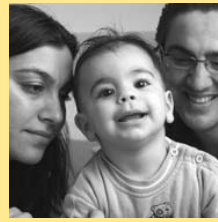




# Foshnja jonë Unser Baby

shqip – gjermanisht  
albanisch – deutsch



## Liebe Eltern

Eltern sein ist für Mütter und Väter eine Aufgabe, die viel Freude, aber auch Fragen mit sich bringt und das Leben verändert. Kommt ein Kind nicht im Heimatland seiner Eltern auf die Welt, sind die Unsicherheiten unter Umständen noch viel grösser. Die Lebensgewohnheiten und die Sprache sind fremd, die vertraute Umgebung fehlt und damit oft auch Verwandte und Bekannte, die Ihnen im Alltag mit Ihrem Baby helfen könnten.

Diese Broschüre möchte Sie mit grundlegenden Informationen dabei unterstützen, in die Rolle als Eltern hineinzuwachsen. Der zweisprachige Text soll die Verständigung erleichtern und Sie ermutigen, nach aussen zu treten und mit der neuen Umgebung langsam vertraut zu werden. Gleichzeitig ist es auch wichtig, in einem gewissen Mass eigene Traditionen und Rituale weiter zu pflegen. Sie geben im Tages- und Jahresverlauf der ganzen Familie Kraft, Halt und Geborgenheit.

Wir hoffen, dass diese Broschüre Ihnen und Ihrer Familie hilft, sich bei uns in der Schweiz wohl zu fühlen.

### Inhaltsverzeichnis

Unterstützung im Familienalltag	4/5
Stillen oder Flaschennahrung	6/7
Weinen	8/9
Schlafen	10/11
Hegen und Pflegen	12/13
Gesundheitsvorsorge	14/15
Übergang zu Breimahlzeiten	16-19
Erste Zähne	20/21
Körperliche Entwicklung	22/23
Spielen und Spielzeug	24/25
Sprache	26/27
Krankheit	28/29
Unfall	30-33
Ausserfamiliäre Kinderbetreuung	34/35
Impressum	36

## Të dashur prindër

Të jesh prind, si për nënën edhe për babanë është një detyrë, e cila përpos gëzimit të madh sjell me vete pyetje dhe ndryshime në jetë. Nëse një fëmijë nuk vjen në jetë në atdheun e prindërve të tij, pasiguritë janë sipas rrethanave shumë më të mëdha. Zakonet e jetesës dhe gjuha janë të huaja, rrethi i besueshëm mungon, kështu shpesh edhe të afërmit dhe miqtë, të cilët do të mund të ju ndihmonin ju me foshnjen tuaj në jetën e përditshme.

Kjo broshurë me informacionet bazë do të ju përkrahë juve, që të forconi rolin tuaj si prind. Teksti në dy gjuhë ua lehtëson komunikimin dhe ju jep kurajo ti bëni hapat e parë dhe të fitoni besimin ngadalë në rrethin e ri. Njëkohësisht është e rëndësishme, që në një masë të caktuar ti ruani traditat dhe rritualt tuaja. Ato i japin tërë familjes tuaj me kalimin e ditëve dhe viteve, fuqi, qëndrim dhe ngrohtësi.

Ne shpresojmë, që kjo broshurë t'ju ndihmojë ju dhe familjes suaj, që te ne, në Zvicër të ndiheni mirë.

### Pasqyra e përmbajtjes

Përkrahja në përditshmërinë familjare	4/5
Dhënja e gjirit ose të ushqyerit me shishe	6/7
Qarja	8/9
Gjumi	10/11
Mbrojtja dhe kujdesi	12/13
Kujdesi shëndetësor	14/15
Kalimi në ushqim qull	16-19
Dhëmbët e parë	20/21
Zhvillimi trupor	22/23
Dhëmbët e parë	24/25
Gjuha	26/27
Smundja	28/29
Aksidenti	30-33
Kujdesi për fëmijën jashtë familjes	34/35
Dëftues botimi	36



## Unterstützung im Familienalltag

### Mütter- und Väter-Beratung

Die Mütterberaterin ist Spezialistin im Bereich der Entwicklung, Pflege, Ernährung und Erziehung von Babys und Kleinkindern. Ihre fachliche Grundlage ist die Ausbildung als Kinderkrankenschwester sowie ein zweijähriges Nachdiplomstudium.

Eltern erhalten Antworten auf Fragen zum Schlafen, Stillen, zur neuen Situation als Eltern etc. oder können sich über weiterführende Angebote und Fachstellen informieren.

Die meisten Mütter- und Väter-Beratungsstellen können ohne Voranmeldung aufgesucht werden. Daneben werden Telefonsprechstunden und Hausbesuche angeboten.

Die Beratung ist kostenlos und an die Schweigepflicht gebunden. Weder der Gemeinde noch der Fremdenpolizei wird Auskunft erstattet.

### Kinderärztin / Kinderarzt

Für regelmässige Vorsorgeuntersuchungen des Kindes, für Krankheitsfälle und für alle damit verbundenen Fragen ist die Kinderärztin / der Kinderarzt zuständig. Falls es an Ihrem Wohnort keine kinderärztliche Betreuung gibt, wenden Sie sich an Ihre Hausärztin / Ihren Hausarzt. Die erste Kontrolle sollte spätestens mit einem Monat stattfinden.

Jede ärztliche Konsultation und jeder Spitalbesuch ist kostenpflichtig und wird über die obligatorische Krankenversicherung abgerechnet. Daher muss Ihr Baby spätestens drei Monate nach der Geburt bei einer Krankenkasse angemeldet sein.

### Sprachbarrieren

Oftmals schränken Sprachbarrieren die Verständigung ein. Nehmen Sie deshalb für wichtige Gespräche eine vertraute Person als Dolmetscherin mit oder fragen Sie nach Übersetzungsangeboten.

4



## Përkrahja në përditshmërinë familjare

### Këshilla për prindër

Këshilldhënësja për nëna është specialiste në fushën e zhvillimit, përkujdesjes, ushqyerjes dhe edukimit të foshnjës dhe fëmijëve të vegjël. Arsimi i saj profesional bazë është infermiere medicinale për fëmijë si dhe një studim dy vjeçar pasdiplome. Prindërit marrin përgjegjësi në pyetjet rreth gjumit, dhënjes së gjirit, në situata të reja si prind etj. ose mund të informohen për ofertat dhe qendrat të tjera udhëheqëse profesionale.

Shumica e këshillimeve për prindër mund të vizitohen pa paralajmërim. Gjithashtu ju ofrohen edhe këshilla përmes telefonit dhe vizita në shtëpi. Këshilla është falas dhe e lidhur me ruajtjen e sekretit. Ajo nuk jep kurrfarë informatash as komunës as policisë për të huaj.

### Mjeku për fëmijë

Për kontrollin preventiv të rregullt të fëmijës, për raste të sëmundjes dhe për të gjitha pyetjet në lidhje me këtë është kompetent mjeku për fëmijë. Nëse në vendbanimin tuaj nuk ka mjek për fëmijë, drejtohuni te mjeku juaj i shtëpisë. Kontrolli i parë duhet të bëhet më së largu pas një muaji.

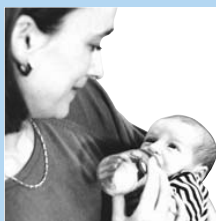
Çdo konsultim mjekësor dhe çdo vizitë në spital kushton, dhe do të llogaritet nga sigurimi shëndetësor obligativ.

Për ate duhet që foshnja juaj të jetë e lajmëruar në një sigurim shëndetësor, më së largu tre muaj pas lindjes.

### Pengesat gjuhësore

Pengesat gjuhësore shpesh herë e pengojnë komunikimin. Për këtë ju, për biseda të rëndësishme merreni me vete një person të besueshëm si përkthyes, ose pyetni për përkthyesit që ju ofrohen.

5



## Stillen oder Flaschennahrung

### Stillen

Muttermilch ist in den ersten sechs Monaten die beste Ernährung für Ihr Baby. Sie enthält alle lebenswichtigen Nährstoffe, stärkt die körperliche Abwehr und hilft Allergien vorzubeugen. Daher ist Zusatznahrung zur Muttermilch in den ersten Lebensmonaten nicht nötig.

### Ernährung der Mutter

Alles, was Sie als Mutter zu sich nehmen, geben Sie beim Stillen an Ihr Kind weiter. Meiden Sie deshalb Alkohol und Tabak, und nehmen Sie Medikamente nur in Absprache mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt ein. Achten Sie auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung, und trinken Sie ausreichend, z.B. Leitungswasser oder Lindenblüten- und Kräutertee. Am besten zu jeder Stillmahlzeit ein zusätzliches Glas.

### Stillberatung

Haben Sie Schwierigkeiten mit Stillen oder Fragen zum Abpumpen oder Abstillen, so helfen die Stillberaterin, die Hebamme, die Mütterberaterin oder Ihre Kinderärztin / Ihr Kinderarzt weiter. Weitere Informationen zu Stillen und Wochenbett finden Sie in der Broschüre „Schwangerschaft – Muttersein“ des Schweizerischen Hebammenverbandes. Sie ist in zahlreichen Sprachen erhältlich.

### Verhütung

Auch stillende Mütter können schwanger werden. Es empfiehlt sich, frühzeitig wieder zu verhüten. Lassen Sie sich bei der ersten gynäkologischen Nachkontrolle ca. sechs Wochen nach der Geburt beraten.

