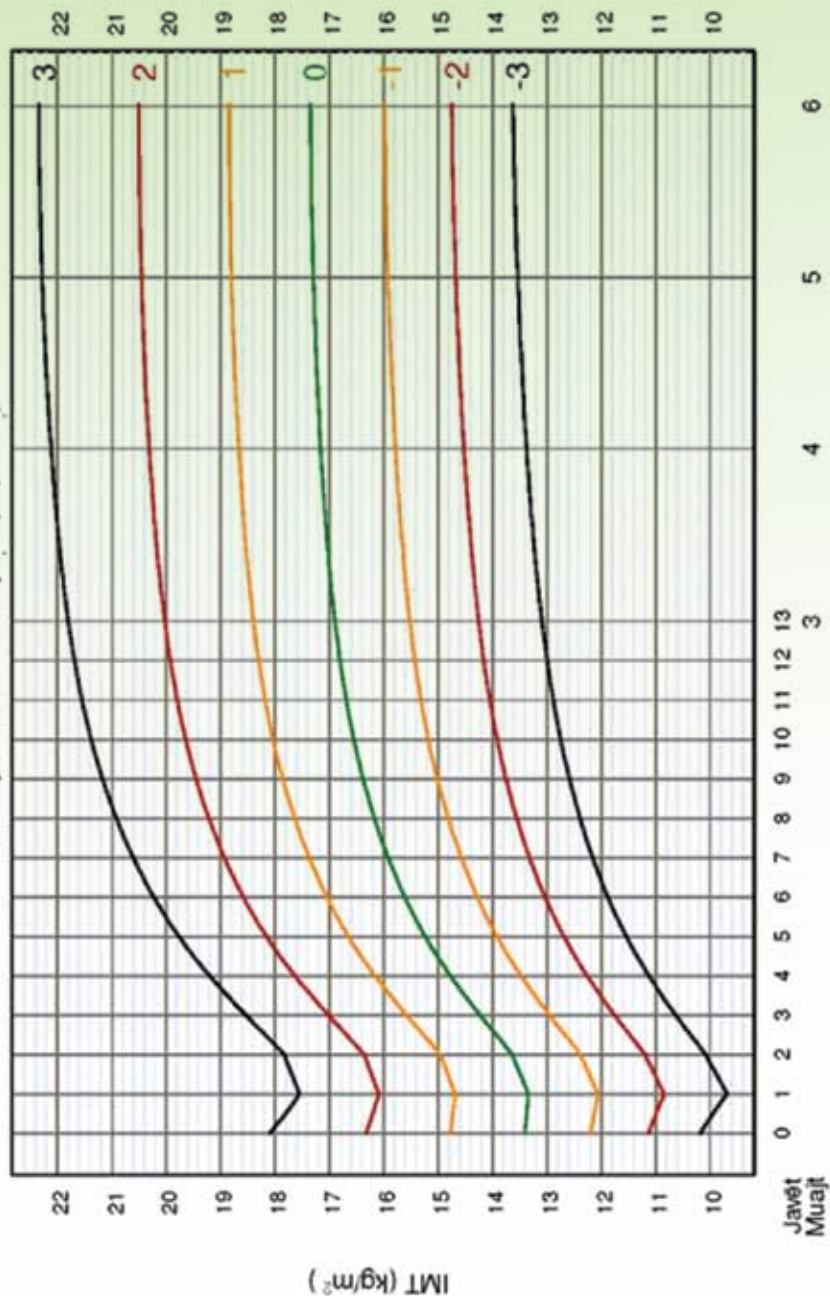
Pesha-për-gjatësi DJEMTË Lindja deri 6 muajsh (z-pikët)



Ky grafik, Pesha-për-gjatësi paraqet peshën trupore sipas gjatësisë krahasuar me medianën (vija 0)

- Fëmija pesha-për-gjatësi e të cilit është mbi vijën 3 është obezë.
- Mbi 2 është mbipeshë.
- Mbi 1 tregon mundësi për rrezik nga mbipeshja.
- Nën vijën -2 është i dobësuar.
- Nën -3 është rëndë i dobësuar. Referojeni urgjent për trajtim të specializuar

IMT-për-moshë DJEMTË Lindja deri 6 muajsh (z-pikët)



Ky grafik, IMT-për-moshë paraqet indeksin e Masës Ttrupore (IMT, raportin e peshës trupore ndaj gjatësisë) për moshën e fëmijës krahasuar me medianën (vija 0). IMT-për-moshë është sidomos i dobishëm për kontrollin e mbipeshës.

- Fëmija IMT-për-moshë e të cilit është mbi vijën 3 është **obezë**.
- Mbi 2 është mbipeshë.
- Mbi 1 tregon mundësinë për rrezik mbipeshë.

Mosha (javët dhe muajt e mbushura)

6

5

4

3

2

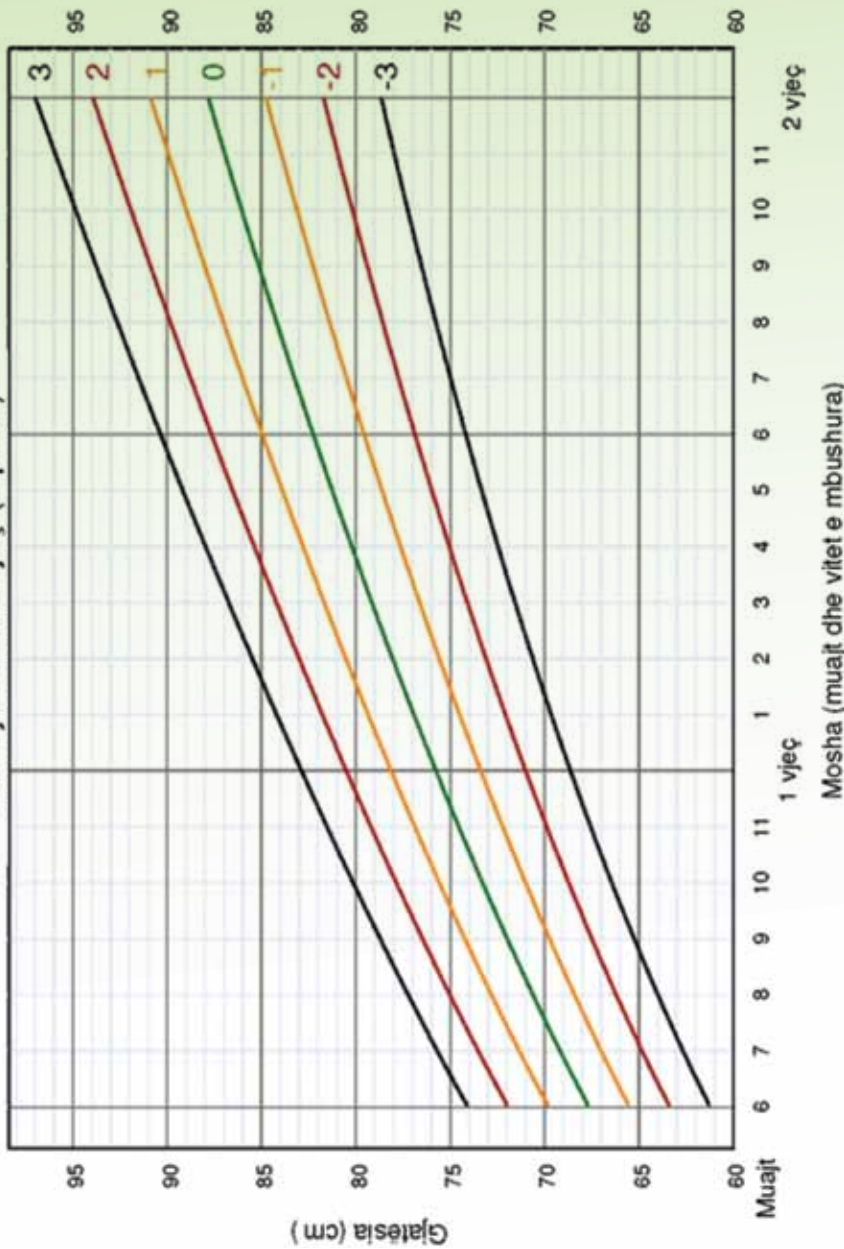
1

0

Javët Muajt

IMT (kg/m²)

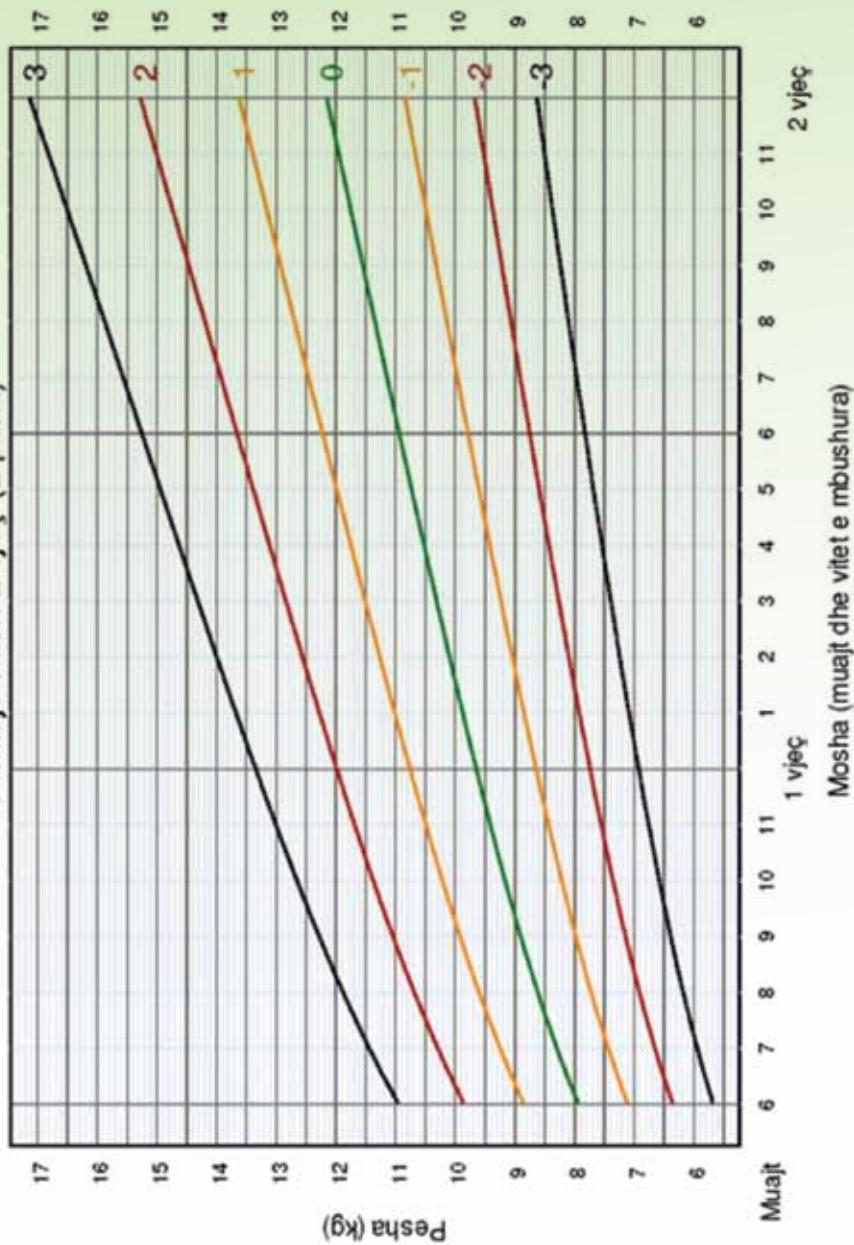
Gjatësia-për-moshë DJEMTË 6 muajsh deri 2 vjeç (z-pikët)



Ky grafik, Gjatësia-për-moshë paraqet rritjen e aritur sipas moshës krahasuar me medianën (vijën 0).

