



**Mütter  
& Väter**  
Beratung



Ne jemi në  
dispozicion për  
t'ju mbështetur.

Jetojmë në botën reale dhe  
përqendrohemi në gjetjen e zgjidhjeve

**Zyrat tona të këshillimit ofrojnë këshillime  
profesionale të cilat mbulojnë çdo gjë që  
lidhet me fëmijën tuaj, me të qenët prind  
si dhe me çështjet arsimore.**

A keni fëmijë midis moshave 0 deri 5? Ne mund  
të japim mbështetje individuale dhe kompetente  
e cila do t'u drejtohet shqetësimeve tuaja.  
Shfrytëzoni shërbimin tonë falas në zonën  
tuaj. Do të gjeni të dobishme edhe disa tregues  
dhe ndihma në faqen tonë në internet.

Synimi ynë janë prindër të shëndetshëm  
dhe fëmijë të kënaqur!

Zyra juaj e këshillimit  
gendet kollaj te:

→ [mvbo.ch](https://mvbo.ch)



Also available in  
16 other languages



## Temat tona

Ushqyerja me gji • Të ushqyerit • Gjumi  
Zhvillimi • Arsimi • Mbështetja për familjet  
Pushimet dhe çlodhja • Shëndeti • Përkujdesja

## Pyetje të bëra shpesh

- ? Si mund të përballem me problemet e fëmijës tim lidhur me gjumin?
- ? Si mund t'i jap fëmijës tim një dietë të shëndetshme dhe të ekuilibruar?
- ? Si mund të përballem me sfidat e rritjes së fëmijës tim?
- ? Si mund të merrem me stresin dhe kërkesat kaq të mëdha të të qenit prind?
- ? Cila është mënyra e duhur për t'i dhënë gji foshnjës sime, dhe cilat alternativa disponohen për mua?

Zyra e Këshillimit  
për Nënat dhe  
Baballarë t në Lindje  
info@mvbo.ch

Mbështetet nga:

**Kanton St.Gallen  
Gleichstellungs- und  
Integrationsförderung**



→ [mvbo.ch](https://mvbo.ch)



Also available in  
16 other languages