



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

► Abteilung Prävention

«Fillimi i shëndetshëm në jetë»

Informacione mbi ushqyerjen, lëvizjen dhe
shëndetin dedikuar prindërve me foshnje dhe
fëmijë të vegjël deri në moshën 5 vjeçare



Impressum

© Gesundheitsdepartement Basel-Stadt

3. überarbeitete Auflage 2012

Text: Jacqueline Fürer, Markus Ledergerber, Viktoria Wilden,
Abteilung Prävention Basel-Stadt

Redaktion: advocacy ag, Basel / Zürich

Grafik: Ritz & Häfliger, Visuelle Kommunikation, Basel

Fotos: Susi Lindig, Zürich

Përmbajtja

Parathënie	3
Për çka kanë nevojë fëmijët e vegjël	4
Ushqyerja e fëmijës tuaj	6
Dhëmbët e qumështit të shëndetshëm	10
Lëvizje për fëmijën tuaj	12
Shëndeti gjatë rrugës	14
Mësimi duke luajtur	15
Gjumi duhet të mësohet	16
Të kuptuarit e të folurit	18
Rreziqet në përditshmëri	20
Të jesh i sëmurë	22
Mjekja e fëmijës apo mjeku i fëmijës	23
Kontrollet paraprake	25
Vaksinimet e rekomanduara	26
Këshillimet dhe adresat	28



Të dashur prindër

Pa dyshim se ju shpesh parashtroni pyetje mbi shëndetin e fëmijës tuaj, si «A merr lëngje të mjaftueshme?», «Pse nuk bie në gjumë?», «A po zhvillohet normalisht?» e shumë pyetje tjera. Të jesh prindër do të thotë të bartësh përgjegjësi për shëndetin e fëmijës, çka nuk është gjithherë e lehtë. Me qëllim të mbështetjes tuaj si prindër gjatë këtyre detyrave të rëndësishme, përpiquen shumë persona të specializuar, si për shembull mjeket e fëmijëve apo mjekët e fëmijëve këshilltarët e fëmijëve apo këshilltarët e fëmijëve dhe të tjerë.

Edhe departamenti i shëndetësisë të kantonit Basel-Stadt angazhohet për një zhvillim të shëndetshëm të fëmijëve tanë. Sektori i mbështetjes shëndetësore dhe parandalimit ka hartuar për këtë qëllim për ju si prindër të foshnjave dhe fëmijëve të vegjël deri në moshën 5 vjeçare këtë broshurë. Qëllimi i kësaj broshure është shtimi i vëmendjes tek ju për disa tema të rëndësishme shëndetësore në moshën fëmijërore si dhe zgjimin e vëmendjes për disa oferta për mbështetje (përkrahëse) në kantonin Basel-Stadt.

Ne ndiejmë kënaqësinë që kemi mundësinë t'u ofrojmë këtë këshillëdhënës për lexim dhe u rekomandojmë ta përdorni si pikë referimi si dhe i urojmë të gjitha familjeve dhe para së gjithash fëmijëve në Basel-Stadt një fillim të shëndetshëm në jetë dhe shëndet të mbarë.

Basel, im August 2009

Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention Basel-Stadt

Për çka kanë nevojë fëmijët e vegjël

Fëmija juaj ka një ndikim (influcencë) të madh kur bëhet fjalë për planifikimin e rrjedhës së përditshmërisë. Të jesh prindër do të thotë ti dhurosh fëmijës shumë vëmendje dhe shpesh disa nevoja vetjake të kalojnë në plan të dytë. Merreni këtë me qetësi: Gjithçka do të ndryshojë në kohën e vet.

Personalitete të vogla, kërkesa të mëdha

Fëmijët e vegjël kërkojnë vëmendjen tuaj të plotë gjatë zbulimit të ambientit përreth. Shkoni bashkë me të dhe bëni xhiro eksploruese! Fëmija juaj ka nevojë për ndihmën, simpatinë dhe sigurinë se ju do ta mbështesni atë. Qysh si foshnje fëmijët ju bëjnë për vete: Ato qajnë ngase kanë uri, nuk mund të flenë apo ndihen keq apo mërziten nga monotonia.

Me kohë arrini më shumë besim

Në fillim ndoshta jeni të pasigurt, se si duhet të silleni me fëmijën tuaj, si mund ta përkrahni më së miri. Besoni në ndjeshmërinë tuaj. Me kohë do të gjeni bashkë me fëmijën tuaj rrugën e duhur. Në këtë rrugë me qëllim të orientimit të fëmijës tuaj duhet caktuar kufijtë.

Në xhiron e zbulimit

Foshnjat dhe fëmijët e vegjël dëshirojnë të zbulojnë botën. Ata janë kureshtar dhe kërkojnë të ballafaqohen me ambientin e tyre. Njerëzit dhe gjësendet duhet të zbulohen - gjithçka që është e arritshme për tu kapur me duart e vogla do të futet në gojë. Përkrahni fëmijët tuaj gjatë zbulimit dhe bëni përvojat e para në këtë drejtim.



Përditshmëria e larmishme

Fëmijët e vegjël kanë nevojë për variacione. Ndërmerrni diçka me fëmijën tuaj, shkoni në shëtitje, vizitoni herë pas here sheshin e lojërave apo fëmijët tjerë dhe prindërit e tyre. Fëmija juaj mund të zbavitet edhe me pak lodra - i jepni atij një kukull-kafshe për ledhatim apo lodra kube-ndërtimi për të luajtur. Nëse lodra është e shumanshme atëherë kjo do të ngacmojë fantazinë e fëmijës.

Nëse keni pyetje kërkonti këshilla

Ju jeni të pasigurt gjatë kujdesit ndaj fëmijës apo keni pyetje mbi dhënien e gjirit, sjelljes gjatë gjumit apo kërkesave tjera? Kërkonti kontakte me familjet tjera me fëmijë të vegjël apo keni nevojë për pushim ngase ndiheni të mbingarkuar? Këshillimoret për nënat dhe etërit ju mbështetë me dëshirë me këshilla dhe përkrahje (Adresat dhe numrat e telefonit në faqen 28). Pyesni nëse është e domosdoshme për personat që flasin gjuhën tuaj amtare. Pyetjet tuaja mund ti parashtroni gjithashtu mjekes së fëmijës apo mjekut të fëmijës tuaj.

Ushqyerja e fëmijës tuaj

Përmes ushqimit fëmija pranon të gjitha materiet/përbërësit e domosdoshme për zhvillimin e shëndetshëm. Për këtë arsye një ushqyerje e baraspeshuar dhe e shëndoshë me vakte të rregullta është qysh për fëmijët e vegjël e rëndësishme.