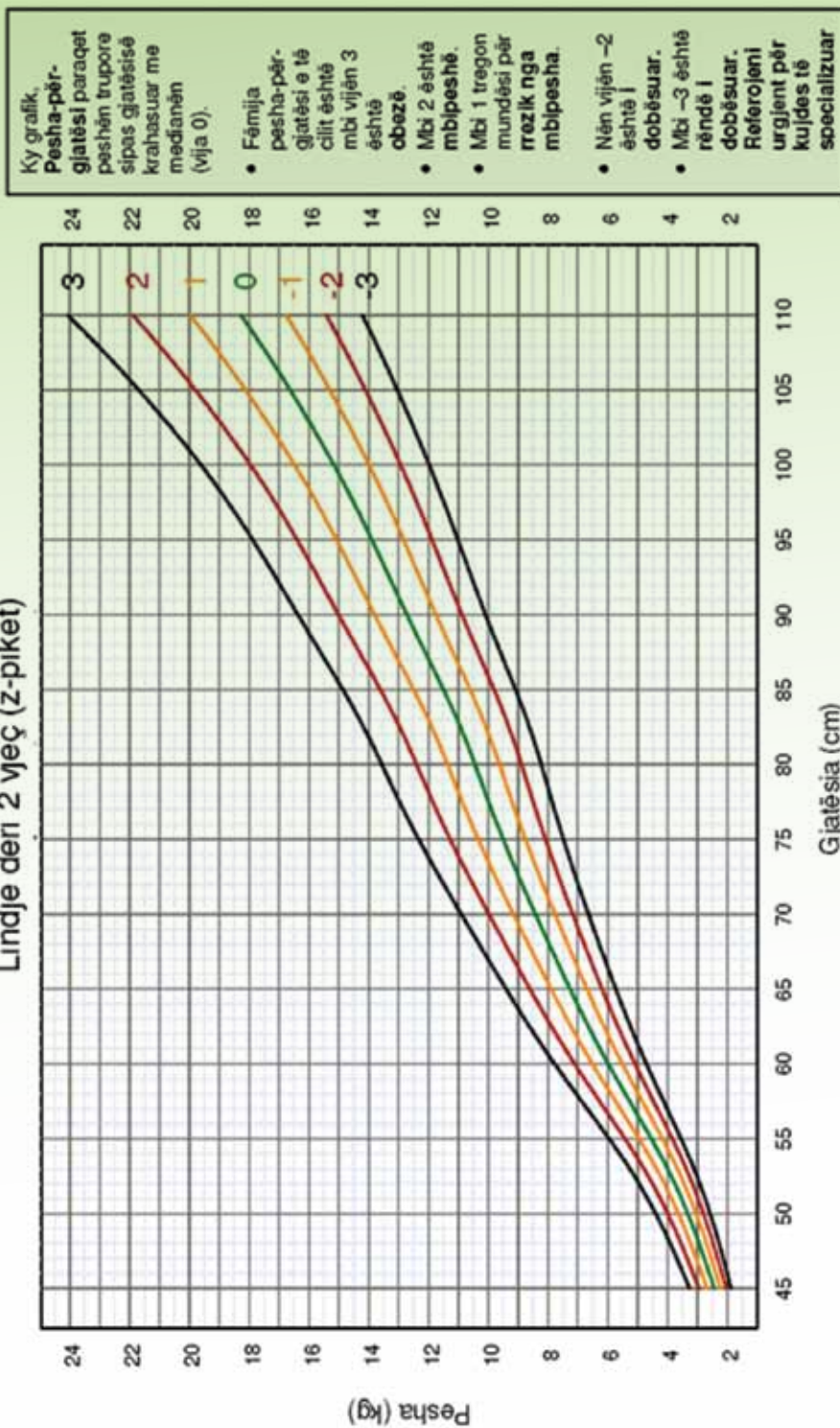
- Fëmija gjatësia-për-moshë e të cilit është nën vijën -2 është i ngecur.
- Nën -3 është rëndë i ngecur.

Pesha-për-moshë DJEMTË 6 muajsh deri 2 vjeç (z-pikët)

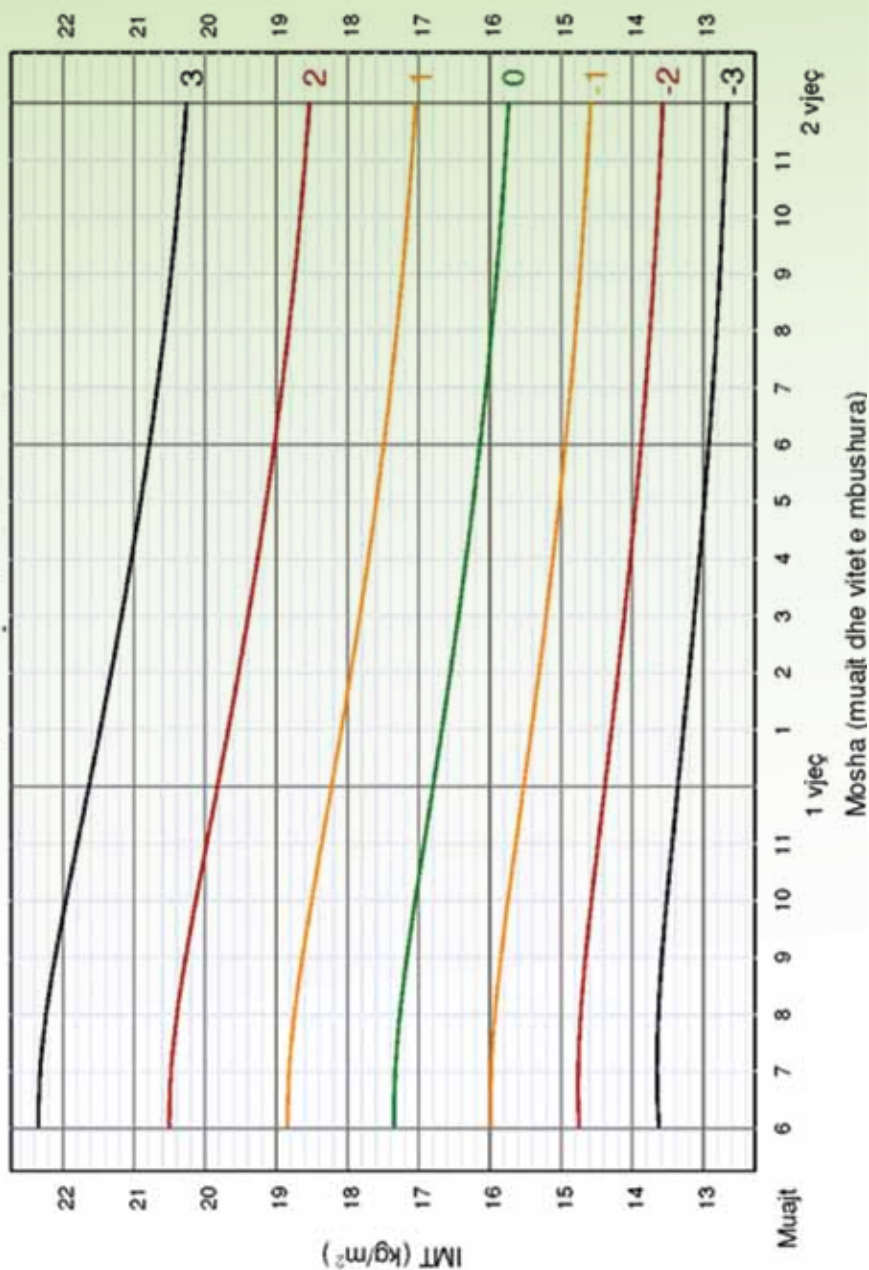


Pesha-për-gjatësi DJEMTË

Lindje deri 2 vjeç (z-pikët)



IMT-për-moshë DJEMTË 6 muajsh deri 2 vjeç (z-pikët)



Ky grafik,

IMT-për-moshë
paraqet

Indeksin e

Masës Trupore

(IMT, raportin e

peshës trupore

ndaj gjerësisë)

për moshën e

fëmijës

krahasuar me

medianën (vija 0),

IMT-për-

moshë është

sidomos i

dobishëm për

kontrollin e

mbipeshës.

- Fëmija IMT-

- për-moshë e

- të cilit është

- mbi vijën 3

- është obezë.

- Mbi 2 është

- mbipeshë.

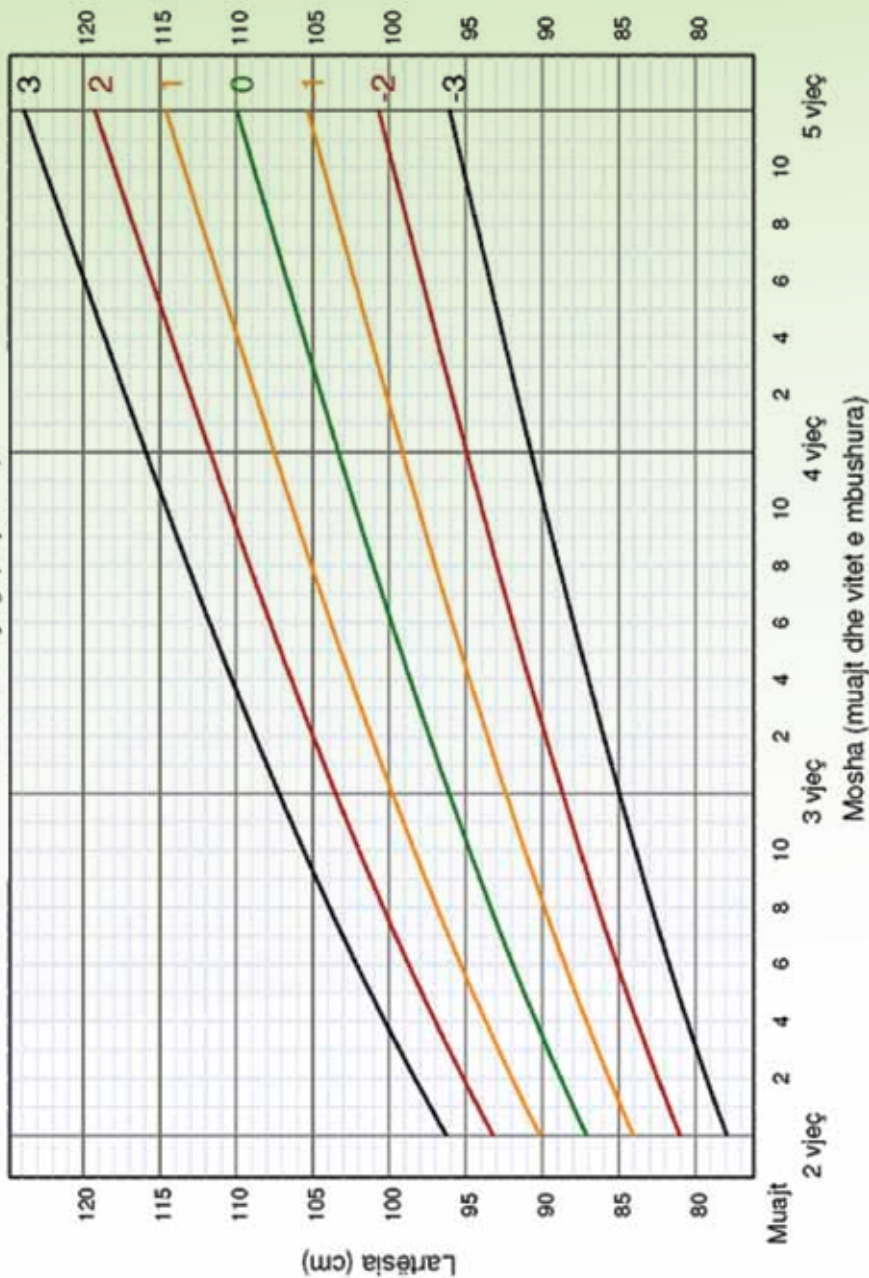
- Mbi 1 tregon

- mundësinë

- për rrezik

- mbipeshë.