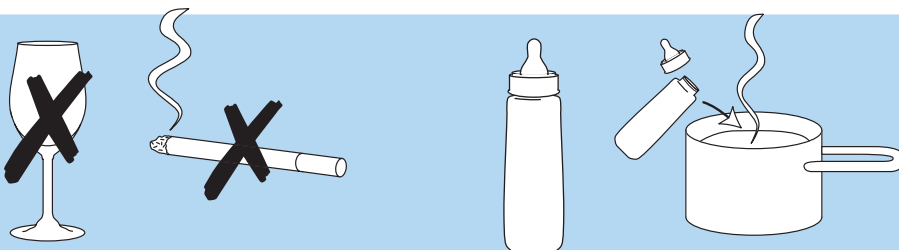
### Flaschennahrung

Wenn Sie sich für die Ernährung mit der Flasche entscheiden oder entscheiden müssen, sollten Sie sich nicht mit Schuldgefühlen belasten. Körperwärme und Geborgenheit können Sie Ihrem Kind auch ohne Stillen schenken. Lassen Sie sich von der Mütterberaterin oder im Fachgeschäft zu den angebotenen Milchpräparaten beraten und vermeiden Sie es, allzu viele verschiedene Präparate (Muster!) auszuprobieren. Vollmilch verträgt das Baby frühestens ab dem 8. Monat.

### Hygiene

Kochen Sie in den ersten Lebenswochen des Kindes die Flasche und den Sauger alle zwei bis drei Tage aus. Benutzen Sie zum Auswaschen der Flasche kein Abwaschmittel. Stellen Sie vorbereitete Milchmahlzeiten bis zum Gebrauch für höchstens 24 Stunden in den Kühlschrank. Säuglingsnahrung, die mehrere Stunden bei Zimmertemperatur herumstand, darf nicht mehr verwendet werden.

6



## Dhënja e gjirit ose të ushqyerit me shishe

### Dhënja e gjirit

Qumështi i nënës, në gjashtë muajt e parë është ushqimi më i mirë për foshnjën tuaj. Ai përmban të gjitha materjet e rëndësishme ushqyese, forcon imunitetin trupor dhe ndihmon në parandalimin e alergjive. Kështu që zëvendësimi i qumështit të nënës me ushqime plotësuese në muajt e parë të jetës është i panevojshëm.

### Të ushqyerit e nënës

Gjithçka, që ju si nënë merrni gjatë të ushqyerit, ia përcillni foshnjës tuaj gjatë dhënjes së gjirit. Prandaj duhet ti shmangeni alkoholit dhe duhanit, dhe përdorni medikamente vetëm atëherë, kur jua këshillojnë mjeku juaj. Kujdesuni për të marrë ushqim të shëndoshë dhe me masë të caktuar dhe pini mjaftueshëm, p.sh ujë nga ujësjellësi ose çaj bliri dhe çaj mali. Është mirë, për çdo dhënje gjiri të pini një gotë më shumë.

### Këshilla për dhënjen e gjirit

Nëse keni vështirësi me dhënjen e gjirit ose nëse keni pyetje për ndërprejen e dhënjes së gjirit si dhe thithjen (shkarkimin) e gjirit me pompë, në këtë drejtim ju ndihmon këshilldhënësja për dhënjen e gjirit, mamia, këshilldhënësja për nëna ose mjeku/mjekja për fëmijë. Informata të tjera për dhënjen e gjirit dhe për lehona, i gjeni në broshurën “Të jesh shtatzënë – të bëhesh nënë” të Shoqatës zvicerane të mamive. Ate mund ta gjeni në gjuhë të ndryshme.

### Mbrojtja nga shtatzania e padëshiruar

Edhe nënat që japin gji, mund të mbeten shtatzënë. Prandaj, mbrojtja me kohë nga shtatzënia e padëshiruar është e rekomandueshme. Informohuni, që në kontrollën e parë gjinekologjike pas lindjes, diku pas gjashtë javësh.

### Të ushqyerit me shishe

Nëse e vendosni ose jeni të detyruar që foshnjën tuaj t'a ushqeni me shishe, nuk ka pse të ju brejë ndërgjegjja. Edhe pse ju nuk i jepni foshnjës suaj gji, asaj mund t'i ofroni tutje mbrojtjen dhe ngrohtësinë trupore. Këshillohuni nga këshillueset për nëna ose në shitoret e specializuara në lidhje me preparatet e qumështit, si dhe shmangeni përdorimin e mostrave të shumta provuese. Qumështin e paskremuar foshnja guxon t'a konsumojë pasi ti ketë mbushur 8 muaj.

### Higjiena

Në javët e para të jetës së fëmijës suaj, zijeni shishen dhe biberonin çdo të dytën ose të tretën ditë. Për shpërlarjen e shishes mos përdorni detergjent për larje. Ushqimet e përgatitura me qumësht, mund t'i ruani në frigorifer më së largu 24 orë para përdorimit. Ushqimi për foshnje i cili qëndron me orë të tëra në temperaturë të dhomës, nuk guxon të përdoret më.

7



## Weinen

### Kein grundloses Weinen

Es gibt verschiedene Gründe, warum Babys weinen; etwa eine unbequeme Körperlage, Hunger, Blähungen, volle Windeln, Müdigkeit, Überreizung der Sinne, plötzliches Erschrecken, Krankheit oder Schmerzen.

### Beruhigen

Manchmal beruhigt sich ein Kind schon, wenn es Nähe spürt, auf den Arm genommen wird, wenn sein Hunger gestillt ist, wenn es gestreichelt oder leise mit ihm gesprochen wird. Auch ein Schnuller, sanftes Massieren, Wiegen, ein Spaziergang oder ein Bad können zur Beruhigung beitragen.

### Verzweiflung

Anhaltend weinende Kinder können Eltern zur Verzweiflung bringen, ihnen Schlaf und Kräfte rauben. Wenn Sie das Schreien nicht mehr aushalten, dann holen Sie Hilfe!

### Hilfe holen

Legen Sie Ihr Kind an einen sicheren Ort, gehen Sie einen Moment in ein anderes Zimmer und versuchen Sie, zur Ruhe zu kommen.

Wenden Sie sich an eine vertraute Person oder rufen Sie die Kinderärztin / den Kinderarzt, die Mütterberaterin, das nächste Krankenhaus oder den Elternnotruf Tel. 044-261 88 66 (Tag und Nacht) an.

### Nie schütteln!

Schütteln Sie Ihr Baby nie!  
Dies kann lebensgefährlich sein.

8



Elternnotruf: 044-261 88 66 (Tag und Nacht)  
telefonin urgjent për prindër: 044-261 88 66 (Ditë e natë)

## Qarja

### Nuk ka qarje pa arsye

Ka arsye të ndryshme, pse foshnja qanë; ndoshta një pozitë jo e rehatshme e trupit, uria, gazra në bark, pelenen të mbushur, lodhja, shqisat e ngacmuara, frikësim i papritur, sëmurja ose dhimbje.

### Qetësimi

Nga njëherë foshnja qetësohet, nëse e ndjenë afërsinë, nëse merret në dorë, nëse i shuhët uria, nëse ledhatohet ose në mënyrë të qetë i flitet. Edhe një biberon, një masazh e lehtë, një përkundje, një shëtitje ose një larje mund të sjellin deri te qetësimi i foshnjës.

### Dëshprimi

Të qajturit pandërprerë e fëmijëve, mundë t'i dëshpërojnë prindërit, ua prishin gjumin dhe ua humbin fuqinë. Nëse të qarit e foshnjës bëhet për ju i padurueshëm, atëherë kërkoni ndihmë.

### Kërko ndihmë

Vendoseni fëmijën tuaj në një vend të sigurtë, shkoni për një moment në një dhomë tjetër dhe tentoni të qetësoheni. Drejtohuni një personi për ju të besueshëm ose telefononi te mjeku, te këshilldhënësja, në shtëpinë e shëndetit më të afërt ose në telefonin urgjent për prindër; Tel. 044-261 88 66 (Ditë e natë) .

### Shkundje jo

Mos e shkundni foshnjën tuaj kurrë! Kjo mund të jetë rrezik për jetën e foshnjës tuaj.

9



## Schlafen

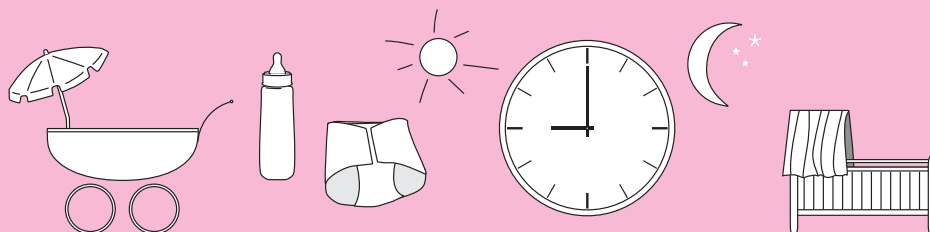
**Schlafen lernen braucht Zeit** Die Fähigkeit, Tag und Nacht zu unterscheiden und die Nacht durchzuschlafen, entwickelt sich nach und nach und bei jedem Kind etwas anders. Nächtliches Aufwachen ist in den ersten Lebensmonaten normal. Nutzen Sie tagsüber die Zeiten, in denen Ihr Kind schläft, zu Ihrer Erholung. Belastet Sie das Schlafverhalten Ihres Kindes, fragen Sie Ihre Kinderärztin, Ihren Kinderarzt oder Ihre Mütterberaterin um Rat.

**Schlaflage** Legen Sie Ihr Baby abwechslungsweise in Rücken- oder Seitenlage (rechts und links). Bei der Seitenlagerung muss das Baby mit einem zusammengerollten Tuch im Rücken gestützt werden. Benutzen Sie kein Kopfkissen, ein Tuch genügt.

**Zimmer-temperatur** Achten Sie darauf, dass das Schlafzimmer nicht überhitzt (Idealtemperatur 18 bis 20 Grad) und gut gelüftet ist.

