

# SI TË LËVIZËSH ME FËMIJËN TËND

0 deri  
9 muaj



**unisanté**  
Centre universitaire de médecine générale  
et santé publique • Lausanne

**CHUV** Département femme-mère-enfant

**pédiatrie  
suisse**  
L'organisation professionnelle  
de la pédiatrie

**h e t s**  
Haute école de travail social  
Genève  
Filière Psychomotricité

 canton de  
**vaud**

 Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

# TË LËVIZËSH?

## Për një zhvillim të shëndetshëm

Me siguri që e keni vënë re se lëvizja është shumë e rëndësishme për fëmijën tuaj. Ai shprehet me gjestet e tij dhe krijon marrëdhëniet me të tjerët nëpërmjet kontaktit. Lëvizja i krijon mundësinë të zbulojë trupin e tij si dhe mjedisin përreth. Dalëngadalë ai mëson t'i kontrollojë lëvizjet e tij, të mbahet dhe të zhvendoset. Lëvizja e ndihmon fëmijën të mësojë dhe të zhvillohet.

## Bebet kanë nevojë të lëvizin

Bebet lëvizin shumë dhe të krijojnë përshtypjen se kjo është e mjaftueshme. Megjithatë është vënë re se kushtet fizike të fëmijëve pak më të mëdhenj kanë rënë këto vitet e fundit. Kjo priret mund të fillojë që në muajt e parë të jetës, pa e dëshiruar atë. Ndonjëherë, shtëpia kufizon aktivitetet fizike, (hapësira e kufizuar brenda, parqet në largësi, fqinjët e ndjeshëm ndaj zhurmave, etj....) Ndonjëherë foshnjat përjetojnë disa kufizime të rritur (përditshmëri e ngarkuar, transportet e motorizuara etj) dhe nganjëherë disa pajisje ua zvogëlojnë lëvizjen atyre (ndenjësë përkundëse bebi, karrike e vogël veture në shtëpi etj).

Megjithatë lëvizja është e natyrshme te fëmija. Dhe aktivitetet më të zakonshme i bëjnë shumë mirë.

## Si ta shoqëroni fëmijën tuaj?

Ju do të gjeni këtu disa ide për të lëvizur çdo ditë. Ju mund t'i plotësoni duke qëndruar njëkohësisht i vëmendshëm ndaj dëshirave të fëmijës suaj.



## KAM NEVOJË TË LËVIZ PËR TË...



... komunikuar



... pastaj për  
t'u çlodhur

### Për të më shoqëruar prindërit e mi mund:

- » Të gjejnë kohë të më shikojnë
- » Të më krijojnë një hapësirë  
ku mund të lëviz lirshëm  
dhe i sigurtë
- » Të ndajnë me mua momente  
përkëdhelëse
- » Të mësojnë të njohin  
shprehjet e mia dhe  
nevojat e mia



... zbuluar  
trupin tim



... marrë sende dhe për  
të luajtur me to



... për të kontrolluar pozicionet  
e mia dhe lëvizjet e mia

# SHUMË TË LODHUR PËR TË LËVIZUR?

0 muaj



## Loja me shikim

Fëmijës suaj do t'i bëhet qejfi, kur ju e shikoni, kur ju i flisni dhe kur shkëmbeni buzëqeshje. Lëvizeni ngadalë fytyrën tuaj anash nga e djathta e pastaj nga e majta. Fëmija do t'ju ndjekë me shikim duke kthyer kokën.

### variant

Zgjateni lojën duke bërë zhurmë me gojë dhe duke shtrembëruar buzët.

## Ballë për ballë

Shtirë pranë fëmijës suaj, rrotullojeni atë butësisht anash me qëllim që të bini ballë për ballë me të. Ai do të mundë t'ju prekë fytyrën.

**Kujdes:** ju lutem ndërrojeni anën në të cilën ju rrotulloni fëmijën tuaj.



## Anija

Uluni për tokë me beben tuaj me këmbë të hapura mbi këmbët tuaja, në mënyrë që këmbët e tij të prekin tokën. Mbaje fort për beli, nga këmbët ose duart dhe luaj me ekuilibrin e tij.