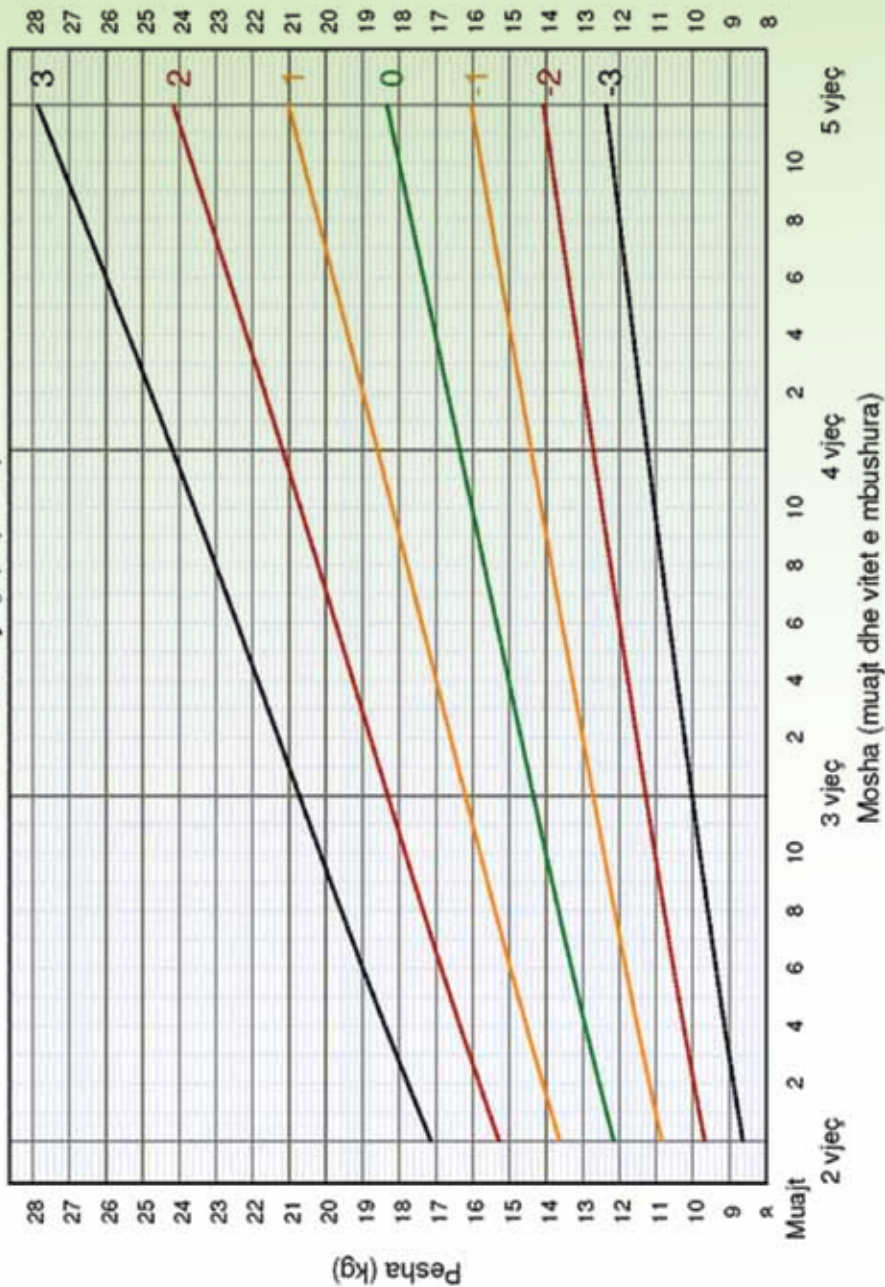
Lartësia-për-moshë DJEMTË 2 deri 5 vjeç (z-pikët)



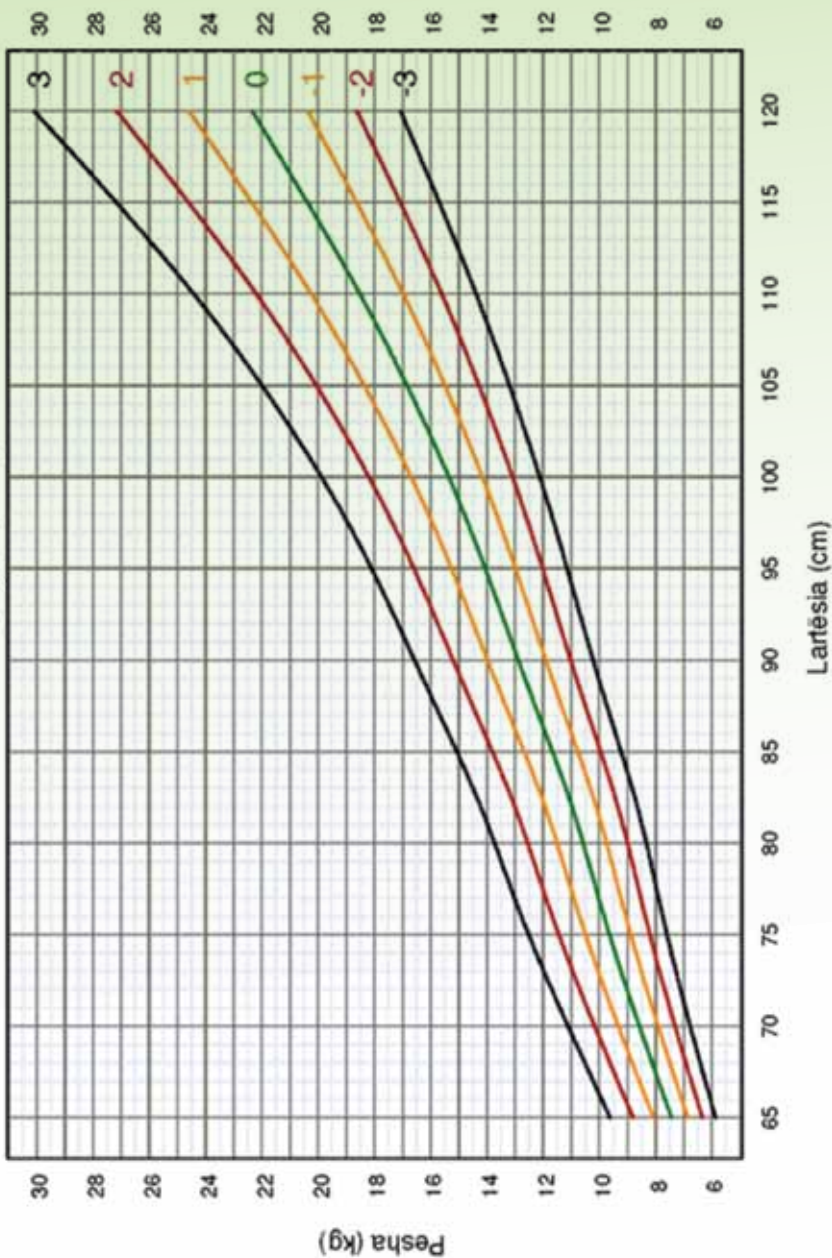
Ky grafik, Lartësia-për-moshë paraqet rritjen e arritur sipas moshës krahasuar me medianën (vijën 0).

- Fëmija lartësia-për-moshë e të cilit është nën vijën -2 është i ngecur.
- Nën -3 është rëndë i ngecur.

Pesha-për-moshë DJEMTË 2 deri 5 vjeç (z-pikët)



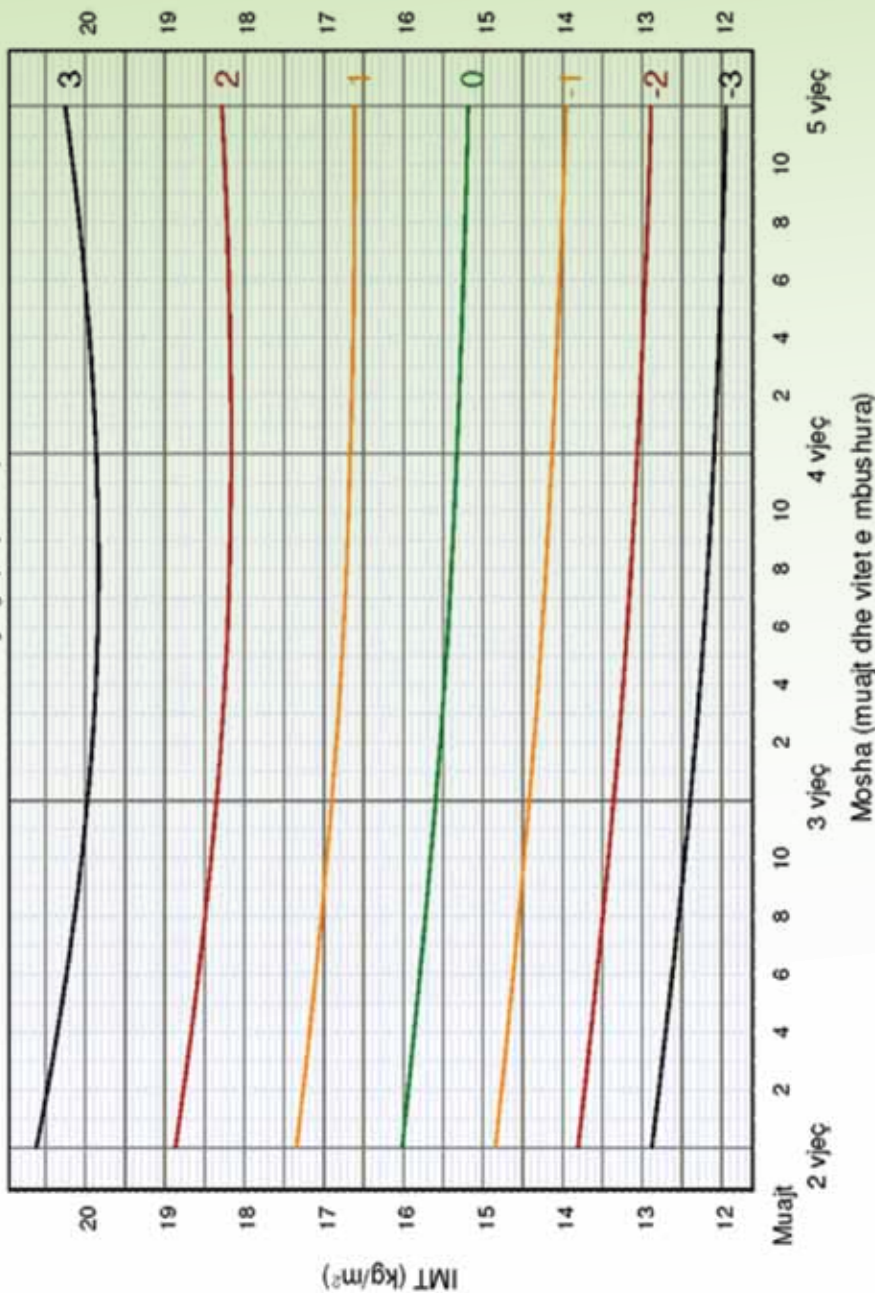
Pesha-për-lartësi DJEMTË 2 deri 5 vjeç (z-pikët)



Ky grafik, peshë-për-lartësi paraqet peshën trupore sipas gjatësisë krahasuar me medianën (vija 0).

