Liebe Eltern

Eltern sein ist für Mütter und Väter eine Aufgabe, die viel Freude macht, das Leben verändert und Fragen mit sich bringt:

- Wie entwickelt sich das Kind im ersten Lebensjahr?
- Wie kann das Kind gut begleitet werden?
- Worauf ist zu achten?
- Wie sorgt man dafür, dass es der Familie gutgeht?

In dieser Broschüre finden Sie Antworten auf diese Fragen. Zudem erhalten Sie hilfreiche Informationen und Tipps. Der zweisprachige Text erleichtert die Verständigung. Bewahren Sie diese Broschüre auf, damit Sie jederzeit etwas nochmals lesen können.

Hoffentlich trägt diese Broschüre auch dazu bei, dass Sie und Ihre Familie sich in der neuen Lebenssituation und in der Schweiz wohlfühlen. Wir wünschen Ihnen alles Gute für das erste Lebensjahr mit Ihrem Kind.

ዝተፈተኹም ወለዲ

ወለዲ ምኾን ነደታትን ነቦታትን ብዙሕ ደስታ ዝህብ፣ ንህይወት ዝቕይር ከምኡ ' ውን ሕቶታት ዝማላእ ዕማም እዩ፥

- እቲ ቆልዓ ኣብቲ ቀዳማይ ዓመተ ብኸመይ ይምዕብል፡
- እቲ ቆልዓ ብኸመይ ጽቡቕ መሰነይታ ክህልዎ ይኽእል፡
- እንታይ ክኸተል ኣለዎ፡
- እቲ ስድራ ጽቡቕ ንክሰምዖም ከመይ ትጽዕር፡

ኣብዚ መንሹር ' ዚ መልስታት ኣብዚኦም ሕቶታት ክትረኽቡ ኢኹም። ብዝተረፈ ሓገዝቲ ሓበሬታታትን ምኽርታትን ክትወሃቡ ኢኹም። እቲ ብክልተ ቋንቋ ዝተቐርበ ጽሑፍ ነቲ ምርድዳእ የቕልሎ እዩ። እዚ መንሹር ' ዚ ዓቅብዎ ኢኹም፣ ኩሉ ግዜ ብዝተደጋጋሚ ገለ ነገር ክተንብቡ መታን ክትክእሉ።

እዚ መንሹር ውን ንስኹምን ስድራኹምን ኣብቲ ሓድሽ ኩነተ ናብራ ከምኡ ' ውን ኣብ ስዊዘርላንድ ጽቡቕ ንክትስማው ከምዝሕግዝ ተስፋ ንገብር። ንቀዳማይ ዓመት ምስ ቆልዓኹም ኩሉ ሰናይ ንምነየልኩም ኢና።

Wichtige Stellen sind im Text mit Symbolen versehen.
Das bedeuten die verschiedenen Farben:

Achtung, das is sehr wichtig!

Hinweis, den Sie beachten sollten.

Praktischer Tipp für Ihren Familienalltag.

ኣገደስቲ ቦታታት ኣብቲ ጽሑፍ ብምልክታት ተመልኪቶም።
ትርጉም ናይቶም ዝተፈላለዩ ሕብርታት፥

ኣስተውዕሉ፣ እዚ ክትገብሩ የብልኩምን።

ከተኽብሩ ዘለኩም ኣገዳሲ ምልክታ።

ተግባራዊ ምኽሪ ንመዓልታዊ ናብራኹም ስድራ

Inhaltsverzeichnis

Eltern sein	**4**
Neue Lebenssituation	5
Unterstützung und Beratungsangebote	8
Unser Kind und seine Gesundheit	**12**
Das Baby pflegen	13
Essen und Trinken	16
Schlafen und Wachsein	25
Gesundheit und Krankheit	29
Unfälle vermeiden	35
Unser Kind und seine Entwicklung	**40**
Beziehung aufbauen	41
Sprechen lernen	43
Liegen, sitzen, laufen	45
Lernen mit allen Sinnen	48
Unser Kind in Familie und Gesellschaft	**52**
Erziehung	53
Betreuung	55
Familienarbeit und Erwerbstätigkeit	57