**Regelmässiger Tagesablauf** Für das Durchschlafen in der Nacht ist ein Rhythmus im Tagesablauf wichtig. Gehen Sie ab dem dritten Monat behutsam zu regelmässigen Trink- und Einschlafzeiten über. Schliessen Sie den Tag nach der letzten Brust- oder Flaschenmahlzeit mit einem beruhigenden Einschlafritual ab (z.B. ein Gute-Nacht-Lied).

10



## Gjumi

**Të mësuarit e gjumit lypë kohë** Aftësitë për të dalluar ditën nga nata, si dhe gjumi pa ndërprerje, tërë natën zhvillohet shkallëshkallë dhe te secili fëmijë ndryshe. Zgjimi natën në muajt e parë të jetës është normal. Kur, fëmija juaj gjatë ditës flen, shfrytëzojeni kohën për çlodhjen tuaj. Nëse mënyra e gjumit të fëmijës tuaj bëhet për ju ngarkesë, pyetni mjekun ose këshilldhënësen tuaj për këshillë.

**Pozita e gjumit** Vendoseni foshnjën tuaj herë pas herë në shpinë ose në njërin krah (djathtas dhe majtas). Me rastin e vendosjes në krah, është e domosdoshme që foshnja të mbështetet në shpinë me një copë stof të trashë të mbështjellur. Mos përdorni jastek, një shami mjafton.

**Temperatura e dhomës** Kujdesuni që dhoma e gjumit të mos jetë tepër e nxehtë (temperatura ideale është 18 – 20 °C) si dhe të jetë mirë e ajrosur.

**Rrjedha e zakonshme e ditës** Për gjumin e pa ndërprerë gjatë natës, është i rëndësishëm një ritëm ditor. Përmbajuni në mënyrë të kujdesshme kohës së pirjes dhe gjumit të rregullt pas muajit të tretë të jetës. Pas pirjes në mbrëmje, mbylleni ditën me një ritual qetësues (si psh një këngë për natën e mirë).



## Hegen und Pflegen

### Kinderpflege teilen

Säuglingspflege können Mutter und Vater gemeinsam lernen. Gerade bei der Kinderpflege können Väter helfen, die besonders anstrengende Anfangszeit zu bewältigen.

### Wickeln

Wickeln ist viel mehr als Windeln wechseln. Es ist eine Gelegenheit, mit dem Baby zu spielen, es zu streicheln, mit ihm zu sprechen. Kinder, die nach dem Trinken leicht erbrechen, wickeln Sie am besten vor der Mahlzeit. Zum Reinigen genügt warmes Leitungswasser und etwas Öl.

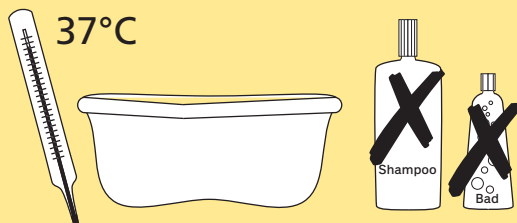
### Baden

Es genügt aus hygienischer Sicht, das Baby einmal in der Woche zu baden. Auf Badezusätze und Shampoo sollte im ersten Lebensjahr verzichtet werden.

### Massage

Viele Babys genießen die beruhigende Wirkung einer Massage. Wenn Sie unsicher sind, wie Sie Ihr Baby massieren können, erkundigen Sie sich bei Ihrer Mütterberaterin oder Ihrer Hebamme nach einem Baby-Massagekurs.

12



### Ndajeni së bashku kujdesin për fëmijën

Kujdesin për foshnjën mund t'a mësojnë nëna dhe babai së bashku. Pikërisht për përkujdesjen ndaj fëmijës babai mund të ndihmojë, që në veçanti t'i përballojnë ditët e para të mundimshme.

### Mbështjellja

Mbështjellja është më shumë se ndërrimi i pelenës. Është një mundësi që të luani me foshnjën, që t'a ledhatoni, dhe të flisni me te. Fëmijën që mbas pirjes vjell, ndrojeni më së miri para se t'a ushqeni. Për pastrim mjafton uji i ngrohët dhe pak vaj.

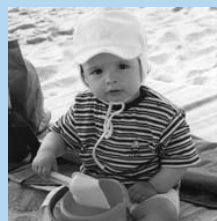
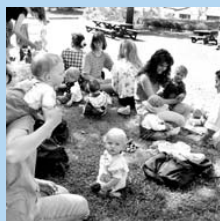
### Larja

Sipas parashikimeve higjienike mjafton që foshnja të lahet një herë në javë. Në vitin e parë të jetës duhet t'i shmangeni përdorimit të shamponeve si dhe gjësedeve të ngjashme shtesë.

### Masazhi

Shumica e foshnjeve e shijojnë ndikimin e një masazhi qetësues. Nëse jeni të pa sigurtë, se si mund t'i bëni foshnjës suaj masazh, pyetni këshilldhënësen tuaj ose maminë, për një kurs të mundshëm masazhi për foshnje.

## Mbrojtja dhe kujdesi



## Gesundheitsvorsorge

### Rauchen

Aus Rücksicht auf Ihr Kind sollte in der Wohnung nicht geraucht werden. Das Mitrauchen erhöht die Gefahr von Erkrankungen der Atemwege und von Infektionen der Ohren und Augen. Vermeiden Sie auch auswärts Orte, an denen viel geraucht wird.

### Lebensmittelallergien

Es gibt vorbeugende Massnahmen, die das Allergierisiko vermindern. Dazu gehören Stillen, hypoallergene Säuglingsmilch (Muttermilchersatz) und das schrittweise Einführen von Nahrungsmitteln. Lassen Sie sich dazu von Ihrer Mütterberaterin oder Kinderärztin / Kinderarzt beraten, insbesondere, wenn Sie als Eltern bereits von Allergien betroffen sind.

### Hautallergien

Schutz vor Hautallergien bietet das Waschen von Babykleidern mit nur wenig Waschmittel und ohne Weichspüler. Neu gekaufte Kleider sollten vor dem ersten Anziehen immer gewaschen werden.

### Impfungen

Erkundigen Sie sich frühzeitig bei Ihrer Kinderärztin / Ihrem Kinderarzt über heute empfohlene Schutzimpfungen. Erste Impfungen sind bereits ab dem 2. Lebensmonat möglich.

### Kleidung

Säuglinge werden häufig zu warm angezogen. Wird Ihr Kind unruhig oder weinerlich, ist ihm vielleicht zu warm. Überprüfen Sie dafür im Nacken die Körperwärme Ihres Kindes.

### Frische Luft

Zum Wachsen und Gedeihen braucht ein Kind viel frische Luft. Ein täglicher Spaziergang tut auch Müttern und Vätern gut und bringt neben Bewegung neue gemeinsame Erlebnisse und Kontakte.

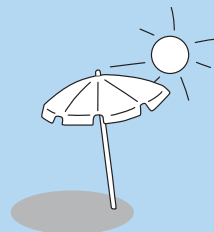
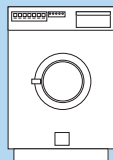
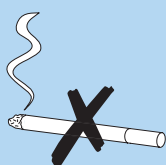
### Sonne

Die empfindliche Babyhaut muss vor Sonnenstrahlen besonders gut geschützt werden. Kinder unter einem Jahr sollten nie direkt der Sonne ausgesetzt sein. Halten Sie sich im Schatten auf und schützen Sie Ihr Kind mit leichter Bekleidung. Ganz wichtig ist der Schutz des Kopfes mit einem Sonnenhut mit breitem Rand und eventuell einer Sonnenbrille.

### Reisen

Lassen Sie sich vor einer längeren Reise (Auto- oder Flugreise) von Ihrer Kinderärztin / Ihrem Kinderarzt oder der Mütterberaterin beraten.

14



## Kujdesi shëndetësor

### Pirja e duhanit

Në shenjë kujdesi për fëmijën tuaj, në banesë nuk duhet të pihet duhani. Pirja e duhanit e rritë rrezikun e sëmundjeve të organeve të frymëmarrjes dhe infektimin e veshëve dhe të syve. Shmanguni edhe vendeve jashtë shtëpisë, ku pihet shumë duhani.

### Alergjia nga gjërat ushqimore

Ekzistojnë masa parandaluese të cilat e zbusin rrezikun nga alergjia. Këtu bënë pjesë dhënja e gjirit, qumështi për foshnje tepëralergjike (zëvendësimi i qumështit të nënës) si dhe, dhënja e ushqimit hap pas hapi. Në raste të tilla kërkoni këshilla nga këshilldhënësja ose mjeku i juaj, në veçanti nëse edhe ju si prind jeni të prekur nga alergjia.

### Alergjia e lëkurës

Mbrojtje nga alergjia e lëkurës ofron larja e rrobave të foshnjës, vetëm me pak detergjent rrobash, pa zbutës. Rrobat e blera, të reja, duhet të lahen gjithmonë para se të vishen.

### Vaksinimi

Konsultoni me kohë mjekun tuaj për fëmijë mbi vaksinat mbrojtëse që sot këshillohen. Vaksinat e para janë të mundshme që nga muaji i dytë i jetës.

### Veshja

Foshnjat shpesh i veshim shumë trash. Fëmija juaj është i shqetësuar ose qanë, ai ndoshta ka të nxehtë. Kontrolloni temperaturën e trupit të fëmijës suaj në qafën e tij.

### Ajri i pastër

Që të rritet dhe zhvillohet, një fëmijë ka nevojë për shumë ajër të pastër. Një shëtitje e përditëshme ju bënë mirë edhe prindërve, atyre përveç lëvizjes ju sjell përvoja të reja si dhe kontakte të përbashkëta.

