



## Tìotal: Nad phàrant/neach-cùraim

### Pàirt 2: Na dh'fheumas bèibidhean/an toiseach tòiseachaidh as fheàrr nam beatha

Ìre: An TREAS/AN CEATHRAMH

#### Ceanglan CfE

Eòlasan/Builean	Slatan-tomhais
<p>Is urrainn dhomh mìneachadh a dhèanamh air cudromachd agus air an dleastanas maireann is toinnte a bhith nad phàrant/neach-cùraim, agus a' bhuidhean air taghaidhean beatha is roghainnean. HWB 3-51a</p> <p>'S urrainn dhomh mìneachadh an taic agus an cùram a tha riatanach gus dèanamh cinnteach gu bheil pàiste air àrach tro na diofar ìrean de leanabachd. HWB 3-51b</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A' toirt iomradh air buaidh parantachd sa gheàrr ùine agus san ùine-fhada, me aoibhneas, dealas, uallach airgid, iomagain, uallach fiosaigeach.</li> <li>• A' mìneachadh na tha altram a' ciallachadh agus cho cudromach 's a tha e ann an adhartachadh pàiste.</li> <li>• A' toirt iomradh air taic a tha ri fhaighinn gu h-ionadail do phàrantan agus luchd-cùraim.</li> </ul>

#### Amasan ionnsachaidh

- Gun tuig daoine' òga na tha an lùib a bhith nad phàrant/neach-cùraim.
- Gun tuig daoine' òga na dùbhlain tha an lùib a bhith nad phàrant/neach-cùraim.
- Gun tuig daoine' òga a' bhuidhean a bhios aig pàiste a air am beatha.
- Gun tuig daoine' òga cho cudromach 's a tha altram agus cluich ann am beatha pàiste.
- Gun ionnsaich daoine' òga cho cudromach 's a tha e taic agus cuideachadh a lorg mar phàrant.

#### Slatan-tomhais Soirbheachaidh

- 'S urrainn dhomh bruidhinn mu sgilean agus feartan pàrant/neach-cùraim.
- 'S urrainn dhomh bruidhinn mu na bhios pàrant/neach-cùraim a' dèanamh gus a bhith cinnteach gu bheil am pàiste aca fallain, toilichte agus sàbhailte.
- 'S urrainn dhomh bruidhinn mu chuid de na dùbhlain a tha an lùib a bhith nad phàrant/neach-cùraim agus mar a gheibhear cuideachadh agus taic.
- 'S urrainn dhomh bruidhinn mun t-seòrsa parant/neach-cùraim a bhiodh annam.

**NOTA:** San dàrna leasan seo mu phàrantachd, bidh na daoine' òga a' sgrùdadh na dh'fheumas pàiste airson an toiseach-tòiseachaidh as fheàrr. Tha am fòcas air bèibidhean agus mar eisimpleirean de cho cudromach 's a tha ròl pàrant/neach-cùraim tha cuideam ga chur air dèiligeadh ri rànaich agus biathadh broillich.

#### Goireasan-taic

- Slaighdean PowerPoint
- **Crying films:** *Why do babies cry? Seven reasons why your baby cries* film (from babycentre.co.uk faid 2 mhion. 10) <https://www.babycentre.co.uk/v25023732/seven-reasons-babies-cry-video> *How to cope with a crying baby* (Film bho Urras Nàiseanta Breith-chloinne <https://www.nct.org.uk/parenting/copeing-crying-baby> (faid 2 mhion. 39))

- **Air a' bhroilleach filmichean** <https://www.babycentre.co.uk/v25007241/how-to-get-a-comfy-attachment-video> (bho babycentre.co.uk faid 2 mhion.) NO *How to breastfeed* bho Parents magazine (2 mhion. 12) : [https://youtu.be/qzSB\\_4rOIJU](https://youtu.be/qzSB_4rOIJU)

Ma tha sibh an dùil làrach-lìn mar YouTube a chleachdadh, cuiribh a' bhidio air dòigh ro-làimh, dèanaibh cinnteach gur e am film ceart a th' ann agus leumaibh seachad air na sanasan.

## Obair

1. Tòisich an leasan le bhith a' ruith thairis air an t-seisean mu dheireadh. Seall na postairean a rinn na daoine òga mu na dh'fheumas clann agus daoine òga aig diofar ìrean adhartachaidh airson ruith thairis. Seall an slaighd:

**Bidh sinn a' fàs suas a' faireachdainn gaol, sàbhailteachd agus spèis airson 's gum bi sinn cho soirbheachail 's as urrainn dhuinn. Bidh sinn a' dèanamh nas urrainn dhuinn gus a bhith cinnteach gum bi a' chlann againn a' fàs ann an àrainneachd de thoileachas, gaol agus tuigse.**