Ushqyerja në muajt e parë të jetës

Qumështi i gjirit të nënës është në katër deri gjashtë muajt e parë ushqimi më i mirë për fëmijën tuaj. Ai përmban të gjitha lëndët ushqyese të domosdoshme dhe forcon antitruapat. Ai ndihmon edhe për parandalimin e alergjive.

Nëse foshnjën tuaj e ushqeni me shishe me biberon do të duhej të këshilloheni nga këshilltarja e nënës ose nga mjekja e fëmijës apo mjeku i fëmijës me qëllim të zgjedhjes së një produkti të përshtatshëm. Në mes të vakteve duhet të bëhet një pauzë. Mos i leni shishen me biberon gjatë tek fëmija.

Nevoja e shtuar për energji dhe lëngje nga dhënia e gjirit

Një nënë që ushqen fëmijën me qumështin e gjirit të saj ka nevojë për rreth 200 deri 300 kcal energji në ditë. Merrni rregullisht karbohidrate për të stabilizuar nivelin e sheqerit në gjak: bukë, brumëra (nga drithëra kokërr plotë) apo fruta. Pini së paku dy litra në ditë: ujë, lëngje të tëholluara apo qaj të frutave. Disa artikuj ushqimor kalojnë në qumështin e gjirit të nënës. Për këtë arsye mos pini më tepër se tre filxhanë kafe apo çaj të zi në ditë. Pijet alkoolike duhet ta shmangni.

Përbërja e ushqyerjes në vitin e parë të jetës

Pas katër deri gjashtë muaj ushqyerja e fëmijës duhet të kalojë në qull. Filloni me një lloj të qullit që fëmija të mësohet me të. Përveç kësaj fëmija juaj ushqehet me qumështin e gjirit të nënës apo me shishe me biberon si dhe me ujë ose çaj pa sheqer. Hap pas habi mund të ushqeni fëmijën me lloje tjera të qullit duke e shtuar sasinë e qullit dhe reduktuar sasinë e



qumështit të gjirit të nënës apo qumështin me shishe me biberon. Keni kujdes që këto artikuj ushqimor të jenë të mirë tretshme për fëmijën tuaj.

Kujdesi në vitin e parë të jetës

Në vitin e parë të jetës shmangni kripën, erëzat dhe sheqerin. Fëmijës tuaj duhet ti jepni qumësht lope vetëm duke filluar nga viti i dytë i jetës. Dy tri lugë jogurt natyral apo qull të përzier me qumësht. Qull mund ti jepni nga muaji i nëntë deri në muajin e dymbëdhjetë. Fruta e perime të freskëta duhet ti jepni vetëm nën mbikëqyrjen tuaj. Gjatë vitit të parë arrat e lajthitë nuk bëjnë pjesë në planin e ushqimeve, ato mund ti mbesin në fyt fëmijës. Hiqni dorë nga dhënia e mjaltes, ajo mund ti shkaktoje probleme shëndetësore.

Nëse keni pyetje kërkonti këshilla

Nëse keni pyetje në lidhje me të ushqyerit atëherë kërkonti ndihmë tek këshilltarja e dhënies gji, mamia, këshilltarja e nënave si dhe mjekja e fëmijës apo mjeku i fëmijës. Të dhënat e duhura mund ti gjeni në faqen 28.



Rekomandimet nga viti i dytë i jetës

Pas përafërsisht dhjetë deri dymbëdhjetë muaj mund të ushqeni fëmijën tuaj njëjtë si fëmijët e mëdhenj apo të rriturit. Nganjëherë duhet të provoni disa herë derisa të fëmija të pranojë artikuj të ri ushqimor.

Shumë fruta dhe zarzavate

Frutat dhe zarzavatet duhet dhënë fëmijës në çdo vakt. Ideal janë pesë vakte në ditë. Një vakt është përafërsisht një grusht plot. Në fillim frutat dhe zarzavatet duhet të grimconi apo ti bëni qullë. Për zemrat e vogla ndërmjet vakteve kryesore frutat zarzavatet e freskëta apo buka nga drithërat kokërr-plotë janë të përshtatshme për ngopjen e fëmijës.

Këtu bëjnë pjesë edhe produktet e qumështit

Produktet e qumështit bëjnë pjesë në planin e të ushqyerit një deri dy herë në ditë. Këto janë: qumështi, kosi, gjiza, djathi i fortë dhe dhalli. Lëndë të ndryshme nga produktet e qumështit përkrahin ndërtimin e strukturës së eshtrave dhe ndihmojnë fëmijën gjatë rritjes.

Buka që ngop, patatet, orizi dhe brumërat

Buka, orizi, brumërat dhe patatet përbëjnë themelin e të ushqyerit të shëndetshëm. Favorizoni produktet nga drithëra kokërr-plotë: Ato përmbajnë më tepër lëndë ushqyese dhe mbajnë më gjatë të ngopur se produktet nga mielli i bardhë. Çdo vakt i të ushqyerit duhet të përmbajë karbohidrate.



Pijet

I jepni të pijë fëmijës tuaj ujë, çaj frutash apo çaj të bimëve mjekësore të pa sheqerosur. Në vaktet e ushqyerjes mund t'i ofroni fëmijës tuaj edhe fruta pa sheqer dhe fruta të tëholluara apo lëngje perimesh. Për parandalimin e kariesit dhe mbipeshës duhet t'i shmangeni pijeve të ëmbla, si çaj i ftohtë apo kokakola. Edhe të ashtuquajturit çaje fëmijësh përmbajnë shpesh sheqer.

Yndyrat dhe sheqernat me maturi

Përdorni shumë pak yndyrën. Favorizoni vajin e vlerave të larta ushqyese si vaj kolze, luledielli apo ulliri. Përvullitni gjellën dhe përdorni pak vaj për fërgim. Hiqni dorë nga gjella të fërguara. Edhe gjellët të gatshme përmbajnë shpesh shumë yndyrë. Ëmbëlsira i jepni fëmijës tuaj më së shumti njëherë në fund të një vakti kryesor. Kjo gjë duhet të kombinohet me pastrimin e mëpasshëm të dhëmbëve. Kështu mbroni fëmijën tuaj nga kariesi dhe mbipesha.

Ngrënia në tavolinën e familjes

Sapo të mësoj të ulet fëmija juaj, ai duhet të ushqehet bashkë me ju në tavolinë. Fëmija juaj është pjesë e familjes dhe kështu mund të mësoj se ngrënia e përbashkët është e rëndësishme dhe se për këtë duhet të merr kohë. Për të siguruar sasi të mjaftueshme të energjisë është e rëndësishme që fëmijës suaj ti jepni ushqimin në vakte të rregullta. Rekomandohen tri vakte kryesore të të ushqyerit dhe dy zemra, vakte ndërmjet.

