



## ÇDO TË THOTË TË JESHË MË SHUMË SE PRINDËR?

COSA VUOL DIRE ESSERE GENITORIPIÙ?

Ju prindër jeni protagonistët e shëndetit të fëmijës suaj: duke u nisur që nga çasti në të cilin vendosët ngjizjen e tij, duke vazhduar hapa pas hapi gjatë shtatzanisë e çdo ditë në vitet e para të jetës së tij. Kujdesi që një prind i vëmendshëm dhe i informuar i ofron fëmijës së tij në çdo çast të jetës është i çmuar. Për këtë arsye vendosëm ti japim një shtysë, të nxisim vënien në veprim të këtyre 7 sjelljeve mbi shëndetin e fëmijës: 7 veprime me rëndësi themelore për ju, por mbi të gjitha për fëmijën. Secili nga këta veprime e mbron fëmijën nga disa probleme. Të gjithë sëbashku përbëjnë një pasuri shëndetsore për jetën e tij të ardhshme. Ju prindër keni shumë në dore, çdo gjë që bëni është më e fuqishme nëse mbështetet edhe tek veprimet e tjera.

Një shembull i rëndësishëm? Vaksinat: një mënyrë e thjeshtë, efikase dhe e sigurtë për të mbrojtur fëmijët tuaj nga sëmundje të rrezikshme për të cilat nuk ekzistojnë trajtime të efektshme. Vaksinimi i fëmijëve tuaj do të thotë mbrojtje e shëndetit për të gjithë fëmijët, por për të përfituar nga ky veprim është e nevojshme që të angazhohen të gjithë.

Të jeshë më shumë se prind do të thotë të jesh prind protagonist në shëndetin e fëmijës tuaj, por do të thotë edhe një përdorim sa më i përgjegjshëm i Shërbimit Shëndetsor: jemi angazhuar në nxitjen e këtyre 7 veprimeve për të ofruar sëbashku me ju më shumë shëndet, më shumë mbrojtje dhe më shumë siguri për fëmijët tuaj dhe për komunitetin.

nxit 7 veprimet nëpërmjet punonjësve të shërbimeve dhe është i angazhuar prej kohësh në garantimin e mbrojtjes të ofruar nga vaksinat të të gjithë fëmijëve nëpërmjet bashkëpunimit midis shërbimeve që ofrojnë vaksinimet dhe pediatriave të bazës.

È UNA CAMPAGNA DEL



*Ministero del Lavoro della Salute  
e delle Politiche Sociali*

[www.ministerodellasalute.it](http://www.ministerodellasalute.it)  
[www.genitoripiù.it](http://www.genitoripiù.it)

Con il patrocinio di:

**ACP** Associazione Culturale Pediatri

**ASNAS** Associazione Nazionale Assistenti Sanitari

**FNCO** Federazione Nazionale dei Collegi delle Ostetriche

**IPASVI** Federazione Nazionale Collegi Infermieri Professionali

Assistenti Sanitari, Vigilatrici d'Infanzia

**SIGO** Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia

**SIN** Società Italiana di Neonatologia

**SIP** Società Italiana di Pediatria

**SITI** Società Italiana di Igiene

**fimp**

Federazione Italiana Medici *Pediatri*

**unicef**



guadagnare  
salute

rendere facili le scelte salutari

Regione Emilia-Romagna



www.grafikamente.it

**7** VEPRIME PËR FËMIJËN  
NUMRI I PËRSOSUR PËR JETËN

genit ri più

prendiamoci più cura della loro vita

ALBANESE

Coordinamento progetto: Az. USL Forlì

Traduzioni a cura: Coop Sesamo Cooperativa di Intermediazione Culturale e Sociale di Forlì

## PËR TË QENË MË SHUMË SE PRINDËR MJAFTOJNË SHTATË VEPRIME TË THJESHTA. SHTATË VEPRIME TË THJESHTA QË VLEJNË NJË JETË TË TËRË