- Fëmija peshë-për-lartësi e të cilit është mbi vijën 3 është **obezë**.
 - Mbi 2 është mbipeshë.
 - Mbi 1 tregon mundësi për rrezik nga mbipeshë.
 - Nën vijën -2 është i dobësuar.
 - Nën -3 është rëndë i dobësuar.
- Referojeni për kujdes urgjent të specializuar.

IMT-për-moshë DJEMTË 2 deri 5 vjeç (z-pikët)



Ky grafik,

IMT-për-

moshë

paraqet

indeksin e

Masës Trupore

(IMT, raportin e

peshës trupore

ndaj gjatësisë)

për moshën e

fëmijës

krahasuar me

medianën

(vija 0). IMT-për-

moshë është

sidomos i

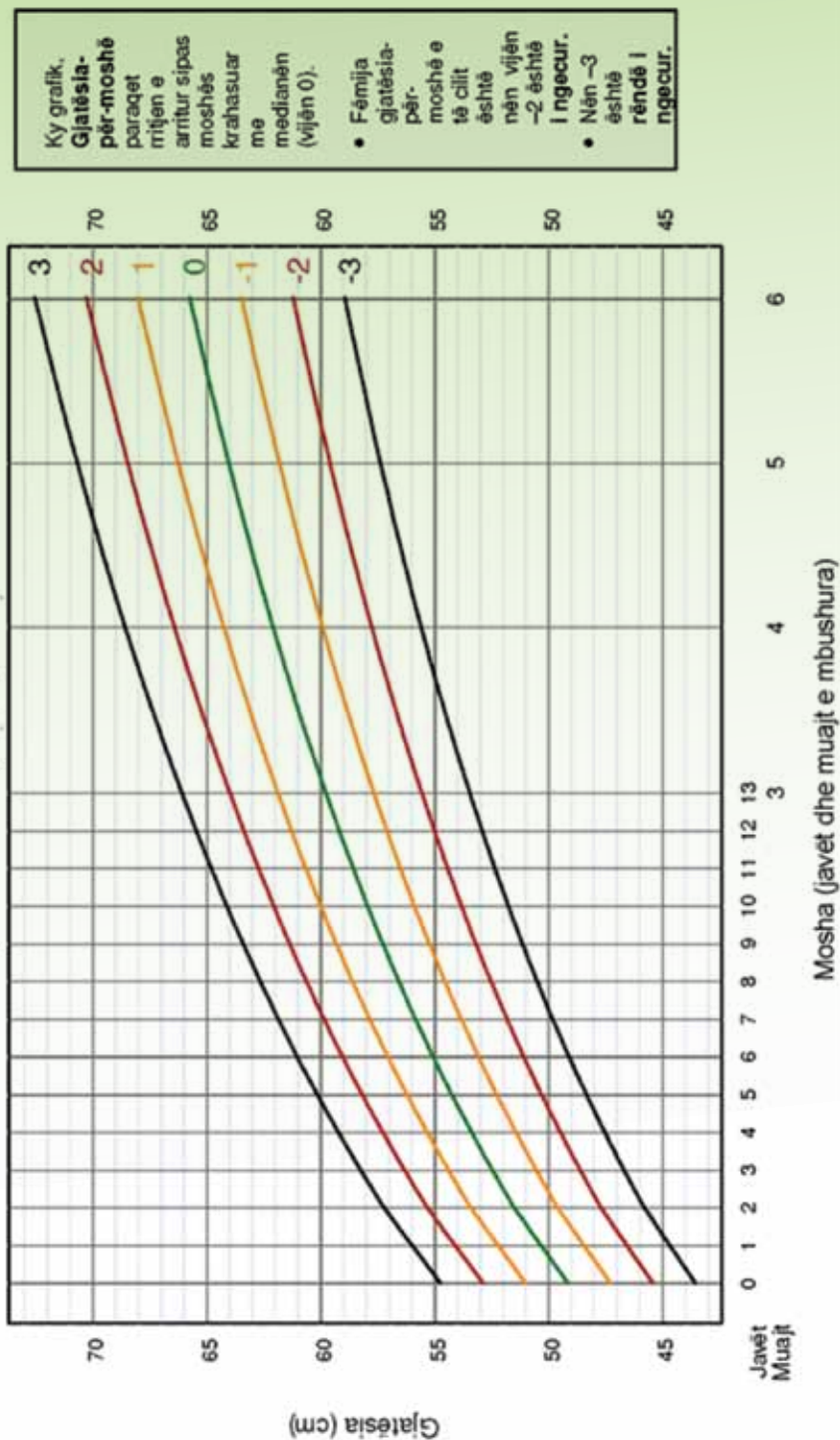
dobishëm për

kontrollin e

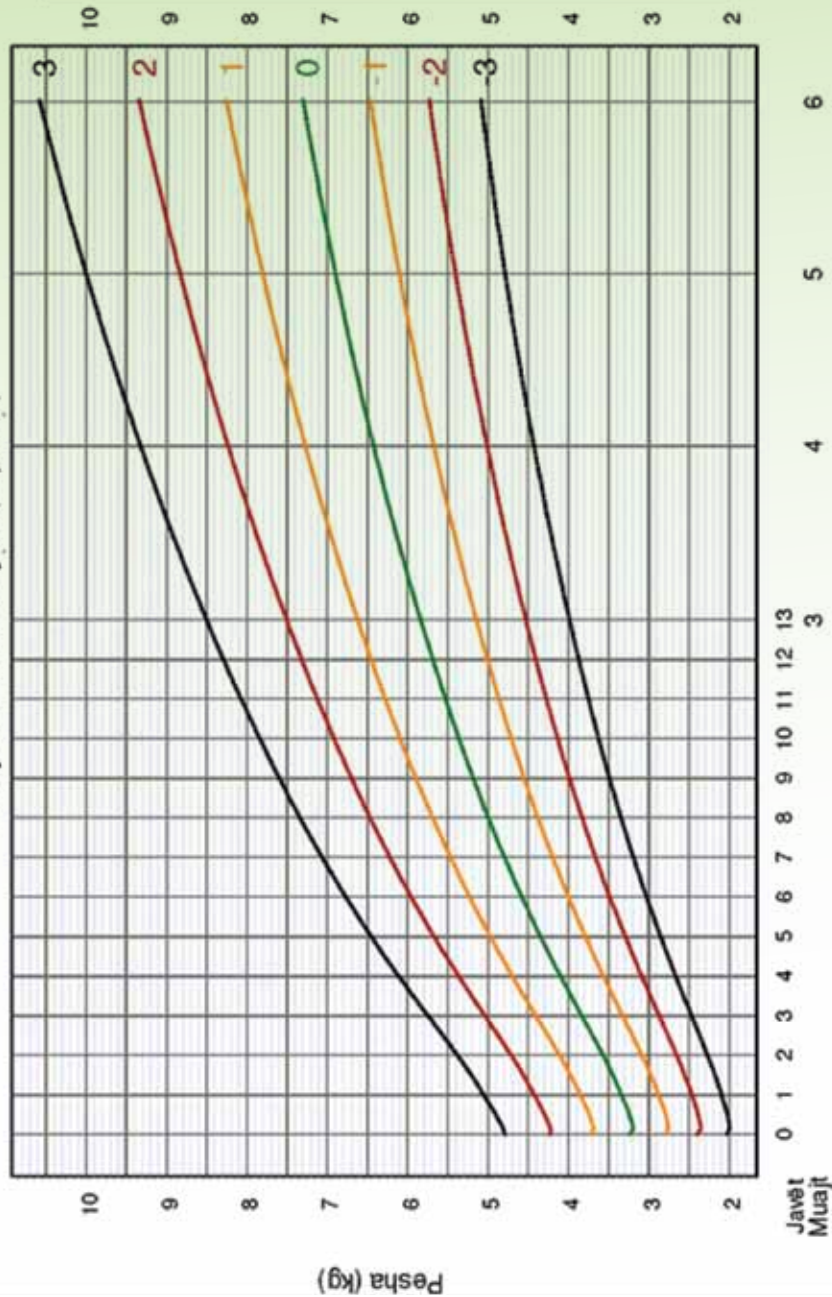
mbipeshës.

- Fëmija IMT-për-moshë e të cilit është mbi vijën 3 është obese.
- Mbi 2 është mbipeshë.
- Mbi 1 tregon mundësinë për rrezik mbipeshë.

Gjatësia-për-moshë VAJZAT Lindja deri 6 muajsh (z-pikët)



Pesha-për-moshë VAJZAT Lindja deri 6 muajsh (z-pikët)

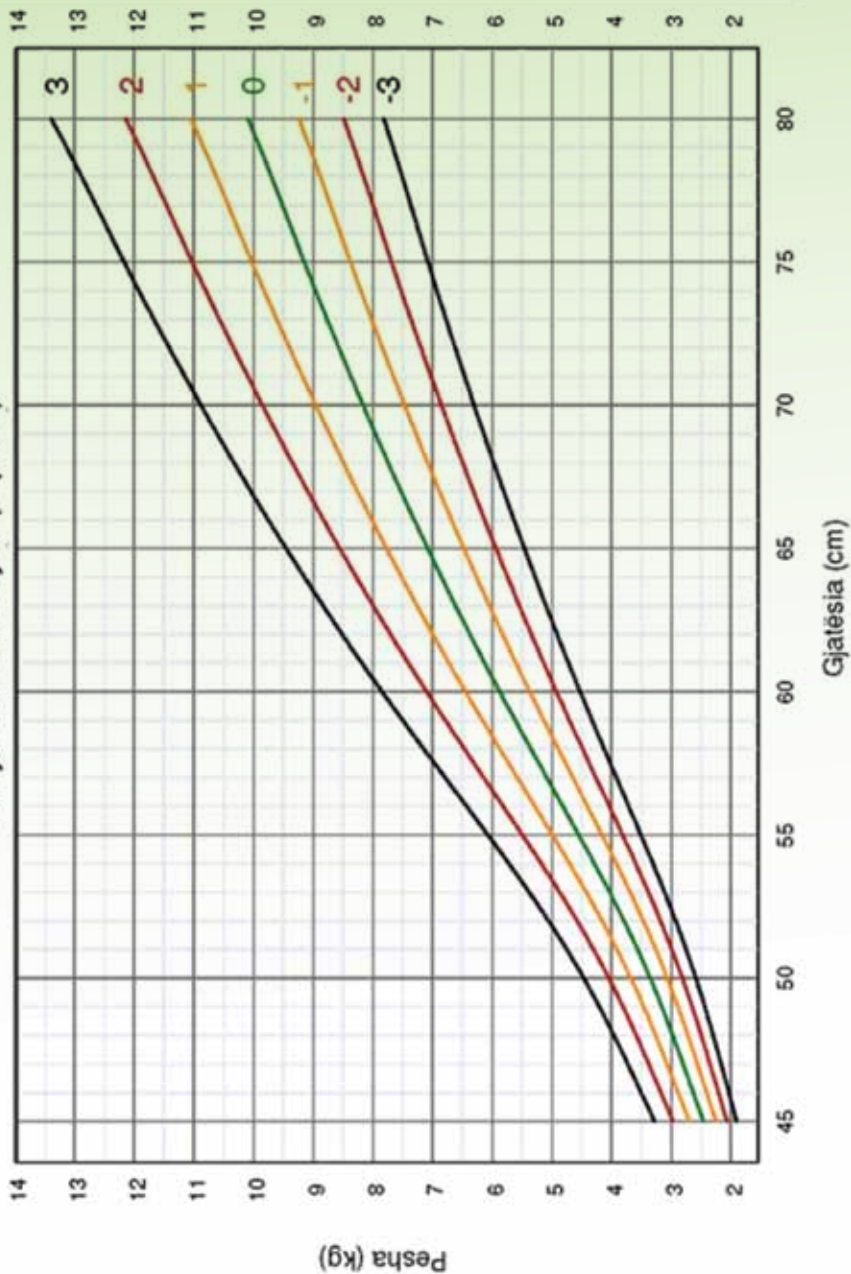


Grafiku Pesha-për-moshë paraqet peshën trupore sipas moshës, krahasuar me medianën (vija 0).

