

Rritja dhe zhvillimi i fëmijës

Gjithçka që duhet të dimë

Prindi luan rolin kryesor në rritjen dhe zhvillimin e fëmijës, në përshtatje me moshën dhe fazat e zhvillimit.

Rritja dhe zhvillimi janë dy terma që i referohen rritjes fizike dhe zhvillimit intelektual të fëmijës. Vitet e para të jetës janë shumë të rëndësishme për një zhvillim të shëndetshëm, i cili nënkupton aftësinë për të plotësuar si nevojat fizike ashtu edhe zhvillimin social, emocional dhe edukimin e tij. Për të arritur këtë zhvillim nevojitet një ambient i ngrohtë dhe i sigurt, dhe shpenzimi i një kohe sa më të gjatë me fëmijën tuaj (duke luajtur, kënduar, lexuar dhe folur).

Ushqyerja e duhur, loja dhe një gjumë i mirë janë elementet kryesore që ndikojnë në zhvillimin e mirë të fëmijës.

Cilat janë fushat e zhvillimit të fëmijës suaj

Në vitet e fëmijërisë së hershme, fëmijët nuk rriten vetëm në peshë dhe gjatësi. Zhvillimi i tyre përfshin disa fusha si:

- **Zhvillimi fizik** përfshin zhvillimin e lëvizjeve, ekuilibrit, zhvillimin e aftësive për të përdorur muskujt e mëdhej të trupit (p.sh. muskujt e shpinës, të këmbëve, që janë të nevojshëm për të ecur, për të vrapuar, për t'u hedhur, për të ngjitur shkallët) dhe muskujt e vegjël (p.sh. muskujt e duarve që janë të nevojshëm për të kapur objekte të vogla), ose që ndryshe quhet zhvillim i madh motor dhe zhvillim i motorikës fine.
- **Zhvillimi social dhe emocional** është aftësia e fëmijës për të krijuar dhe për të mbajtur marrëdhëniet e krijuara me të tjerët. Fëmijët e vegjël mësojnë të bëjnë miq, marrin pjesë në grupet e lojës, tregojnë empati për të tjerët, bashkëpunojnë dhe krijojnë konceptet e dhënies dhe marrjes, zhvillojnë besim, vetëvlerësim dhe kontroll të emocioneve.
- **Zhvillimi njohës** (konjitiv) i referohet aftësisë për të mësuar dhe menduar në shumë mënyra, gjithnjë e më të ndërlikuara. Në vitet e para fëmijët zhvillojnë kuriozitetin dhe mësojnë të bëjnë pyetjet “pse”, “kur”, dhe “ku”. Ata mësojnë të njohin ngjyrat, gërmat dhe numrat, fokusohen në bërjen e detyrave dhe “zgjidhjen e problemeve”.
- **Zhvillimi i komunikimit** përfshin aftësinë për të kuptuar gjuhën dhe për të shprehur nevojat, mendimet dhe emocionet nëpërmjet fjalëve. Përgjatë viteve të para të fëmijërisë, fëmijët kalojnë nga gugatja në të folurën e një apo dy fjalëve,

derisa thonë një fjali të plotë. Ata kanë interes të dëgjojnë histori, dhe fillojnë të lexojnë nëpërmjet librave me përralla.

- **Aftësia përshtatëse** i referohet aftësive zhvilluese të fëmijës për t'u përshtatur me ambientin rrethues dhe për të rregulluar rutinën e përditshme. Në fund të viteve të para, shumica e fëmijëve janë në gjendje të vishen vetë, të hanë, të lajnë dhëmbët dhe të shkojnë në tualet pa ndihmën e të rriturve.

Foshnja (0-1 vjeç)

Gurët kilometrikë (etapat e zhvillimit)

Aftësi të tilla si hedhja e hapave të parë, buzëqeshja e parë, përsëritja e parë “paçim-paçim”, janë quajtur gurë kilometrikë, dhe janë veprime që shumë fëmijë i bëjnë në një moshë të caktuar.

Gurët kilometrikë fëmijët i arrijnë nga mënyra sesi luajnë, mësojnë, flasin, sillen dhe lëvizin (p.sh. zvarritja, ecja, hedhja, vrapimi etj.).

Gjatë vitit të parë foshnjat mësojnë të fokusojnë shikimin, të eksplorojnë, të gjejnë dhe të mësojnë rreth objekteve që i rrethojnë. Zhvillimi konjitiv (njohës) nënkupton procesin e memorizimit, mësimin e gjuhës, të menduarit dhe të arsyetuarit (apo analizuarit të gjërave). Mësimi i gjuhës është një proces më i gjerë sesa thjesht artikulimi i disa rrokjeve “bla-bla”, “ma-ma” “da-da”. Dëgjimi, kuptimi dhe njohja e emrave të njerëzve dhe objekteve është pjesë e zhvillimit të gjuhës. Gjatë këtyre fazave, fëmijët krijojnë marrëdhënie dhe besim me të afërmit, si pjesë e zhvillimit të tyre social dhe emocional.