**Attention:** mos e shkundni fëmijën gjatë lojës!

### variant

Kthejeni atë që të mund t'ju shohë.



9 muaj

Propozimet janë paraqitur nga kreu në fund të faqes, duke ndjekur zhvillimin e fëmijës. Për arsye sigurie, ju lutem të keni parasysh, kapacitetet e fëmijës suaj në zbatimin në praktikë të këtyre lojërave.



## TË LËVIZËSH PËR NJË KOHË TË SHKURTËR?

### zotërimi i trupit

Shtriheni beben tuaj mbi bark.  
Lëreni që të lëvizë këmbët  
dhe duart dhe të lëvizë i  
papenguar. Qëndroni pranë tij.



### Ndërrimi, momenti më i mirë!

Gjatë ndërrimit të fëmijës, nxiteni  
atë të zbulojë duart e tij dhe këmbët  
e tij. Duke rrëshqitur dorën poshtë  
mollaqeve të tij, ju mund t'ia tundni  
lehtë legenin me qëllim që ai t'i kapë  
këmbët e tij.

### Krumbullak-strumbullak

Për të ndërruar pozicionin e fëmijës  
suaj, tregojani rrugën duke e  
rrotulluar butësisht nga shpina në  
bark ose nga barku në shpinë.  
Shoqërojeni me një dorë të vendosur  
mbi kofshën ose ijet e tij.



# TË LËVIZËSH NË NJË VEND TË SIGURTË?

## Kënaqësia për të lëvizur

Lëreni beben tuaj, kur ajo është e zgjuar, herë pas here edhe të shtrirë mbi bark. Gjithsej të paktën 30 minuta çdo ditë ajo duhet të mund të shtrihet mbi bark.



## Në zbulim të objekteve

Shtrijeni fëmijën tuaj mbi një peshqir ose batanije të vendosur në dysheme. I tregoni dhe i jepni atij sende të ndryshme në mënyrë që ai të mund t'i prekë, t'i mbajë në dorë dhe t'i vendosë në gojë.

## zbulimi

Në një hapësirë pa rrezik, ju mund të vendosni sende rreth fëmijës suaj dhe ta nxisni të shkojë t'i kërkojë. Lëreni t'i zbulojë format, materialet dhe ngjyrat e objekteve.



# TË LËVIZËSH NË KOHË TË KEQE?

## Moment përkëdheljeje

Kur e nxirrni fëmijën tuaj nga shtrati, ngrieni duke i vendosur një dorë poshtë mollaqeve të tij dhe me dorën tjetër mbani shpatullat dhe kokën e tij. Mbajeni mirë duke e rrethuar me krahët tuaj.



0 muaj



## Të dalësh për të shëtitur

Fëmija juaj ka shumë nevojë të marrë ajër të pastër. Në mot të keq, visheni atë mirë dhe kështu ai do të familjarizohet me jetën jashtë shtëpisë.

## kukafshehtas

Fshiheni fytyrën tuaj pas një shalli dhe pastaj zbulojeni befasisht. Fëmija juaj do të mësojë të luajë duke ju parë të zhdukeni dhe të dukeni.



9 muaj



## PËR TË DITUR MË SHUMË

Shkoni në faqen e internetit [www.paprica.ch](http://www.paprica.ch) ku do të gjeni informacione të ndryshme plotësuese - broshura, video etj dhe ku ju propozohen këshilla të shumta, ide për lojëra dhe informacione (faqja e internetit në frengjisht).



