

Silav! Di vê peyamê da mijara kuxînê di zarokan da tê hilêxistin. Ez derbarê vê yekê ku di dema kuxînê da dikarî çî karekî bikî û kengî zarokekî hewcetî bi bijîşk heye, rênîşandanan raberî te dikim.

Kuxîn rêbazêke parastinê ji bo vekirbûna rêkên bêhnkişandin û bêhnberdanê heye. Di wê demê da gewrî tê tehrîkkirin û di nav bêvil da şilekî çê dibe. Pirraniya zarokan ji ber vê yekê dikuxin ku tûşî qerisîn/zekem anku grîpê bûne.

Ev 4 rênîşandan dikarin alîkariya zarokê te di dema kuxînê da bikin:

1. Şilekiyên zehf ji bo vexwarinê bide zarokê xwe. Vexwarin dikare bibe sebaba arambûna gewrî, çilmê ji nav dibe û handana bo kuxînê kêmtir dike.
2. Bi awayekî berdewam pencereyê ji bo hewayê taze veke. Her wiha hewayê şil û bi nêr dikare sûdmend be. Wek mînak tu dikarî hin xawliyan şil bikî û li ser şûfajê daleqînî.
3. Bihêle bila zarokê te gellekî razê. Jora bedena zarok wek mînak bi girikeke li bin doşekê bine jor. Ev kar nefeskişandin û raketinê hêsantir dike.
4. Gelekî bala xwe bide ser zarokê xwe. Wek mînak tu dikarî ji bo zarokê xwe tiştêkî bixwînî.

Gelo tu dudil û bêbiryar î ku divê digel zarokê xwe serdana bijîşkekî bikî an na? Di van 5 rewşan da zarokê te hewcetî bi bijîşk heye:

1. Zarok bi dijwarî û bilezûbez nefes dikişîne an nefeskişandineke "bi dengê weke fitikê" heye.
2. Zzarok ji 4 roj berê va dikuxe û bi tayê/germahiya bedenê ketiye.
3. Zarok di dema nefeskişandinê da êşa wî heye.
4. Kuxîn zêdetir ji 14 rojan berdewam e.
5. Zarok westiyayî ye û êdî naxwaze bilîze.

Gelo tu piştrast nîni ku divê çî bikî? Ji şewirîna dêbavan an jî ofisa bijîşkê zarokan bipirse. Hemî navnîşan û hejmarên telefonan li vir dibînin: www.meinkindistkrank.ch

Ez ji bo te û zarokên te hêviyên herî baş dikim!