### Dielli

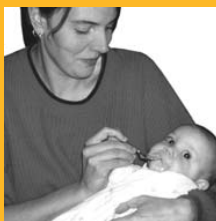
Lëkura e ndieshme e foshnjës duhet patjetër të mbrohet nga rrezet e diellit. Fëmijët të cilët nuk e kanë mbushur ende një vit, nuk duhet asnjëherë t'i ekspozohen në mënyrë direkte rrezeve të diellit. Mbjajeni fëmijën tuaj nën hije dhe mbrojeni ate me rroba të lehta. Mbrojtja e kokës me një kapuç dielli, me rreth të gjërë dhe eventualisht syze dielli është mjaft me rëndësi.

### Udhëtimi

Para një udhëtimi të gjatë (me veturë, ose aeroplan) këshillohuni me mjekun ose me këshilldhënësen e fëmijës tuaj.

15





## Übergang zu Breimahlzeiten

### Gemüsebrei

Ab dem 5. oder 6. Monat kann eine Brust- oder Flaschenmahlzeit langsam durch eine Breimahlzeit ersetzt werden. Dazu eignet sich püriertes, gekochtes Gemüse wie Karotten, Zucchini, Fenchel oder Kürbis, ergänzt mit Kartoffeln oder wenig Getreide (Hirse, Reis).

### Zubereitung

Das Gemüse sollte schonend gegart und ohne Salz und Gewürze zubereitet werden. Unmittelbar vor dem Essen kann dem Brei noch ein kleiner Löffel hochwertiges Pflanzenöl zugefügt werden.

### Langsames Gewöhnen

Probieren Sie nicht zu viel auf einmal aus. Das schrittweise Angewöhnen an verschiedene Nahrungsmittel ist für das Verdauungssystem und zur Vorbeugung von möglichen Nahrungsmittelallergien ganz besonders wichtig. Beginnen Sie z.B. mit Karotten und Kartoffeln und wechseln Sie nach fünf bis sieben Tagen zu einem neuen Gemüse. Falls Ihr Kind einen Geschmack ablehnt, versuchen Sie es am nächsten Tag noch einmal. Essen soll Freude machen und nicht zum Zwang werden.

### Vorkochen

Mahlzeiten können für zwei Tage vorgekocht und im Kühlschrank aufbewahrt oder für längere Zeit tiefgekühlt werden.

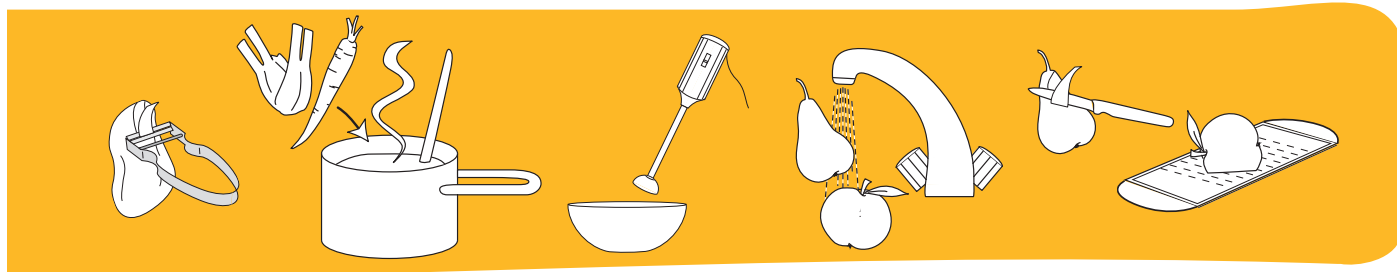
### Früchtebrei

Etwa einen Monat nach der Einführung des Gemüsebreis kann eine zweite Brust- oder Flaschenmahlzeit durch einen Früchtebrei ersetzt werden. Geeignet sind pürierte Früchte wie Bananen, Äpfel oder Birnen, die mit Getreide (Hirse, Reis) angereichert werden können.

### Hygiene

Vor der Zubereitung sollten Gemüse und Früchte immer sorgfältig gewaschen werden.

16



## Kalimi në ushqim qull

### Qull perimesh

Nga muaji i pestë ose i gjashtë, gjiri ose shishja mund të zëvendësohen ngadalë me qull. Për këtë janë të përshtatshme perimet e ziera dhe të shtypura si karrota, kungujt e vegjël, maraj (fenkel), kungull të plotësuar me patate ose me pak drith (mel, oriz).

### Gatimi

Perimet duhet të zihen me kujdes dhe të përgatiten pa kripë dhe pa erëza. Pak para ngrënjes, qullit mund t'i shtohet një lugë e vogël vaj bimësh kualitativ.

### Përshtatja e ngadalshme

Mos provoni shumë gjëra për një herë. Përshtatja në ushqime të lloj-llojshme është me rëndësi të veçantë për sistemin e tretjes dhe për parandalimin e alergjive të mundshme. Filloni p.sh. me karrota dhe patate dhe zëvendësoni këto mbas pesë deri në shtatë ditë me perime të reja. Nëse njërin nga këto fëmija juaj e refuzon, provoni të nesërmen edhe një herë. Të ngrënit do të duhej të sjellë kënaqësi dhe jo të bëhet me detyrim.

### Ushqimi i parapërgatitur

Ushqimet mund të parapërgatiten edhe për dy ditë në vijim dhe ato të ruhen në frigorifer ose të ngrihen për një kohë më të gjatë.

### Qull frutash

Një muaj, pasi që keni filluar të ushqyerit me qull perimesh, çdo të dytën dhënjën të gjirit ose qumështit me shishe mund t'a zëvendësoni me një qull frutash. Janë të përshtatshme frutat si: banane, molla ose dardha, të cilave mund t'u shtohen drithra (mel, oriz).

### Higjena

Para përgatitjes pemët dhe perimet duhet mirë të pastrohen.

17



### Eigelb und Fleisch

Ab dem 7. Monat kann dem Gemüsebrei ein bis zwei Mal wöchentlich etwas püriertes Fleisch oder ein gekochtes Eigelb beigegeben werden. Beides sind wichtige Lieferanten von Eisen.

### Getreidebrei

Ab dem 8. Monat wird eine weitere Brust- oder Flaschenmahlzeit durch einen Getreidebrei ersetzt. Die tägliche Ernährung könnte nun wie folgt aussehen: morgens eine Brust- oder Flaschenmahlzeit, über den Tag verteilt je ein Gemüse-, Früchte- und Getreidebrei und vor dem Einschlafritual eventuell nochmals eine Brust- oder Flaschenmahlzeit.

### Trinken

Tagsüber kann Ihr Kind Leitungswasser oder ungesüßten Tee (kein Schwarz- oder Grüntee und auch kein Eistee) trinken. Nach 12 Monaten ist die Umstellung von der Schoppenflasche zur Tasse angebracht.

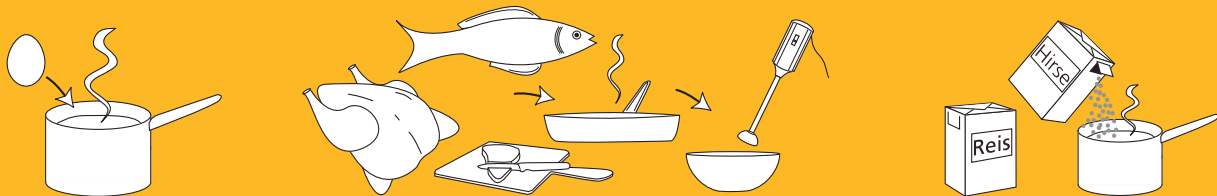
### Mit den Eltern essen

Je älter Ihr Kind wird, desto weniger muss das Essen püriert oder zerkleinert werden. Gegen Ende des ersten Lebensjahres braucht Ihr Kind keine spezielle Babynahrung mehr, sondern wird am liebsten gemeinsam mit Ihnen essen.

### Abstillen

Wenn Sie abstillen müssen oder wollen, sollten Sie sich möglichst früh von der Mütterberaterin oder der Stillberaterin beraten lassen.

18



### E verdha e vezës dhe mishi

Nga muaji i shtatë, qullit të perimeve mund t'i shtohët një deri dy herë në javë edhe pak mish ose e verdha e vezës së zier. Që të dyja janë furnizues të rëndësishëm me hekur.

### Qull drithrash

Nga muaji i tetë, një e ushqyer me gji ose me shishe, mund të zëvendësohet me një qull drithrash. Një të ushqyer i një dite mund të dukej si vijon: në mëngjes dhënje gji ose ushqim me shishe – gjatë ditës të ndara, një me perime – pemë – qull drithi, dhe para gjumit eventualisht dhënje gjiri ose ushqim me shishe.

### Pirja

Gjatë ditës fëmijes suaj mund t'i jepni ujë nga ujësjells ose çaj pa sheqer (jo çaj të zi ose çaj të gjelbërt dhe jo çaj të ftohtë). Pas dymbëdhjetë muajsh është i preferueshëm kalimi nga shishja në tas.

### Ngrënja në tavolinë - me prindër

Sa më i rritur të jetë fëmija juaj aq më pak është e nevojshme ushqimi të bëhet qull ose të shtypet. Nga fundi i vitit të parë të jetës, fëmija juaj nuk ka më nevojë për ushqim për foshnje, por dëshiron të ushqehet me ju.

### Ndërpreja e gjirit

Nëse foshnjes suaj dëshironi, ose jeni të detyruar t'ia ndërpreni gjirin, është e nevojshme që sa më herët të këshilloheni nga këshilldhënësja për nëna, apo këshilldhënësja për dhënjën e gjirit.



