

SI TA MBAJMË FËMIUN DHE SI TË MIRREMI ME TË KAKO DOJENËKA PESTUJEMO IN KAKO SE Z NJIM UKVARJAMO

Me levizje, fëmijet mësojnë rreth trupit e vetë dhe për botën përreth tyre. Për ta mbështetur një qëndrim të drejt dhe një ekuilibër të shëndoshë është shumë më rëndësi se si të mirremi ne me të posalindurin në muajt e parë. Temat nuk janë caktuar qëllimisht nga mosha e fëmiut pasi që zhivillimi i secilit fëmijë është më ndryshe.

Në treg janë në dispozicion shumë paisje për të cilat prodhuesit dhe shitësit na bindin se foshnja jonë duhet ti ketë. Me përdorimin jokritik të këtyre paisjeve ne mund ta vendosim para kohe fëmiun në pozicion të drejt (në kemb) ose t'ja kufizojmë shumë lëvizjet e tij. Për rrethin e fëmiut është e vërtetuar që është i dëmshëm për të.

Fëmiut për zhivillim e tij më të mirë i nevojitet vetëm krahu juaj në të cilin mund të mbështetet dhe një vend i vogël me lodra i cili duhet të jetë i sigurt dhe më së miri është që ai vend të jetë në tokë, ku fëmiu mund ta zbulojë trupin dhe aftësit e veta.

Si ta mbajmë fëmiun ashtu siq duhet? (Kako dojenčka pravilno držimo in nosimo?)



Fëmiu muajt e parë është i aftë ta lëviz kokën por me gjithatë ai nuk mund ta mban atë në drejtim kundër gravitetit. Për këtë arsye fëmiu le të qëndronë shtrirë në momentin kur ju e mbani atë në krahe. Një krahe duhet ta vendosni përfundit fëmiut. Ja mbështesim shpinën dhe kokën, e cila nuk bënë të rrëshqas jashtë bryllit tonë. Mjekrra e tij le të mbështetet lehtë në gjoksin e tij, krahet mos të rrëshqasin poshtë. Fëmiun e mbajmë vetëm në nje dorë ose në tjetrën.

Në këtë periudh asësi nuk duhet ta mbajmë në pozicion të drejtë, të shtypur në gjoksin tonë. Nën forcën e gravitetit fëmiu do të struket në pozitë të papërshtatshme për të. Kjo gjë do ta pengoj atë në kohën kur ai do duhet të mbështetet në krahet e tij, të rrinë në bark dhe të hecete zhag.

Përdorimin e kengurusë në muajt e parë nuk jua këshillojmë. Më të rekomandueshme janë shamijat në të cilat fëmiu pushon në njërën anë por në këtë rastë ne duhet ta mbështesim fëmiun në trup dhe të kujdesemi, që fëmiu nuk është në pozitë grumbull sepse ky pozicion mund t'ja pengoj atij frymarrjen. Për arsye që fëmiu në shamijë nuk mund të levizë lirëshem, të tillat i përdorim vetëm për kohë të caktuar dhe jo për shetitje të gjata. Kur dalim me fëmiun në shetitje e vendosim në karrocë e cila posedon një fund të rrafshë. Fëmiun kurrsësi nuk e shetisim në “maksikozë”. Poashtu edhe të rriturve neja e gjatë në pozicion ulur ose gjumi në veturë nuk është komod. Foshnjët të cilat në qafë dhe trup ende nuk janë kompakt shpeshherë gjejnë pozicione jo të duhura. Gjithashtu për fëmijet nuk është mirë, që ti bajmë në “maksikozë”.

Gjdhënja dhe ushqyerja me shishe (Dojenje in hranjenje po steklenički)



Fëmiun mund ta ushqeni shtrirë apo në pozicion gjysëm të ulur. Fëmiun e mbështesim në gji. Nuk është e nevojshme t'ju përkulemi përmi, sepse ky lloj pozicioni nuk do ishte i përshtatshëm as për nënën dhe as për fëmiun. Përseri e mbështesim trupin dhe kokën e cila nuk duhet të rrëshqas në brylin tuaj. Kur fëmiu të relaksohet ai zakonisht dorën e tij e mbështet në gjirin e nënës.

Tek ushqyerja me shishe fëmiun e marrim në krahë në pozicion të ngjajshëm. Në këtë mënyrë fëmiu do ta ndjen përqafimin dhe ngrohtësinë tuaj. Me qëllimin që fëmiu të jetë në pozicion më komod ne duhet të ulemi këmb përmbi këmb (kur e mbajmë fëmiun në krahun e majtë e vendosim këmbën e djathtë në të majten dhe anasjelltas). Pastaj kujdesemi që koka të jetë në pozicion të drejtë me trupin dhe e mbështetur, mjekrra e tij le të mbështetet lehtë në gjoksë, me cucëll e shtyjme gjuhën e tij poshtë. Fëmiun e mbajmë njëherë në dorën e majtë, tjetrën herë në dorën e djathtë, me qëllim që atë ta ushqejmë sikurse në gji.

