

Unser Kind – 1. Lebensjahr

Fëmija jonë – Viti i 1. i jetës

Albanisch – Deutsch / Shqip – Gjermanisht



Für
dich
da!

**PRO
JUVEN
TUTE**

ELTERNBRIEFE

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 im Alltag mit dem 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. Haben Sie den Mut, neben Integrationsbemühungen auch Ihre eigenen 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 in der Schweiz wohl zu fühlen, und wünschen Ihnen alles Gute fürs erste Lebensjahr.



Inhaltsverzeichnis

Unser Kind und seine Gesundheit

Ernährung und Esskultur	6-11
Körperpflege und Hygiene	12-15
Schlaf-Wachrhythmus und Erholung	16/17
Gesundheitsvorsorge und Krankheiten	18-21
Unfallprävention und Unfälle	22-25

Unser Kind und seine Entwicklung

Sprachliche Entwicklung	28/29
Motorische/körperliche Entwicklung	30/31
Kognitive/geistige Entwicklung	32/33
Emotionale/soziale Entwicklung	34/35

Unser Kind in Familie und Gesellschaft

Erziehung: Vorstellungen, Ziele, Einflüsse	38/39
Beratungsangebote	40/41
Bildung und Betreuung	42/43
Aufgaben, Rollenteilung, Vereinbarkeit	44/45

Të jesh prind, si për nënën edhe për babanë është një detyrë, e cila përveç gëzimit të madh, sjell me vete edhe pyetje si dhe e ndryshon jetën. Nëse një fëmijë nuk vjen në jetë në atdheun e prindërve të tij, pasiguritë janë nën këto rrethana shumë më të mëdha. Zakonet e jetesës dhe gjuha janë të huaja, rrethi i besueshëm mungon dhe me këtë shpesh edhe të afërmit dhe miqtë, të cilët në përditshmërinë me foshnjën do të mund të ndihmonin.

Kjo broshurë me informacionet themelore do t'ju ndihmojë, që ju të rriteni dhe plotësoheni në rrolin tuaj si prind. Teksti në dy gjuhë ua lehtëson komunikimin. Keni guximin, që krahas përpjekjeve për integrim, ti ruani dhe kultivoni edhe më tutje traditat dhe ritualet tuaja. Ju, me kalimin e ditëve dhe viteve i jepni tërë familjes forcë, mbështetje dhe ngrohtësi.

Ne shpresojmë, që kjo broshurë do t'ju ndihmojë ju dhe familjes tuaj, të ndiheni mirë në Zvicër dhe ju urojmë gjithë të mirat për vitin e parë të jetës.

Përmbajtja

Fëmija jonë dhe shëndeti i tij

Ushqimi dhe kultura e ngrënies	6-11
Higjiena e trupit	12-15
Ritmi i gjumit-zgjimit dhe çlodhja	16/17
Kujdesi shëndetësor dhe sëmundjet	18-21
Parandalim aksidenti dhe aksidentet	22-25

Fëmija jonë dhe zhvillimi i tij

Zhvillimi gjuhësor	28/29
Zhvillimi motorik/trupor	30/31
Zhvillimi shpirtëror/mendor	32/33
Zhvillimi emocional/social	34/35

Fëmija jonë në familje dhe shoqëri

Edukimi: idetë, qëllimet, ndikimet	38/39
Oferta për këshilla	40/41
Arsimimi dhe kujdesi	42/43
Detyrat, ndarja e roleve, marrëveshja	44/45

**Fëmija jonë dhe
shëndeti i tij**

**Unser Kind und seine
Gesundheit**



Ernährung und Esskultur

Stillen

Muttermilch ist in den ersten sechs Monaten die beste Nahrung 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 nur nötig, wenn diese nicht ausreicht.

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, Lindenblüten- oder Kräutertee.

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 «Stillen – ein gesunder Start ins Leben» der Schweizerischen Stiftung zur Förderung des Stillens, in 10 Sprachen als Broschüre oder PDF-Datei erhältlich (www.migesplus.ch).

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 zu den angebotenen Milchpräparaten beraten und vermeiden Sie es, verschiedene

Präparate (Muster!) auszuprobieren. Flaschennahrung nicht süssen. Vollmilch verträgt das Baby frühestens ab dem 12. 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 herumgestanden hat, darf nicht mehr verwendet werden.



Të dhënit gji

Qumështi i nënës, në gjashtë muajt e parë është ushqimi më i mirë për foshnjën tuaj. Ai përmban të gjitha materiet e rëndësishme ushqyese jetësore, 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 nevojshëm, vetëm kur gjiri i nënës nuk i mjafton.

Të ushqyerit e nënës

Gjithçka, që ju si nënë merrni gjatë të ushqyerit, ia përcillni foshnjës tuaj gjatë dhënies së gjirit. Prandaj shmanguni alkoolit dhe duhanit, dhe merrni medikamente vetëm në marrëveshje me mjeku tuaj. Kujdesuni



për një ushqim të shëndetshëm dhe me masë dhe pini mjaftueshëm, p.sh ujë nga ujësjellësi ose çaj bliri dhe çaj mali.

Këshilla për të dhënit gji

Nëse keni vështirësi me dhënien e gjirit ose keni pyetje për ndërprerjen e dhënies së gjirit si dhe shkarkimin e gjirit me pompë, ju ndihmojnë, këshillëdhënësja për dhënien e gjirit, mamia, këshillëdhënësja për nëna ose mjeku/mjekja për fëmijë. Informata për dhënien e gjirit dhe për lehonë, i gjeni në broshurën «Të dhënit gji – një start i shëndetshëm në jetë» e Fondacionit Zviceran për përkrahjen e dhënies së gjirit ekziston si broshurë në 10 gjuhë ose si datë PDF nën (www.migesplus.ch).

Të ushqyerit me shishe

Nëse e vendosni ose jeni të detyruar që foshnjën tuaj ta ushqeni me shishe, nuk ka pse ta ngarkoni veten me ndjenja faji. Ngrohtësinë trupore dhe sigurinë mund t'ia dhuroni fëmijës tuaj edhe nëse s'i jepni gji. Këshillohuni nga këshillëdhënëset për nëna për ofertat e preparateve të qumështit, si dhe shmangeni përdorimin e mostrave të shumta provuese. Ushqimin e shishes mos e ëmbëlsoni. Qumështin e yndyrshëm foshnja e përballon më së hershmi në moshën 12 muajsh.

Higjiena

Në javët e para të jetës së fëmijës tuaj, zieni shishen dhe biberonin çdo të dytën ose të tretën ditë. Për larjen e shishes mos përdorni detergjente për larje. Ushqimet e përgatitura me qumësht, ruani në frigorifer më së shumti 24 orë para përdorimit. Ushqimi për foshnje i cili qëndron me orë të tëra në temperaturë të dhomës, nuk guxon të përdoret më.

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. Auskunft gibt Ihnen auch die Schweizerische Stiftung für sexuelle und reproduktive Gesundheit (www.plan-s.ch).