## Erste Zähne

### Der erste Zahn

Der Durchbruch des ersten Zahnes erfolgt gewöhnlich in der zweiten Hälfte des ersten Lebensjahres und ist ein wichtiges Ereignis. Es ist möglich, dass das zahnende Kind schlechter schläft, unruhig oder weinerlich ist oder Fieber bekommt. Kontaktieren Sie die Kinderärztin / den Kinderarzt bei hohem oder anhaltendem Fieber sowie bei einem schlechten Allgemeinzustand Ihres Kindes.

### Hilfe bei Schmerzen

Beissringe, im Kühlschrank gelagert, verschaffen Linderung. Zuckerfreie Zahnungsmittel (z.B. Gelees), die das Zahnen erleichtern, sollten zurückhaltend eingesetzt werden. Zu viel davon ist ungesund.

### Zahnreinigung

Die Pflege der Milchzähne ist sehr wichtig, damit diese gesund bleiben und Ihr Kind ohne Probleme die Nahrung zerbeißen kann und sprechen lernt. Beginnen Sie bereits beim Erscheinen des ersten Zahnes mit der Zahnreinigung. Bürsten Sie Ihrem Kind

die Zähne am besten abends nach der letzten Mahlzeit oder dem letzten Schoppen. Dazu benötigen Sie eine weiche Kinderzahnbürste und eine erbsengrossen Menge fluoridhaltiger Kinderzahnpaste.

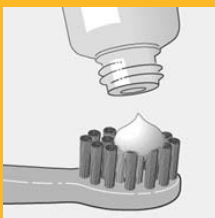
### Auf Süßes verzichten

Der häufige Genuss zuckerhaltiger Speisen, Zwischenmahlzeiten und Getränke ist die Hauptursache für Karies. Süßigkeiten und zuckerhaltige Getränke wie Sirup, Cola, Fertigtee (auch Eistee!) und Fruchtsäfte sind daher zu vermeiden. Bei höheren Temperaturen oder als Ergänzung zu Breimahlzeiten ist Leitungswasser der beste Durstlöscher. Schnuller sollten nie in Honig oder Zucker getaucht werden.

### Zahnunfälle

Milchzahnunfälle (z.B. eine abgebrochene Zahnkrone, herausgeschlagene Zähne) können Schäden an den noch nicht durchgebrochenen, bleibenden Zähnen verursachen. Daher sollte jeder Zahnunfall sofort der Kinderärztin / dem Kinderarzt oder der Zahnärztin / dem Zahnarzt gemeldet werden. Ob eine Behandlung notwendig ist oder nicht, kann nur sie / er entscheiden.

20



## Dhëmbët e parë

### Dhëmbi i parë

Dalja e dhëmbit të parë pason në pjesën e dytë të vitit të parë të jetës dhe është një ngjarje me rëndësi. Është e mundur gjatë kohës së daljes së dhëmbit, që fëmija flenë më keq, është i shqetësuar, qan ose ka temperaturë. Kontaktoni mjekun për fëmijë, nëse fëmija juaj ka temperaturë të lartë për disa ditë me rradhë, ose dhe gjendje të keqe në përgjithësi.

### Ndihmë gjatë dhimbjeve (kur dalin dhëmbët)

Rrathët për kafshim, të ftofur në frigorifer, ndihmojnë për zbutjen e dhimbjeve. Substanca për dhëmbë pa sheqer (Gjele), të cilat lehtësojnë daljen e dhëmbëve duhet të përdoren me kujdes. Përdorimi në masë të tepruar nuk është i shëndetshëm.

### Pastrimi i dhëmbëve

Kujdesi për dhëmbët e qumështit është shumë me rëndësi, që ato të mbeten të shëndoshë dhe fëmija juaj pa probleme të përtpë ushqimin dhe të mësoi të flasë. Me paraqitjen e dhëmbit të parë filloni me pastrimin e dhëmbëve. Fëmijës suaj më së miri lajani dhëmbët në mbrëmje, ose pas ushqimit të fundit. Për këtë për-

doreni një furçë të butë dhëmbësh dhe një pikë pastë (sa kokrra e bizeles), për dhëmbët e fëmijëve me përmbajtje fluori.

### Hiqni dorë nga ëmbëlsirat

Shijimi i shpeshtë i ushqimit me përmbajtje të sheqerit si dhe pijeve që përmbajnë sheqer, është shkaktari kryesor i kariesit. Ëmbëlsirat dhe lëngjet me përmbajtje sheqeri, si: sirupi, kola, çaj i gatshëm ( çaj i ftohtë) dhe lëngjet e pemëve, duhet pra të shmangen. Gjatë temperaturave të larta ose si zëvendësim gjatë marrjes së ushqimit uji i ujësjellësit, është më i miri për shuajtjen e etjes. Biberoni nuk duhet asnjë herë të lyhet me mjaltë ose me sheqer.

### Lëndimi i dhëmbëve

Lëndimi i dhëmbëve të qumështit (si p.sh. thyerja e kurorës së dhëmbit, ose thyerja e dhëmbit) mundë të shkaktojnë dëmtimin e dhëmbëve që akoma nuk kanë dalë. Për këtë duhet që për çdo lëndim të dhëmbit të lajmrohet menjëherë mjeku i fëmijëve, ose mjeku i dhëmbëve. Se a është një trajtim i nevojshëm apo jo, vendosë mjeku.



## Körperliche Entwicklung

### Lernen durch Bewegung

Für die geistige und körperliche Entwicklung ist vielseitige Bewegung in der Wohnung und im Freien sehr wichtig. Geben Sie Ihrem Kind ausreichend Gelegenheit, sich zu bewegen: Anfangs kann es auf einer warmen Unterlage auf dem Boden liegen, nach ein paar Monaten wird es lernen, sich zu drehen, später zu robben, zu kriechen, zu stehen und zu gehen.

### Traghilfen

Für Spaziergänge, Ausflüge, zum Einkaufen oder auch zu Hause bei den Haushaltsarbeiten sind Tragtücher sehr geeignet. Während das Baby den Körperkontakt genießt, haben Eltern beide Hände frei. Tragen Sie Ihr Kind im ersten Lebenshalbjahr immer mit dem Gesicht zu Ihrem Körper gewendet. So vermeiden Sie den Einfluss von allzu vielen Sinnesreizen.

### Krabbeln

Mit den ersten Krabbelversuchen beginnt eine aufregende Zeit für Ihr Kind und für Sie! Die ganze Wohnung wird zum Spielplatz – jeder Blumentopf, jeder Schrank, jede Schublade lockt zum Entdecken. Es empfiehlt sich, wertvolle oder gefährliche Gegenstände zu sichern oder wegzuräumen.

### Erste Schritte

Laufen lernen gelingt am besten ohne Schuhe. Barfuß laufen unterstützt die Entwicklung der Fussmuskulatur. Ist der Boden zu kalt, kann das Kind Socken mit angerauter oder weicher Sohle („Anti-Rutschsocken“) tragen.

### Keine Lauflernhilfen

Benutzen Sie keine Lauflerngeräte. Sie hindern das Kind in seiner Entwicklung und sind in anderen Ländern sogar verboten. Sie belasten die Hüften ungünstig und können zu gefährlichen Stürzen führen.

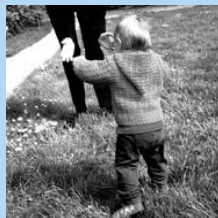
### Grenzen setzen

Häufiges Eingreifen und ständige Verbote schränken ein Kind ein und verhindern, dass es wichtige Erfahrungen machen kann. Dennoch muss Ihr Kind lernen, dass es bestimmte Dinge nicht tun darf. Ein konsequentes und bestimmtes „Nein“ wird immer wieder notwendig sein. Mit der Zeit wird Ihr Kind lernen, warum es etwas nicht tun darf.

### Nie schlagen

Schlagen Sie Ihr Kind nie: Schlagen ist kein Erziehungsmittel, sondern macht Kinder nur traurig, enttäuscht, mutlos und ängstlich.

22



## Zhvillimi trupor

### Mësimi gjatë levizjes

Si për zhvillimin mendor ashtu edhe trupor, levizja e lloj-llojshme në banesë dhe në natyrë është shumë e rëndësishme. Jepni fëmijës suaj mundësi të mjaftueshme për të lëvizur. Për fillim mund të shtrihet një shtrojë e nxehtë në dysheme, pas disa muajsh ai mund të mësoi të rrutullohet, të ecë barkas, të çohet dhe të ecë.

### Mjetet ndihmëse për bartje

Për shetitje, për kryerjen e pazarit ose gjatë kryerjes së punëve të shtëpisë, shamitë për bartje janë shumë të përshtatshme. Për derisa fëmija e shijon kontaktin e trupit, prindërit i kanë të dyja duart e lira. Në vitin e parë të jetës, barteni fëmijën tuaj gjithmonë me fytyrë të kthyer nga trupi i juaj. Kështu e pengoni ndikimin e ngacmimit të shqisave.

### Ecja barkas

Me tentimin e parë të ecjes barkas fillon një periudhë me shqetësime si për fëmijën tuaj, ashtu edhe për ju! E gjithë banesa bëhet një vend loje – secila saksë lulesh, secili dollap, secila fijkë tërheqë për zbulim. Preferohet që gjërat e çmueshme ose të rrezikshme të sigurohen ose të largohen.

### Hapat e parë

Mësimi për të ecur arrihet më së miri pa këpucë. Ecja zbatuar e ndihmon zhvillimin e muskulaturës së këmbëve. Është dyshemeja e ftohët, fëmijës mund t'i mbathen çorape me shputë të butë ose çorape që nuk rrëshqasin.

### Jo mjete ndihmëse për ecje

Mos përdorni mjete ndihmëse për ecje. Ata pengojnë fëmijën në zhvillimin e tij, bile ato janë të ndaluara në shtete të tjera. Ato i ngarkojnë ijet pa nevojë dhe mund të shkaktojnë rënje të rrezikshme.