- Fëmija pesha-për-moshë e të cilit është nën vijën -2 është me nënpeshë.
- Nën -3 është nënpeshë e rëndë. Mund të vërehen shenjat klinike të marazmës apo kvashiorkorit.

Mosha (javët dhe muajt e mbushura)

Pesha-për-gjatësi VAJZAT Lindja deri 6 muajsh (z-pikët)

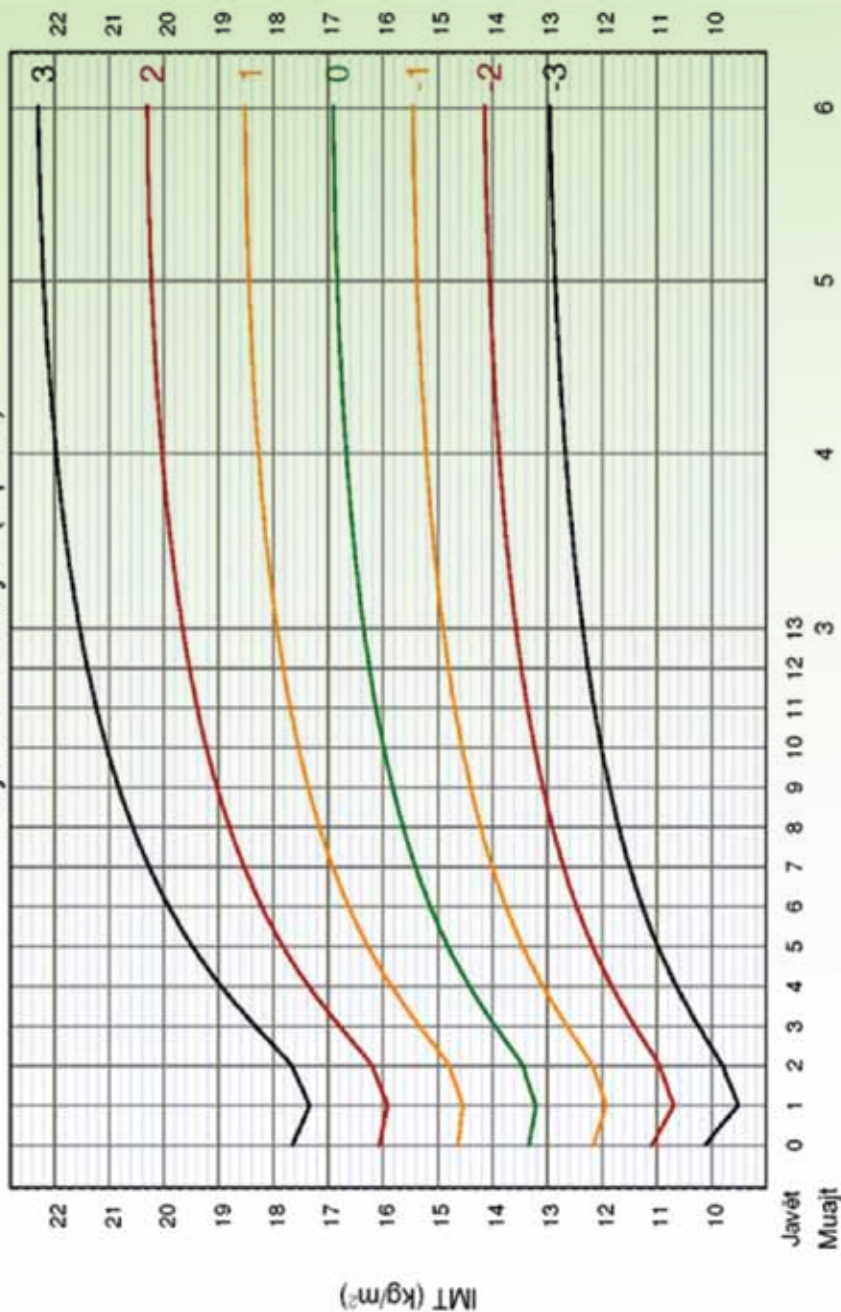


Ky grafik, Pesha-për-gjatësi paraqet peshën trupore sipas gjatësisë, krahasuar me medianën (vija 0).

- Fëmija pesha-për-gjatësi e të cilit është mbi vijën 3 është obez.
- Mbi 2 është mbipeshë.
- Mbi 1 tregon mundësi për rrezik nga mbipeshja.
- Nën vijën -2 është i dobësuar.
- Nën -3 është rëndë i dobësuar. Referojeni urgjent për kujdes të specializuar

IMT-për-moshë VAJZAT

Lindja deri 6 muajsh (z-pikët)

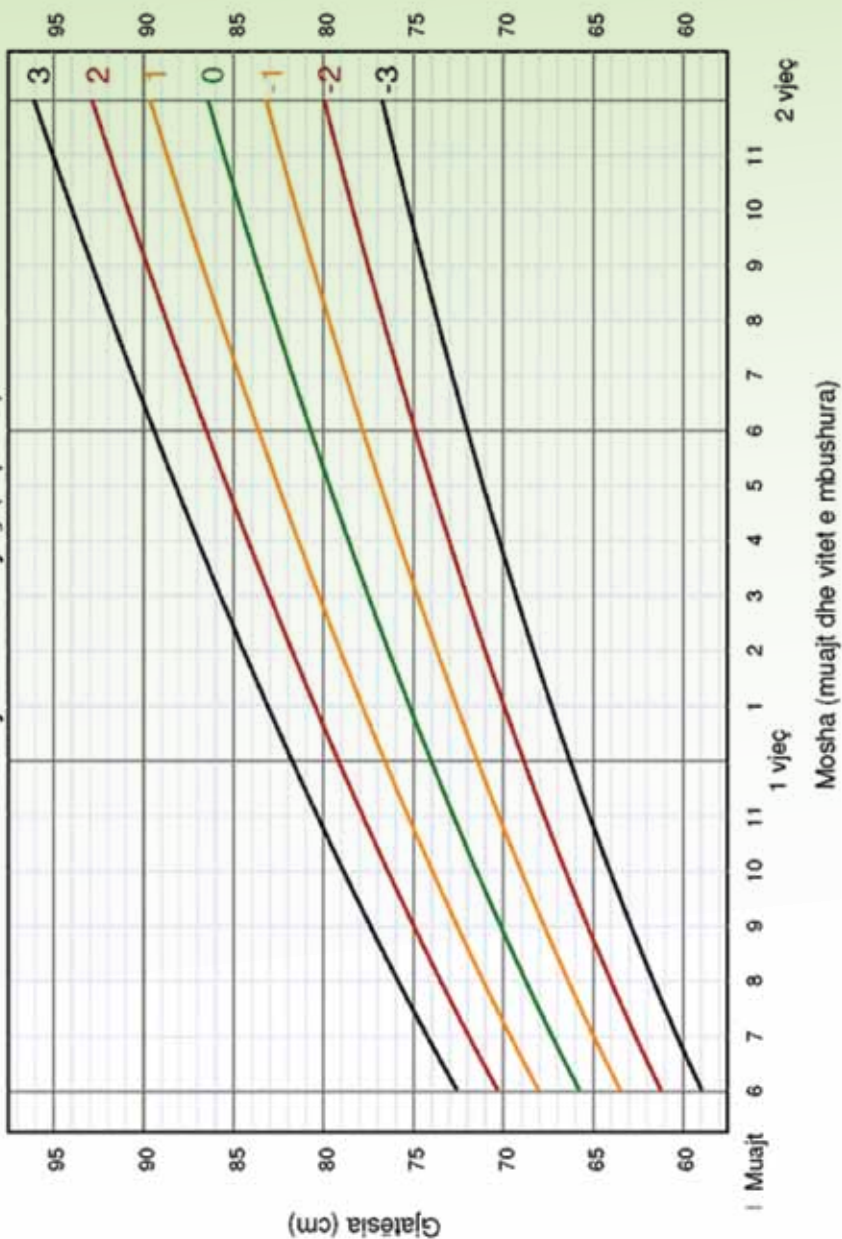


Mosha (javët dhe muajt e mbushura)

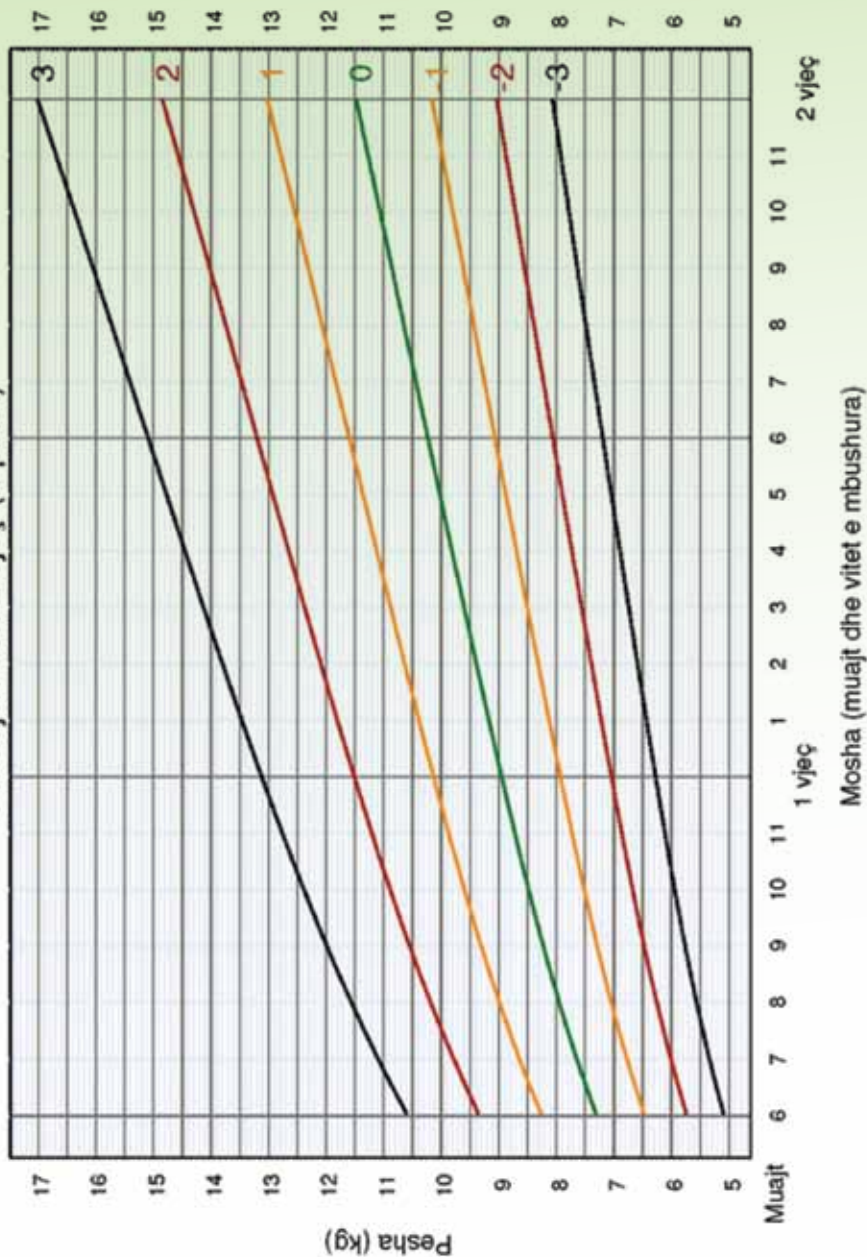
Ky grafik, IMT-për-moshë paraqet indeksin e Masës Trupore (IMT, raportin e peshës trupore ndaj gjatësisë) për moshën e fëmijës krahasuar me medianën (vija 0). IMT-për-moshë është sidomos i dobishëm për kontrollin e mbipeshës.