Disa këshilla për të nxitur zhvillimin e fëmijës suaj

Fëmijët mësojnë dhe zhvillohen nëpërmjet asaj që dëgjojnë, shikojnë, prekin, luajnë, ndjejnë, memorizojnë etj., ndaj ne duhet t'i ndihmojmë ata për t'u zhvilluar.

- Flisni me fëmijën tuaj që në ditët e para të jetës, ai e dëgjon zërin tuaj dhe kjo e qetëson.
- Tregoni interes për të (shikojeni në sy, qeshini dhe drejtojeni në emër). Kjo do ta ndihmojë të krijojë marrëdhënie me ju, t'ju besojë dhe të ndihet i sigurt në shoqërinë tuaj.
- Lexojini, kjo do ta ndihmojë atë që të kuptojë sa më shumë fjalë.
- Këndojini, muzika do ta ndihmojë trurin e tij/saj të zhvillohet.
- Mbajeni në krahë dhe mbështeteni mbi krahë tuaj, kjo gjë do t'i japë siguri dhe qetësi.
- Luani me të, në momentet që ai/ajo është i qetë, dhe vrojtoni me kujdes ndonjë shenjë që tregon se ai është i lodhur dhe kërkon të flejë.
- Kujdesuni gjithashtu për shëndetin tuaj fizik, mendor dhe emocional. **Prindërimi është një detyrë e vështirë**, prandaj sa më të përgatitur të jeni aq më mirë do t'u përgjigjeni nevojave të fëmijës.

Sigurimi i një mjedisi të sigurt

Me ardhjen në jetë të një pjesëtari të ri në familje, është shumë i rëndësishëm krijimi i një mjedisi të pastër, të qetë dhe pa objekte të dëmshme që mund të lëndojnë fëmijën tuaj.

Ja disa këshilla për të mbajtur të sigurt fëmijën tuaj:

- Mos e tundni fëmijën tuaj **KURRË!** Fëmijët kanë muskuj të dobët të qafës, të cilët nuk arrijnë të mbajnë kokën, dhe tundja mund të shkaktojë dëmtim të trurit (Sindroma e bebes së tundur) që mund të çojë deri në vdekje.
- Sigurohuni që gjithnjë fëmijën tuaj ta vendosni për të fjetur në shpinë, në këtë mënyrë parandaloni Sindromën e Vdekjes së Papritur, e njohur ndryshe si SIDS.
- Krijoni një mjedis të pastër dhe mos lejoni konsumin e duhanit në ambientet e shtëpisë ku qëndron foshnja.
- Gjatë lëvizjeve me makinë, vendosni fëmijën në sediljen e tij, në sediljen e pasme të makinës.
- Tregoni kujdes me lodrat që i vendosni pranë për të luajtur, pasi lodrat shumë të vogla apo të forta mund të bëhen shkak për dëmtimin e fëmijës apo mbytjen e tij.
- Mos lejoni fëmijën të luajë me sende që mund të mbulojnë fytyrën e tij.
- Mbani larg fëmijëve lëngje të nxehta, solucione apo kimikate të dëmshme për të cilat fëmija mund të tregojë interes për t'i eksploruar.
- Vaksinat janë shumë të rëndësishme për parandalimin e disa sëmundjeve që mund të bëhen serioze për jetën e fëmijës. Flisni me mjekun tuaj për kalendarin e vaksinimit, kohën dhe këshillat për t'i bërë ato.
- Mos e mbani fëmijën në krevatin tuaj gjatë natës. Vendoseni për të fjetur gjithnjë në krevatin e tij/saj, të pozicionuar pranë krevatit tuaj.

Mirëqenia fizike

Mirëqenia fizike i referohet ndjekjes së rritjes dhe maturimit fizik të fëmijës, pra ndjekjes së peshës, gjatësisë apo BMI-së (indeksit të masës trupore). Mjeku juaj gjatë vizitave të kontrollit të fëmijës do t'ju informojë rreth rritjes që ka patur fëmija duke interpretuar kurbat e rritjes.

Për të arritur një rritje fizike optimale të përshtatshme për moshën e fëmijës, kërkohet një ushqyerje e shëndetshme.

Ushqyerja më e mirë për fëmijën tuaj në 6 muajt e parë të jetës është ushqyerja vetëm me gji. Qumështi i gjirit është ushqimi më i mirë për fëmijën tuaj.

Për më tepër rreth ushqyerjes së fëmijës me gji, mënyrës së vendosjes në gji, sasinë, shpeshhtësinë dhe rëndësinë që kjo ushqyerje ka, kërkoni ndihmën e mjekut apo infermierit tuaj.