Übergang zu Breimahlzeiten

Idealerweise ab dem 7., frühestens aber ab dem 5. Monat kann eine Brust- oder Flaschenmahlzeit langsam durch eine Breimahlzeit (z.B. Gemüse- oder Früchtebrei) ersetzt werden. Der Getreidebrei sollte als letzte Breimahlzeit ins Angebot aufgenommen werden – frühestens ab dem 6. Monat und zu Beginn nur in kleinen Mengen. Idealerweise überlappend mit dem Stillen, denn so kann einer Allergie auf einen Bestandteil von Getreide vorgebeugt werden. Die Anzahl Mahlzeiten wird nach Einführung der Breikost allmählich gesteigert, so dass Ihr Baby am Ende des 1. Lebensjahres täglich drei bis vier Mahlzeiten erhält. Sollten Sie Fragen zur Ernährung haben, wenden Sie sich an die Mütterberaterin oder an Ihre Kinderärztin, Ihren Kinderarzt.

Gemüsebrei – Früchtebrei

Dafür eignet sich püriertes gekochtes Gemüse wie Karotten, Zucchini, Fenchel oder Kürbis, ergänzt mit Kartoffeln. Geeignet sind pürierte Früchte wie Bananen, Äpfel oder Birnen.

Zubereitung von Früchte-/Gemüsebrei

Früchte und Gemüse vor der Zubereitung immer sorgfältig waschen. Das Gemüse schonend und nur mit wenig Salz und ohne Gewürze garen. Unmittelbar vor dem Essen dem Gemüsebrei einen kleinen Löffel hochwertiges Pflanzenöl zufügen. Mahlzeiten können für zwei Tage vorgekocht und im Kühlschrank aufbewahrt oder für längere Zeit tiefgekühlt werden.

Eigelb und Fleisch

Ab dem 7. Monat kann dem Gemüsebrei ein bis zwei Mal wöchentlich etwas püriertes Fleisch (ca. 20 g) oder ein gekochtes Eigelb beigegeben werden. Beides sind wichtige Lieferanten von Eisen.

Getreidebrei

Dazu werden Reis, Hirse, Haferflocken oder feiner Maisgriess in (Milch-)Wasser aufgekocht. Keine Vollmilch, sondern das gewohnte Milchpräparat verwenden; falls das Kind noch gestillt wird, ist keine Milchzugabe notwendig. Der Brei kann geschmacklich z.B. mit geriebenen Früchten angereichert werden.

Langsames Gewöhnen

Probieren Sie nicht zu viel auf einmal aus. Babys schätzen keine Abwechslung, sondern verlassen sich lieber auf bereits Bekanntes und Bewährtes. Zudem ist das schrittweise Angewöhnen an verschiedene Nahrungsmittel für das Verdauungssystem ganz besonders wichtig. Beginnen Sie z.B. mit Karotten und Kartoffeln und ergänzen Sie den Menüplan nach ca. einem Monat mit einem weiteren Gemüse. Falls Ihr Kind einen Geschmack ablehnt, versuchen Sie es am nächsten Tag noch einmal. Essen soll Freude machen und nicht zum Zwang werden.

Mbrojtja nga shtatzënia e padëshiruar

Edhe nënat që japin gji, mund të mbeten shtatzënë. Prandaj, rekomandohet mbrojtja me kohë nga shtatzënia e padëshiruar. Këshillohuni, që në kontrollin e parë gjinekologjik diku gjashtë javë pas lindjes. Këshilla ju jep edhe Fondacioni zviceran për shëndetin seksual dhe riprodhues: (www.plan-s.ch).

Kalimi në ushqim qull

Koha ideale, për tu zëvendësuar gjiri ose ushqimi me shishe, me ushqim qull (p.sh. qull perimesh ose frutash) është nga mosha 7., më së hershmi nga mosha 5 muajsh. Qulli i drithërave duhet të përfshihet si ofertë e fundit si ushqim qull, më së hershmi nga mosha 6 muajsh dhe për fillim duhet të merret vetëm në sasi të vogla. Në mënyrë ideale, kombinimi me dhënie gji, parandalon alergjinë që mund të shkaktojë një pjesë përbërëse e drithërave. Pas fillimit me ushqim qull, numri i vakteve do të rritet gradualisht kështu që foshnja juaj në fund të vitit të parë të jetës merr tre deri në katër shujta në ditë. Nëse keni pyetje në lidhje me të ushqyerit, kontaktoni këshillëdhënësen për nëna, ose mjekun/mjekun tuaj për fëmijë.

Qull perimesh-qull frutash

Për këtë janë të përshtatshme perimet e ziera dhe të shtypura si: karota, kungujt e vegjël, maraj (fenkel), kungull të plotësuar me patate. Të përshtatshme janë frutat e shtypura, qull (pure) si: bananet, mollët ose dardhat.

Përgatitja e qullit nga perimet/frutat

Frutat dhe perimet, gjithmonë para përgatitjes të lahen me kujdes. Perimet të gatuhet me kujdes, me pak kripë dhe pa erëza. Pak para ngrënies qullit të perimeve t'i shtohet një lugë e vogël vaji bimësh të kualitetit të lartë. Ushqimet mund të përgatiten për dy ditë dhe të ruhen në frigorifer, ose të ngrira për një kohë më të gjatë.

E verdha e vezës dhe mish

Nga muaji i shtatë, qullit të perimeve mund t'i shtohet edhe pak mish pure (afër 20.gr) ose e verdha e vezës së zier, një deri dy herë në javë. Që të dyja janë furnizues të rëndësishëm me hekur.

Qull drithërash

Për këtë nevojitet që, orizi, meli, tërshëra e shtypur ose grizë misri të zihen në qumësht ose ujë. Mos përdorni qumësht të yndyrshëm, por qumështin e zakonshëm; nëse fëmija është në gji, nuk është e nevojshme ti shtohet qumësht. Qullit mund ti jepni shije, p.sh duke i shtuar fruta të gërryera.

Përshtatja e ngadalshme

Mos provoni shumë gjëra për një herë.. Foshnjat nuk e vlerësojnë ndryshimin, por preferojnë më me dëshirë atë që e njohin dhe e kanë provuar. Për këtë, përshtatja graduale në ushqime të ndryshme, për sistemin e tretjes janë shumë të rëndësishme. Filloni p.sh me karota dhe patate, dhe pas një muaji plotësoni planin e menysë me një lloj tjetër perimesh. Nëse njëherë nga këto fëmija juaj e refuzon, provoni të nesërmen edhe një herë. Të ngrënit duhet të sjellë kënaqësi dhe jo të bëhet me detyrim.



Lebensmittelallergien

Es gibt Kinder, die plötzlich auf Lebensmittel allergisch reagieren. Zu den vorbeugenden Massnahmen, die ein Allergierisiko vermindern können, gehören Stillen oder hypoallergene Säuglingsmilch (Muttermilchersatz). Lassen Sie sich dazu von Ihrer Mütterberaterin oder Kinderärztin, Ihrem Kinderarzt beraten, insbesondere, wenn Sie als Eltern bereits von Allergien betroffen sind.

