

- mësojani vetitë higjienike foshnjës tuaj, por në mënyrë normale dhe spontane, assesi me detyrim apo dënim;
- keni durim, kënaqësi dhe shumë dashuri duke e rritur foshnjën tuaj; luani shpesh me të, merrni pjesë në lojërat që i bën, duajeni dhe kënaquni bashkërisht;
- mos i bëritni fëmijës;
- shtrijeni foshnjën në një sipërfaqe të pastër dhe të sigurt ku mund të lëvizë lirisht;
- bisedoni dhe i këndonni foshnjës sa më shpesh;
- mos leni afër foshnjës suaj gjësende që mund t'i gjëlltisë, si: lodrat e imta, barnat dhe mjetet e ndryshme për pastrim, etj;
- parandaloni lëndimet, djegiet dhe helmimet.

Në këtë moshë foshnja duhet të jetë në gjendje:

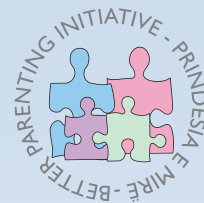
- të ngrejë kokën dhe gjoksin kur është e shtrirë në bark;
- t'i zgjasë duart drejt gjërave të varura para tij;
- t'i shtrëngojë dhe t'i shkundë gjësendet;
- të rrotullohet në të dy anët;
- të rrijë ulur kur është i mbështetur;
- të fillojë të imitojë zërat dhe lëvizjet e fytyrës;
- të reagojë kur e dëgjon emrin dhe sheh fytyrat e anëtarëve të familjes.

Shenjat paralajmëruese të cilave duhet t' i kushtohet kujdes

Nëse foshnja ka një nga këto shenja, lajmërohuni tek mjeku:

- lëvizjet e shtanguara apo të vështirësuarat të gjymtyrëve;
- temperatura e lartë trupore;
- lëvizjet e pandërprera të kokës;
- reagim i dobët ose mosreagim në tinguj, në dritë dhe në fytyrat e anëtarëve të familjes;
- refuzimi i thithjes së gjirit apo ushqimit tjetër.

Për këshilla të tjera drejtohuni në Qendrën e Mjekësisë Familjare.



prindësia e mirë

Kujdesi, dashuria dhe ushqimi i rregullt janë parakusht për shëndet dhe zhvillim të mirë të foshnjës tuaj!



Përgatitur nga: Ministria e Shëndetësisë, Ministria e Arsimit, e Shkencës dhe Teknologjisë, Instituti Kombëtar i Shëndetësisë Publike të Kosovës, Qendra për Zhvillimin e Mjekësisë Familjare, Qendra për Edukim të Vazhdueshëm Infermierik, Zyra e UNICEF-it për Kosovë, Organizata Botërore e Shëndetësisë - Zyra në Prishtinë, Kryqi i Kuq i Kosovës, Miqtë e Shëndetit, Everychild dhe KEC - Qendra për Arsim e Kosovës.



Shtypja e fletëpalosjeve është realizuar nga UNICEF-i dhe financuar nga Qeveria e Luksemburgut, në kuadër të projektit të përbashkët UNFPA-UNICEF-OBSH "Partneriteti për përmirësimin e shëndetit të grave dhe fëmijëve në Kosovë" në partneritet me Ministrinë e Shëndetësisë.

FOSH NJA ME MOSHË 6-12 MUAJ

Fëmija rritet, zhvillohet dhe fillon të mësojë që nga momenti i lindjes.

Nëse fëmijës i ofrojmë dashuri, kujdes, lodra, ushqim të mirë dhe kujdes shëndetësor, atëherë edhe zhvillimi fizik dhe mendor i tij do të jetë më i mirë.

Rritja dhe zhvillimi

- Pas muajit të 6-të ndryshimet në zhvillim të fëmijës janë më të shpejta;
- fitohen shprehjet për t'u ushqyer, veshur dhe fjetur;
- dëshiron të luajë me lodra të ndryshme;
- lëvizjet tanimë janë të bashkërenduara dhe të tërësishme;
- shfaqet interesimi për t'u ulur pa mbështetje;
- fillon t'i kapë gjërat dhe t'i hedhë nga njëra dorë në tjetrën;
- lidhet dhe përshtatet me rrethin ku jeton, e njëj të folurit dhe reagon me përgjigje, si p.sh. ta-ta, pa-pa, mmm, po, baba, etj.;
- dalin dhëmbët e parë dhe për shkak të kësaj, në këtë periudhë foshnja mund të jetë e shqetësuar dhe të ketë tepër jargë;
- fillon të qëndrojë në këmbë, bën hapat e para dhe fillon të ecë.

Prindërit me anë të lojës me foshnjën ndihmojnë zhvillimin më të shpejtë psikomotorik dhe social.

Foshnja me mimikën e fytyrës mund të shprehë kënaqësinë, gëzimin, dhimbjen apo hidhërimin e saj.

Jeta emocionale e saj bëhet me më shumë zhurmë dhe më e pasur me ngjarje të reja, gjë që varet edhe nga kujdesi i vazhdueshëm që tregojmë ndaj foshnjës.