2. Inns gur e seo miann Riaghaltas na h-Alba do chlann agus daoine òga. Canaidh sinn Buil Nàiseanta ris an seo. Inns dhaibh gu bheil sibh an-diugh gu bhith a' coimhead air an an ìre as òige de adhartachadh chloinne, mu bhith a' toirt an toiseach toiseachaidh as fhèrr do chlann. Mar sin faighnich: **Airson 's gum bi an toiseach toiseachaidh as fhèrr aig bèibidhean agus clann òga nam beatha, dè as urrainn dha na pàrantan/luchd-cùraim aca a dhèanamh?** Às dèidh beagan còmhraidh ann am buidhnean, no ann aon bhuidheann mòr, a' sgrùdadh far a bheil aonta agus eas-aonta ann.
3. **Rudan a bhios pàrantan a' dèanamh gach latha do bhèibidh.** Can ris a' chloinn gu bheil thu airson gun obraich iad ann an dithisean/triùirean gus smaoineachadh gu practaigeach mu bheatha làitheil bèibidh. 'S e a' cheist: **Dè bhios pàrantan/luchd-cùraim a' dèanamh dhan bhèibidh aca gach latha?** Às dèidh beagan ùine, faigh fios air ais agus broснаich beagan còmhraidh. An uair sin seall an slaighd leis na diofar bheachdan – dèan coimeas eadar freagairtean na cloinne agus na th' air an t-slaighd.

### Rudan a bhios pàrantan a' dèanamh gach latha do bhèibidh

- Badain glan
- Glanadh/nighe
- A' dol thuca nuair a bhios iad a' caoineadh
- A' cur aodach orra
- Gam biathadh/A' toirt suas gaoth
- A' cumail a' phàiste sàbhailte
- A' cadal
- A' dèanamh ceangal
- A' bruidhinn riutha agus a' cluich còmhla riutha

4. Faighnich dha na daoine òga: **A' coimhead air an liosta, dè an rud a chanadh tu bu duilghe a dhèanamh, agus carson?** Faigh beachdan bhon bhuidheann. An uair sin inns dhaibh gum bi sibh a' coimhead ar dà rud – caoineadh agus biathadh.
5. **Caoineadh.** Faighnich: *Carson a bhios bèibidhean a' caoineadh?* Ann am buidhnean, no còmhla, dèanaibh sgrùdadh agus còmhraidh. Coimhead am film goirid (theirig chun na duilleig agus sìos chun an fhilm). Às dèidh dhuibh a' coimhead, dèanaibh coimeas eadar beachdan nan daoine òga.

*Why do babies cry? Seven reasons why your baby cries* (faid 2 mhion 10 diogan)

<https://www.babycentre.co.uk/v25023732/seven-reasons-babies-cry-video>

6. **Dè dhèanadh tu nam biodh am bèibidh agad a' caoineadh?** Iarr air na daoine òga bruidhinn ann an dìthisean/triùirean gus smaoinichadh air dòighean air bèibidh a tha a' caoineadh a shocrachadh – iarr fios air ais an ceann greis bheag. 'S dòcha gum bi eòlas aig cuid de dhaoine òga bhon dachaigh, a' cuideachadh dhaoine eile leis na bèibidhean aca – dè tha ag obair dhaibhsan? An uair sin coimhead am film *How to cope with a crying baby* <https://www.nct.org.uk/parenting/coping-crying-baby> (faid 2 mhion 39) Theirig sìos an duilleag airson am film fhaighinn. (NÒTA: Tro chòmhradh tarraing aire gu ròl athraichean/luchd-cùraim fireann).

7. **Air a'bhroilleach:** Thoir a-steach an ath chuspair agus seall an slaighd.

'S e a bhith a' biathadh bhèibidhean is clann òga le bainne bho bhroilleach boireannaich a tha seo. Tha proifeiseantaich slàinte a' moladh gum bi bèibidh a' faighinn bainne-cìche a' tòiseachadh taobh a-staigh a' chiad uair de bheatha agus a' leantainn cho tric agus cho mòr 's a thogras iad. Anns a' chiad bheagan sheachdainean de bheatha, faodaidh bèibidh bainne a ghabhail timcheall air a h-uile dhà no trì uairean a thìde, agus mar as trice, bidh seo a' ciallachadh eadar deich is còig mionaidean deug air gach taobh dhen bhroilleach. Cha bhi clann nas sine a' biathadh cho tric. Faodaidh màthair bainne a thoirt às a broilleach (a' cleachdadh pumpa) airson 's gun gabh a chleachdadh mura h-urrainn dhi a bhith ann airson am bèibidh a bhiathadh. Tha grunn bhuannachdan an lùib beathachadh air a bhroilleach do mhàthair is do phàiste.