Mit den Eltern essen

Gegen Ende des ersten Lebensjahres braucht Ihr Kind keine spezielle Babynahrung mehr, sondern kann dasselbe wie Sie essen. Achten Sie auf eine regelmässige zeitliche Verteilung der Mahlzeiten im Tagesverlauf, nehmen Sie sich dann bewusst Zeit fürs gemeinsame Essen und schalten Sie mögliche Störungen aus (z.B. den Fernseher).

Trinken

Tagsüber kann Ihr Kind Leitungswasser oder ungesüssten Tee (keinen Schwarz- oder Grüntee und auch keinen Eistee) trinken. Mit 12 Monaten kann die Umstellung von der Schoppenflasche zur Tasse begonnen werden.

Abstillen

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

Alergjia në artikujt ushqimor

Ka fëmijë që papritmas janë alergjik ndaj ushqimeve. Në mesin e masave parandaluese, të cilat mund të zvogëlojnë rrezikun për alergji, bëjnë pjesë dhënia e gjirit ose qumështi hypo-allergjen për foshnje (zëvendësues i qumështit të nënës). Merrni këshilla të këshillëdhënësja për nëna ose mjekja/mjeku juaj për fëmijë, veçanërisht nëse ju si prindër jeni tashmë të prekur nga alergjia.

Ngrënia me prindërit

Kah fundi i vitit të parë të jetës, fëmija juaj nuk ka nevojë për ushqim të veçantë bebesh, por mund të hajë të njëjtin ushqim si ju. Kujdesuni për ndarjen e rregullt kohore të vakteve gjatë ditës, merrni me vetëdije kohë për ngrënieën e përbashkët dhe kufizoni pengesat e mundshme (p.sh. televizori).

Pirja

Gjatë ditës fëmija juaj mund të pijë ujë të ujësjellësit ose çaj të pa ëmbël-suar (jo çaj të zi ose çaj të gjelbër dhe jo çaj të ftohtë). Me 12 Muaj mund të fillohet me kalimin nga shishja me biberon në tas (gotë).

Ndërprerja e gjirit

Nëse foshnjës tuaj dëshironi, ose jeni të detyruar t'ia ndërpreni gjirin, duhet që sa më herët të këshilloheni nga këshillëdhënësja për nëna, apo këshillëdhënësja për dhënieën e gjirit.



Körperpflege und Hygiene

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 genügen warmes Wasser und etwas Öl.

Baden

Es genügt aus hygienischer Sicht, das Baby einmal in der Woche zu baden. Zu viel waschen schadet der Haut, Badezusätze sind nicht nötig.

Massage

Viele Babys genießen die beruhigende Wirkung einer Massage. Beobachten Sie die Reaktion Ihres Kindes – so finden Sie am besten heraus, was es am liebsten hat.

Erste Zähne

Der Durchbruch des ersten Zahnes erfolgt gewöhnlich in der zweiten Hälfte des ersten Lebensjahres. 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.





Ndajeni së bashku kujdesin për fëmijën

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

Ndërrimi i pelenës

Ndërrimi i pelenës është më shumë se sa ndërrim i pelenës. Është një mundësi që të luani me foshnjën, që ta ledhatoni, dhe të flisni me të. Fëmijën që mbas pirjes lehtë vjellin, ndërrojeni më së miri para se ta ushqeni. Për pastrim mjafton uji i ngrohët dhe pak vaj.

Larja

Nga pikëpamja higjienike, mjafton që foshnja të lahet një herë në javë. Larja e tepërt dëmton lëkurën, produktet shtesë nuk janë të nevojshme.

Masazhi

Shumica e foshnjave e shijojnë ndikimin e një masazhi qetësues. Vështroni reagimin e fëmijës tuaj – kështu zbuloni më së miri se ç'far ai dëshiron.

Dhëmbët e 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 mjeken ose mjekun për fëmijë, nëse fëmija juaj ka temperaturë të lartë për disa ditë me radhë, ose një gjendje të përgjithshme të keqe.



Hilfe bei Zahnschmerzen

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

Zahnreinigung

Die Pflege der Milchzähne ist sehr wichtig, damit diese gesund bleiben, 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. Verwenden Sie dafür eine weiche Kinderzahnbürste und eine erbsengrosse Menge fluoridhaltiger Kinderzahnpaste.

Auf Süßes verzichten

Der regelmässige Genuss zuckerhaltiger Speisen und Getränke ist die Hauptursache für Karies. Süssigkeiten und zuckerhaltige Getränke wie Sirup, Cola, Fertigtee (auch Eistee) und Fruchtsäfte sind daher zu meiden – sowohl tagsüber wie auch in der Nacht. Bei höheren Temperaturen oder wenn Ihr Kind nachts aufwacht, ist Leitungswasser der beste Durstlöscher. Schnuller sollten nie in Honig oder Zucker getaucht werden.

Ndihmë gjatë dhimbjeve (kur dalin dhëmbët)

Rrathët për kafshim, të ftohur në frigorifer, ndihmojnë për zbutjen e dhimbjeve. Substanca për dhëmbë pa sheqer (p. sh. gjele), të cilat lehtësojnë daljen e dhëmbëve duhet të përdoren vetëm në faza akute. 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 përtypë ushqimin dhe të mësoi të flasë. Me paraqitjen e dhëmbit të parë filloni me pastrimin e dhëmbëve. Fëmijës tuaj më së miri lajani dhëmbët në mbrëmje, pas ushqimit ose shishes së fundit. Për këtë përdoreni një furçë të butë dhëmbësh për fëmijë dhe një pikë pastë (sa kokrra e bizeles), me përmbajtje fluori për dhëmbët e fëmijëve.

Hiqni dorë nga ëmbëlsirat

Shijimi i rregullit i ushqimit dhe pijeve me përmbajtje sheqeri, është shkaktari kryesor i kariesit. Ëmbëlsirat dhe lëngjet me përmbajtje sheqeri, si: shurupi, kola, çaj i gatshëm (çaj i ftohtë) dhe lëngjet e pemëve, duhet pra të shmangen – si gjatë ditës, ashtu edhe natën. Gjatë temperaturave të larta ose nëse fëmija juaj zgjohet natën, uji i ujësjellësit, është më i miri për shuarjen e etjes. Biberoni nuk duhet asnjë herë të lyhet me mjaltë ose me sheqer.



Schlaf-Wach-Rhythmus und Erholung

Schlafenlernen 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 abwechselungsweise in Rücken- oder Seitenlage (rechts und links). Bei der Seitenlagerung das Baby mit einem zusammengerollten Tuch im Rücken stützen. Benutzen Sie kein Kopfkissen, ein Tuch genügt.

Zimmertemperatur

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.





Të mësuarit e gjumit lypë kohë

Aftësia për të dalluar ditën nga nata, si dhe gjumi pa ndërprerje, tërë natën zhvillohet shkallë-shkallë dhe te secili fëmijë ndryshe. Zgjimi natën në muajt e parë të jetës është normal. Kur, fëmija juaj gjatë ditës flenë, shfrytëzohen kohën për çlodhjen tuaj. Nëse mënyra e gjumit të fëmijës tuaj bëhet për ju ngarkesë, pyetni mjeken/un ose këshillëdhënësen për nëna për këshillë.