ዝርዝር ትሕዝቶ

ወለዲ ምኾን	**4**
ሓድሽ ኩነተ ናብራ	5
ሓገዝን ቀረባት ኣገልግሎት ምኽርን	8
ቆልዓናን ጥዕናኡን	**12**
እቲ ናጽላ ምክንኻን	13
ምብላዕን ምስታይን	16
ምድቃስን ምብርባርን	25
ጥዕናን ሕማምን	29
ሓደጋታት ምውጋድ	35
ቆልዓናን ጥዕናኡን	**40**
ዝምድና ምህናጽ	41
ዘረባ ምምሃር	43
በጥ ምባል፣ ኮፍ ምባል፣ ምኻድ	45
ብኹሉም ህዋሳት ምምሃር	48
ቆልዓና ኣብ ስድራን ሕብረተሰብን	**52**
ኣተዓባብያ	53
ምእላይ	55
ዕማማት ስድራን ስራሕ ሞያን	57

Eltern sein

ወለዲ ምኾን

Neue Lebenssituation

ሓድሽ ኩነተ ናብራ

Neue Aufgaben
Das Elternsein bringt viele neue Aufgaben. Tätigkeiten wie wickeln, ein Baby ernähren oder beruhigen sind neu. Nehmen Sie sich Zeit, um sich an die Situation zu gewöhnen und auf den Rhythmus Ihres Kindes einzulassen.

Das Baby verstehen lernen
Vom ersten Tag an teilt Ihr Kind seine Gefühle mit. Es streckt sich genüsslich, es dreht sich weg, es weint ... Was fehlt dem Baby, wenn es unzufrieden ist?

- Hat es Hunger?
- Braucht es eine frische Windel?
- Ist es müde?
- Muss es Eindrücke verarbeiten?
- Tut ihm etwas weh?

Jedes Baby teilt sich auf seine eigene Art mit.

ሓድሽቲ ዕማማት
ወለዲ ምኾን ብዙሓት ሓድሽቲ ዕማማት የምጽእ። ስራሕት ከም መሓሰስያ ምቕያር፣ ማማይ ምምጋብ ወይ ምህዳእ ሓድሽቲ እዮም። ነዚኦም ኩነታት ንክትለምዱ ከምኡ ' ውን ምስቲ ግዝያዊ ልምድታት ቆልዓኹም ንክትወሃሃዱ ግዜ ውሰዱ ኢኹም።

ሓድሽቲ ዕማማት
ካብ ቀዳማይ መዓልቲ ቆልዓኹም ስምዒቱ ይነግረኩም። ይመዋዋ ከምኡ ድማ ካብ ወገን ናብ ወገን ይጠዊ፣ ይበኪ . . . እቲ ናጽላ ዘይተደሲቱ እንተኾይኑ፣ እንታይ ይገድሎ፡
• ጠምዩ ድዩ፡
• ሓድሽ መሓሰስያ የድልዮ ድዩ፡
• ደኺሙ ድዩ፡
• ህዋሳት ክመሃር ኣለዎ ዶ፡
• ገለ ነገር የቕንዝዎ ዶ፡

ኩሉ ናጽላ ብውልቃዊ መንገዲ ሓበሬታ ይነግር።

Gemüsebrei ergänzen

- Hat sich Ihr Kind an die Karotten-Kartoffel-Mahlzeit gewöhnt, können Sie alle zwei bis drei Tage weitere Gemüsesorten einführen, zum Beispiel Zucchetti oder Kürbis.
- Ergänzen Sie den Gemüsebrei ein bis zwei Mal wöchentlich mit püriertem Fleisch oder Fisch und etwas Fruchtsaft oder geben Sie ein gekochtes Eigelb bei.
- Steigern Sie nach und nach die Menge des angereicherten Gemüsebreis, bis der Brei eine Trinkmahlzeit ersetzt (etwa 150–250 g).

Früchtebrei

Zwischen dem 6. und 8. Monat und etwa einen Monat nach Einführung der ersten Breimahlzeit können Sie eine weitere Trinkmahlzeit durch Brei ersetzen.

- Beginnen Sie beispielsweise mit einem gekochten, pürierten oder rohen, geraffelten Apfel oder einer zerdrückten Banane.
- Nach zwei bis drei Tagen können Sie die beiden Früchte mischen.
- Steigern Sie die Menge des Früchtebreis langsam, probieren Sie neue saisonale Früchte aus: Birne, Melone, Beeren, Aprikosen, Pfirsiche.
- Mit zwei bis drei Esslöffeln Getreidepulver (eventuell mit Wasser angerührt) machen Sie aus dem Früchtebrei eine komplette, sättigende Mahlzeit, die eine Trinkmahlzeit ersetzt.