- Fëmija IMT-për-moshë e të cilit është mbi vijën 3 është obez.
- Mbi 2 është mbipeshë
- Mbi 1 tregon mundësinë për rrezik mbipeshë.

Gjatësia-për-moshë VAJZAT 6 muajsh deri 2 vjeç (z-pikët)



Pesha-për-moshë VAJZAT 6 muajsh deri 2 vjeç (z-pikët)

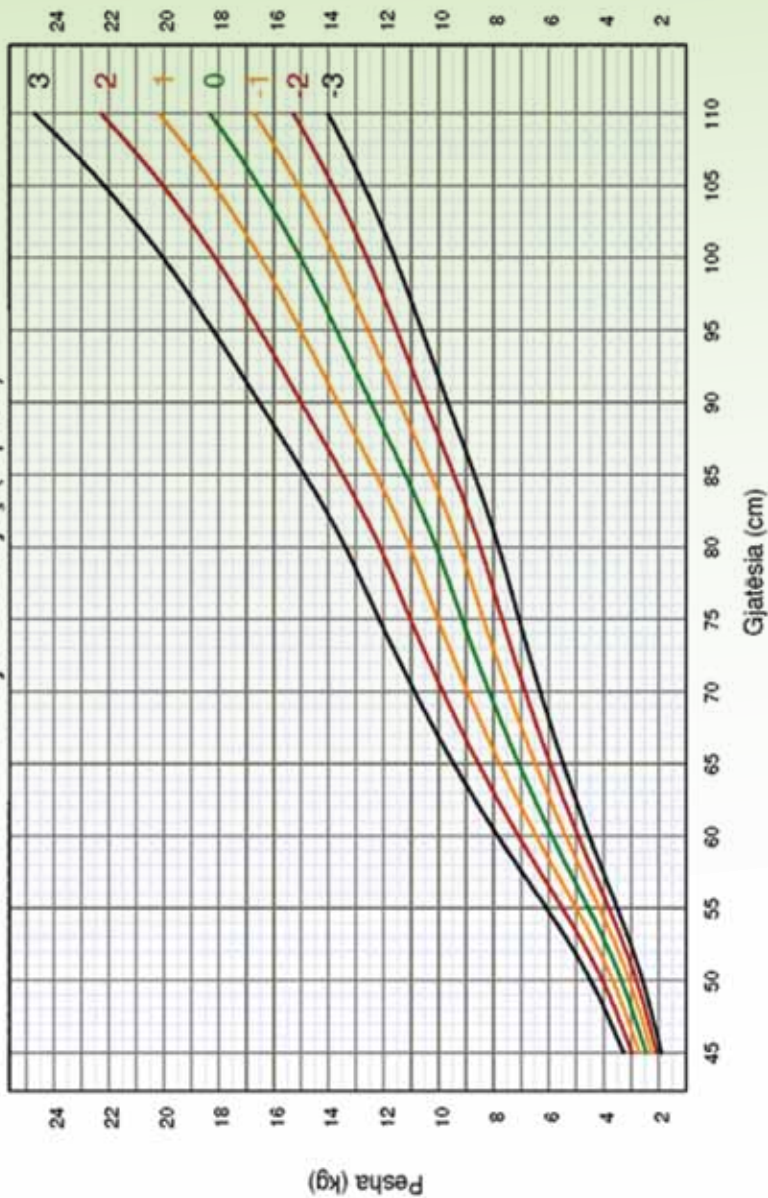


Grafiku Peshë-për-moshë parqet peshën trupore sipas moshës, krahasuar me medianën (vija 0).

- Fëmija peshë-për-moshë e të cilit është nën vijën -2 është nën-peshë.
- Nën -3 është nën-peshë e rëndë. Mund të vërehen shenjat klinike të marazmës apo kvashiorkorit

Pesha-për-gjatësi VAJZAT

Lindja deri 2 vjeç (z-pikët)

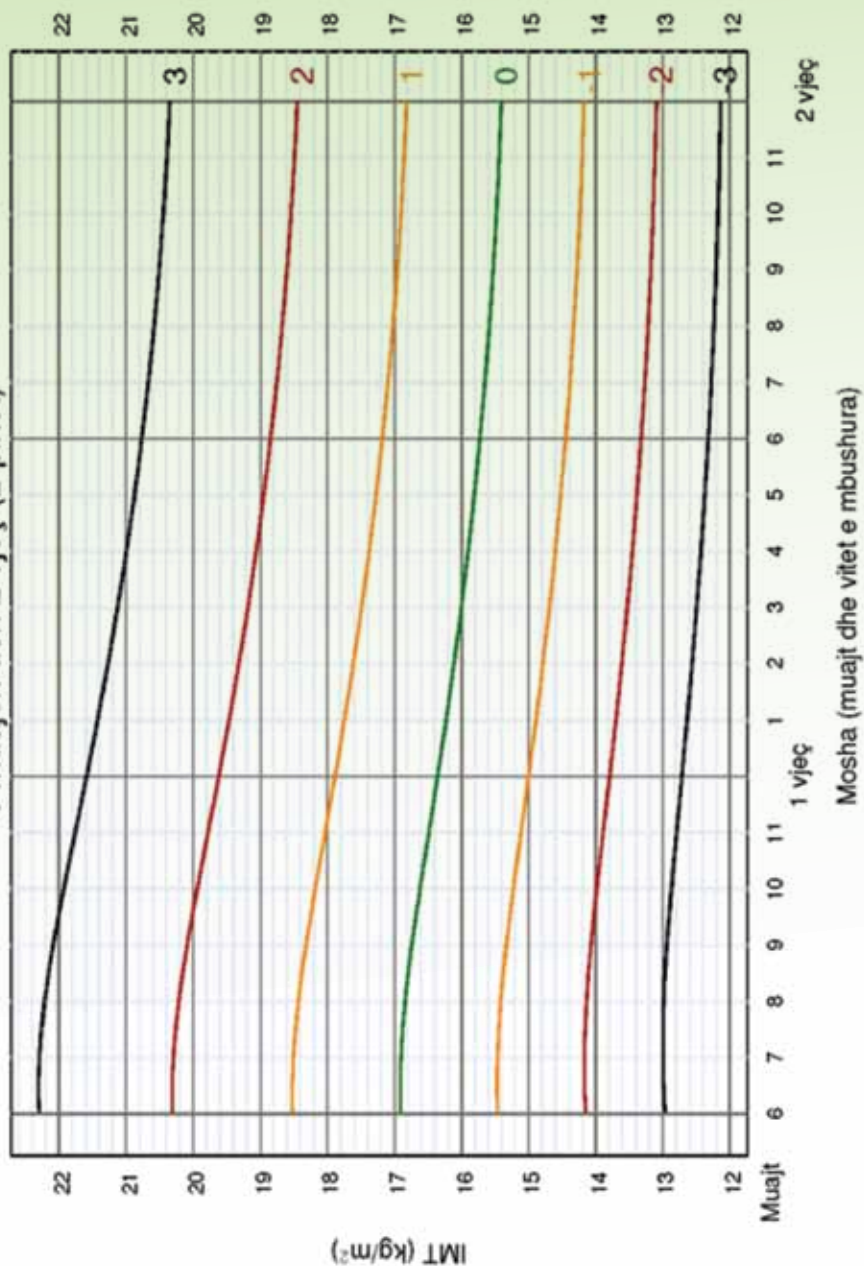


Ky grafik,

Pesha-për-gjatësi paraqet peshën trupore sipas gjatësisë krahasuar me medianën (vija 0).

- Fëmija pesha-për-gjatësi e të cilit është mbi vijën 3 është **obez**.
 - Mbi 2 është mbipeshë.
 - Mbi 1 tregon mundësi për rrezik nga mbipesha.
 - Nën vijën -2 është i dobësuar.
 - Mbi -3 është rëndë i dobësuar.
- Referojeni urgjent për kujdes të specializuar

IMT-për-moshë VAJZAT 6 muajsh deri 2 vjeç (z-pikët)