*NÒTA:* Tro chòmhradh inns dhan chloinn gum bi suidheachaidhean ann far nach bi biathadh air a' bhroilleach comasach, 's dòcha dhan boireannach, no mura h-èil am pàiste a' fuireach còmhla ris a' mhàthair breith.

8. Faighnich dha na daoine òga: *Dè na buannachdan a tha sibh a' smaoinichadh a tha an lùib biathadh air a' bhroilleach do bhèibidh?* Èist ri beachdan agus seall an slaighd:

#### **Tha biathadh air a' bhroilleach math dhan bhèibidh agus dhutsa**

- Tha bainne-cìche ga dhèanamh a dh'aona-ghnothach dhan bhèibidh, tha na dh'fheumas iad de bheathachadh airson a' chiad sia mìosan ann, agus an cois biadh eile às dèidh sin.
- Bidh bainne-cìche a' neartachadh comas do bhèibidh a thaobh sabaid an aghaidh tinneas is gabhaltachd.
- Bidh biathadh air a' bhroilleach a' lùghdachadh a' chunnairt bho aillse broillich agus aillse ughagan, agus a' losgadh timcheall air 500 calaraidh gach latha.
- Tha biathadh air a' bhroilleach na dhòigh math airson an ceangal eadar bèibidh agus a mhàthair a neartachadh.

9. **Film air biathadh air a' bhroilleach.** Tha am film goirid mu bhith a' faighinn deagh cheangal airson agus gum faigh bèibidh biadh, ach tha am film math cuideachd ann a bhith a' sealltainn dha na daoine òga cò ris a tha biathadh air a' bhroilleach coltach /mar a tha e ag obair. Anns an t-seadh sin minich mus coimhead thu gu bheil 'ceangal math' a' ciallachadh dèanamh cinnteach gum faigh am bèibidh ceangal a dhèanamh ri sine a mhàthar: <https://www.babycentre.co.uk/v25007241/how-to->

[get-a-comfy-attachment-video](#) (faid 2 mhion.). Èist ri faireachdainnean, beachdan no ceistean sam bith mun fhilm. Film eile *How to breastfeed*: [https://youtu.be/qzSB\\_4rOIJU](https://youtu.be/qzSB_4rOIJU)

10. Iarr air na daoine òga obrachadh ann an dithisean, priont a' chiad trì duilleagan bho bhileag an NHS **Off to the Best Start** mu bhiathadh air a' bhroilleach, thoir copaidh dhan h-uile dithis agus iarr orra an leughadh. An ceann greis, theirig thairis air na duilleagan còmhla ris a' chlas/bhuidheann a' dèanamh cinnteach à tuigse agus a' brosnachadh cheistean agus beachdan: An do shaoil iad gun robh na bha seo an lùib biathadh air a' bhroilleach?
11. Seall an dà shlaighd: Biathadh air a' bhroilleach: Nas urrainn do athraichean/luchd-cùraim fireann a dhèanamh gus cuideachadh. Theirig thairis air an seo agus broснаich còmhradh.
12. Till air ais gu na Builean Nàiseanta a chunnaic sibh aig toiseach an leasain: **Bidh sinn a' fàs suas a' faireachdainn gaol, sàbhailteachd agus spèis airson 's gum bi sinn cho soirbheachail 's as urrainn dhuinn.** Iarr air a' chloinn obrachadh ann an dithisean no trìuirean gus smaoineachadh air **5 pìosan comhairle** a bheireadh iad do phàrant/neach-cùraim ùr mu na nì iad airson an toiseach tòiseachaidh as fheàrr a thoirt dhan phàiste aca. Dèan sgrùdadh air na beachdan a gheibh sibh tro fhios air ais.
13. Airson crìochnachadh thoir taing dha na daoine òga airson pàirt a ghabhail agus inns dhaibh gum bi sibh a' bruidhinn mun t-seòrsa neach-cùraim a bhiodh antasan san ath leasan.

#### Beachdan eile

- Faigh copaidhean den leabhar **Baby I love** bho UNICEF a tha ri fhaighinn airson gach teaghlach ann an Alba.
- **UNICEF Baby Friendly initiative** – iomairt agus goireasan sam faod ùidh a bhith aig daoine òga: <https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/about/>
- Do dhaoine òga a tha ag iarraidh tuilleadh fhaighinn a-mach mu bhiathadh air a' bhroilleach ann an Alba: Breastfeeding in Scotland <https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/about/breastfeeding-in-the-uk/breastfeeding-in-scotland/>

#### Ceangal ris an dachaigh

- Tha fiosrachadh an cois an leasain: **Nad phàrant: Rudan cudromach mu adhartachadh chloinne**

#### Tha goireasan teagaisg eile rim faighinn co-cheangailte ris na stuthan RSHP seo:

- Nad phàrant: Rudan cudromach mu adhartachadh chloinne
- Nad phàrant: Nam bithinn-sa nam phàrant

## Notaichean Tidseir