Reagimi negativ i foshnjës ndaj personave të huaj është normale.

Të ushqyerit e foshnjës

Për rritje dhe zhvillim të mirë pas muajit të 6-të, përveç qumështit të gjirit, është i domosdoshëm edhe ushqimi i llojlojshëm shtues, i cili do t'i plotësojë të gjitha nevojat e tij për rritje dhe zhvillim të shëndoshë.

Foshnja gradualisht përshtatet në ushqim të përgjithshëm, por edhe më tutje duhet të vazhdoni dhënie e vitaminës në formë të pikave.

Për përgatitjen e ushqimit duhet përdorur kripë që përmban jod.

Lejoni foshnjën të fillojë të ushqehet edhe vetë.

Përdorimi i ushqimit plotësues bëhet duke dhënë me lugë nga gota apo pjata 3 herë në ditë nëse fëmija ushqehet me gjë. Jepni shujta në sasi adekuate rreth 150 ml të ushqimit të trashë plotësues, si:

- qull perimesh të bëra nga patatet, karota, kungull, spinaq, domate, etj. me vaj dhe mish dhe/apo të kuq të vezës apo qull me yndyrë vaji, gjalpë apo margarinë;
- grizë (miell gruri, qumësht, pak sheqer me vaj) apo kaçamak (miell misri, ujë, pak kripë të jodizuar) me vaj/gjalpë/ margarinë/qumësht apo pilaf orizi (me vaj/gjalpë /margarinë) apo bukë me kos, ose pemë të freskëta, perime (si patate, perime të gjelbra, etj.), mish, peshk dhe vezë;
- qull të dendur pemësh sezonale. Pema duhet të lahet mirë dhe shtypet, duke filluar me sasi të vogla, të cilat shtohen gradualisht. Nuk rekomandohet mjedra, dredhëza, manaferra (sepse me vështirësi lahen dhe është e mundur alergjia);

- përshesh me kos, ½ e të verdhës së vezës të zier, sasi e cila gradualisht rritet deri në një vezë;
- mishi jepet i bluar me më pak yndyrë; mishi i viçit, peshkut, zogut. Mishi përzihet me përbërjen e perimeve. Jepet zakonisht si ushqim në mesditë. Mishi përmban hekur që është i domosdoshëm për shëndetin e foshnjës.

Nëse foshnja nuk ushqehet më qumësht gjiri, jepni ushqim shtesë 5 herë në ditë.

Jepni dy messhujta si: banane, vezë, etj., në mes të shujtave kryesore.

Mos harroni

Çdo ushqim i ri futet në përdorim gradualisht hap pas hapi me lugë.

Lani duart çdo herë para përgatitjes së ushqimit dhe para se të ushqeni foshnjën tuaj.

Me matjen e foshnjës për çdo muaj mund të vlerësoni rritjen dhe zhvillimin e saj. Nëse foshnja nuk fiton në peshë për dy muaj, kërkoni ndihmë nga mjeku.

Kur e refuzon foshnja ushqimin?

Nëse foshnja nuk ha mirë apo refuzon ushqimin, uluni pranë saj, merre me të mirë dhe përkrahe që të hajë.

Kur është foshnja e sëmure dhe nuk ka apetit, atëherë:

- përpquni ta ushqeni foshnjën me qumësht të gjirit sa më shpesh;

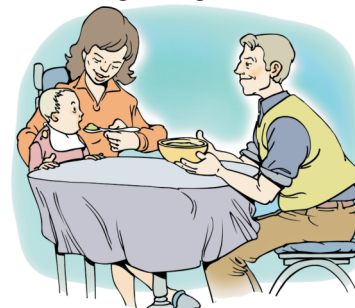
- jepni një shujtë shtesë gjatë kohës kur është foshnja e sëmure, ushqimin e saj të preferuar dhe shtoni sa më shumë lëngje;
- pastrojani hundën nëse e ka të zënë;
- nëse foshnja vazhdon të refuzojë ushqimin, është e padisponuar, kontaktoni mjekun.

Lodrat e preferuara për foshnjën:

- Lodrat e buta dhe të forta, katrorë, lodra me tinguj të ndryshëm, lodra muzikore, dubaku, lodra të lëvizshme dhe me rrota, rreth, imitim i pasqyrës, fotografitë, lodrat plastike, topa, etj.

Këshilla të tjera:

- shëtitja në ajër të pastër dhe larja e rregullt e foshnjës duhet të jetë shprehje e përditshme;
- gjatë verës, nëse jeni në afërsi të liqenit apo detit, foshnja mund të lahet me kujdes të madh dy herë në ditë nga gjysmë ore dhe duhet larguar nga dielli i fortë;



- rregullisht vizitoni mjekun për të përcjellë zhvillimin e foshnjës dhe zbatoni këshillat e tij;
- deri në fund të vitit të parë përveç fjetjes gjatë natës, këshillohet që foshnja të flejë edhe gjatë ditës;