Gokësimi (Podiranje kupčka)



Gokësimin e bëjmë kështu që ne të mbështetemi pak mbrapa dhe fëmiun ta vendosim mbi supë. Nuk është e nevojshme të hecim më të përreth. Mund t'ja ngjeshim – lemojmë shpinën, por asësi ta tundim.

Disa fëmijëve ju përshtatët që të rrinë shtrirë në krahë apo të shtrit mbi gjunjë. Tek fëmijet të cilët e qesin tepricën shpeshë mbas ushqimit (hajne më teper se sa qe duhet) janë më të rekomandura pozicionët 1 ose 2 tek tema: **KUR MUND TA MBAJMË FËMIUN NË POZICION MË TË DREJT.**

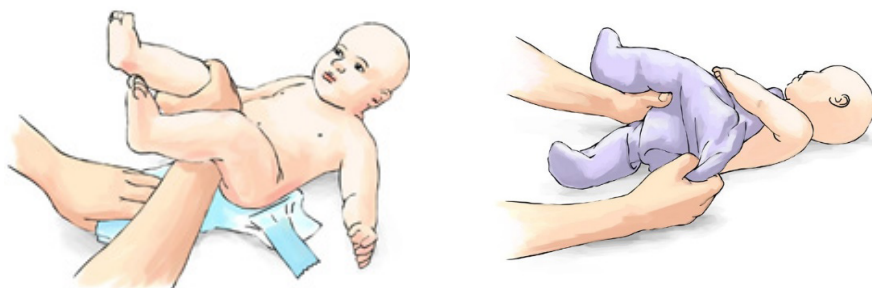
Vendosja dhe marrja e fëmiut (Polaganje in dvigovanje dojenčka)



Kur fëmiun e vendosim në shtrat apo në vendin ku e ndrojmë, atë e mbështesim përreth supëve në mënyrë që ta mbështesim dhe kokën e tij, e kthejmë në kuk dhe ja vendsoim sëpari të pasmën. Në shpinë e kthejmë në momentin kur është i shtrirë, supët ja ulim ngadalë në momentin kur nga fyryra e tij lexojmë që ai ju është përshtatur pozicionit të ri.

Kur e marrim në krahe, lëvizjet i përsëritim nga lëvizja e fundit në të parën. Fëmiun e kapim rreth supëve, e kthejmë në kukë, ja ngritim njëher pjesën e lartë të trupit dhe e mbështesim atë në kraherorin tonë. Edhe kësaj here është me rëndësi që t'ja mbështesim trupin dhe kokën.

Gjatë ndrrimitë (Med previjanjem)



Tek ndrrimi fëmiun e ngritim në atë mënyrë që nuk ja kapimë shputat e këmbëve por ja kapimë kofshat, siq e tregojnë fotografitë dhe këmben t'ja afrojmë drejt barkut.

Të pasmën e ngritim vetëm aq sa na lejonë t'ja vendosim pampersën. Kur ja rregullojmë maicen apo pantallonat, me të njejtën lëvizje e kthejmë gjysëm në kukë.

Pozicioni në barke (Pase kravice)



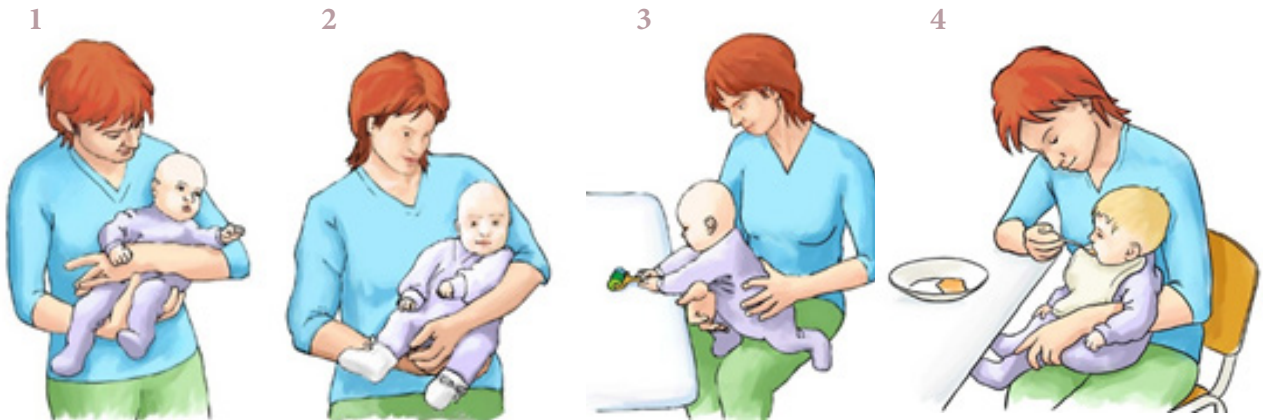
Ende vlen udhëzimi i vjetër, që fëmiju të rrinë në barkë.