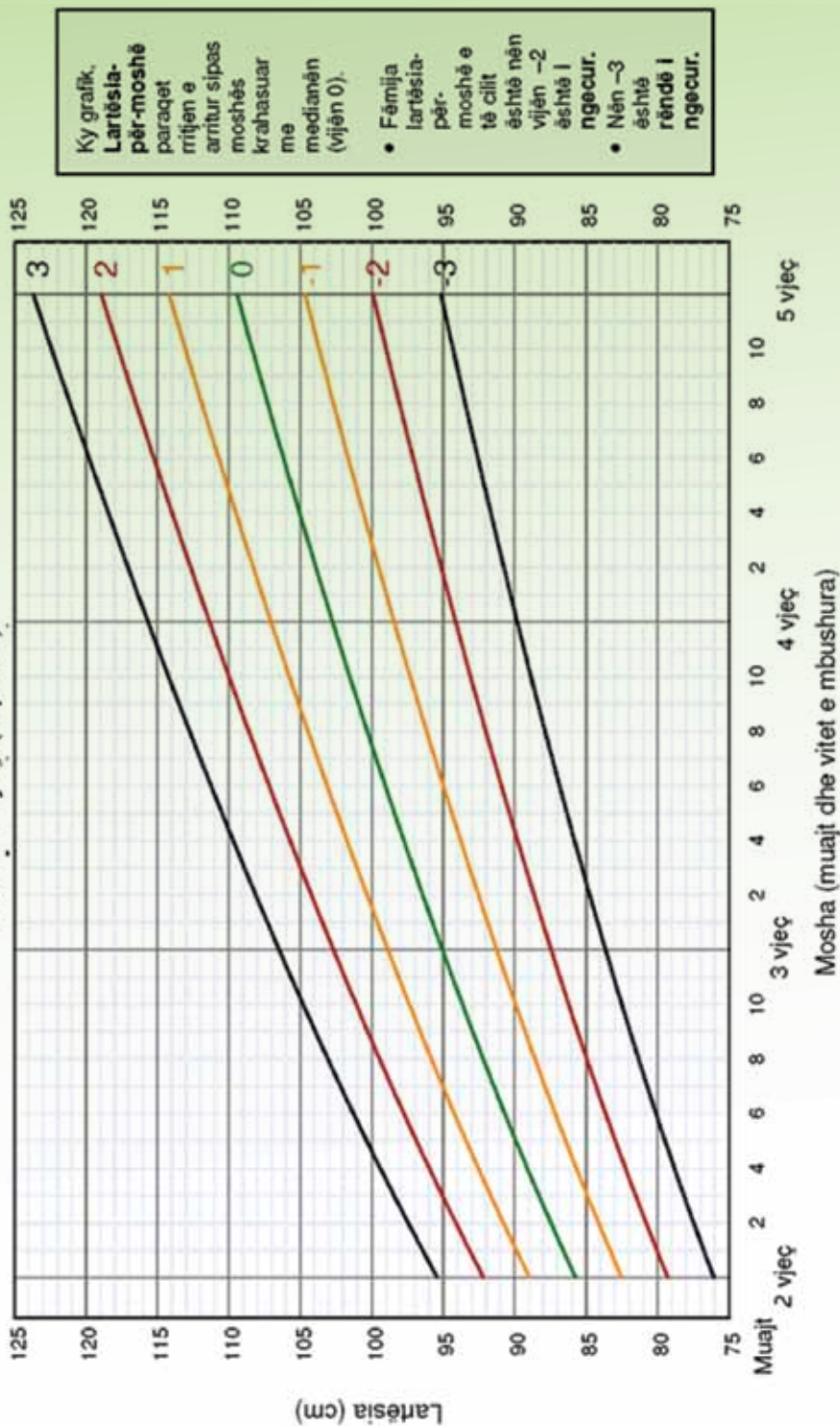


Ky grafik, IMT-për-moshë paraqet

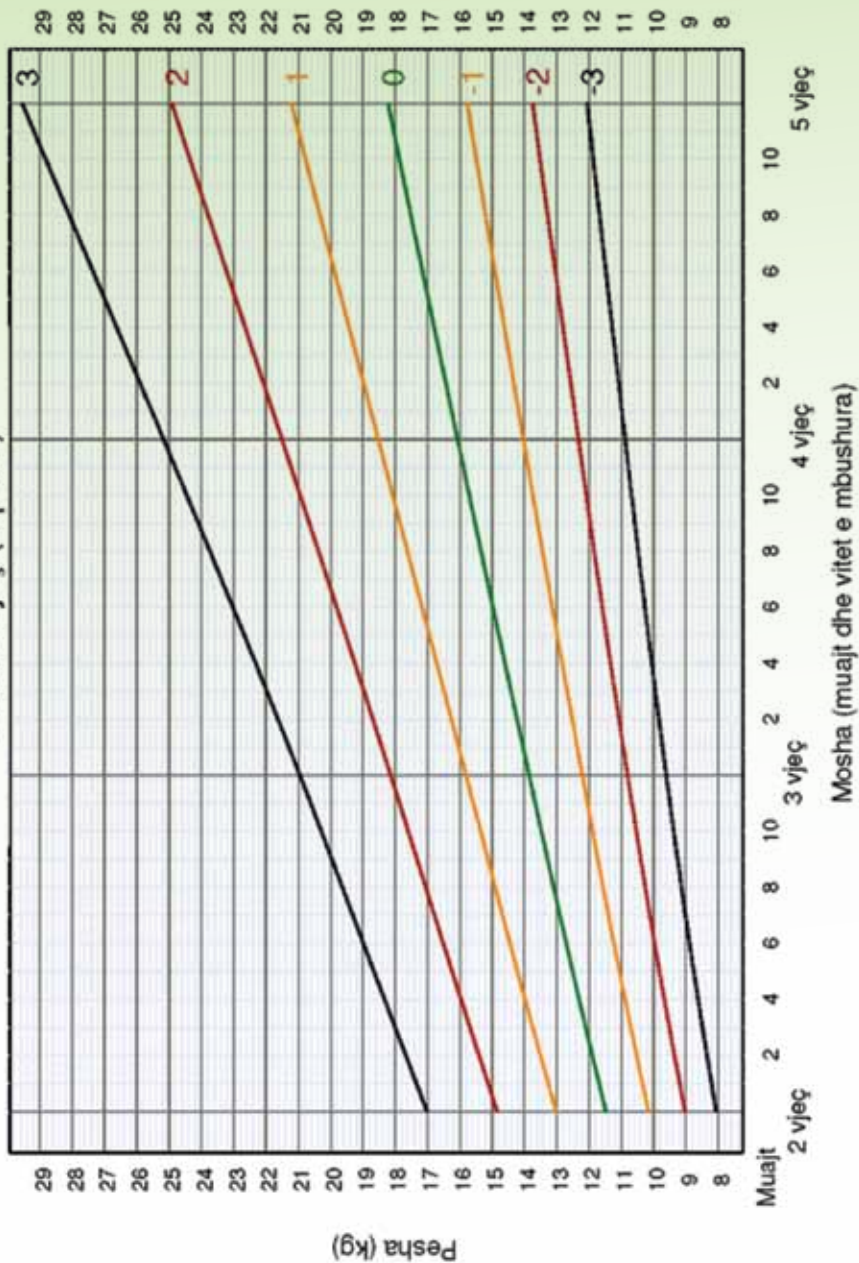
Indeksin e Masës Trupore (IMT, raportin e peshës trupore ndaj gjatësisë) për moshën e fëmijës krahasuar me medianën (vija 0). IMT-për-moshë është sidomos i dobishëm për kontrollin e mbipeshës.

- Fëmija IMT-për-moshë e të cilit është mbi vijën 3 është obez.
- Mbi 2 është mbipeshë
- Mbi 1 tregon mundësinë për rrezik mbipeshë.

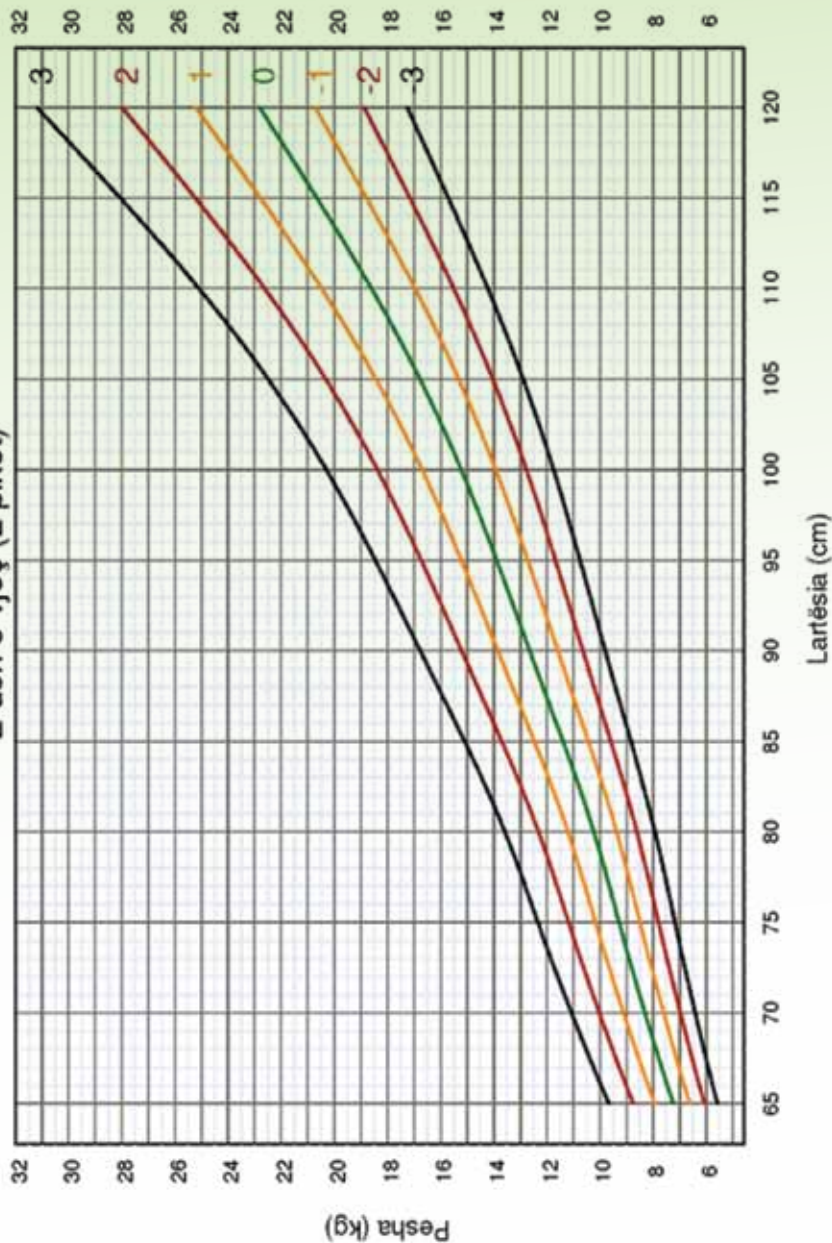
Lartësia-për-moshë VAJZAT 2 deri 5 vjeç (z-pikat)



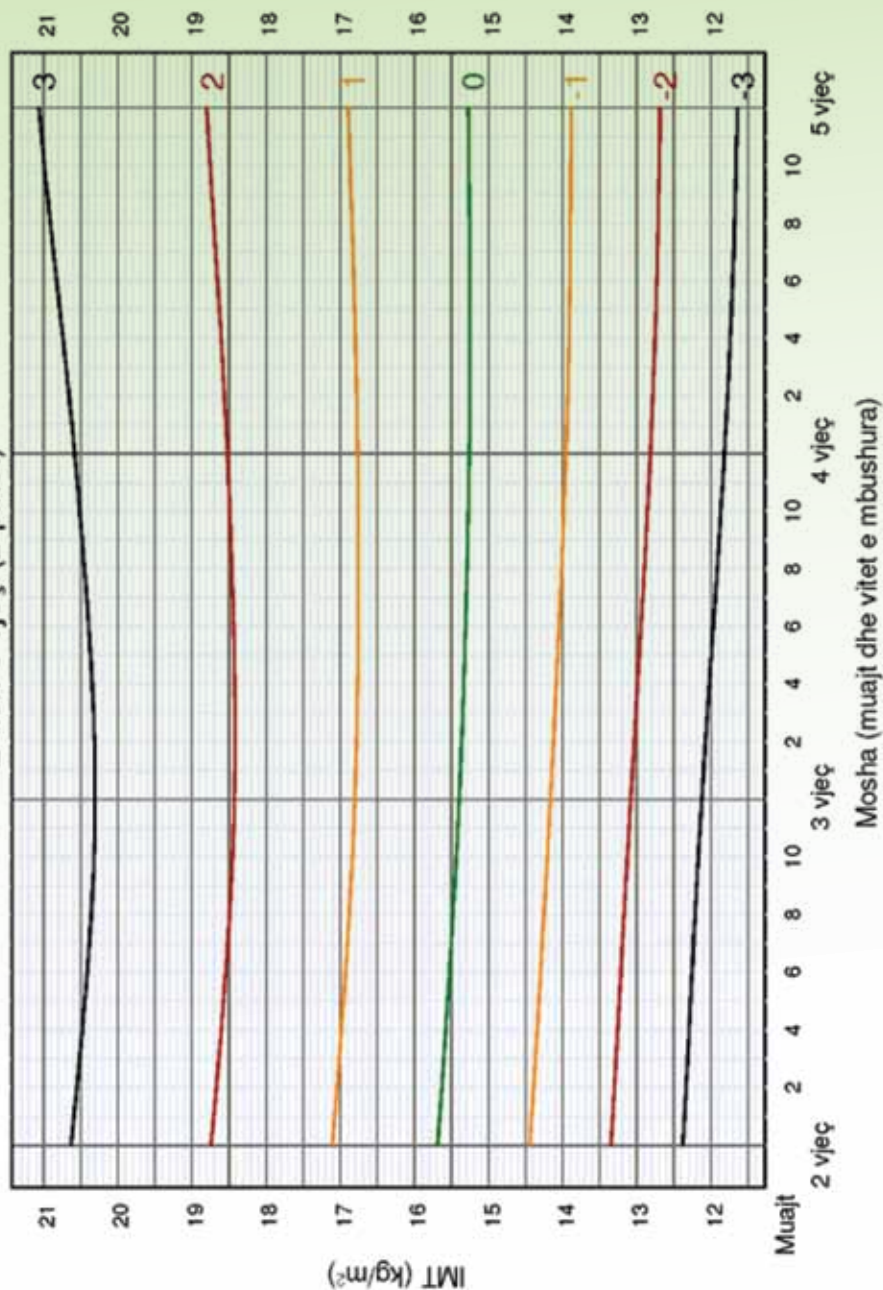
Pesha-për-moshë VAJZAT 2 deri 5 vjeç (z-pikët)