### Vendosja e kufijve

Ndalimet e shpeshta e pengojnë fëmijën në marrjen e përvojave të rëndësishme për të. Është e natyrshme që fëmija duhet të mësojë, sepse disa gjëra të caktuara nuk duhet ti bëjë. Një "jo" konsekuente dhe e caktuar do të jetë përherë e domosdoshme. Me kohë fëmija juaj do të mësojë pse nuk guxon të bëjë diçka.

### Jo rrahjes

Mos e rrahni kurrë fëmijën tuaj: Rrahja nuk është mënyrë e edukimit, përkundrazi i bënë fëmijët të pikëlluar, të befasuar, pa shpresë dhe frikacak.

23



## Spielen und Spielzeug

### Spielend lernen

Die beste Vorbereitung fürs Leben ist, Ihr Kind in den ersten Jahren ausgiebig spielen zu lassen, denn Spielen bedeutet Lernen. Im Spiel mit dem eigenen Körper, verschiedenen Spielsachen, Materialien und anderen Kindern lernen Kinder den ganzen Tag.

### Sinne

Mit Ohren, Augen, Nase, Mund, Händen, Füßen und der Haut nimmt Ihr Kind alles um sich herum wahr. Es spielt mit seinen Fingern und Füßen, greift nach allem, was es erreichen kann, steckt es in den Mund. Auf diesem Weg lernt es wie Sachen tönen, aussehen, riechen, schmecken, sich anfühlen und wie sie sich unterscheiden.

### Zu viele Reize

Kleine Kinder ermüden schnell. Achten Sie daher auf Signale wie Augenreiben, Abwenden des Blickes oder veränderter Ausdruck der Augen, Unruhe, Weinen, etc. Ein Kind braucht Anregung, aber auch viel Zeit, um sich vertieft mit etwas zu beschäftigen und um sich von „seiner Arbeit“ zu erholen.

### Fernsehen

Für kleine Kinder ist Fernsehen schädlich. Ihr Baby wird dabei von den vielen Eindrücken überflutet. Es kann diese nicht verarbeiten und schon gar nichts davon lernen.

### Spielsachen

Babys brauchen nur wenig Spielsachen, z.B. eine Musikdose, ein farbiges Mobile, eine Puppe aus Stoff, eine Stoffwindel, ein Tier aus Holz. Wichtig ist am Anfang, dass die Spielsachen farbecht, unzerbrechlich, nicht spitzig, abwaschbar und nicht zu klein sind, da alles mit dem Mund erforscht wird.

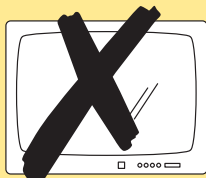
### Spielsachen, die nichts kosten

Hineintun und Herausnehmen, Wegwerfen und Holen, Verstecken und Nachschauen, Ein- und Ausräumen sind Spiele, die später dazu kommen. Hierfür eignen sich Haushaltsgegenstände wie Dosen, Schachteln, Töpfe und Schüsseln hervorragend. Ihr Kind wird sich mehr und mehr für das interessieren, was Sie tun. Es hat z.B. Spass daran, mit Löffeln und Pfannen zu hantieren.

### Andere Kinder

Schon ganz kleine Kinder brauchen einander, um im Spiel miteinander Erfahrungen zu sammeln und fürs Leben zu lernen. Geben Sie Ihrem Kind von klein auf viele Möglichkeiten, mit anderen Kindern zusammen zu sein.

24



## Dhëmbët e parë

### Mësimi gjatë lojës

Përgatitja më e mirë e fëmijës suaj në vitin e parë të jetës, është të luaj sa më shumë, sepse loja do të thotë mësim. Duke luajtur me trupin e vet, me lodra të ndryshme, me materiale dhe me fëmijë të tjerë, fëmijët gjatë tërë ditës mësojnë.

### Shqisa

Me veshë, sy, hundë, gojë, duar, këmbë dhe me lëkurë fëmija juaj përjeton gjithshka që e rrethon. Ai luan me gishtat dhe këmbët e veta, merr çdo gjë që mund të arrijë dhe i futë në gojë. Në këtë mënyrë mëson se si tingëllojnë gjërat, si duken, t'i nuhasë, çfarë shije kanë, t'i ndjej dhe t'i dallojë.

### Ngacmime të shumta

Fëmijët e vegjël lodhën shpejt. Kini kujdesë në shenjat si fërkimi i syve, shiqim të lodhur ose ndryshim të shprehjes së syve, shqetësim qarje... Fëmija ka nevojë për stimulim, por edhe shumë kohë, për tu marrë me diçka në mënyrë të thelluar dhe që "nga puna e tij" të çlodhet.

### Televizori

Për fëmijët e vegjël, televizori është i dëmshëm. Foshnja juaj do të jetë me këtë rast i stërngarkuar nga përshtypjet e shumta. Këto ai nuk mundet t'i përpunojë, e asgjë të mësojë prej tyre.

### Lodrat

Foshnjeve ju nevoiten vetëm pak lodra, si p.sh. një kuti për muzikë, lodra të varura me fije me ngjyra, një kukull nga shtofi, një pelenë shtofi, një kafshë prej druri. Në fillim është me rëndësi lodrat të kenë ngjyra të vërteta, që nuk thyhen, të mos jenë të mbrehta, të mund të lahen dhe jo shumë të vogla, sepse çdo gjë studiohet me gojë.

### Lodrat që nuk kushtojnë

Të futën mbrenda dhe të nxirren jashtë, të hidhen dhe të merren, të mshifen dhe të kërkohen, të shtrihen dhe të mblidhen janë lodra të cilat vijnë më vonë. Këtu përshtaten për mrekulli sendet që përdorën në shtëpi, si kanoçet, kutitë, vazot dhe sahanat. Fëmija juaj përherë e më shumë interesohet se si vepron ju. Ndien kënaqësi për shembull të merret me lugët e tiganet.

### Fëmijët tjerë

Edhe fëmijët shumë të vegjël kanë nevojë për njëri tjetrin, që në lojë të krijojnë përvoja dhe të mësojnë për jetën. Jepni fëmijës suaj mundësi në qysh se i vogël të jetë me fëmijët e tjerë.



## Sprache

**Muttersprache** Von Geburt an sollten Sie mit Ihrem Kind in Ihrer Muttersprache sprechen, denn je besser das Kind seine Muttersprache beherrscht, desto leichter lernt es auch andere Sprachen. Benennen Sie die Dinge, die es umgeben, singen Sie ihm Lieder vor, erzählen Sie Verse oder schauen Sie gemeinsam Bilderbücher an. Bilderbücher (deutschsprachige und evtl. auch solche in Ihrer Muttersprache) können Sie in der Bibliothek kostenlos ausleihen.

**Zweisprachig aufwachsen** Wenn die Eltern zwei verschiedene Muttersprachen haben, sollte jeder Elternteil nur eine Sprache mit dem Kind sprechen, damit das Kind Person und Sprache als Einheit erlebt. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Ihr Kind länger braucht, bis es sich in beiden Sprachen ausdrücken kann. Für zwei Sprachen braucht es mehr Zeit, das ist ganz normal.

**Deutsch lernen** Die Umgebungssprache lernt Ihr Kind am einfachsten und schnellsten im Kontakt mit anderen Kindern.

**Deutschkurse für Mütter** Für Mütter finden an vielen Orten Deutschkurse statt, in denen die Kinder dabei sein können oder betreut werden. In diesen Kursen werden Sie auch mit den hiesigen Lebensgewohnheiten und -umständen vertraut gemacht und lernen andere Mütter kennen.

26



## Gjuha

**Gjuha e nënës** Që nga lindja është e nevojshme të flisni me fëmijën tuaj në gjuhën e nënës, sa më mirë fëmija e përvetëson gjuhën e nënës aq më lehtë i mëson edhe gjuhët tjera. Theksoni drejtë fjalët që i përdorni, këndon këngë, tregoni poezi ose shikoni së bashku libra me fotografi. Librat me fotografi (në gjuhën gjermane ose në gjuhën tuaj amtare) mund t'i huazoni në bibliotekë falas.

**Të rritesh me dy gjuhë** Nëse prindërit flasin dy gjuhë të ndryshme të nënës, duhet që secili prind të flasë me fëmijën vetëm një gjuhë, në mënyrë që fëmija, personin dhe gjuhën t'a përjetojë si një të tërë. Mos u shqetësoni nëse fëmijës suaj i nevojitet shumë kohë për të pasur mundësi që të shprehët në të dyja gjuhët. Për dy gjuhë nevojitet më shumë kohë, kjo është krejt normale.

**Mësuarja gjermanisht** Më së shpejti dhe më së miri fëmija juaj e mëson gjuhën që e rrethon duke pasur kontakt me fëmijët tjerë.

**Kurset e gjermanishtes për nëna** Në shumë vende ofrohen kurse të gjuhës gjermane për nëna, ku mund t'i kenë edhe fëmijët pranë vetes, ose është e organizuar mbikëqyrja e tyre. Në këto kurse do të mundësohet edhe fitimi i besimit për mënyrën e këtushme të jetës, në situata të ndryshme si dhe njohja me nëna të tjera.

27



## Krankheit

### Abwehrkräfte

So unangenehm Infektionskrankheiten (wie z.B. Schnupfen oder Husten) sind, sie sind wichtig für die Entwicklung des körperlichen Abwehrsystems. Sollten Sie jedoch über den Zustand Ihres Kindes beunruhigt sein, so nehmen Sie sofort mit Ihrer Kinderärztin / Ihrem Kinderarzt oder dem nächsten Krankenhaus (24 Stunden-Notfalldienst) Kontakt auf.