Pozita e gjumit

Vendoseni foshnjën tuaj të flejë në shpinë – ose në krah (djathtas-majtas), duke ia ndërruar pozitën. Kur e vendosni në krah, veni foshnjës një shami të mbledhur në formë gypi në shpinë për tu mbështetur. Mos përdorni jastëk, një shami mjafton..

Temperatura e dhomës

Kini kujdesuni që dhoma e gjumit të mos jetë tepër e nxehtë (temperatura ideale është 18 – 20 °C) dhe të jetë mirë e ajrosur.

Prjedha e rregullt e ditës

Për gjumin e pa ndërprerë gjatë natës, është i rëndësishëm një ritëm i rregullt ditor. Prej muajit të tretë, përbahuni me kujdes kohës së rregullt te pirjes dhe vënies në gjumë. Pas ushqimit të fundit nga shishja ose dhënies gji, mbylleni ditën me një ritual qetësues të vënies në gjumë.

Gesundheitsvorsorge und Krankheiten

Kinderarzt Kinderärztin

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.

Impfungen

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

Rauchen

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

Hautallergien

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

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 und der Augen mit einem Sonnenhut und eventuell einer Sonnenbrille.



Mjekja, 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 mjekja/u juaj i shtëpisë. Kontrolli i parë duhet të bëhet më së largu me një muaj. Çdo konsultim mjekësor dhe çdo vizitë në spital është me pagesë, dhe paguhet nga sigurimi shëndetësor obligator. Për këtë foshnja juaj duhet të jetë e lajmëruar në një sigurim shëndetësor, më së voni tre muaj pas lindjes.

Vaksinat

Informohuni me kohë nga mjekja/u juaj për fëmijë mbi vaksinat mbrojtëse që sot preferohen. Vaksinat e para janë të mundshme që nga muaji i dytë i jetës.

Pirja e duhanit

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

Alergjitë e lëkurës

Një masë deri diku mbrojtëse nga alergjia e lëkurës ofron larja e rrobave të foshnjës, vetëm me shumë pak detergjent, pa zbutës. Rrobat e blera, të reja, duhet të lahen gjithmonë para se të vishen.

Veshja

Foshnjat vishen shpesh 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 përditshme ju bënë mirë edhe prindërve, atyre përveç lëvizjes ju sjell përvoja të reja si dhe kontakte të përbashkëta.

Dielli

Lëkura e ndjeshme 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 të drejtë rrezeve të diellit. Mbajeni fëmijën tuaj nën hije dhe mbrojeni atë me rroba të lehta. Mbrojtja e kokës me një kapuç dielli, me rreth të gjerë dhe eventualisht syze dielli është shumë me rëndësi.

Reisen

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

Abwehrkräfte

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

Fieber

Fieber ist eine normale körperliche Reaktion auf Infektionen und hilft dem Körper, die Krankheit zu bewältigen. Fiebersenkende Medikamente sollte man daher nur sehr zurückhaltend verabreichen. Ein Kind, das trotz Fieber spielt, lacht und trinkt braucht keine fiebersenkenden Medikamente. Normaltemperatur ist bis 37,5 °C, erhöhte Temperatur bis 38,5 °C und von Fieber spricht man bei über 38,5 °C.

Fiebertermessen

Messen Sie beim kleinen Kind das Fieber mit einem Digitalthermometer im After. Reiben 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 es nicht zu warm hat.

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 Drogerien und Apotheken erhältlich). Als bewährtes Hausmittel bringt auch eine aufgeschnittene Zwiebel, in einem kleinen Stoffbeutel beim Bett aufgehängt oder hingelegt, 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.

Udhëtimi

Para një udhëtimi të gjatë (me veturë, ose aeroplan) këshillohuni me mjeken/un ose me këshillëdhënësen për nëna të fëmijës tuaj.

Forcat mbrojtëse

Sëmundjet infektive të bezdisshme (si p.sh rrufa ose kolli) janë të rëndësishme për zhvillimin e sistemit mbrojtës të trupit. Nëse jeni të shqetësuar për gjendjen shëndetësore të fëmijës tuaj, merrni kontakt menjëherë me mjeken/un tuaj për fëmijë ose spitalin më të afërt (24 orë shërbim urgjence).

Ethet/Temperatura

Temperatura është një reaksion normal i trupit ndaj infeksionit dhe e ndihmon trupin, që ta përballojë sëmundjen. Prandaj, medikamentet për zbritjen e temperaturës duhet të jepen me kujdes. Një fëmijë i cili pavarësisht se ka ethe luan, qeshë dhe pi, nuk ka nevojë për medikamente për zbritjen e temperaturës. Temperaturë normale është deri 37,5 gradë, temperaturë e ngritur është deri 38,5 gradë dhe Temperatura mbi 38,5 gradë llogaritet si ethe.

Matja e temperaturës

Mateni temperaturën e fëmijës tuaj me termometër digjital në anus. Lyeni majën e termometrit me një krem të yndyrshme dhe futeni atë me kujdesë përafërsisht dy centimetër thellë në zorrë.

Ndihma gjatë temperaturës

Jepni fëmijës tuaj sa më shumë të pijë dhe keni kujdesë të mos ketë shumë nxehtë.

Rrufa (flama)

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

Ndihmë për rrufën

Pikat dhe spreji 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 kripë (fiziologjik), (mund të blihen në farmaci dhe barnatore). Po ashtu edhe një qepë e prerë dhe e vendosur në një qese stofi, e varur pranë shtratit, sjellë lehtësim.

Afërsia dhe ngrohtësia

Fëmijët e sëmurë shpesh nuk kanë oreks. Kjo nuk është arsye për shqetësim. Është e domosdoshme – veçanërisht te temperatura - fëmija të pijë mjaftueshëm (gjirin ose qumësht me shishe, ujë ose çaj të pa ëmbëlsuar). Dhe veçanërisht e rëndësishme është: fëmijët e sëmurë kërkojnë më shumë kujdes, mirëkuptim, durim, kohë dhe afërsi trupore.

Unfallprävention und Unfälle

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, Feuerzeuge, Plastiksäcke, Werkzeuge, Messer, Scheren etc. sind für Kleinkinder lebensgefährlich oder gesundheitsschädigend und gehören an einen Ort, der für Kinder nicht erreichbar ist.

Elektrizität

Das Spiel mit elektrischen Kabeln und Steckdosen kann lebensbedrohend sein. Schützen Sie Steckdosen mit speziellen Plastiksteckern, die im Elektrofachgeschäft 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.).

ATTENTION!



Parandalim aksidenti dhe aksidentet

Kurioziteti për zbulime dhe rreziqet

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

Rreziqet

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

Elektriciteti

Loja me kablo elektrike dhe me prizë mund të jetë rrezik për jetë. Pajisni prizat me pjesë speciale nga plastika, të cilat mund t'i gjeni në shitoret e pajisjeve elektronike ose në dyqanet e mëdha.

Rreziqet në kuzhinë

Në kuzhinë ekziston rrezik i madh për djegie. Me ujë të valë, me vaj të vluar ose me avuj të nxehtë shpejt mund të vijë deri te fatkeqësia. Kujdes i veçantë duhet t'u kushtohet qirinjve të ndezur, avullit dhe lëngjeve të nxehta (supë, çaj, kafe, qumësht etj.).



