

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 vdesin papritmas në gjumë.

Disa masa fare të thjeshta mund të ndihmojnë 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 09131 6808-5436

ose në këtë adresë e-mail

ZPG-Bestellungen@lgl.bayern.de

gedruckt auf Papier aus 100 % Altpapier

Informacione për prindërit

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 und Soziales, Familie und Integration

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege

Aktualizuar:

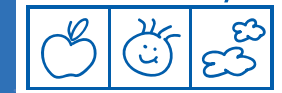
Gusht 2014 © StMGP

This brochure is issued free of charge as part of the public relations work of the Bavarian Government. It may not be used by political parties, campaigners or electoral helpers as advertising material for electoral campaigning in a period of five months ahead of elections. This applies to all regional, national, local and European elections. During this period of time, particularly the distribution at election rallies, at information stands of parties, as well as inserting, imprinting or affixing partypolitical information or campaign material to the brochure will constitute misuse. The brochure shall not be passed on to third parties for use as election campaign material. Regardless of the timing in relation to elections, this brochure may not be used in a way that could be interpreted as support by the German Federal Government for individual political groups. Political parties are allowed to use this brochure for the information of their own members. When publicising parts or the whole of this brochure it should be referenced and a copy of the publication should be sent to the StMUG. The brochure is copyrighted, all rights are reserved. The brochure is issued free of charge, any distribution against payment is prohibited. Great care has been taken in the development of this brochure. Nevertheless, no responsibility can be taken for the correctness and completeness of its content.

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

gefördert durch

Gesund. Leben. Bayern.



BAYERN | DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 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.



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 mamie 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.

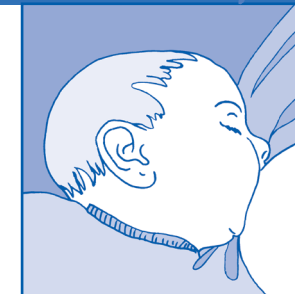
Ruajtja nga mbingrohja

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.



Ndalohet 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 Lënien 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 ytyra e bebes të mos mbulohet me kukulla, jastekë, mbulesa.