Steinobst, wie Pfirsich oder Aprikosen, können Sie am Anfang auch kochen und pürieren, damit der Brei ganz weich ist.

መርቕ ሓምሊ ምውሳኽ

- ቅልዓኹም ነቲ መኣዲ ክሮትን ድንሽን ለሚዱዎ እንተኾይኑ፣ ኩሉ ክልተ ክሳብ ሰለስተ መዓልቲ ተወሰኽቲ ዓይነታት ሓምሊ ክትጅምሩ ትኽእሉ፣ ንኣብነት ዙኩቲ ወይ ኩርቢስ።
- እቲ መርቕ ሓምሊ ሓንሳዕ ወይ ክልተ ሳዕ ኣብ ሰሙን ዝተጣሕነ ስጋ ወይ ዓሳ ክምኡ'ውን ቅሩብ ጽማቕ ፍሩታ ወስኽሉ ወይ ዝተኸሸነ እንቋቀሉ ወስኽሉ።
- ካብ ግዜ ናብ ግዜ መጠን ሕውስዋስ መርቕ ሓምሊ ወስኹ፣ እቲ መርቕ ንዝስተ መግቢ ክሳብ ዝተክእ (ዳርጋ 150–250 ግራም)።

መርቕ ፍሩታ

ኣብ መንጎ እቲ 6ይን 8ይን ወርሒ ክምኡ'ውን ዳርጋ ሓደ ወርሒ ድሕሪ ምጅማር ቀዳማይ መኣዲ መርቕ ተወሳኺ ዝስተ መግቢ ብመርቕ ክትተክእ ትኽእሉ።

- ንኣብነት ብሓደ ዝተኸሸነ፣ ዝተጣሕነ ወይ ብዋረ፣ ዝተቀረፈ ቁፋሕ ወይ ብሓደ ዝተጸቕጠ ባናና ጀምሩ።
- ድሕሪ ክልተ ክሳብ ሰለስተ መዓልትታት ክልተኦም ፍሩታታት ክትሓዋውሱ ትኽእሉ።
- መጠን መረቕ ፍሩታ ቀስ ኢልኩም ወስኹ ክምኡ'ውን ሓድሽቲ ምስቲ ክፍሊ ዓመት ዝሰማምዑ ፍሩታታት ፈትኑ፤ ሽማ፣ ሓብሓብ፣ ፍረታት፣ ሚሽሚሽ፣ ኩኽ።
- ብክልተ ክሳብ ሰለስተ ማንካታት ሓሩጭ እኽሊ (ምናልባት ምስ ማይ ዝተኹሰ) ካብቲ መረቕ ፍሩታ ምስእ፣ ዝጸግብ መኣዲ ትገብሩ፣ ንሱ ሓደ ዝስተ መኣዲ ይተክእ።

እሞኒ ዘለዎ ፍሩታ ክምኡ ኩኽ ወይ ሚሽሚሽ ኣብ መጀመርያ ዋላ ክትኽሽኑ ወይ ክትጠሕኑ ትኽእሉ፣ እቲ መረቕ ኣዝዩ ልስሉስ መታን ክኸውን።

Getreidebrei

Zwischen dem 7. und 9. Monat und einen weiteren Monat später können Sie den dritten Brei einführen.

- Für den Getreidebrei eignen sich Hirse, Dinkel oder 3-Korn. Rühren Sie das Getreide in eine zubereitete, warme Säuglingsmilch ein. Je nach Anweisung auf der Verpackung können Sie das Getreide auch mit Wasser vermischen.
- Das Getreide können Sie zum Beispiel mit einem geriebenen Apfel oder Apfelmus anreichern.

Wichtiges rund um den Brei

- Bereiten Sie im ersten Lebensjahr alle Breie ohne Salz und Gewürze zu.
- Probieren Sie jeweils nur ein neues Nahrungsmittel auf einmal aus. Ihr Kind soll sich schrittweise an verschiedene Nahrungsmittel gewöhnen.
- Bis sich Ihr Kind an Breinahrung gewöhnt hat, braucht es Geduld.
- Falls Ihrem Baby etwas nicht schmeckt, versuchen Sie es am nächsten Tag oder ein paar Tage später nochmals. Essen soll Freude machen und kein Zwang sein.
- Am Ende des ersten Lebensjahres sollte Ihr Kind täglich drei bis vier Mahlzeiten erhalten.