ATTENTION!



Verbrennungen

Wenn sich Ihr Kind verbrannt hat, halten Sie den verbrannten Körperteil sofort 15 Minuten lang unter lauwarmes Wasser. Verlieren Sie keine Zeit mit dem Ausziehen von Kleidern, duschen Sie das Kind mit den Kleidern ab. Wenn Kleider auf der Wunde kleben, reißen Sie den Stoff nicht weg. 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 an 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.

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.

Im Notfall

Sicherheit und Ruhe der Eltern sind wichtig im Umgang mit Krankheiten und Unfällen des Kindes. Dennoch sollte man im Zweifelsfall sofort die Kinderärztin, den Kinderarzt oder das nächste Krankenhaus (24-Stunden-Notfalldienst) anrufen resp. aufsuchen.

Notfallnummer bei Unfällen: 144

Notfallnummer bei Vergiftungsunfällen: 145

Notieren Sie die Nummern gut sichtbar bei Ihrem Telefonapparat und speichern Sie diese in Ihrem Handy.

Djegjet

Nëse fëmija juaj ka pësuar djegie, menjëherë mbajeni pjesën e trupit të djegur, 15 minuta në ujë të vakët. Mos humbni kohë duke provuar që ta zhveshëni fëmijën, bëjini një dushe atij me rroba veshur. Nëse rrobat janë të ngjitura për plage, mos provoni t'ia hiqni ato. Mbulojeni plagën me një shami të pastër ose me një gazë të sterilizuar dhe shkoni menjëherë te mjekja/ku ose në spital.

Prëzimi

Mos e lini foshnjën tuaj kurrë pa përkujdesje, të shtrirë mbi një minder, shtrat ose mbi tavolinën për ndërrimin e pelenave. Momenti kur fëmija juaj rrotullohet dhe mund të bije poshtë vjen papritmas dhe shpesh më herët se sa pritet.

Aksidenti i dhëmbëve

Aksidentet e dhëmbëve të qumështit (si p.sh. thyerja e kurorës së dhëmbit, ose thyerja e dhëmbit) mund të shkaktojnë dëmtimin e dhëmbëve që akoma nuk kanë dalë. Për këtë çdo aksident i dhëmbit duhet të lajmërohet menjëherë te mjekja/u i fëmijëve, ose mjeku i dhëmbëve (dentisti).

Në rast urgjence

Siguria dhe qetësia e prindërve, janë me rëndësi, në raport me sëmundjet dhe lëndimet e fëmijës. Megjithatë, në rast dyshimi duhet ta thirrni, respektivisht ta vizitoni menjëherë mjeken/mjekun e fëmijës ose spitalin më të afërt (24 orë shërbim urgjence).

Numri i urgjencës në rast aksidenti: 144

Numri i urgjencës në rast helmimi: 145

Shënoni këta numra mirë dhe dukshëm në afërsi të aparatit tuaj telefonik dhe regjistroni këto në celularin tuaj.



Fëmija jonë dhe zhvillimi i tij

Unser Kind und seine Entwicklung





Sprachliche Entwicklung

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 (evtl. auch solche in Ihrer Muttersprache) können Sie in der Bibliothek kostenlos ausleihen.

Zweisprachig aufwachsen

Die Sprachentwicklung von zwei- oder mehrsprachig aufwachsenden Kindern verläuft in den ersten Lebensjahren für das Kind etwas anspruchsvoller, da sich der Wortschatz auf zwei Sprachen aufteilen muss. So bleibt der Wortschatz pro Sprache vorerst etwas kleiner. Haben Eltern zwei verschiedene Muttersprachen, sollte jeder Elternteil nur eine Sprache mit dem Kind sprechen, damit das Kind Person und Sprache als Einheit erlebt. Pflegen Sie die eigene Sprache und Sprachkultur.

Deutsch lernen

Suchen Sie den Kontakt mit anderen Kindern. Im Zusammensein mit ihnen wird Ihr Kind die Umgebungssprache am einfachsten und schnellsten lernen.

Deutschkurse für Eltern

Für Mütter und Väter 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 Eltern kennen.





Gjuha amtare

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 imëson edhe gjuhët tjera. Emëroni gjërat që e rrethojnë, këndojini atij këngë, lexoni vargje ose shikoni së bashku libra të ilustruar. Librat e ilustruara (eventualisht edhe aso në gjuhën tuaj amtare) mund t'i hua-zoni në bibliotekë falas.

Të rritesh me dy gjuhë

Zhvillimi gjuhësor i fëmijëve që rriten me dy ose më shumë gjuhë, në vitet e para të jetës, për fëmijën rrjedh disi me vështirësi sepse vokabularin (fjalori) gjuhësor e tij duhet ta ndaj në dy gjuhë. Kështu që, vokabulari në fillim, për çdo gjuhë mbetet disi më i vogël. Nëse prindërit kanë dy gjuhë të ndryshme amtare, secili prej tyre duhet të flas me fëmijën vetëm një gjuhë, në mënyrë që fëmija personin dhe gjuhën ti përjetojë si unitet. Kultivoni gjuhën dhe kulturën tuaj gjuhësore.

Mësimi i gjermanishtes

Kërkoni kontakt me fëmijë të tjerë. Duke qenë bashkë me ta, fëmija juaj e mëson gjuhën e rrethit më thjesht dhe më së shpejti.

Kurset e gjermanishtes për prindër

Në shumë vende ofrohen kurse të gjuhës gjermane për prindër, 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 dhe zakonet e jetesës së këtushme dhe do të njoftoheni me prindër të tjerë.

Motorische/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. Die Hüften werden bei der Benutzung ungünstig belastet und es kann zu gefährlichen Stürzen kommen.



Mësimi gjatë lëvizjes

Si për zhvillimin mendor ashtu edhe trupor, lëvizja e shumë anshme në banesë dhe në natyrë është shumë e rëndësishme. Jepni fëmijës tuaj mundësi të mjaftueshme për të lëvizur: për fillim mund të shtrihet në një shtrojë të nxehtë në dyshe, pas disa muajsh ai do të mësoi të rrotullohet, të ecë barkas, të çohet dhe të ecë.

Mjetet ndihmëse për bartje

Për shëtitje, piknik, për kryerjen e pazarit ose gjatë kryerjes së punëve të shtëpisë, shamatë për bartje janë shumë të përshtatshme. Përderisa 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 shmangni ndikimin e shumtë të ngacmimeve të shqisave.

Ecja barkas

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

Hapat e parë

Mësimi i të ecurit arrihet më së miri pa këpucë. Ecja zbathur ndihmon zhvillimin e muskulaturës së shputave të 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 ijët pa nevojë dhe mund të vijë te rrëzimet e rrezikshme.

Kognitive/geistige Entwicklung

Spielend lernen

Die beste Vorbereitung fürs Leben ist, Ihr Kind in den ersten Jahren ausgiebig spielen zu lassen, denn Spielen ist 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 alles 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 veränderten Ausdruck der Augen, Unruhe, Weinen etc. Ein Kind braucht Anregung, aber auch viel Zeit, um sich vertieft mit etwas zu beschäftigen und sich von seiner «Arbeit» zu erholen.