Pesha-për-lartësi VAJZAT 2 deri 5 vjeç (z-pikët)



IMT-për-moshë VAJZAT 2 deri 5 vjeç (z-pikët)



Ky grafik,
IMT-për-
moshë

paraqet
masën trupore
indeksin e
(IMT, raportin e
peshës trupore
ndaj gjatësisë)
për moshën e
fëmijës
krahasuar me
medianën (vija
0). IMT-për-
moshë është
sidomos i
dobishëm për
kontrollin e
mbipeshës.

- Fëmija IMT-për-moshë e të cilit është mbi vijën 3 është **obez**.
- Mbi 2 është **mbipeshë**.
- Mbi 1 tregon mundësinë për rrezik **mbipeshë**.

REKOMANDIME MJEKSORE TE VEÇANTA DISA KËSHILLA PËR NËNAT

ETHE/TEMPERATURA E LARTË

Temperatura është përgjigja, apo reagimi natyral i trupit të fëmijës ndaj disa gjëndjeve, sëmundjeve si p.sh infeksionet. **Tek fëmijët temperatura e trupit normale luhartet nga 36 grade celsius ne 37.2 grade celsius.** Ajo zakonisht është më e ulët mbas mesnatës dhe me e lartë mbasdite.

Quhet “ethe/temperaturë e lartë” kur termometri tregon mbi 37.2^o gradë celsius e matur në sqetull dhe 38^o gradë celsius e matur në rektum (vrimën e jashtëqitjes).

Çfarë mund të bëni ju prindër

- përdorni kompresa me ujë të vakët!
- kur ethja kalon 38^o gradë c (në sqetull) përdorni këto barna për uljen e ethes.
- paracetamol nga goja shurup, ose suposte rektale
- ibuprofen nga goja shurup, ose suposte rektale
- **kujdes! për asnjë arsye mos i jepni fëmijës së vogël ndën moshën 12 vjeç aspirinë!**

DREJTOHUNI TEK MJEKU

Drejtohuni menjehere tek mjeku ne rast se femija juaj:

- **Ka një temperaturë mbi 39.4 gradë celsius (38.5 në se është më i vogël se një vjeç) dhe nuk arrini t`ja ulni pas 3-4 orëve**
- **Ka temperaturë të rritur prej 24 orëve**
- **Ka temperaturë ndën 35 gradë celsius**
- **Mendoni se keni dhënë një dozë të gabuar të paracetamolit dhe ibuprofenit (barna për të ulur temperaturën**

DIARREJA (BARKQITJA)

Barkqitja është jashtëqitje e hollë ujore e cila shfaqet 3 ose më tepër herë brenda 24 orëve.

Çfarë duhet bërë kur fëmija ka barkqitje?

Duhet të keni parasysh këto 3 rregulla:

1. **T`i jepni fëmijës të pijë lëngje sa më shpesh;**
2. **Të vazhdoni ta ushqeni fëmijën pak e shpesh, të vazhdoni ta ushqeni foshnjën e vogël shpesh me gj;**
3. **Të dini se kur duhet ta dërgoni fëmijën menjëherë tek mjeku.**



Për të zëvendësuar humbjet e lëngjeve fëmijës i jepen:

Lëngje rehidruese nga goja, si TRESOL (të cilën e gjeni në farmaci, apo mund ta merrni tek mjeku i qendrës shëndetësore), ushqime të lëngshme si supë, lëng orizi, kos, ose ujë të pastër

Sa lëng TRESOLI i duhet dhënë fëmijës?

Fëmijëve me moshë nën 2 vjeç pas çdo barkqitje i duhet dhënë 50 – 100 ml (gjysma e gotës së zakonshme, ose një filxhan kafeje) lëng TRESOLI që ta pijë me lugë, gotë ose me filxhan.

Nëse fëmija vjell, pritni së paku 10 deri 15 minuta që të qetësohet dhe pastaj vazhdoni t'i jepni të pijë ngadalë çdo 2-3 minuta.

Fëmijëve me moshë 2 deri në 5 vjeç pas çdo barkqitje i duhet dhënë 100–200 ml (gjysma, ose e tërë gota e zakonshme) lëng TRESOLI me filxhan, ose me gotë.

Jepini fëmijës të pijë nëse kërkon më shumë.

Kur duhet ta dërgoni fëmijën menjëherë te mjeku?

Nëse vëreni një, ose më shumë nga këto shenja:

- Nuk është i aftë të pijë ose të ushqehet në gji ose pi me shumë etje.
- Ka sy të thelluar (fatur).
- I shpeshtohet barkqitja.
- Heqje barku me rrema gjaku dhe /ose qurra.
- Heqje barku që vazhdon më shumë se 14 ditë.
- Vjell shumë .
- I ngrihet temperatura.
- E ka gjuhën të thatë, qan pa lotë.
- Gjendja e tij shëndetësore rëndohet më shumë.

SHENJAT E RREZIKSHME PËR FËMIJËN E PORSALINDUR

Foshnja e porsalindur duhet të dërgohet menjëherë te punonjësi i shëndetësisë nëse ka të paktën një nga shenjat e mëposhtme

- Ushqehet shumë pak, ose aspak (nuk kap gjirin);
- Frymëmarrje e përsheptuar dhe e vështirësuar (më shumë se 60 frymëmarrje në minut);
- Temperaturë mbi 37.5 gradë ose nën 36 gradë Celsius;
- Nuk është i gjallë, duket i këputur, i përgjumur;
- Sy të skuqur/të infektuar;
- Skuqje rreth kërthizës dhe rrjedhje qelbi;
- Rrema gjaku/qurra në jashtëqitje;

SHENJAT E RREZIKSHME PËR FËMIJËN I MUAJ DERI 5 VJEÇ

Fëmija deri 5 vjeç duhet të dërgohet menjëherë tek punonjësi shëndetësorë nëse ka të paktën një nga shenjat e mëposhtme:

- Përkeqësohet gjendja e përgjithshme,
- Nuk duket mire,
- Nuk luan si zakonisht,
- Qan vazhdimisht,
- Nuk pin, ose nuk ha,
- I përgjumur, zgjohet me vështirësi,
- Ethe/temperaturë e lartë,
- Frymëmarrje e përshpejtuar (me shpesh se 40-50 frymëmarrje në minut) dhe e vështirësuar, ose me fishkëllima,
- Vjell gjithçka,
- Konvulsione/të dridhura të gjymtyrëve dhe trupit,
- Rrema gjaku/qurra në jashtëqitje,
- Diarre (barkqitje e vazhdueshme mbi 14 ditë).



SIGURIA E FËMIJËS

Që të gjithë fëmijët mund të bëhen lehtësisht viktimë të aksidenteve, sepse dëshira dhe kureshtja e tyre e vazhdueshme për të njohur dhe provuar gjithçka kanë përreth i tejkalon aftësitë e tyre për të parandaluar pasojat e veprimeve që bëjnë. Shumë aksidente mund të mënjanoen lehtësisht dhe është detyra juaj si prind që të gjeni mënyrën sesi fëmija të mos dëmtohet.

- Mbani sa më larg fëmijët tuaj nga zona e gatimit, pjekjes (p.sh. furra, vatrat e sobës), kur jeni duke gatuar; kujtoni se furnelat, tenxheret që ziejnë, hekurat e hekurosjes mbeten shumë të nxehtë për shumë kohë, edhe pasi kemi mbaruar punë me to.
- Mbani të gjitha thikat, pirunët, hapset e tapave dhe aparatet e ndryshme grirëse, prerëse, rende etj larg vendeve që mund t'i arrijë fëmija.
- Vendosni mbrojtëse përreth furnelave të gatimit dhe rrotullojini dorezat e tiganëve nga ana e pasme e vatrave të sobës së gatimit.
- Mbani të gjitha lëndët larëse të shtëpisë, detergjentët dhe koshin e plehrave në një dollap të sigurtë në mënyrë që fëmija të mos mund t'i arrij.



- Mbuloni dyshemetë me material jorrëshqitës dhe shmangni menjëherë lëngjet, yndyrnat që mund të bien momentalisht në dysheme.
- Mos përdorni kurrë lidhëse për të varur lodra në krevatin e fëmijës së vogël, sepse ato mund t'i përdridhen rreth qafës.
- Sigurohuni që mobiljet janë të qëndrueshme dhe kanë qoshe të rrumbullakosura, jo me kënde të mprehta.
- Anët e krevatit të fëmijës të jenë të ngritura rreth 60 cm, për të mënjanuar rrëzimin e fëmijës natën. Hapsirat ndarëse të krevatit duhet të jenë jo me shumë se 6-8 cm sepse koka e fëmijës mund të ngeci në to.
- Mos e lini kurrë fëmijën tuaj vetëm në banjo qoftë edhe për pak sekonda derisa të mos ketë mbushur të paktën 3 vjeç.
- Kur i bëni banjo fëmijës suaj, para se të fusni fëmijën në vaskë, ose në dush kontrolloni temperaturën e ujit.
- Mos lini cigare rreth e rrotull, fije shkrepësesh, gjilpëra, kopsa, gërshërë të vogla dhe sende të tjera qepjeje, ose monedha.
- Mbani larg fëmijës bimët/lulet e apartamentit sepse disa prej tyre janë të helmëta.
- Të gjitha sendet e vendosura mbi mobilje, që mund të jenë të thyeshme si lampadarë, tavlla duhet të jenë larg mundësisë që fëmija t'i marrë.
- Fikni paisjet elektrike kur nuk i përdorni. Mos lini kurrë kordona zgjatues të përhapur nëpër shtëpi.
- Prizat nëpër mure që nuk i përdorni mbulojini me një kapak prize, ose me nastro izolant. Kontrolloni rregullisht të gjitha kavot elektrike dhe zëvendësojini ato që janë me fije elektrike të zhveshura.
- Mbani në vërejtje fëmijën kur luan në kopsht.
- **Kur udhëtoni me makinë, fëmija juaj duhet të udhëtojë gjithmonë i ulur në sediljen e posaçme për fëmijët, të vendosur në vendin mbrapa. Asnjëherë nuk duhet të lejohet fëmija i vogël të qëndrojë në sediljen e pasagjerit përpara edhe kur është në prehrin e prindit!**