### Fieber

Fieber ist eine normale körperliche Reaktion auf Infektionen. Normaltemperatur ist bis 37,5 Grad, erhöhte Temperatur bis 38,5 Grad und Fieber ab 38,5 Grad. Fiebersenkende Medikamente sind erst ab 38,5 Grad sinnvoll und sollten nur in Absprache mit Ihrer Kinderärztin / Ihrem Kinderarzt verabreicht werden.

### Fiebertemperaturen

Messen Sie beim kleinen Kind das Fieber mit einem Digitalthermometer im After. Fetten Sie dazu die Thermometerspitze mit einer fettenden Salbe ein und führen Sie diese vorsichtig ca. zwei Zentimeter tief in den Darm ein.

### Hilfe bei Fieber

Geben Sie Ihrem Kind genügend zu trinken und achten Sie darauf, dass Sie es nicht zu warm zudecken.

### Schnupfen

Ein Schnupfen kann der Beginn einer Krankheit sein. Verstopfte Nasengänge erschweren die Atmung und die Nahrungsaufnahme. Sie beeinträchtigen das Wohlbefinden und können zu Mittelohrentzündungen führen.

### Hilfe bei Schnupfen

Nasentropfen und -sprays dürfen nur dosiert und über kurze Zeit gegeben werden. Am besten spülen Sie die Nase mit physiologischer Kochsalzlösung (in Drogerie und Apotheke erhältlich). Auch eine aufgeschnittene Zwiebel, in einem kleinen Stoffbeutel beim Bett aufgehängt, bringt Erleichterung.

### Nähe und Zuwendung

Kranke Kinder haben oft keinen Appetit. Dies ist kein Grund zur Sorge. Wesentlich ist – vor allem bei Fieber – dass das Kind ausreichend trinkt (Mutter- oder Flaschenmilch, Wasser oder ungesüßten Tee). Und ganz besonders wichtig: Kranke Kinder brauchen mehr Zuwendung, Verständnis, Geduld, Zeit und körperliche Nähe.

28



38.5°C !

37.5°C



Mütterberatung:

☎ .....

Arzt:

☎ .....

## Smundja

### Forca mbrojtëse (imuniteti)

Infektimet te bezdisshme (si p.sh rrufa ose kolli) janë të rëndësishme për zhvillimin e sistemit mbrojtës (imunitativ) të trupit. Nëse jeni të shqetësuar për gjendjen shëndetësore të fëmijës suaj, merrni kontakt menjëherë me mjekun tuaj për fëmijë ose spitalin më të afërt (24 orë shërbim urgjence).

### Ethet / Temperatura

Temperatura është një reaktion normal i trupit ndaj infeksionit. Temperatura normale e trupit është deri 37.5 shkallë, temperatura konsiderohet e ngritur deri në 38.5 shkallë, kurse ethet nga 38.5 shkallë. Medikamentet për zbritjen e temperaturës janë të arsyeshme të përdoren prej 38.5 shkallë e lartë dhe ato duhet të jepen vetëm në marrveshje me mjekun e fëmijës tuaj.

### Matja e temperaturës

Meteni temperaturën e fëmijës suaj me termometër digjital në anus. Lyjeni majën e termometrit me një kremë të yndyrshme dhe futeni atë me kujdesë përafësisht dy centimetër thellë në zorrë.

### Ndihma gjatë temperaturës

Jepni fëmijës suaj sa më shumë të pijë dhe keni kujdesë të mos jetë shumë i mbuluar.

### Rrufa

Rrufa mund të jetë fillimi i një sëmundje. Zënja e hundës rëndon frymëmarrjen si dhe marrjen e ushqimit. Këto rëndojnë mirëqenjen dhe çojnë deri te ndeja e veshit të mesëm.

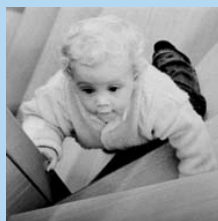
### Ndihma për rrufën

Pikat dhe spreja për hundë guxon të përdoret vetëm në mënyrë të dozuar dhe për një kohë të shkurtë. Më së miri shpërlajeni hundën me ujë të zier me krypë ( fiziologjik), (mund të blehen në drogeri dhe barnatore). Poashtu edhe një qepë e prerë dhe e vendosur në një qese shtofi, e varur pranë shtratit, sjellë lehtësim.

### Afërsia dhe ngrohtësia

Fëmijët e sëmurë shpesh nuk kanë oreks. Kjo nuk është arsye për shqetësim. E rëndësishme është, veçanërisht kur ka temperatur, fëmija të pijë mjaft (gjirin ose qumësht me shishe, ujë ose çaj pa sheqer). Dhe veçanërisht e rëndësishme është: fëmijët e sëmurë kërkojnë shumë kujdes, mirëkuptim, durim, kohë dhe afërsi të trupit.

29



## Unfall

### Forscherdrang und Gefahren

Kleinkinder wollen alles entdecken und stecken Dinge dazu oft in den Mund. Das ist ganz normal und für die Entwicklung sehr wichtig. Dennoch müssen dort Grenzen gesetzt werden, wo es gefährlich wird.

### Gefahren

Medikamente, Alkohol, Putzmittel, Kosmetika, giftige Pflanzen, Steckdosen und Kabel, Zündhölzer, Feuerzeug, Plastiksäcke, Werkzeuge, Messer, Scheren, etc. sind für Kleinkinder lebensgefährlich oder gesundheitsschädigend und gehören an einen Ort, der für Kinder nicht erreichbar ist.

### Zigaretten

Auch Zigaretten und volle Aschenbecher gehören ausser Reichweite von Kinderhänden. Schon ein einziger Zigarettenstummel kann für ein Kleinkind tödlich sein, wenn es ihn verschluckt.

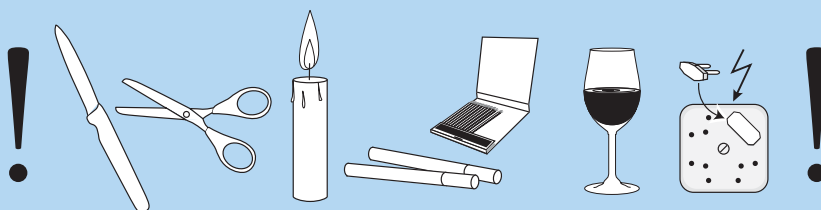
### Elektrizität

Das Spiel mit elektrischen Kabeln und Steckdosen kann tödlich sein. Schützen Sie Steckdosen mit speziellen Plastiksteckern, die im Elektro-Geschäft oder im Warenhaus erhältlich sind.

### Gefahren in der Küche

In der Küche besteht grosse Gefahr für Verbrennungen. Mit heissem Wasser, erhitztem Öl oder heissen Dämpfen ist schnell ein Unglück geschehen. Besondere Vorsicht ist auch geboten bei brennenden Kerzen, Verdunstern und heissen Flüssigkeiten (Suppe, Tee, Kaffee, Milch etc.).

30



## Aksidenti

### Kureshtja për risi dhe rreziqet

Fëmijët e vegjël duan të zbulojnë çdo gjë dhe fusin shpesh sende të ndryshme në gojë. Kjo është krejt normale dhe për tu zhvilluar shumë e rëndësishme. Prandaj, aty ku ka rrezik duhen vënë edhe kufij.

### Rreziqet

Medikamentet, alkoholi, detergjentet për pastrim, kozmetika, bimët helmuese, priza dhe kabllloja, shkrepja dhe çakmaku, qeset e plastikës, veglat, thikat, gërshëret etj. janë për fëmijët e vegjël të rrezikshme për jetën ose të dëmshme për shëndetin, dhe e kanë vendin aty ku fëmija nuk mundet t'i kapë.

### Cigaret

Edhe cigaret, si dhe taketukja duhet të qendrojnë larg duarve të fëmijës. Një bisht i vetëm i cigares, për një fëmijë të vogël, mund të jetë vdekjeprurës, nëse fëmija atë e përbinë.

### Elektriciteti

Loja me kablllo elektrike dhe me prizë mund të jetë vdekjeprurës. Pajisjet elektrike me pjesë speciale nga plastika, të cilat mund t'i gjeni në shitoret e pajisjeve elektronike.

### Rreziqet në kuzhinë

Në kuzhinë ekziston rrezik i madh për të pësuar djegje. Me ujë të valë, me vaj të vluar ose me avuj të nxehtë shpejt mund të vijë deri te fatkeqësia. Duhet patur kujdes të veçantë nga qirinjtë e ndezur, nga avujt dhe nga lëngjet e nxehta (supë, çaj, kafe, qumësht etj.).

31





**Verbrennungen** Wenn sich Ihr Kind verbrannt hat, halten Sie den verbrannten Körperteil sofort 15 Minuten lang unter kaltes Wasser. Verlieren Sie keine Zeit mit dem Ausziehen von Kleidern, duschen Sie das Kind mit den Kleidern kalt ab. Wenn Kleider auf der Wunde kleben, reißen Sie den Stoff nicht weg. Geben Sie nicht Salbe, Wundpuder, Mehl, Lebertran oder Eiweiss auf die Brandwunde, sondern decken Sie die Wunde mit einem sauberen Tuch oder steriler Gaze ab und gehen Sie sofort zur Ärztin / zum Arzt oder ins Spital.

**Stürze** Lassen Sie Ihr Baby nie unbeaufsichtigt auf einem erhöhten Ort (Sofa, Bett, Wickeltisch) liegen. Der Moment, in dem Ihr Kind sich dreht und herunterfallen könnte, kommt plötzlich und meist früher als erwartet.