Fernsehen

Für kleine Kinder kann Fernsehen schädlich sein. Ihr Baby wird dabei von den vielen Eindrücken überflutet. Es kann diese nicht verarbeiten und schon gar nichts daraus 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 dazukommen. Hierfür eignen sich Haushaltsgegenstände wie Dosen, Schachteln, Töpfe und Schüsseln hervorragend. Ihr Kind wird sich mehr und mehr für das interessieren, was Sie tun.

Mësimi gjatë lojës

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

Shqisat

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

Ngacmime të shumta

Fëmijët e vegjël lodhën shpejt. Kini kujdes në shenjat si fërkimi i syve, shmangia e shikimit ose ndryshim të shprehjes së syve, shqetësim, qarje etj. Fëmija ka nevojë për stimulim, por edhe për 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 mund të jetë i dëmshëm. Foshnja juaj do të jetë me këtë rast e mbingarkuar nga përshtypjet e shumta. Këto, ajo nuk mundet t'i përpunojë, e aspak të mësojë prej tyre.

Lodrat

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

Lodrat që nuk kushtojnë

Të futën brenda dhe të nxirren jashtë, të hidhen dhe të merren, të fshehën dhe të kërkohen, të shtrihen dhe të mblidhen janë lojërat të cilat vijnë më vonë. Këtu përshtaten për mrekulli sendet që përdorën në shtëpi, si kanoçet, kutitë, vazot dhe sahanët. Fëmija juaj përherë e më shumë interesohet se çfarë bëni ju.

Emotionale/soziale Entwicklung

Kein grundloses Weinen

Es gibt verschiedene Gründe, warum Babys weinen: eine unbequeme Körperlage, Hunger, Blähungen, volle Windeln, Müdigkeit, Überreizung der Sinne, plötzliches Erschrecken, Krankheit oder Schmerzen. Weinen ist ein wichtiges Kommunikationsmittel von Babys und Kleinkindern. Sie geben damit ihren Gefühlen auf verschiedenste Art und Weise und in unterschiedlicher Ausprägung Ausdruck. Hören und schauen Sie darum genau hin – was will Ihnen Ihr Kind sagen? Und zu Ihrer Beruhigung: In den ersten Monaten kann man ein Baby nicht verwöhnen!

Beruhigen

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

Verzweiflung

Anhaltend weinende Kinder können alle 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.

Andere Kinder

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

Nuk ka qarje pa arsye

Ka arsye të ndryshme, pse foshnja qanë; ndoshta nga një pozitë jo e rehatshme e trupit, uria, gazra në bark, pelenën të mbushur, lodhja, shqisa tepër të ngacmuara, frikësim i papritur, nga sëmurja ose dhimbjet. Qarja është një mjet i rëndësishëm komunikimi i foshnjave dhe fëmijëve të vegjël. Kështu i shprehin ata ndjenjat e tyre në mënyra të ndryshme. Prandaj, dëgjoni dhe shikoni saktë se çka do të ju thotë fëmija juaj? Për qetësinë dhe sigurinë tuaj: në muajt e parë nuk mund ta lazdroni foshnjën!

Qetësimi

Nga njëherë foshnja qetësohet, nëse e ndjenë afërsinë, nëse merret në dorë, ose nëse bartet në një shami bartëse, nëse i shuhet uria, nëse ledhatohet ose në mënyrë të qetë i flitet. Edhe një biberon, një masazh e lehtë, një përkundje (djepi) ose një shëtitje mund të sjellin deri të qetësimi i foshnjës.

Dëshpërimi

Fëmijët që qajnë pa ndërpre, mundë t'i dëshpërojnë të gjithë 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 sigurt, shkoni për një moment në një dhomë tjetër dhe tentoni të qetësoheni. Drejtohuni një personi për ju të besueshëm ose telefononi te mjeku, te këshillëdhënësja për nëna, në shtëpinë e shëndetit më të afërt ose në telefonin urgjent për prindër; Tel. 044 261 88 66 (ditë e natë).

Kurrë shkundje!

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

Fëmijët tjerë

Edhe fëmijët shumë të vegjël kanë nevojë për fëmijë të tjerë, që në lojë të krijojnë përvoja dhe të mësojnë për jetën. Jepni fëmijës tuaj mundësi të shumta, që nga vegjëlja të jetë me fëmijët e tjerë së bashku.

**Fëmija jonë në familje
dhe shoqëri**

**Unser Kind in Familie
und Gesellschaft**





Erziehung: Vorstellungen, Ziele, Einflüsse

Kinder haben Rechte – Die Uno-Kinderrechtskonvention

Ihnen Halt zu geben und sie in ihrer Eigenständigkeit zu fördern: Dafür müssen Kindern entsprechende Bedingungen garantiert werden, und zwar nicht nur zu Hause, sondern auch im öffentlichen Raum. Die Uno-Kinderrechtskonvention regelt die Rechte der Kinder von 0-18 Jahren. Seit 1997 sind die Kinderrechte fester Bestandteil der schweizerischen Rechtsordnung.

Die Kinderrechtskonvention umfasst 54 Artikel. Daraus abgeleitet sind die folgenden zehn grundlegenden Kinderrechte:

1. Das Recht auf Gleichbehandlung und Schutz vor Diskriminierung, unabhängig von Rasse, Religion, Herkunft und Geschlecht
2. Das Recht auf einen Namen und eine Staatszugehörigkeit
3. Das Recht auf Gesundheit
4. Das Recht auf Bildung und Ausbildung
5. Das Recht auf Freizeit, Spiel und Erholung
6. Das Recht, sich zu informieren, sich mitzuteilen, gehört zu werden und sich zu versammeln
7. Das Recht auf eine Privatsphäre und eine Erziehung im Sinne der Gleichberechtigung und des Friedens
8. Das Recht auf sofortige Hilfe bei Katastrophen und Notlagen und auf Schutz vor Grausamkeit, Vernachlässigung, Ausnutzung und Verfolgung
9. Das Recht auf eine Familie, elterliche Fürsorge und ein sicheres Zuhause

10. Das Recht des behinderten Kindes auf besondere Pflege sowie eine angemessene Erziehung und Schulung, die seine Selbstständigkeit und seine aktive Teilnahme am Gemeinschaftsleben fördert.

Weitere Informationen und Ausführungen zu den einzelnen Kinderrechten unter **www.unicef.ch**

Grenzen setzen

Häufiges Eingreifen und ständige Verbote schränken ein Kind ein und verhindern wichtige Erfahrungen. Gegen Ende des ersten Lebensjahres muss Ihr Kind dennoch lernen, dass es bestimmte Dinge nicht tun darf. Dazu braucht es immer wieder ein konsequentes und bestimmtes «Nein». Denken Sie jedoch daran, dass Kleinkinder noch kaum gehorchen können. Mit der Zeit wird Ihr Kind aber lernen, dass 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.

