



Foshnjat kanë shumë nevojë për gjumë. Qëllimi ynë është t'ju informojmë se si të krijoni një atmosferë optimale për fëmijën tuaj që të flejë sa më mirë.

Në vitin e parë të jetës mund të ndodhë që gjatë gjumit **bebja të vdesë papritmas.**

Për fat të mirë ky fenomen - vdekja e papritur - ndodh shumë rrallë. Megjithatë, në Gjermani ka ende raste që bebet vde-sin papritmas në gjumë.

Disa masa fare të thjeshta mund të ndih-mojnë për të ulur në minimum rrezikun e vdekjes së papritur të bebes. Këshillat që lexuat janë vertetuar si nga ana shkencore, ashtu dhe në praktikë.

Mjekja/mjeku i fëmijës ose mamia juaj mund t'ju ndihmojnë dhe më tej.

Ju urojmë gjithë të mirat dhe ja kalofshi gëzuar me fëmijën tuaj.

Informacione të tjera si dhe ndihma orientimi mund të gjeni në internet:

www.lgl.bayern.de -> Babyschlaf

Materialet informative mund të porositen falas:

Telefon 089 31560-304

ose në këtë adresë e-mail

sids@lgl.bayern.de

Botues:

Bayerisches Landesamt für
Gesundheit und Lebensmittelsicherheit
Eggenreuther Weg 43, 91058 Erlangen (LGL)
www.lgl.bayern.de



Në bashkëpunim me:

Stiftung Kindergesundheit

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V.

Bayerischer Hebammen-Landesverband e.V.

Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit, Soziales, Frauen und Familie

Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Gesundheit

Aktualizuar:

Gusht 2008 © StMUG

Kjo broshurë u shtyp falas në kuadrin e informimit publik të qeverisë së Bavarisë. Nuk lejohet që kjo broshurë të përdoret si reklamë elektorale pesë muaj para zhvillimit të zgjedhjeve nga persona që bëjnë fushatë elektorale ose që veprojnë si ndihmës në fushatën e zgjedhjeve. Me zgjedhje nënkuptohen zgjedhjet për në parlamentin e Bavarisë, për në parlamentin e Gjermanisë, zgjedhjet komunale dhe zgjedhjet e Evropës. Sidosmos gjatë kësaj periudhe konsiderohet si shenjë abuzimi shpërndarja e kësaj broshure gjatë aktiviteteve zgjedhore, shpërndarja në stendat e informacionit të partive, si dhe futja në këtë broshurë, ngjitja ose shtypja mbi të e informacioneve partiake dhe mjeteve të reklamave. Gjithashtu nuk lejohet t'u jepet personave të tretë për fushatë zgjedhore. Edhe kur nga ana kohore nuk ka lidhje me zgjedhjet që do të bëhen, kjo broshurë nuk lejohet të përdoret në një mënyrë të tillë që mund të nënkuptohet sikur qeveria e Bavarisë mban anën e grupeve të veçanta politike. Partive u lejohet ta përdorin këtë broshurë për të informuar anëtarët e vet. Në rastet kur kjo broshurë ose pjesë të saj shfrytëzohen për qëllime publicistike, atëherë lutemi që të shënohet burimi bibliografik, si dhe të na dërgohet një kopje e këtij botimi publicistik. E drejta e autorit e kësaj broshure është e mbrojtur dhe të gjitha të drejtat e botimit i përkasin botuesit. Broshura shpërndahet falas, shtitja e saj nuk lejohet. Kjo broshurë u përgatit me shumë kujdes, megjithatë nuk mund të garantohet që të gjitha informacionet të jenë të sakta dhe të plota.

Informacione për prindërit

**Këshilla të rëndësishme
se si bebet të bëjnë një
gjumë të shëndetshëm
dhe të sigurtë**



Me mbështetjen e Ministrisë Bavareze të Shëndetit



Shtrirja në kurriz

Që ditën e parë bebja të flejë gjithmonë i shtrirë në kurriz. Kur jeni duke luajtur me të dhe e keni nën mbikqyrje, bebja dhe mund të rrijë i shtrirë mbi bark.

Thesi i gjumit

Ju lutemi të përdorni një thes gjumi për bebe. Për këtë është mirë të këshilloheni p.sh. me mjekun e fëmijëve, me një ma-mie ose në një dyqan special me artikuj për bebe. Një ndihmë orientimi për të zgjedhur thesin e gjumit mund ta gjeni në internet:

www.lgl.bayern.de > Babyschlaf



Në dhomën prindërve, por në shtratin e vet

Vitin e parë është mirë që bebja të flejë në dhomën tuaj, në shtratin vet.

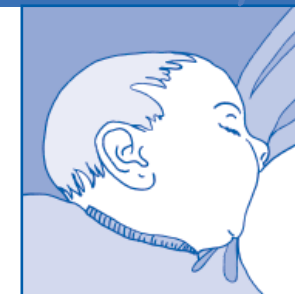
Ruajtja nga mbingrohja

Mbajeni temperaturën në dhomën e gjumit jo më shumë se 18° C, edhe në dimër. Kur bebja djersit në qafë, do të thotë që në dhomë është shumë ngrohtë.



Ndalohej duhani

Pirja e duhanit gjatë shtatëzanisë dhe pas lindjes e rrit rrezikun e sëmundjeve si dhe vdekjes së papritur. Hiqni dorë nga pirja e duhanit në banesë ose në makinë. Mos pini duhan asnjëherë në praninë e bebes. Këshilla dhe ndihmë se si mund ta lini duhanin mund të merrni te Ndihma për Lënie e Duhanit në këtë numër telefoni: 0800 1418141



Dhënia e gjirit është e shëndetshme

Nëse është e mundur, është mirë që gjashtë muajt e parë ta ushqeni beben krejtësisht me qumështin e gjirit.

Kini kujdes që bebja të mos mbulohet me kukulla, jastekë, mbulesa.



BAYERN | DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung.
Unter Tel. 089 122220 oder per E-Mail unter direkt@bayern.de erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.