Dhëmbët e qumështit të shëndetshëm

Dhëmbët pa karies dhe të mirëmbajtur janë të rëndësishëm, që fëmija juaj të ketë mundësinë të bluaj mirë ushqimin dhe të mos ketë dhimbje dhëmbësh. Kariesi, pra vrimat në dhëmbë janë si pasojë e moslarjes së dhëmbëve pas shijimit të pijeve me përmbajtje sheqeri apo artikujve tjerë ushqimor.

Dhëmbët e parë duhet mirëmbajtur mirë

Sapo t'i dalin dhëmbët e parë fëmijës ato duhet larë së paku dy herë në ditë. Përdorni brusha të buta fëmijësh, një brushë për tu mësuar apo unaza kafshimi me pjesën e brushës dhe pastë dhëmbësh me përmbajtje flori. Pas marrjes së ushqimit dhe pas shijimit të ëmbëlsirave duhet domosdo të lahen dhëmbët. Mos e futni në gojë lugën e fëmijës tuaj, cucllën apo shishen e qumështit me biberon, përndryshe mund të transferoni bakteret tuaja dhe kështu ato mund të shkaktojnë kariesin tek fëmija.

Nga ushtrimi bëhet mjeshtri

Lëreni fëmijën tuaj të lajë vetë dhëmbët. Tek fëmijët e vegjël duhet t'ia lani sërish dhe të kontrolloni pastaj se a janë dhëmbët vërtet të pastër. Edhe tek fëmijët e rritur deri në moshën tetë vjeçare rekomandohet një larje e serishme e dhëmbëve para së gjithash në mbrëmje. Dëmtimet në dhëmbët e qumështit mund të ndikojnë tek shëndeti i dhëmbëve të dytë.

Larja e dhëmbëve - parandalon dhimbjet dhe shpenzimet

Dhëmbët e qumështit të dëmtuar shkaktojnë dhimbje, dhe bëjnë të domosdoshëm riparimin e tyre nga dentisti. Sigurimi i kujdesit shëndetësor nuk i merr përsipër shpenzimet. Në Basel-Stadt prindërit me fëmijë të vegjël mbështeten gjatë me rastin e kontrollit dyvjeçar përmes një boni për kontroll vjetore të dhëmbëve tek dentisti, deri në moshën e hyrjes në foshnjore. Të dhënat tjera për këtë i gjeni në faqen 29.



Lëvizja për fëmijën tuaj

Lëvizja është për zhvillimin e fëmijës tuaj thellësisht e rëndësishme. Përmes lëvizjes fëmija mëson të njoh veten dhe të tjerët dhe në këtë mënyrë do të orientohej më mirë në mjedisin ku jeton. Kujdesuni në çdo moshë për shumë liri të lëvizjes.

Përparimet individuale

Në vitet e para të jetës fëmija juaj zbulon dhe mëson shumë. Çdo fëmijë zhvillohet sipas një shpejtësie vetjake individuale. Hapat e zhvillimit (si për shembull kontrolli i qëndrimit të kokës, zvarritja, qëndrimi ulur, ecja etj.) rrjedhin automatikisht dhe sipas një ritmi të caktuar.

Pozitat e ndryshme të ndenjurit shtrirë

Fëmija juaj mund të rri shtrirë i mbështjell në një mbulesë të trashë e të ngrohtë në dysheme. Vendosni fëmijën gjatë ditës në pozita të ndryshme, me një anë, në bark apo në shpinë. Pas disa muajsh kur fëmija të jetë më i lëvizshëm, ai kërkon më shumë shoqërim dhe mundësi tjera për lëvizje.

Kapja me duar

Duke filluar nga muaji i gjashtë përmirësohet aftësia e të lëvizurit me duar. Fëmija juaj mundet për shembull të kalojë një lodër nga një dorë tek dora tjetër apo të lëshoj gjërat të bien në dysheme. Edhe aftësia e perceptimit të gjësendeve dhe radhitjes së tyre mbështetet përmes lëvizjes. I jepni fëmijës tuaj lodra apo gjësende të përditshmërisë me përbërje të ndryshme për eksplorim.

Fëmijët e vegjël janë aktiv

Fëmijët kanë një shtytje të natyrshme për lëvizje dhe lëvizin shumë dhe me dëshirë të plotë. Fëmijët e vegjël duhet të bëjnë lëvizje intensive një deri dy orë në dite: Bërja potere vërdallë, vrapimi, kacavarje. Ju keni për çdo ditë shumë mundësi që të plotësoni dëshirën e fëmijës tuaj për lëvizje:



Me vizita në sheshe lojërash, me shëtitje dhe me udhëtime eksploruese në natyrën e lirë. Gjatë lëvizjes fëmijët nuk mbingarkohen, ato çlodhen shpejtë me faza të shpeshta e të shkurtra pushimi.

Orientimi në grup

Nëse fëmija juaj luan me fëmijët tjerë, njeh vetëveten dhe njoftohet më mirë me fëmijët tjerë. Ai mëson të vlerësoj aftësitë e tij dhe të krahasoj ato me të tjerëve. Fëmijët motivojnë njëri tjetrin, imitojnë gjërat dhe eksplorojnë bashkërisht gjëra të reja. Ato luajnë, shuajnë kureshtjen e tyre dhe përjetojnë kënaqësi gjatë zbavitjes së përbashkët.

Lëvizje bashkarisht me prindërit

Kurse për not ka qysh duke filluar për bebe apo fëmijët e vegjël. Edhe gjimnastika nënë- fëmijë apo babë-fëmijë është një formë interesante e lëvizjes për ju dhe fëmijën tuaj. Informacionen mbi këtë mund ti gjeni në faqen 33.

Për një zhvillim të shëndetshëm

Për zhvillimin e fëmijës duhet t'i leni atij liri të mjaftueshme të lëvizjes. Nëse keni pyetje apo jeni të pasigurt në lidhje me zhvillimin e fëmijës tuaj atëherë drejtohuni pranë këshilimorëve për nëna dhe etër ose tek mjekja e fëmijës apo mjeku i fëmijës.

I shëndetshëm duke ecur

Lëvizja në ajrin e pastër është e mirë për shëndetin tuaj. Nuk përfitojnë vetëm fëmijët nga lëvizja jashtë shtëpisë por edhe ju mund të furnizoheni me energji. Zbuloni bashkërisht me fëmijën tuaj mjedisin ku jetoni. Natyra të ofron shumë-çka që mund të ndikojë si stimulues për fëmijën tuaj. Bashkërisht me prindërit tjerë shëtitja do të shndërrohet edhe për ju në një variacion (diversitet).

Aktivitet përjashta

Edhe fëmijët e vegjël mund të lëvizin pa dyshim përjashta. I jepni fëmijës tuaj një top apo një balon me ajër për të luajtur, kështu fantazia e tij lëviz lirshëm. Edhe në sheshin e lojërave, në park, në mal apo në kopsht, fëmija juaj mund të bërtet lirshëm vërdallë. Gjatë dimrin fëmijët mund të rrëshqasin me saj apo të luajnë në dëborë, gjatë verës preferohen ekskursionet me biçikletë, me trotinet me dy apo tri rrota.