PER ESSERE GENITORIPIÙ, BASTANO SETTE SEMPLICI AZIONI. SETTE SEMPLICI AZIONI CHE VALGONO UNA VITA INTERA

### 1 MERRNI ACIDIN FOLIK QË NË ÇASTIN E DUHUR

PRENDERE PER TEMPO L'ACIDO FOLICO

Mendoni për fëmijën tuaj para ngjizjes së tij: nëse përdorni acidin folik, që është një vitaminë, një muaj para ngjizjes dhe në tre mujat e parë të shtatzanisë mund të parandaloni keqformime të rëndësishme. Përdorimi i tij është i sigurtë. Pyesni mjekun tuaj.

### 2 MOS PINI DUHAN GJATË SHTATZANISË DHE NË PRANI TË FËMIJËS

NON FUMARE IN GRAVIDANZA E DAVANTI AL BAMBINO

Mbroni fëmijën tuaj nga duhani : pirja e duhanit në shtatzani vë në rrezik shëndetin e tij. Edhe duhani pasiv është veçanërisht i dëmshëm kur fëmija është ende i vogël: mos lejoni pirjen e duhanit në shtëpi dhe pranë tij. Kërkoni informacione nga mjeku dhe mamia juaj.

### 3 DHËNIA E GJIRIT

ALLATTARLO AL SENO

Jepini gjii fëmijës tuaj. Dhënia e gjirit është një ndër sjelljet më të natyrshme që ekzistojnë dhe qumështi i nënës është ushqimi më i plotë: në 6 muajt e parë të jetës fëmijës nuk i nevojitet asgjë tjetër. Vazhdoni ti jepni gjii deri në vitin e parë të jetës. Qumështi i nënës mbron ndaj shumë sëmundjeve dhe i bën mirë edhe nënës. Flisni me të afërmit dhe punonjësit sanitar.



### 4 SHTRIJENI FËMIJËN MBI SHPINË

METTERLO A DORMIRE A PANCIA IN SU

Shtrijeni fëmijën tuaj gjithmonë me barkun lart: ky është pozicioni më i sigurtë. Sëbashku me dhënie e gjirit dhe mbrojtjen nga duhani ndihmon në parandalimin e “vdekjes në djep” (SIDS). Gjithashtu është e rëndësishme që temperatura përreth të jetë tek 20C dhe të mos e mbuloni shumë fëmijën.

### 5 MBROJENI NË MAKINË ME NDEJËSEN E TIJ

PROTEGGERLO IN AUTO CON IL SEGGIOLINO

Në makinë përdorni gjithmonë ndenjësen e sigurimit edhe nëse kryeni rrugë të shkurtra. Sigurohuni që ndenjësja të jetë sipas normave ligjore : e përshtatshme me peshën, të ketë dimensionet e duhura dhe të jetë e montuar në mënyrën e duhur. Verifikoni nëse mban markën evropiane ECE R44/03

### 6 KRYENI TË GJITHA VAKSINAT E KËSHILLUARA

FARE TUTTE LE VACCINAZIONI CONSIGLIATE

Vaksinimi i fëmijës tuaj do të thotë mbrojtje për të dhe për fëmijët e tjerë nga sëmundjet infektive. Disa prej këtyre sëmundjeve janë shumë të rrezikshme dhe falë vaksinimeve mund të mbahen nën kontroll. Për të ditur më shumë konsultoni udhëzuesin për vaksinat në fëmijëri ose drejtohuni pediatrit tuaj apo punonjësve të shërbimeve për vaksinimet.

### 7 LEXOJINI NJË LIBËR

LEGGERGLI UN LIBRO

Gjeni kohë për ti lexuar një libër fëmijës tuaj : leximi i një libri me zë të lartë nga ana juaj i pëlqen fëmijës dhe në të njëjtën kohë nxit zhvillimin mendor dhe të marrdhënieve. Mund të nisni leximin që në moshën gjashtë muajshe. Kërkojini udhëzime pediatrit tuaj për rrugën që duhet të ndiqni.