

INFORMACIONE PËR  
PRINDËR

## **Këshilla për një gjumë të sigurt dhe të shëndoshë të fëmijës tuaj**





# Këshilla për një gjumë të sigurt dhe të shëndoshë të fëmijës tuaj

Shkaqet e vdekjes së papritur të fëmijëve të porsalindur (Sudden Infant Death = SID) janë hulumtuar intenzivisht për vite me radhë dhe është vërtetuar se me ndërmarrjen e masave të thjeshta, në ambientin ku fle fëmija, reduktohet shumë rreziku nga një vdekje e tillë e menjëhershme.

## Për këtë arsye qështjet në vijim janë me rëndësi të madhe.

- Fëmija juaj është më i sigurtë **kur bie për të fjetur në shpinë**. Shtrijeni kryesisht në shpinë fëmijën tuaj për të fjetur. Shtrirjen në stomak (bark) ai mund ta shijoj kur të jetë i zgjuar.
- Fëmija dëshiron të jetë pranë jush. Le të jetë ai me ju në dhomën tuaj **por ta ketë shtratin e vet**. Ai do që të vie në shtratin tuaj vetëm për ta përkëdhelur dhe luajtur me të.
- Fëmija juaj **mund ta durojë shtrojën e fortë**. Për këtë arsye shtrojani atij një dyshek të fortë në shtratin e tij. Hiqni dorë nga jastëku dhe gjërat përcjellëse dhe kujdesuni që fëmija juaj të mos rrëshqas nën mbulesën e shtratit apo të mbulohet nga lodrat e «kafshëve» të tij. **Metoda më e sigurt është thesi për të fjetur.**
- **Fëmija i juaj nuk dëshiron të djersitet**. Prandaj nuk është e nevojshme që fëmijës t'i vëni kapelë ose dorëza gjatë kohës së



Kështu duhet të fle fëmija i juaj.

- gjumit. Për të ia kontrolluar temperaturën, mund ta prekni fëmijën me shpinën e dorës në shpatullat e tij. **Temperatura ideale është 18°C.**
- Fëmija juaj **mund të vuaj nga pasojat e tymit të duhanit.** Përkujdesuni që ai të ketë një ambient ku nuk pihet duhani.
- Nëse fëmija juaj është mësuar që të fle me **Memë (cucullën mashtruese)**, atëherë jepjani atij atë, sa herë që të fle.
- Vaksinimet e preferuara ulin rrezikun e vdekjes së papritur të fëmijëve të porsalindur.

**Nëse keni pyetje të tjera, atëherë drejtojeni personelit të spitalit, mjekut të fëmijës tuaj ose këshillimores për nëna dhe baballarë.**

## **Diese Broschüre ist in verschiedenen Sprachen auf der Webseite vom Kinderspital Zürich abrufbar.**

Keto fletushka mund ti gjeni në gjuhë të ndryshme në faqen e internetit të Spitalit të Cyrihit për Femije.

Ovu brošuru možete pronaći na raznim jezicima na Internet stranici Dečje bolnice.

This brochure is available in different languages on the website of the Childrens Hospital Zurich

Cette brochure est disponible en plusieurs langues sur le site internet de l'hôpital de l'enfance de Zurich.

L'opuscolo è disponibile in diverse lingue sul sito dell'Ospedale Pediatrico di Zurigo.

Ova je brošura dostupna na različitim jezicima na web stranici dječje bolnice u Zürichu.

Esta brochura pode ser consultada em diferentes idiomas no website do hospital pediátrico Kinderspital Zürich.

Această broşură este disponibilă în diferite limbi pe pagina de internet a Kinderspital Zürich.

Эту брошюру можно скачать на разных языках на веб-сайте Детской университетской больницы г. Цюриха.

Ovoj brošuri priredenoj na više jezika može se pristupiti na internet stranici Dečije bolnice u Cirihu.

Este folleto puede consultarse en diferentes idiomas en la página web del Hospital Infantil de Zürich.

இந்தக் கைநூலை வித்தியாசமான மொழிகளில் சூரிச் பிள்ளைகளுக்கான வைத்தியநிலைய இணையத்தளத்தில் பார்வையிடலாம்.

Bu broşür Zürich Çocuk Hastahanesinin Web sayfasından farklı dillerde indirilebilir

# **[www.kispi.uzh.ch/broschueren](http://www.kispi.uzh.ch/broschueren)**

Text: Mit freundlicher Unterstützung des Universitäts-Kinderspitals beider Basel



**Das Spital der  
Eleonorenstiftung**

Kinderspital Zürich - Eleonorenstiftung  
Steinwiesstrasse 75  
CH-8032 Zürich

[www.kispi.uzh.ch](http://www.kispi.uzh.ch)  
Telefon +41 44 266 71 11