Mbrojtja e mirë nga të ftohtit dhe dielli

Lëvizja përjashta është e mundur në çdo kohë. Këpucët, pantallonat dhe xhaketat me astar të mbushur mirë që mbrojnë nga era dhe uji dhe që mbrojnë nga shiu dhe të ftohtit. Kapela dhe dorezat e plotësojnë veshjen e duhur. Fëmija juaj nuk duhet të vishet shumë ngrohtë nëse lëviz përjashta. Mbrojtja nga dielli për fëmijën tuaj me lëkurë të ndjeshme është tejet e rëndësishme. Bebet duhet të qëndrojnë në hije. Përdorni për fëmijët e vegjël kremra të veçantë për mbrojtje nga dielli. Për një mbrojtje të mirë nga dielli nevojiten edhe një kapelë, syzet e diellit dhe rrobat që mbulojnë mundësisht sa më shumë pjesë të lëkurës.



Të mësuarit duke luajtur

Gjatë lojës fëmija juaj mëson pothuajse vetvetiu. Gjatë lojës ai përdorë të gjitha shqisat me qëllim të eksplorimit të botës: Fëmija juaj dëshiron të zbuloj si tingëllon diçka, çfarë aromë ka diçka, si shijon apo si ndihet diçka.

Gjësendet për të luajtur

Fëmijët mund të luajnë mirë edhe me pak lodra. Këto lodra mund të jenë për shembull kukulla, një shami tekstili apo gjërat e përditshmërisë si një lugë për zierje apo një kapak tenxhereje. Është e rëndësishme që gjësendet të mos jenë as me maje, as të brishta e as të vogla, pasi që fëmijët e vegjël fusin gjithçka në gojë për të eksploruar dhe gjatë kësaj mund ato të lëndohen apo të gëlltisnin lodrën.

Detyrat gjatë lojës

Fëmijët i mbledhin me dëshirë gjësendet dhe i fshehin ato me qëllim që pastaj t'i kërkojnë. Për mbledhjen e lodrave janë të përshtatshëm sirtarët apo arkat në të cilat fëmijës i lejohet të mbledh dhe t'i shpërndaj përsëri ato, si tenxheret, pjatat në formë vazo, pajisjet e zierjes dhe tekstilet.

Fëmijët tjerë, përvoja të reja

Qysh fëmijët tejet të vegjël bëjnë përvojat e tyre nëse luajnë bashkë me fëmijët tjerë. Fëmija juaj mund të ballafaqohet me fëmijët tjerë dhe përmes lojës të mësoj për jetë. Është e rëndësishme që fëmija juaj të ketë kontakte me fëmijët e moshës së njëjtë. Kjo mund të ndodhë me vëllezër apo motra, fëmijët e miqve apo për shembull në grupe loje.



Gjumi duhet të mësohet

Fëmija juaj së pari duhet të mësoj, të bëj dallimin e ditës me natën. Për të kaluar tërë natën në gjumë pa ndërprerje dhe pa pirë qumësht nga gjiri i nënës do të kalojë një copë kohë.

Zgjimi natën

Në muajt e parë të jetës është normale zgjimi i fëmijës disa herë gjatë natës - fëmija juaj pasi të zgjohet flenë vetvetiu brenda një kohe të shkurtër. Nëse fëmija juaj zgjohet shpesh nga gjumi dhe nuk flenë sërish duhet të kërkon mbështetje. Këshilltarja e nënave apo mjeku i fëmijëve mund t'u këshilloj.

Rrjedha e pandryshueshme e ditës

Një rrjedhë e ditës me strukturë të qartë i ndihmon fëmijës tuaj që të flejë pa ndërprerje gjatë natës. Kjo është e rëndësishme për të sjellë një ritëm periodik gjatë ditë por edhe gjatë natës. Fazat e gjumit gjatë ditës duhet të jenë mundësisht të shkurtra në mënyrë që fëmija gjatë natës të flejë pa u zgjuar nga gjumi. Përpquni nga muaji i tretë të kaloni në orarin e rregullit të dhënies së gjirit dhe orarin e rregullit të gjumit. Përfundoni ditën me një ritual, për shembull me një këngë gjumi.

Kështu flihet më mirë

Kujdesuni që dhoma e gjumit të fëmijës tuaj të ketë një temperaturë nga 18 deri në 20°C. Foshnjat duhet të rinë të shtrirë në shpinë. Me kohë fëmija e ndërron i pavarur pozitën e tij. Mos i jepni foshnjës jastëk, ai mund të ngulfatet në të. Nevoja e fëmijëve të vegjël për gjumë ndryshon shumë dhe është individuale.



Të kuptuarit dhe të folurit

Qysh duke filluar nga muaji i tretë apo i katërt fëmija juaj mund të shpreh me një dallim të kuptueshëm të ndjerit mirë dhe pakënaqësinë. Pastaj ai fillon të bërbelitë dhe të cicëritë për të provuar kështu nivele të ndryshme të zërit. Nga muaji i nëntë fëmija juaj mund të shpreh konstrukte më të gjata tonesh duke përdorur shpesh shkronjën a. Këto rrokje të ndara me kohë fitojnë një kuptim: Fëmija juaj fillon të nxjerrë fjalë.

Të kuptuarit e gjuhës

Shumë kohë para se fëmija të filloj të flas vetë ai e kupton gjuhën. Diku nga muaji i pestë fëmija mund të dalloj se a flisni me të me mirësjellje (butësisht) apo me rreptësi (ashpërsi). Fëmija juaj kupton diku nga muaji i shtatë edhe fjalët e zakonshme apo mund reagon në pyetje. Rreth muajit të dhjetë fëmija juaj e kupton edhe fjalën «jo».

Përdorimi i gjuhës së foshnjës

Shumë prindër përdorin një të ashtuquajtur gjuhë të fëmijëve apo të foshnjave. Ato i drejtohen fëmijës së tyre të vogël me shprehje të zakonshme të theksuara shpesh me një tonalitet të lartë. Kjo gjuhë e foshnjave nuk e dëmton fëmijën tuaj; ajo e mbështetë shkëmbimin në mes jush dhe atij. Me të rritur të fëmijës suaj duhet të kaloni në gjuhën normale.

Të mësuarit e gjuhës së nënës

Flisni me fëmijën tuaj atë gjuhë që vetë e dini më së miri. Rrëfeni fëmijës tuaj pikërisht atë që e bëni në momentin që flisni me të. Dëgjojeni fëmijën tuaj me vëmendje, i rrëfeni atij përralla dhe e lavdëroni kur ai të përpiqet që të nxjerr ndonjë fjalë. Sa më mirë që ai të flet gjuhën e parë aq më me lehtësi mund të flas e të mësoj edhe gjuhët tjera.