Fëmijët kanë të drejta – Konventa e OKB-së për të drejtat e fëmijëve

Ti duash fëmijët do të thotë, të kesh kohë për ta, të kujdesesh dhe ti mbrosh ata, t'u ofrosh mbështetje atyre, dhe ti përkrahësh ata në pavarësinë e tyre. Për këtë fëmijës duhet garantuar kushtet e përshatshme, dhe jo vetëm në shtëpi, por edhe në hapësirën publike. Konventa e OKB-së për të drejtat e fëmijës rregullon të drejtat e fëmijës nga 0-18 vjeç. Nga viti 1997, të drejtat e fëmijëve janë pjesë të qëndrueshme përbërëse të sistemit juridik zviceran.

Konventa për të drejtat e fëmijës përmban 54 nene. Si rrjedhojë e kësaj, janë këto dhjetë të drejtat themelore të fëmijëve, sa vijon:

1. E drejta për trajtim të barabartë dhe mbrojtje nga diskriminimi, pavarësisht racës, besimit, prejardhjes dhe gjinisë.
2. E drejta për një emër dhe një përkatësi shtetërore.
3. E drejta shëndetësore.
4. E drejta për arsimim dhe shkollim
5. E drejta për kohë të lirë, lojë dhe argëtim.
6. E drejta për t'u informuar, për t'u shprehur, për tu dëgjuar dhe për t'u tubuar.
7. E drejta për sferë private dhe një edukim në kuptimin e barazisë dhe të paqes.
8. E drejta për ndihmë të menjëhershme në fatkeqësitë dhe emergjencat dhe për mbrojtje kundër mizorive, neglizhencës, shfrytëzimit dhe persekutimit.
9. E drejta për një familje, kujdesin prindëror dhe një shtëpi të sigurt.

10. E drejta e fëmijës me aftësi të kufizuara për kujdesie të veçantë si dhe edukim e shkollim adekuat, që nxit pavarësinë dhe pjesëmarrjen e tij aktive në jetën shoqërore.

Për më shumë informacione dhe shpjegime mbi të drejtat individuale të fëmijëve nën www.unicef.ch

Vendosja e kufijve

Ndërrhyrje të shpeshta dhe ndalime të përhershme e kufizojnë dhe e pengojnë fëmijën në përvojat e tija të rëndësishme. Kah fundi i vitit të parë të jetës, megjithatë fëmija juaj duhet të mësoi, që disa gjëra të caktuara nuk guxon ti bëjë. Për këtë gjithmonë ka nevojë për një «Jo» konsekuente dhe të vendosur. Megjithatë, mendoni për atë, se fëmijët e vegjël nuk mund të binden lehtë. Me kalimin e kohës fëmija juaj mëson se nuk guxon të bëjë gjithçka.

Kurrë rrahje!

Mos e rrihi fëmijën tuja kurrë: rrahja nuk është mënyrë e edukimit, përkundrazi, rrahja i bënë fëmijët të pikëlluar, të zhgënjyer, shpresëhumbur dhe frikacak.

Beratungsangebote

Mütter- und Väterberatung

Die Mütterberaterin ist Spezialistin im Bereich der Entwicklung, Pflege, Ernährung und Erziehung von Babys und Kleinkindern. Ihre fachlichen Grundlagen sind 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 Väterberatungsstellen können ohne Voranmeldung aufgesucht werden. Daneben werden Telefonsprechstunden und Hausbesuche angeboten. Die Beratung ist kostenlos und die Beraterinnen, die Berater sind an die Schweigepflicht gebunden.

Sprachbarrieren

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





Oferta për këshilla

Këshilla për prindër

Këshillëdhënësja 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 post diplomik.

Prindërit marrin përgjigje në pyetjet rreth gjumit, dhënies së gjirit, në situata të reja si prind etj. ose mund të informohen për ofertat dhe qendra të tjera profesionale.

Shumica e këshillimoreve për prindër mund të vizitohen pa paralajmërim. Gjithashtu ju ofrohen edhe këshilla përmes telefonit dhe vizita në shtëpi. Këshilla është falas dhe këshillëdhënësja/si janë të detyruar për ruajtjen e fshehtësisë.

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/përkthyes, ose pyetni për oferta përkthimi.

Bildung und Betreuung

Tagesfamilien und Kinderkrippen

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 eher teuer. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Gemeinde nach Möglichkeiten für finanzielle Unterstützung, wenn die Kosten für Sie zu hoch sind.

Konstanz und Vertrauen

Kleine Kinder können zu mehreren Bezugspersonen gute Bindungen aufbauen. Wichtig ist, dass sie nicht durch zu viele verschiedene und wechselnde Personen betreut werden. Wenn Sie eine verlässliche Betreuungsmöglichkeit gefunden haben, ist es wichtig, dass Ihr Kind in Ihrer Anwesenheit mit der neuen Situation und der/den neuen Bezugsperson/en vertraut werden kann. Lassen Sie Ihrem Kind dafür Zeit – es muss lernen, mit der Trennung von Ihnen umzugehen.



Familjet ditore dhe çerdhet për fëmijë

Nëse punoni ose jeni në shkollim, kujdesin e fëmijës tuaj mund ta marrin përsipër familjet ditore ose çerdhet e fëmijëve. Shpesh duhet pritur gjatë për një vend të lirë, për atë kujdesun dhe pyetni sa më herët në komunën tuaj ose këshillëdhënësen për nëna për mundësit ekzistuese.

Çmimet

Ofertat shtetërore për përkujdesje kushtojnë dhe kryesisht janë shumë të shtrenjta. Pyetni në komunën tuaj për mundësinë për mbështetje financiare, nëse çmimet për ju janë shumë të larta.

Konstant dhe i besueshëm

Fëmijët e vegjël mund të ndërtojnë lidhje të mira me shumë edukatorë. Është me rëndësi që ata të mos jenë nën kujdesin e shumë edukatorëve, të cilët ndërrohen shpesh. Nëse keni gjetur një mundësi të besueshme për kujdesie, është e rëndësishme, që fëmija juaj, në prezencën tuaj të mësohet me situatën e re, dhe personin e ri të cilit mund ti besojë. Lëni kohë për këtë fëmijës tuaj – ai duhet të mësohet se si të veproi kur ai ndahet nga ju.



Aufgaben, Rollenteilung, Vereinbarkeit

Berufstätige Mütter

Wichtige Informationen über Ihre Rechte am Arbeitsplatz finden Sie in der in vier Sprachen übersetzten Broschüre «InfoMutterschaft» von Travail.Suisse (Bestelladresse: www.travailsuisse.ch) oder 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 begleiten Sie dabei gerne mit der Nachfolgebroschüre «Unser Kind» durchs zweite Lebensjahr Ihres Kindes.





Detyrat, ndarja e roleve, marrëveshja

Nënat e punësuar

Informatat e rëndësishme mbi të drejtat tuaja në vendin e punës mund ti gjeni falas në broshurat, të përkthyer në dymbëdhjetë gjuhë «InfoMutterschaft» nga Travail.Suisse, (Adresa për porositje www.travailsuisse.ch) ose pyeteni këshillëdhënësen tuaj për nëna.