Wenden Sie sich mit Fragen zur Ernährung an die Mütter- und Väterberaterin oder an Ihre Kinderärztin, Ihren Kinderarzt.

መረቕ እኽሊ

ኣብ መንጎ 7ይን 9ይን ወርሒ ክምኡ'ውን ሓደ ተወሳኺ ወርሒ ድሓር እቲ ሳልሳይ መረቕ ክትጅምሩ ትኽእሉ።

- ነቲ መረቕ እኽሊ ዳጉሻ፣ ዳንከል ወይ 3-እኽሊ ይሰማማዕ። እቲ እኽሊ ኣብ ሓደ ዝተቐርበ ምውቅ ጸባ ናጽላ ኣኹስኩም ኣእትዉ ኢኹም። ክከም መምርሒ ኣብቲ ባኮ እቲ እኽሊ ዋላ ምስ ማይ ክትሓዋውሱ ትኽእሉ።
- እቲ እኽሊ ንኣብነት ዝተቐርፈ ቁፋሕ ወይ ዝተጸምቐ ቁፋሕ ክትውስኽሉ ትኽእሉ።

ኣገዳሲ ነገራት ብዛዕባ'ቲ መረቕ

- ኣብ ቀዳማይ ዓመት ኩሉም መረቓት ብዘይ ጨውን ቀመምን ኣዳልዉ ኢኹም።
- ሓድሽ መግቢ ጥራይ ሓደ ዝዓይነቱ ብሓንሳብ ፈትኑ ኢኹም። ሕጻንኩም ስጉም ብስጉም ንዝተፈላለዩ መግብታት ክለምድ ኣለዎ።
- ናጽላኹም ክሳብ ንመግቢ መረቕ ዝለምዶ ትዕግስቲ የድልዮ።
- ናጽላኹም ገለ ነገር እንተዘይፈቱ፣ ኣብ ዝመጽእ ዘሎ መዓልቲ ወይ ድሕሪ ሓደክልተ መዓልትታት እንደገና ፈትኑ። ምምጋብ ደስ ክብል ኣለዎ፣ ግዴታ ክኸውን የብሉን።
- ኣብ መወዳእታ ቀዳማይ ዓመተ ህይወት ሕጻንኩም ኩሉ መዓልቲ ሰለስተ ክሳብ ኣርባዕተ መኣድታት ክወሃብ ኣለዎ።

ኣብ ጉዳያት ብዛዕባ ኣመጋግባ ነታ ናይ ኣደታትን ኣቦታትን ኣማኻሪት ወይ ነታ/ነቲ ሓኪምክን ሕጻን ተወከሱ።

Lernen mit allen Sinnen

ብኹሎም ህዋሳት ምምሃር

Entdecken und begreifen
Jedes Kind entwickelt sich auf seine Art, in seinem Tempo, nach seinem Charakter. Geben Sie Ihrem Kind Zeit und unterstützen Sie es dabei, die Welt zu erforschen, zu entdecken und zu begreifen.

Spielend lernen
Spielen ist für Ihr Kind wichtig. So lernt es viel. Es spielt mit seinen Fingern und Füssen, greift nach allem, was es erreichen kann, steckt alles in den Mund. Auf diese Weise lernt es, wie Sachen klingen, aussehen, riechen, schmecken, sich anfühlen und wie sie sich unterscheiden. Obwohl solche Erfahrungen wichtig sind, dürfen Dinge, die das Kind erforscht, nicht zu klein sein.

Nimmt das Kind etwas Gefährliches in den Mund, sollten Sie nicht überstürzt reagieren, damit Sie es nicht unnötig erschrecken. Bleiben Sie ruhig und fordern Sie Ihr Kind auf, den Gegenstand auszuspucken oder holen sie ihn vorsichtig selber raus.