Rritja e fëmijës me dy gjuhë

Nëse prindërit flasin gjuhë të ndryshme atëherë është e rëndësishme që të dy prindërit t'i drejtohen fëmijës secili në gjuhën që e njohin më mirë.



Fëmijës tuaj i lejohet përzjerja dhe gabimet gjuhësore. Kjo është tërësisht normale dhe me kohë do të zhduket. Është e mundur që fëmijës tuaj i duhet një kohë e gjatë deri sa të mund të shprehet në të dy gjuhët.

Ndihma gjatë mësimit të gjermanishtes për tërë familjen

Nëse fëmija juaj flet një gjuhë tjetër ai duhet të mësoj gjermanishten. Kjo ndodhë më së miri gjatë kontakteve me fëmijët tjerë apo në një grup loje. Nënata dhe etërit mund të vijojnë kurse të gjermanishtes dhe gjatë vijimit të kursit të dërgojnë fëmijën në përkujdesje. Të dhënat rreth kësaj mund ti gjeni në faqen 33.

Librat dhe dokumentacioni

Dëshironi që fëmijës tuaj ti rrëfeni herë pas here ndonjë përrallë apo ti lexoni diçka me zë? Ju keni mundësinë për një tarifë të ulët të huazoni libra në një bibliotekë publike duke patur kështu mundësinë që ti ofroni vazhdimisht përralla të reja dhe libra të ri me ilustrime për fëmijë. Të dhënat rreth kësaj mund ti gjeni në faqen 33.

Rreziqet në përditshmëri

Fëmijët e vegjël janë shumë kureshtar dhe dëshirojnë të zbulojnë botën. Ato fusin gjithçka në gojë për ta konstatuar dhe shpesh nuk kanë mundësi të vlerësojnë apo llogarisin rreziqet.

Kujdes, rreziku nga rrëzimi

Mos e leni asnjëherë foshnjën vetën kur ai është i shtrirë në tavolinën e ndërrimit dhe mbështjelljes së fëmijës apo kur ai është në divan. Është e mundur që ai të rrëzohet dhe kështu të lëndohet. Edhe pse ai akoma nuk mund të ecë, shkallët paraqesin një rrezik permanent për fëmijën tuaj, ngase ai mund të rrëzohet teposhtë. Gjatë aktiviteteve si ngasja e biçikletës për mbrojtjen e kokës fëmija duhet të bartë helmetën mbrojtëse.

Dritaret nuk duhet lënë të hapura

Nëse dëshironi të ajrosni banesën apo të hapni dritaren gjatë zierjes në kuzhinë atëherë duhet të siguroheni që fëmija juaj nuk mund të arrijë të ngjitet nga ndonjë karrige në dritare dhe as të arrijë kornizën e dritares. Më së miri është të siguronit dritaren me një siguresë të veçantë për mbrojtje të fëmijëve.

Mbrojtja nga goditjet elektrike, djegiet dhe mbytja me ujë

Prizat elektrike duhet të mbulohen me një siguresë për mbrojtje të fëmijëve. Kështu fëmija juaj është i mbrojtur nga goditjet elektrike. Kujdesuni që fëmija juaj të mos mund të arrijë tenxheret mbi shporet. Uji i nxehtë dhe vaji mund të djegin fëmijën tuaj dhe avujt mund të lëndojnë atë. Pellgjet (liqenet) e vegjël dhe vaskat e mbushur me ujë duhet të sigurohen në mënyrë që fëmija juaj të mos mund bie në to dhe të mbytet në ujë.

Kujdes: Rreziku nga helmimi

Ilaçet (Medikamentet) duhet të ruhen në një vend të paarrtshëm për fëmijët. Siguroni lëndët e larjes dhe pastrimit apo lëndët kimike në një vend që nuk mund të hyjë fëmija juaj, ngase ai mund ti fut ato në gojë dhe të helmohet. Informohuni gjatë blerjes së bimëve të kopshtit dhe të dhomës në dyqan se a janë ato helmuese. Po qe se keni një urgjencë në rast helmimi ndihmën mund të kërkonti përmes numrit të telefonit 145.



Trafiku rrugor

Fëmijët e vegjël nuk kanë aftësinë e perceptimit të situatave të komplikuar dhe nuk i kuptojnë rreziqet. Këtu bëjnë pjesë për shembull kalimi i rrugës. Ushtroni me fëmijën tuaj situatat, si duhet të kalohet rruga dhe si duhet ecur në trotuar që ato të mësojnë sjelljen korrekte në trafikun rrugor.

Mbrojtja nga pirja pasive e duhanit

Për hir të fëmijës tuaj mos e lejoni pirjen e duhanit në banesë. Nëse jeni të detyruar të qëndroni në hapësira të mbushura me tym duhani, shtohet rreziku që fëmija juaj të vuaj nga ndonjë sëmundje e organeve të frymëmarrjes. Pirja e cigareve mund të shkaktojë infeksione të veshëve dhe syve. Cigaret dhe taketuket (tavllë duhani) duhet të lihen larg nga mundësia e arritjes së fëmijëve ngase ekziston mundësia e helmimit prej tyre.

Kufizimi i konsumit të televizionit

Për fëmijët e vegjël shikimi i televizionit nuk është i domosdoshëm por magjeps (mahnitës). Pasi që fëmijët e vegjël nuk është e mundur të përpunojnë ngjarjet gjatë dy viteve të para nuk do të duhej të shikojnë televizionin. Nga moshë tre deri në moshën gjashtë vjeçare duhet të shikojnë më së shumti 30 minuta televizionin. Mirëpo televizioni nuk e ka vendin në dhomën e fëmijës.

Të jesh i sëmurë

Pas muajit të katërt të jetës tek fëmija fillon reduktimi i mbrojtjes nga antitruPAT e nënës, të cilët fëmija i merr qysh nga trupi i nënës e pastaj edhe nga qumështi i gjirit të nënës. Të jesh i sëmurë është pjesë përbërëse e rritjes së fëmijëve, kështu zhvillohet dhe ushtrohet sistemi imun mbrojtës nga sëmundjet tek fëmijë.

Ftohja, zjarrmia dhe infeksionet e zorrëve e lukthit

Sëmundjet më të shpeshta tek fëmijët e vegjël janë sëmundjet e ftohjes si dhe infeksionet e zorrëve e të lukthit. Një fëmijë ka zjarrmi, nëse temperatura e tij kalon mbi 38,0°Celsius. Për një temperaturë të lartë flitet kur temperatura është në mes të 37.5 dhe 38.0 °Celsius. Si temperaturë normale konsiderohet ajo deri në 37.5 °Celsius.