### REKOMANDIME



#### AKTIVITETET FIZIKE

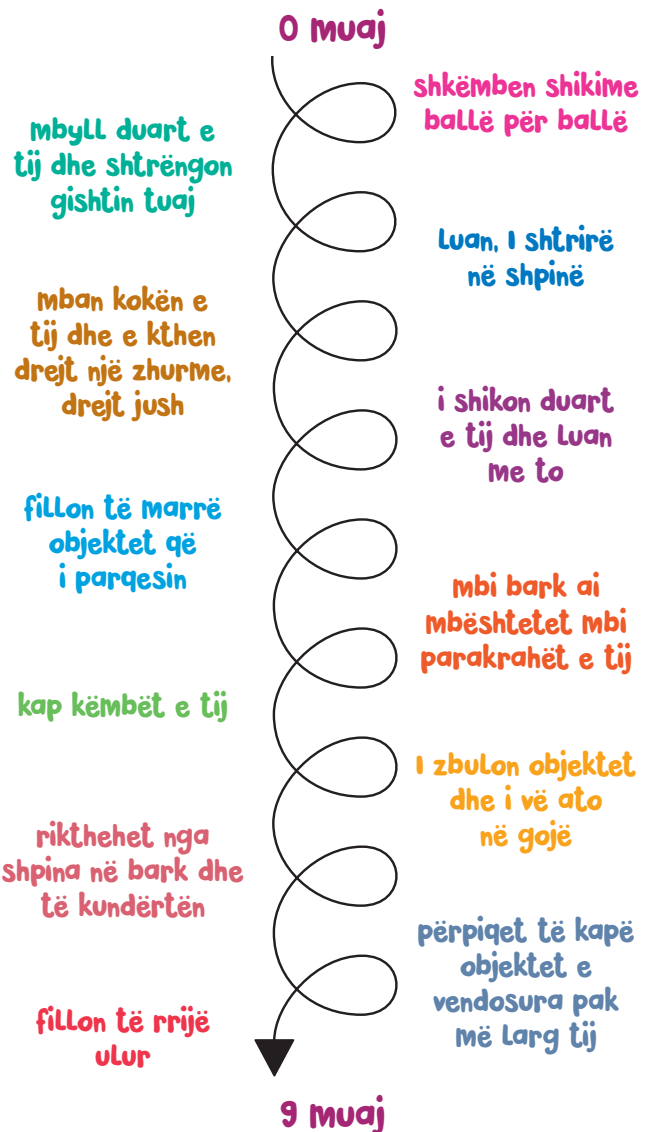
Foshnjat duhet të lëvizin disa herë në ditë në mënyrë të bollshme në një hapësirë lëvizjesh të sigurt dhe të përshtatshme me moshën e tyre. Kur ato janë të zgjuara, ato duhet të lëvizin në mënyrë të shtrirë mbi bark (30 min/ditë) dhe mbi shpinë. Informacione të mëtejshme ju gjeni këtu: [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)



#### AKTIVITETET PASIVE

Zvogëlojeni kohën kushtuar aktiviteteve ndenjor (shmangeni lënie e fëmijës suaj në ulësen e veturës, ose në ulësen e tij, kur zgjohet nga gjumi). Nuk rekomandohet që bebja të ulet para një ekrani (televizor, smartphone, kompjuter, tablet etj.). Informacione të mëtejshme ju gjeni këtu: [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

## DISA PIKA REFERIMI



## DËFTUESI I BOTIMIT

### // AUTORI

Fabio Peduzzi  
Nicola Soldini  
Dr. med. Lise Miauton Espejo

// E zhvilluar në bashkëpunim të ngushtë me degën e specializuar Psikomotorikë të HETS Gjenevë, HES-SO/Gjenevë:

A.-F. Wittgenstein Mani, profesore HES  
C. Blanc Müller, e ngarkuar me mësimdhënie, HES  
M. De Monte, e ngarkuar me mësimdhënie, HES  
L. Julien, studente  
L. Barras, studente

### // ILUSTRIME

Joël Freymond

### // KRIJIMI

Tessa Gerster

### // REDAKSIA

Botimi i 1-rë 2014  
Botimi i përpunuar 2022

### // LEKTORIMI/PËRSHTATJA 2022

Dr. med. Lise Miauton Espejo

Dr. Jérôme Spring

Laura Beauverd

Sandrine Correvon

© Unisanté, Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne  
Centre Hospitalier Universitaire  
Vaudois (CHUV), Département femme-  
mère-enfant, Site de l'Hôpital de l'enfance