Gjatë ndrrimit kthejeni atë për një kohë të shkurt në barkë. Mbas muajit të parë ai do fillojë ta ngritë kokën, në muajin e tretë ata zakonisht mund të mbështeten në bryla dhe në këtë pozicionë mëdje edhe të kënaqen. Në rastë se duart i ikin përmas, ne i ndihmojmë ashtu që ta mbështesim në supe dhe krahë, ashtu siq tregon fotografija.

Rreth muajit e pestë fëmiju nis të mbështetet në krahët e zgjat lartë apo duart i shtrinë për ta marrë ndonjë lodër.

Disa nisën “drejt botës” duke u shtyer zhagë me barkë edhe para gjashtë muajve.

Kur mund ta mbajmë fëmijun në pozicion drejt? (Kdaj nosimo dojenčka bolj pokonci?)



Kur fëmiju e kontrollon kokën e vet mirë (zakonishtë në mes të muajitë e tretë dhe të katërt, disa fëmijë më vonë) ne mund ta mbajmë atë në pozicion drejt. Por përsëri duhët ta mbështesim në trup. Prandaj është më e lehtë që ta mbështesim me një dorë tek vetja me qellim që ai ta ketë të mundshme shikimin përreth vetës, me tjetrën dorë e mbështesim poshtë të pasmes dhe kofshave. Kur ulet në prehnin tonë, me dorën tjetër e mbështesim rreth belit.

Gjatë ushqyerjës me lugë është më mirë që fëmiju të rri ulur në prehnin tonë. Përsëri ja mbështesim shpinën dhe kokën e cila duhët të jetë drejt. Lugën e vendosim në nofullën e poshtme dhe në majën e gjuhës dhe presim që fëmiju me buzë ta merr ushqimin.

Në rast se i mbet në fyhtë, fëmijun e kthejm përmbys dhe sipas nevojës ja mshojmë me dorë në shpinë.

Në moshën kur fillojmë të ja shtojmë ushqimin e ndryshëm, fëmijet ende nuk mund të ulen vetë. Nëse fëmijun e ushqejm në karrikë apo “maksikozë”, ku është i mbështetur, ushqimi i shkon poshtë vetë dhe rrëziku që t'i mbet në fyhtë është më i madhë. Poashtu edhe të rriturit e përmbijmë bukën me vështirësi në këtë pozicion.

Pozicioni ulur (Sedenje)



Derisa fëmiju është i butë në shpinë/korriz

atë nuk e ulim, as duke e mbështetur me jastëka. Është më mire ta vendosim në tokë. Aty i është e lejuar të shkelmon dhe të rrotullohet si t'ja doje qejfi, korrizi/shpina me këtë pesh nuk do të jetë e ngarkuar.

Fëmiju mund të ulet i pavarur vetëm atëher kur është i aftë mu ul me shpin/korriz të drejtuar. Vetëm atëher mund ta ulim për një kohë të shkurtër, e vendosim në karrik e cila duhet ta ketë mështetjen e fort dhe horizontale, e cila ja bën fëmijut të mundshem uljen.

Fëmijet më të mëdhënj (Veçji otroci)



Kur fëmiju e kontrollon kokën dhe trupin (shumica e fëmive rreth muajit të shtatë) ne mund ta mbajmë në pozicionin drejt, domethënë kështu që me një dorë ta mbështesim posht kofshës dhe të pasmes, me tjetrën kujdesemi që mos t'na praptohët.

Zakonisht është fort i interesuar për botën rreth vetës dhe në krahë vazhdimisht sillet përreth. Mund edhe ta mbështesim në kukë.

Loja (Igra)



Fëmiut gjithmon i pelqen kur me të luajnë dhe prindërit. Muajt e parë e vendosim atë në prehnin tonë, ashtu siq e tregon fotografija, dhe bisedojmë me të. Ai do të fokusohët në fytyrën tuaj dhe në një kohë të shkurtër do t'na buzëqesh dhe do fillojë "të na kthen përgjigje".

Fëmijët e mëdhej kënaqen kur ulemi tek ata dhe ju ndihmojmë ti kapin lodrat.

Napër botë (Po svetu)



Edhe per hecjen vlen e njejta: asgje nuk shkon me zor! Mësimi i hecjes nuk është i nevojshëm. Fëmiut ja lejojmë hecjen zhag naper vend. Kur femiu forcohet do fillojë të kapet tek në ose të vendoset në këmb me ndihmën e mobiljeve. Me hecjen rreth mbështetjes ai do të përfitojë bilancin dhe kur do të jetë mjaft stabil do të hec i pavarur napër botë. Shumica e fëmijëve fillon të hec në mes të muajit 12 dhe 15.

Besedilo je povzeto po gradivu Zavrl N., Rok Simon M.: Dojenček – kako ga pestujemo in se ukvarjamo z njim, Inštitut za varovanje zdravja, 2008.

Ilustracije: *Zlatko Levačič*

Prevedla: *Adelina Ahmetaj Cafleshi*

Prevod gradiva v albanščino sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.