Ilaçet (Medikamentet) dhe trajtimi mjekësor

Në rast të sëmundjes së fëmijës tuaj duhet të kërkonit mbështetje tek mjeku i fëmijës apo mjekja e fëmijës tuaj. Si rregull vlen: Sa më i ri që të jetë fëmija aq më shpejtë duhet kërkuar konsultimin mjekësorë në rast të problemeve shëndetësore. Fëmijës tuaj i jepni ilaçe (medikamente) të cilat janë të rekomanduara nga një person i specializuar.

Vëmendja dhe mirëmbajtja

Fëmijët e sëmurë janë shpesh të mërzitshëm dhe nuk kanë uri. Kjo është normale. Kujdesuni që fëmija juaj të marrë lëngje të mjaftueshme. I dhuroni vëmendje të duhur ngase nga gjendja e sëmurë reagon shpesh me emocione dhe për një shërim të shpejtë është e nevojshme afërsia dhe ndjenja e sigurisë.



Mjekja e fëmijës apo mjeku i fëmijës

Ashtu si llogarisni vetë gjatë çështjeve shëndetësore në mjekun tuaj familjar apo në mjekjen tuaj familjare duhet të zgjidhni për fëmijën tuaj një person këshillues dhe shoqërues për çështjet e shëndetit apo trajtimit në rast të sëmurjes.

Mbikëqyrja e shëndetit dhe e zhvillimit

Mjekja e fëmijëve apo mjeku i fëmijëve vlerëson zhvillimin trupor, shpirtëror dhe mendor të fëmijës tuaj, kryen kontrollet profilaktike dhe i jep vaksinat. Ju mund të pyetni mjekun tuaj të fëmijës apo mjekun tuaj të fëmijës nëse keni ndonjë shqetësim në lidhje me shëndetin apo zhvillimin e fëmijës tuaj. Kjo mundëson një veprim të shpejtë dhe të drejtë nëse fëmija juaj apo zhvillimi i tij nuk ka rrjedhë normale. Edhe pyetjet mbi dhënien e ushqimit apo mbi gjumin mund t'ia parashtroni mjekes së fëmijës.



Mjekja e fëmijës apo mjeku i fëmijës si konsultim i parë

Drejttohuni në rast të një problemi shëndetësor të fëmijës tuaj pikësëpari gjithmonë mjekes së fëmijës apo mjekut të fëmijës. Ju mund të telefononi në ordinancë dhe të caktoni një takim apo të këshilloheni në raste urgjente përmes telefonit. Edhe natën, gjatë fundjavës apo gjatë festave mund të mësoni përmes telefonit të ordinancës mjekësore se kush tjetër mund t'u ndihmojë

Shpenzimet shëndetësore

Lajmëroni fëmijën tuaj qysh gjatë shtatzënisë tek një sigurim i kujdesit shëndetësor. Në Zvicër sigurimi i kujdesit shëndetësor është i obligueshëm. Fëmija juaj është i siguruar mirë me sigurimin e obligueshëm të kujdesit shëndetësor (KVG) ndaj sëmundjeve dhe ndaj aksidentit. Shpenzimet e vaksinimit dhe kontrollet profilaktike barten gjithashtu nga sigurimi i kujdesit shëndetësor. Ju duhet të paguani shpenzimet vetjake prej 10%.

Ilaçet (Medikamentet)

Nëse fëmija juaj ka nevojë për ilaçe speciale atëherë këto do të jepen nga mjekja e fëmijës apo mjeku i fëmijës. Me një recetë të dhënë nga mjekja/u mund ti merrni ilaçet në barnatore. Sigurimi i kujdesit shëndetësor bart shpenzimet e pjesshme të ilaçeve.

Rastet urgjente dhe numrat e urgjencës

Nëse keni urgjencë shëndetësore e fëmija juaj është i sëmurë rëndë apo i aksidentuar, kontaktoni mjeken e fëmijës apo mjekun e fëmijës, shërbimin urgjent të mjekëve të fëmijëve në numrin e telefonit 061 261 15 15 apo urgjencën sanitare në numrin e telefonit 144.

Në rast të urgjencës nga helmimi: Qendrën-Tox numri i telefonit 145.

Kontrollet profilaktike

Në çdo moshë ndodhin hapa mjaft të rëndësishëm të zhvillimit. Duke u nisur nga ky këndvështrim është vendimtare që mundësisht herët të zbulojmë atë që bie në sy gjatë zhvillimit dhe fëmija të marr ndihmën e duhur mjekësore. Pikërisht për këtë arsye rekomandohen kontrolle mjekësore profilaktike të rregullta për fëmijë.

Shoqërimi i zhvillimit të fëmijës tuaj

Gjatë vitit të parë të jetës fëmija juaj kalon nëpër shumë faza të zhvillimit. Në përputhje me këto hapa të zhvillimit fëmija juaj duhet të ketë kontrolle të shpeshta mjekësore. Kështu fitoni ndjenjën e sigurisë se gjithçka shkon mbarë. Kontrollet në vazhdim, duke filluar nga viti i dytë i jetës bëhen në intervale më të mëdha kohore. Mjeku i fëmijës, mjekja e fëmijës vlerëson zhvillimin trupor të fëmijës tuaj, lëvizshmërinë, të dëgjuarit, shikimin dhe të folurit. Kontrollet profilaktike ofrojnë mundësinë e konsultimit të temave të ndryshme si të ushqyerit, vaksinimi, gjumi, sjellja apo edukimi.

Në vazhdim një pasqyrë e kontrolleve në intervale kohore:



Vaksinimet e rekomanduara

Vaksinimet mund të mbrojnë efektshëm fëmijën tuaj nga sëmundje të rënda dhe nga pasojat e tyre. Mjekja e fëmijës apo mjeku i fëmijës u ofron informacione tjera dhe mund të përgjigjet në pyetjet tuaj.

Sipas planit zviceran të vaksinimit rekomandohen këto vaksinime për foshnjën apo fëmijën tuaj të vogël:

Mosha	Vaksinimi	Vërejtje
2/4/6 muaj	• Difteri, tetanosi, kollë e mirë (e bardhë) • Paralizimi i fëmijëve, laringjitit (përmes <i>Haemophilus influenzae</i> tipi b) • Pneumokok (vetëm me 2/4 muaj)	Tri vaksinime në interval kohor prej dy muajsh
12 muaj 12–15 muaj	• Fruthi, shyta, fruthi tek nëna • Pneumokoku, meningjit koku C	
15–24 muaj	• Difteri, tetanosi, kolli i mirë (i bardhë) • Paralizimi i fëmijëve, laringjitit (përmes <i>Haemophilus influenzae</i> tipi b) • Fruthi, shyta, fruthi tek nëna	Vaksinime të sërishme 2 doza
4–7 vjet	• Difteri, tetanosi, pertusisi (kollë e bardhë) • Paralizimi i fëmijëve • Fruthi, shyta, rubeola	Vaksinime të sërishme Vaksinime të kompensuar për fëmijët e pa vaksinuar deri tani

Informacionet mbi sëmundjet në veçanti

Difteri (Gryka e bardhë): Kjo sëmundje e organeve të frymëmarrjes mund të marr rjedhë vdekjeprurëse dhe të merr frymën dhe të mbytë.