Fëmijët zhvillohen në mënyra të ndryshme, secili në mënyrën, shpejtësinë (ritmin) dhe karakterin e vet. Secili fëmijë sjellë diçka të veçantë me vete. Pikërisht, kjo na bënë neve njerëzve të veçantë. Jepini fëmijës tuaj kohë dhe përkushtim, të cilat i nevojiten për zhvillimin e tij, përkrahni atë në përpjekjet e tija që ta hulumtojë, zbulojë dhe kuptojë botën që e rrethon.

Ne ju përcjellim me dëshirë me broshurën vijuese «Fëmija jonë» gjatë vitit të dytë të jetës së fëmijës tuaj.

Weiterführende Fachstellen und Informationen

Stillberatung

La Leche Liga Schweiz www.stillberatung.ch

Mütter-/Väterberatung

Schweizerischer Verband der Mütterberaterinnen www.mueterberatung.ch

Gesundheit und Migration

Empfehlenswerte mehrsprachige Broschüren www.migesplus.ch

Familienergänzende Betreuung

Verband Kindertagesstätten der Schweiz www.kitas.ch
Nationaler Dachverband Tagesfamilien www.tagesfamilien.ch
Schweizerisches Rotes Kreuz www.srk.ch

Berufstätige Eltern

Informationen für Arbeitnehmende mit Kindern www.travailsuisse.ch

Familienorganisationen/Elternbildung

Pro Familia Schweiz www.profamilia.ch
Schweizerischer Bund für Elternbildung www.elternbildung.ch

Beratung/Hilfe

Verbund der Beratungsstellen für binationale
und interkulturelle Paare und Familien www.binational.ch
Interessengemeinschaft Binational www.ig-binational.ch
Kinderschutz Schweiz www.kinderschutz.ch
Frauen gegen Gewalt www.frauengegengewalt.ch

Unfallprävention

Beratungsstelle für Unfallverhütung www.bfu.ch

Notfälle

Sanitäts-Notruf
Vergiftungs-Notfälle
Elternnotruf

Telefon 144

Telefon 145

Telefon 044 261 88 66 (Tag und Nacht)

www.elternnotruf.ch



Urgjencat

Ambulanca

Urgjenca për raste helmimi

Urgjenca për prindër

Telefon 144

Telefon 145

044 261 88 66 (Ditë e natë)

www.elternnotruf.ch



Zyrat e specializuara dhe Informacione tjera shtesë:

Këshilla për të dhënit gji

La Leche League Schweiz

www.stillberatung.ch

Këshilla për prindër

Shoqata zvicerane e këshillëdhënësve për nëna

www.muetterberatung.ch

Shëndeti dhe migracioni

Broshura shumë gjuhësore Këshilluese

www.migesplus.ch

Përkujdesje plotësuese familjare

Shoqata e kujdesit ditor për fëmijë në Zvicër

www.kitas.ch

Organizata kombëtare Çati familjet ditore

www.tagesfamilien.ch

Kryqi i kuq Zviceran

www.srk.ch

Prindër të punësuar

Informata për punonjës me fëmijë

www.travailsuisse.ch

Organizatrat familjare / Arsimimi i prindërve

Pro Familia Zvicër

www.profamilia.ch

Federata Zvicerane për Arsim të prindërve

www.elternbildung.ch

Këshilla / Ndihmë

Shoqata e zyrave këshilluese për çifte

www.binational.ch

Dy nacionale dhe ndërkulturore dhe familjen

Interesat e komunitetit dy nacional

www.ig-binational.ch

Mbrojtja e fëmijëve Zvicër

www.kinderschutz.ch

Femrat kundër dhunës

www.frauengegengewalt.ch

Parandalimi i aksidenteve

Zyrë këshilluese për parandalimin e aksidenteve

www.bfu.ch

Pro Juventute Unser Kind – Ratgeber für fremdsprachige Eltern

Die praktischen Ratgeber «Unser Kind» begleiten fremdsprachige Eltern in der Schweiz im Zusammenleben mit ihrem Kind. Die Broschüren vom ersten bis zum sechsten Lebensjahr sind ein wichtiger Beitrag

Pro Juventute dankt allen nachfolgend genannten Institutionen für die Unterstützung dieser Broschüre:

- Bundesamt für Migration BFM
- Paul Schiller Stiftung, Stäfa

Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales; Kanton Basel-Landschaft, Fachstelle Integration; Kanton Basel-Stadt, «Integration Basel»; Kanton Graubünden, Fachstelle Integration; Kanton Luzern, Gesundheits- und Sozialdepartement; Kanton St. Gallen, Kompetenzzentrum Integration, Gleichstellung und Projekte; Kanton Solothurn, Integrationskredit; Kanton Schwyz, Lotteriefonds; Kanton Thurgau, Lotteriefonds; Kanton Uri, Lotteriefonds; Kanton Zug, Fachbereich Sozialhilfe und Integration; Integrationsförderung Kanton Zürich; Stiftung zur Förderung der Erwachsenenbildung, Luzern

zur Integration und Prävention und bieten Basisinformationen zu den Themen «Gesund sein, bleiben und werden», «Entwicklung und Lernen», «Kind in Familie und Gesellschaft».

«Unser Kind» entstand in Zusammenarbeit mit:

- CARITAS Aargau
- Forum Praxispädiatrie FPP
- Marie Meierhofer Institut für das Kind MMI
- Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie SGP
- Schweizerischer Verband der Mütterberaterinnen SVM

Mitglieder der Expertengruppe:

Sabine Brunner, lic.phil. Psychologin, Marie Meierhofer Institut für das Kind (MMI);

Sepp Holtz, Dr. med., Kinder- und Jugendarzt, FMH mit eigener Praxis, Mitarbeiter der Abteilung für Entwicklungspädiatrie am Kinderspital Zürich;

Karin Knobel, dipl. Sozialarbeiterin FH Gesundheitsförderung und Migration, SVEB I, CARITAS Aargau;

Aja Schinzel, Mütterberaterin HFD

© Pro Juventute, Zürich, 2011
Bearbeitung: Abteilung Elternbriefe in Zusammenarbeit mit einer Expertengruppe
Leitung: Simona Franzi
Redaktion: Lesly Luff
Produktionskoordination: Katharina Gohl
Übersetzung: Leme Brahimi
Kulturvermittlung: Mihrije Kela
Illustrationen: Claudia de Weck
Fotos: apix, scenografic, Marco Zanoni
Gestaltungskonzept: effect AG
Produktion: scenografic, Herbert Märki
Druck: UD Print AG

Auskunft und Bestellung:
Pro Juventute
Auftragsabwicklung
Thurgauerstrasse 39, Postfach
8050 Zürich
Telefon 044 256 77 33
vertrieb@projuventute.ch
www.projuventute.ch
PC 80-3100-6

Artikel-Nummer: PUBL-0134

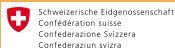
Bestellung unter:
www.projuventute.ch/shop



Mix

Produktgruppe aus vorbildlich bewirtschafteten
Wäldern und anderen kontrollierten Herkünften
www.fsc.org Zert.-Nr. SGS-COC-100038
© 1996 Forest Stewardship Council

Unterstützt durch den
Integrationskredit des Bundes



Eidgenössisches Justiz- und Polizeidepartement EJPD
Bundesamt für Migration BFM

projuventute.ch