**Im Notfall** Sicherheit und Ruhe der Eltern sind wichtig im Umgang mit Verletzungen und Unfällen des Kindes. Oft ist es jedoch schwierig abzuschätzen, ob eine Verletzung harmlos ist oder nicht. Im Zweifelsfall sofort die Kinderärztin / den Kinderarzt oder das nächste Krankenhaus anrufen, resp. aufsuchen.

Bei Vergiftungsnotfällen wählen Sie die Telefonnummer 145.

32

Bei Vergiftungsnotfällen wählen Sie die Telefonnummer 145  
Në rast urgjence për helmim, thirrni në numrin e telefonit 145

**Djegjet** Nëse fëmija juaj ka pësuar djegje, menjëherë mbajeni pjesën e djegur të trupit, 15 minuta në ujë të ftohtë . Mos humbni kohë duke provuar që t'a çveshëni fëmijën, bëri një dushë të ftohtë me rroba veshur. Nëse rrobat janë të ngjitura për lëkure, mos provoni t'ia heqni ato. Mos i vëni mbi plagën e shkaktuar nga djegja; kremë, pudër për varrë, miell, vaj peshku, të bardhin e vezës, por mbulojeni plagën me një faculetë të pastër ose me një gazë të sterilizuar dhe shkoni menjëherë te mjeku ose në spital.

**Rënia** Mos e lini foshnjën tuaj kurrë, pa përkujdesje të shtrirë mbi një minder, shtrat ose mbi tavolinë për ndrimin e pelenave. Momenti kur fëmija juaj rrotullohet dhe mund të bije poshtë vjen papritmas, në të shumtën e rasteve më herët se që ju e prisni.

**Në rast urgjence** Siguria dhe qetësia e prindërve, është shumë e rëndësishme se si sillen në rast kur fëmija pëson fatkeqësi dhe lëndime. Shpesh është vështirë të kuptohet në se një lëndim është i pa dëmshëm apo jo. Në rast dyshimi, menjëherë duhet kontaktuar ose vizituar mjekun për fëmijë ose spitalin më të afërt.

Në rast urgjence për helmim, thirrni në numrin e telefonit 145.



## Ausserfamiliäre Kinderbetreuung

### Angebot

Wenn Sie arbeiten oder eine Ausbildung machen, können Tagesfamilien und Kinderkrippen die Betreuung Ihres Kindes übernehmen. Oft bestehen längere Wartefristen für einen Betreuungsplatz; fragen Sie deshalb frühzeitig bei Ihrer Gemeinde oder Ihrer Mütterberaterin nach den vorhandenen Möglichkeiten.

### Kosten

Die öffentlichen Betreuungsangebote sind kostenpflichtig und in der Regel ziemlich teuer. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Gemeinde nach finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten.

### Konstanz und Vertrauen

Wenn Sie eine Betreuungsmöglichkeit gefunden haben (auch eine private), ist es wichtig, dass Sie Ihr Kind langsam mit der neuen Situation und den neuen Bezugspersonen vertraut machen. Ein Kind braucht Verlässlichkeit und konstante Beziehungen, damit es sich sicher fühlt und spielen kann.

### Berufstätige Mütter

Alle wichtigen Informationen über Ihre Rechte am Arbeitsplatz finden Sie in der in 12 Sprachen übersetzten Gratisbroschüre „info Mutterschaft“ von Travail.Suisse. Fragen Sie Ihre Mütterberaterin danach.

Kinder entwickeln sich unterschiedlich, jedes auf seine Art, in seinem Tempo, nach seinem Charakter. Jedes Kind bringt etwas Besonderes mit. Genau das macht uns Menschen so einzigartig. Geben Sie Ihrem Kind die Zeit und Zuwendung, die es für seine Entwicklung braucht, unterstützen Sie es dabei, die Welt zu erforschen, zu entdecken und zu begreifen.

Wir wünschen Ihnen eine glückliche Zeit mit Ihrem Kind.

34

## Kujdesi për fëmijën jasht familjes

### Oferta

Nëse punoni ose jeni në shkollim, mund të organizoni familje të ditës dhe çerdhe për kujdesin e fëmijës tuaj. Shpesh duhet pritur gjatë për një vend të lirë, për atë kujdesun dhe pyetni sa më herët në komunën tuaj ose këshilldhënësen tuaj për mundësitë ekzistuese.

### Çmimet

Ofertat shtetërore për përkujdesje kushtojnë dhe kryesisht janë shumë të shtrenjta. Pyetni në komunën tuaj për mundësinë për mbështetje financiare.

### Besimi dhe vazhdueshmëria

Nëse keni gjetur një mundësi për përkujdesjen e fëmijës suaj (edhe privat), është më rëndësi t'a mësoni fëmijën tuaj me siatuatën e re dhe personin që do të kujdeset për të. Fëmija, që të ndihet mirë dhe të luaj ka nevojë për përkushtim dhe afërsi të vazhdueshme.

### Nëna e punësuar

Të gjitha informatat e rëndësishme mbi të drejtat tuaja në vendin e punës mund ti gjeni në broshurat, falas të përkthyer në dymbëdhjetë gjuhë "Info Mutterschaft" von Travail. Suisse. Për këtë pyeteni këshilldhënësen tuaj.

Fëmijët zhvillohen në mënyra të ndryshme, secili në mënyrën, tempon dhe karakterin e vet. Secili fëmijë sjell diçka të veçantë me vete. Pikërisht, kjo na bënë neve njerëzve të veçantë. Jepini fëmijës suaj kohë dhe ngrohtësi, të cilat i nevoiten për zhvillimin e tij, përkrahni ate në përpjekjet e tija që ta zbulojë dhe kuptojë botën që e rrethon.

Ne ju dëshirojmë kohë fatlume me fëmijën tuaj.

35

**pro juventute dankt allen nachfolgend genannten Institutionen herzlich für die Unterstützung dieser Broschüre:**

Bundesamt für Gesundheit, Fachstelle Migration und Gesundheit

IAMANEH Schweiz, Basel

Pfirsichblüten-Stiftung, Meilen

Kanton Basel-Landschaft, Lotteriefonds

Kanton Bern, Fachstelle für Integration

Kanton Graubünden, Gesundheitsamt

Kanton Luzern, Stelle für Gesundheitsförderung

Kanton Schaffhausen, Gesundheitsamt

Kanton Schwyz, Lotteriefonds

Kanton St. Gallen, Koordinationsstelle für Integration

Stadt Bern, Fonds für Kinder und Jugendliche

Kanton Basel-Stadt, „Integration Basel“

Kanton Thurgau, Fürsorgeamt / Integration von Ausländerinnen und Ausländern

Stadt Luzern, Sozialfonds

Stadt Uster, Präsidialabteilung

Stadt Zürich, Fachstelle für interkulturelle Fragen

Kanton Aargau, Gesundheitsdepartement

Kantone Obwalden / Nidwalden, Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention

Kanton Appenzell Innerrhoden, Gesundheits- und Sozialdepartement

**„Unser Baby“ entstand in Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Verband der Mütterberaterinnen (SVM/ASISP) und dem Forum für Praxispädiatrie.**

**Mitglieder der Expertengruppe:**

Aja Schinzel, Mütterberaterin HFD

Ines Tsengas, Projektleiterin FemmesTische mit Migrantinnen

Anna Urben, Mütterberaterin HFD

Dr. med. Brigitt Ziegler, Fachärztin FMH für Kinder und Jugendliche

**Schriftliche Vernehmlassung:**

IAMANEH Schweiz (International Association for Maternal and Neonatal Health): Maya Künzler, Projektmitarbeiterin

Marie Meierhofer Institut für das Kind (MMI): Heidi Simoni, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, Leiterin Praxisforschung am MMI

Schweizerischer Hebammenverband (SHV): Penelope Held, Hebamme

Vereinigung Zürcher Kinderärzte (VZK): Dr. med. Thomas Gallmann, Facharzt FMH für Kinder und Jugendliche, Präsident VZK

Zahnmedizinisches Zentrum der Universität Zürich: Dr. med. dent. Giorgio Menghini, Leiter Station für Orale Epidemiologie

**pro juventute**

Seit ihrer Gründung im Jahr 1912 ist pro juventute eine private, politisch unabhängige und konfessionell neutrale Stiftung, die schweizweit tätig ist. Sie setzt sich ein für die Erfüllung der Bedürfnisse und die Umsetzung der Rechte von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz.

© pro juventute, Zürich, 2005

Bearbeitung: Abteilung Elternbriefe unter Mitarbeit einer Expertengruppe

Leitung: Katharina Wehrli

Redaktion: Lesly Luff

Übersetzung: Leme Brahimi

Umschlagfoto: apix, Alex Buschor, Zürich

Illustrationen: Buildmark, Herbert Märki, Zürich

Fotos: pro juventute Elternbriefe

Buildmark, Zürich

apix, Alex Buschor, Zürich

Gestaltung: Buildmark, Zürich

Druck: Effingerhof, Brugg

Artikel-Nr.: PUBL-0134

Die Broschüre „Unser Baby“ ist kostenlos und in folgenden Sprachen erhältlich: deutsch-albanisch, deutsch-tamilisch, deutsch-türkisch, deutsch-serbisch/kroatisch.

**Bezug:** pro juventute  
Auftragsabwicklung  
Seehofstrasse 15  
Postfach  
8032 Zürich  
Telefon 044 256 77 33  
Fax 044 256 77 34  
vertrieb@projuventute.ch

PDF-Versionen von „Unser Baby“ stehen in verschiedenen Sprachen zur Verfügung unter: [www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch)

Dazu hilft pro juventute in Notfällen, bietet soziale Dienstleistungen an und fördert Kinder und Jugendliche bei der Integration in ihre persönliche, öffentliche und natürliche Umwelt. Zudem unterstützt pro juventute Personen und Institutionen in ihren Aufgaben zugunsten von Kindern und Jugendlichen.