Tetanos (sharrëza): Bakteret e tetanosit depërtojnë nga një plagë në trup dhe i sulmojnë nervat. Kjo mund të sjellë ngërçe të muskujve të përcjellë me dhimbje të mëdha dhe mund të shpien deri në vdekje.

Pertusisi (Kolla e bardhë): Kolla e bardhë është një sëmundje tejet ngjitëse e organeve të frymëmarrjes, e cila tek foshnjat mund të shpie në vdekje përmes ndaljes së frymëmarrjes.



Meningjiti: Pezmatimi i lëkurës së trurit përmes Haemophilus influenzae Typ b: Kjo sëmundje mund të ketë si pasojë dëmtime të rënda dhe të përhershme dhe mund të shpie në vdekje.

Paralizimi i fëmijëve: Kjo sëmundje përmes paralizës mund të ketë si pasojë gjymtim dhe mund të shpie në vdekje.

Fruthi: Komplikime të mundshme si një pezmatim të trurit mund të kenë si pasojë gjymtim të përhershëm dhe mund të shpie në vdekje.

Shyta: Kjo sëmundje mund të ketë për pasojë pezmatimin e lëkurës së trurit dhe mund të shpie në pengesa të përhershme të dëgjimit.

Rubeola: Sëmundja është për gratë shtatzënë të pa vaksinuara në katër muajt e parë shumë e rrezikshme ngase mund të shpie deri te keq formime të rënda tek fëmija.

Pneumokoku: Kjo sëmundje përmes një pezmatimi trunor apo një helmimi të gjakut mund të ketë për pasojë dëmtime të përhershme dhe të shpie në vdekje.

Meningjit koku C: Kjo sëmundje përmes një pezmatimi trunor mund të ketë për pasojë dëmtime të përhershme dhe të shpie në vdekje.

Këshillimet dhe adresat

Këshillimore e nënave dhe të etërve

Përveç kujdesit pediatrik këshillimi i nënave dhe etërve është mbështetja më e rëndësishme për familjet me foshnje dhe fëmijë të vegjël që nga lindja dhe deri sa të hyjnë në kopshtin e fëmijëve. Këshillimoret në fjalë i mbështesin nënat dhe etërit gjatë detyrave si prindër dhe përkrahin kontaktet me familjet tjera. Këshilltaret e nënave janë specialiste në fushat si dhënia gjë fëmijës, të ushqyerit e fëmijës, kujdesi ndaj fëmijës, zhvillimi dhe gjumi i fëmijës, si dhe për kontrollin e peshës dhe rritjen e fëmijës, për shkollimin si dhe për çështjet mjekësore. Oferta është e hapur për të gjitha familjet, është pa pagesë në Basel dhe ofron:

- Konsulenca në zyrat e këshillimit me dhe pa termin
- Këshillime telefonike
- Konsultime me prindërit në shtëpi

Mütter- und Väterberatung Basel-Stadt

Freie Strasse 35, 4001 Basel, 3. Stock links
Telefon 061 690 26 90, Fax 061 690 26 91
info@muetterberatung-basel.ch,
www.muetterberatung-basel.ch

Këshillimet telefonike: e hënë, e martë, e enjte, e premte prej orës 8–12, e mërkurë 14–17

Këshillimorja në rrugën «Freie Strasse» është e hapur çdo ditë. Informacione për këshillimoret nëpër lagje gjeni në: www.muetterberatung-basel.ch

Këshillimore e dhënies së gjirit të spitalit universitar të Bazelit

Një këshilltare e diplomuar në ushqyerje dhe dhënie gjë fëmijës, ju mbështet në rast se keni pyetje apo probleme gjatë qëndrimit tuaj në spital si dhe pas daljes nga spitali.

Takimet sipas marrëveshjes në telefonin: 061 265 90 94

Universitätsspital Basel

Frauenklinik

Spitalstrasse 21, 4056 Basel
Telefon Zentrale 061 265 25 25

Mjeket e fëmijëve dhe mjekët e fëmijëve

Për adresat e mjekeve të fëmijëve dhe mjekëve të fëmijëve konsultoni librin e telefonit të kantonit Basel-Stadt duke kërkuar me fjalën orientuese (Ärzte sowie Kinder- und Jugendmedizin) Mjek si dhe Mjek të fëmijëve e të rinjve apo në faqen e internetit www.kindermedizin-regiobasel.ch

Shërbimi urgjent i mjekëve për fëmijë: Telefoni 061 261 15 15

Universitätskinderspital beider Basel (UKBB)

Spitalstrasse 33, 4056 Basel
Telefon 061 704 12 12
www.ukbb.ch
www.bewegter-lebensstart.ch

Kontrollet e dhëmbëve për fëmijët e vegjël

Kontrolli vjetor falas për fëmijët e vegjël në Basel-Stadt mund të kryhet tek çdo dentiste SSO apo tek çdo dentist SSO apo në klinikat shkollore të dhëmbëve në Bazel dhe Riehen.

Schulzahnklinik Basel, St. Alban-Vorstadt 12, 4010 Basel

Telefon 061 284 84 84, Fax 061 284 84 89
zkb-szk@bs.ch, www.zahnkliniken.bs.ch

Schulzahnklinik Riehen, Wettsteinstrasse 1, 4125 Riehen

Telefon 061 641 35 45, Fax 061 641 35 46
zkb-rs@bs.ch, www.zahnkliniken.bs.ch

Schweizerische Zahnärztesgesellschaft (SSO) Sektion Basel

Birsigstrasse 2, 4054 Basel
Telefon 061 312 02 81, çdo ditë nga ora 8 deri 10
sekretariat@sso-basel.ch, www.sso-basel.ch

Qendra për mbështetje të hershme

Ofertat e qendrës për mbështetje të hershme i drejtohen familjeve me bebe dhe fëmijë të vegjël deri në moshën e hyrjes në foshnjore, që kanë shqetësime për zhvillimin e fëmijëve dhe kanë vendbanim në kantonin Basel-Stadt.