ምዕንዳርን ምርዳእን
ኩሉ ቆልዓ ኣብ ነናቱ መንገዲ ይምዕብል፣ ኣብ ነናቱ ፍጥነት፣ ኣብ ነናቱ ባህሪ። ሕጻንኩም ነዛ ዓለም ክመራመራ፣ ክዕንድራ ክምኡ'ውን ክርድኣ ግዜ ሃብዎን ሓግዝዎን ኢኹም።

ብጸወታ ምምሃር
ጸወታ ንሕጻንኩም ኣገዳሲ እዩ። ብኹሎም ብዙሕ እዩ ዝመሃር። ምስ ኣዳብዕትኡን ኣእጋሩን ይጻወት፣ ንኩሉ ክረኽቦ ዝኽእል ይሕዝ፣ ኩሉ ነገር ኣብ ኣፍ የእቱ። በዚ መንገዲ ነገራት እንታይ ድምጺ ክምዘለዎም፣ ክመይ ክመስሉ፣ ክሽተት፣ ክስተማቕሩ፣ ክስማው ክምኡ'ውን ክመይ ክምዝፍለዩ ይመሃር፣ ሽሕ'ኳ ክምዚ ዓይነት ተመኩሮታት ኣገደስቲ እንተኾኑ፣ እቲ ሕጻን ዝመራመሮም ነገራት ኒኢሶም ክኾኑ የብሎምን።

እቲ ሕጻን ገለ ሓደገኛ ነገር ኣብ ኣፉ ዝወስድ እንተኾይኑ ብፍርሒ ክትመልሶ ኣይግብኣኩምን፣ ንክንቱ መታን ክይትስምብድዎ። ሀዱእ ኩኑ ክምኡ'ውን ሕጻንኩም እቲ ነገር ክተፍእ ንገርዎ ወይ ተጠንቂቕኩም ባዕልኹም ኣውጽእዎ።

Zu viele Reize
Ein Kind braucht Anregung, aber auch viel Zeit, um sich vertieft mit etwas zu beschäftigen. Kleine Kinder ermüden schnell. Achten Sie auf Signale wie Augenreiben, Abwenden des Blickes, ein veränderter Ausdruck der Augen, Anzeichen von Unruhe oder Weinen. Dann braucht Ihr Kind Ruhe, um sich von seiner «Arbeit» zu erholen.

Bildschirmmedien
Ihr Kind muss die Welt mit allen Sinnen erkunden. Sorgen Sie dafür, dass es seine Umwelt direkt entdecken darf. Filme schauen oder Spiele auf dem Bildschirm überfordern Ihr Baby. Es kann die vielen Eindrücke nicht verarbeiten und nichts daraus lernen.

Für kleine Kinder können Bildschirmmedien wie Fernseher, Tablet oder Smartphone schädlich sein.

Weil Ihr Kind Sie genau beobachtet, sollten Sie Ihr eigenes Verhalten im Umgang mit Medien kontrollieren. Seien Sie sich Ihrer Vorbildrolle bewusst.

ቅስቀሳታት በዚሖም
ሓደ ሕጻን ድርኺት የድልዮ፣ ዋላ ውን ብዙሕ ግዜ ምስ ሓደ ነገር ብዕምቀት ንክሰርሕ። ንዓሽቱ ሕጻናት ቀልጢፎም ይደኽሙ። ምልክታት ከም ምፍሕሓሕ ዓይኒ፣ ናብ ካልእ ምጥማት፣ ዝተቐየረ ምልክት ኣዓንቲ፣ ምልክት ህውከት ወይ ብኽያት ኣስተውዕሉ። ሽዑ ሕጻንኩም ህድኣት የድልዮ፣ ካብ «ስርሑ» ምእንቲ ክዕርፍ።

ሚድያታት ስክሪን
ቆልዓኹም ነዛ ዓለም ብኩሉ ዘለዎ ህዋሳት ክዕንድር ኣለዎ። ክባቢኡ ብቕጥታ ክዕንድር ክምዝፍቕድ ምይቡ ኢኹም። ፊልምታት ምርኣይ ወይ ጸወታታት ኣብ ስክሪን/ኮምፕዩተር ንናጽላኹም ይበዝሕዎ። እዞም ብዙሓት ህዋሳት ክሰርሖም ክምኡ'ውን ዋላሓደ ክቡ ክመሃር ኣይክእልን።

ንንዓሽቱ ሕጻናት ሚድያታት ስክሪን ክም ተለቪዥን፣ ታብለት ወይ ስማርትፎን ተጓዳእቲ ክኾኑ ይኽእሉ።

ሕጻንኩም ብልክዕ ይዕዘበኩም ስለዝኾነ ነፍስወከፍ ባህርኹም ኣብ ምትሓዝ ሚድያታት ክትቈጻጸሩ ኣለኩም። ናይ ኣረኣእያ ተራኹም ፍለጡ ኢኹም።