Oferta përfshin:

- Konsultimet e prindërve dhe përfaqësuesve ligjor të fëmijëve mbi çështje të tilla si zhvillimi i fëmijëve, gjuha dhe të folurit e fëmijëve, fëmijët me aftësi të kufizuara, edukimi i fëmijëve, përkrahja dhe lehtësimet për familjen
- Sqarime për zhvillimin psikologjik të fëmijës
- Sqarime logopedike
- Edukimi special i hershëm
- Terapia logopedike
- Bashkëpunimi me dhe këshillimi nga specialistët në fazën e fëmijërisë së hershme (p.sh. gjatë lojërave në grup, në qendra ditore...)

Për prindërit me një gjuhë të huaj dhe përgjegjësit e edukimit kemi përkthyes dhe përkthyes në dispozicion. Në qendrën për mbështetje të hershme punojnë punonjës të specializuar për pedagogji shëruese, psikolog dhe punonjës për punë sociale. Ofertat janë zakonisht falas.

Zentrum für Frühförderung, Abteilung Jugend- und Familienangebote

Elisabethenstrasse 51 / Postfach, 4010 Basel

Telefon 061 267 85 01, Fax 061 267 84 96

zff@bs.ch, www.ed-bs.ch/jfs/jfa/zff

Nga e hëna deri të premten, nga ora 8–11.30

E hënë, E martë, E mërkurë, E premte: nga ora 13.30–17

Përkujdesja shtesë e fëmijëve

Nëse jeni duke punuar apo duke e kryer ndonjë kualifikim, atëherë për fëmijën tuaj mund të kujdeset një qendër ditore ose një familje. Luteni të informohuni me kohë mbi mundësitë e përkujdesjes së fëmijëve. Informacionet mund ti gjeni pranë vendit të ndërmjetësimit të familjeve ditore apo pranë selisë së familjeve ditore. Ofertat e përkujdesjes janë me pagesë. Shuma e pagesave është në varësi të ardhurave të prindërve.

Ndërmjetësimi i vendeve dhe kontaktimi:

Vermittlungsstelle für Tagesheime in Basel

Freie Strasse 35, Postfach, 4001 Basel

Telefon 061 267 46 14

vermittlung.tagesbetreuung@bs.ch

www.tagesbetreuung.bs.ch

Kontaktstelle Tagesbetreuung Riehen

Wettsteinstrasse 1, 4125 Riehen

Telefon 061 646 82 56

tagesbetreuung@riehen.ch, www.riehen.ch

Geschäftsstelle Tagesfamilien Basel-Stadt

Freie Strasse 35, Postfach, 4001 Basel

Telefon 061 260 20 60

info@tagesfamilien.org, www.tagesfamilien.org

Linqet për kujdesjen e fëmijëve jashtë familjes:

- Portali zviceran i kopshteve
www.kinderkrippen-online.ch/Kinderbetreuung/Basel-Stadt.aspx
- Liliptu përkujdesja e fëmijëve – Përkujdesja e fëmijëve në Zvicër:
http://kinderbetreuung.liliput.ch
- Shoqata e familjeve ditore Zvicra veriperëndimore:
www.vtn.ch
- Platforma informative për përkujdesjen e fëmijëve:
www.kissnordwestschweiz.ch
- IG Spielgruppen Schweiz
www.spielgruppe.ch

Gjimnastika nënë-babë-fëmijë

Lëvizja e përbashkët e forcon marrëdhënien në mes të prindërve dhe fëmijës, i përgjigjet dëshirës së fëmijës për lëvizje dhe mbështet shëndetin e prindërve dhe të fëmijëve. Ofertat për gjimnastikë nënë-babë-fëmijë organizojnë, në asociacionin e gjimnastikës Basel-Stadt, shoqata të ndryshme të gjimnastikës në lagje. Katërmbëdhjetë qendra për takime në lagjet e Baselit ofrojnë shërbime të ndryshme për prindërit me fëmijët e tyre.

Geschäftsstelle Turnverband Basel-Stadt

Postfach 571, 4005 Basel, geschaeftsstelle@tv-bs.ch
www.turnverband-basel-stadt.ch

Qendrat për takime në lagjet e Baselit

www.quartiertreffpunktebasel.ch

Gjetja e kursit të përshtatshëm për gjermanisht

Këshillimorja për të huajt GGG ju ndihmon pa pagesë në 15 gjuhë për ta gjetur një kurs të gjuhës gjermane.

GGG Ausländerberatung

Eulerstrasse 26, 4051 Basel
Telefon 061 206 92 22
info@ggg-ab.ch, www.ggg-ab.ch

Orari i punës: Nga e hëna deri të premten, nga ora 9–11 dhe nga ora 14–18
Një përmbledhje të kurseve të gjuhës gjermane në rajonin e Baselit e gjeni në: www.integration-bsbl.ch

Huazimi i librave, muzikës dhe DVD-ve

GGG Stadtbibliothek Basel

Në kuadër të bibliotekave të GGG në qytetin e Baselit funksionojnë: biblioteka qendrore me gjashtë degët e saj në lagjet e qytetit. Nëse keni vendbanim në kantonin e Bazelit, abonimi për fëmijë është falas.

GGG Stadtbibliothek Zentrum

Im Schmiedenhof 10 (Rümelinsplatz), 4051 Basel
Telefon 061 264 11 11, Fax 061 264 11 90
info@stadtbibliothekbasel.ch, www.stadtbibliothekbasel.ch

Orari i punës: E hënë nga ora 14–18.30, E martë, e mërkurë, e premte nga ora 10–18.30, E enjte nga ora 10–20, E shtunë nga ora 10–17

Gemeindebibliothek Riehen

Biblioteka lokale në Riehen është një bibliotekë publike me nga një degë në Riehen dhe në qendrën «Rauracherzentrum».

Bibliothek Dorf

Baselstrasse 12, 4125 Riehen

Telefon 061 646 82 39

gemeindebibliothek@riehen.ch, www.gemeindebibliothekriehen.ch

Orari i bibliotekës: e hënë, e mërkurë, e premte prej orës 14.30–18.30; e martë 14.30–21.00, e enjte 9–11 dhe 14.30–18.30, e shtunë 10–12.30

JUKIBU

JUKIBU – Biblioteka ndërkulturore për fëmijë dhe të rinj huazon libra, CD dhe DVD në mbi 50 gjuhë të ndryshme. Veç kësaj organizohen edhe lexime, tema të ndryshme apo guida për shkolla. Huazimi në bibliotekë kushton 5 franka në vit. Poseduesit e «Familienpass» kanë zbritje.

JUKIBU

Elsässerstrasse 7, 4056 Basel

Telefon 061 322 63 19

info@jukibu.ch, www.jukibu.ch

Orari i bibliotekës: nga e martja deri të premten prej orës 15–18, e shtunë prej orës 10–12



Adresa

Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Bereich Gesundheitsdienste
Abteilung Prävention
St. Alban-Vorstadt 19
CH-4052 Basel
Tel 061 267 45 20
abteilung.praevention@bs.ch
www.gesundheit.bs.ch