

Ushqimi

Albanais

USHQYERJA ME GJI

L'ALLAITEMENT MATERNEL

0-18 muaj dhe +



ONE.be

PËRMBLEDHJE

Cilat janë përfitimet e ushqyerjes me gji ?	3
Si të filloni të ushqyerit me gji ?	4
Si ta kuptoni që fëmija juaj ka uri ?	5
Si ta kuptoni që fëmija juaj pi mjaftueshëm ?	5
Si të instaloheni me beben tuaj ?	6
Cili është vendi i njerëzve që ju rrethojnë ?	8
Si të harmonizoni ushqyerjen me gji dhe rifillimin e punës ?	9
Bebja juaj duhet të pijë ujë ?	10
Si të nxirret qumështi i gjirit ?	11
Si të ruhet qumështi i nxjerrë nga gjiri ?	12
Si të jepet qumështi i nxjerrë nga gjiri ?	13
Si të pastrohet e sterilizohet materiali i përdorur për nxjerrjen e qumështit të gjirit ?	14
Si të ndërpritet ushqyerja me qumështin e gjirit ?	15
E saktë/E gabuar	16
Gjinjtë tuaj janë të dhimbshëm ?	18

GJITHMONË I GATSHËM ? FALAS DHE EKOLOGJIK. PËR ÇFARË BËHET FJALË ? QUMËSHTI I GJIRIT !

Por kjo nuk është e gjitha. Qumështi i gjirit ndryshon sipas moshës dhe nevojave të bebes tuaj. Ai i bën të mundur të zbulojë shijet e shumta të ushqimit tuaj. Ai është gjithmonë i përshtatur dhe mjaft i pasur për beben tuaj.

CILAT JANË PËRFITIMET E TË USHQYERIT ME GJI ?

PËR BEBEN

Ushqyerja me gji zvogëlon rrezikun :

- e infeksioneve : të tretjes, të zonës ORL, të mushkërive, urinare edhe të meningjtit ;
- e çrregullimeve të tretjes;
- e alergjisë (ekzema,astma...) ;
- e anemisë ;
- e mbipeshës e të diabetit, të disa kancereve dhe sëmundjeve inflamatore ;
- e problemeve ortodontike ;
- e vdekjes së papritur.

PËR MAMANË

Ushqyerja me gji favorizon :

- zvogëlimin e riskut të anemisë ;
- rivendosjen në vend të organeve gjenitale ;
- lidhjen nënë-fëmijë;
- humbje në peshë (duke e shoqëruar me një ushqim të ekuilibruar)
- zvogëlimin e riskut të kancerit të gjirit, të vezores;
- zvogëlimin e riskut të osteoporozës pas monopauzës.



Sa më shumë të zgjatet ushqyerja me gji, aq më të rëndësishme janë përfitimet.

Ideale është të vazhdojë të ushqyerit me gji veçanërisht deri në 6 muaj pastaj të vazdohet ushqyerja duke futur ushqime të tjera (fruta, perime...). Ushqyerja me gji mund të vazhdojë deri në moshën 2 vjeç, bile edhe më shumë.*

* marrë nga: Organizata Botërore e Shëndetit

SI TË FILLONI USHQYERJEN ME GJI ?

Gjatë barrës, gjinjtë përgatiten natyrshëm për ushqyerjen. Mbas lindjes, ata janë gati për të prodhuar qumësht. Që në orët e para pas lindjes, bebjë juaj do të ngacmoje prodhimin e qumështit për ushqyerjen me gji me thithje të shpeshta.

Në fillim, afrojeni beben pranë gjirit në çdo fazë të zgjimit pa pritur nevojën e tij për të pirë. Lëreni beben tuaj të pijë kur të kërkojë, domethënë pa orar, pa kufizuar numrin e të pirit as të kohëzgjatjes së tyre si ditën dhe natën.

Nëse ju dëshironi t'i jepni biberon bebes tuaj, është më mirë të prisni që ushqimi me gji të ketë filluar mirë. Nevoja e tij për të thithur është një stimulant i mirë për prodhimin e qumështit tuaj. Teknikat e thithjes së gjirit dhe të biberonit janë të ndryshme. Bebjë mund të ngatërrojë të dy teknikat dhe riskon të thithë keq gjirin.



Javët e para, madje muajt e parë, numri i ushqyerjeve me gji varion në funksion të kërkesës së bebes tuaj.

Bëjini besim atij. Bebjë juaj e di se për çfarë ka nevojë.

Në momente të caktuara, ai mund të ketë më shumë nevojë për qumësht dhe të kërkojë më shpesh. Vazhdoni t'i përgjigjeni kërkesës së tij.



Është e rëndësishme të mos zbrisni më poshtë se 5 pije në 24 orë.

SI TA KUPTONI QË BEBJA JU AJ KA URI ?

Bëjini besim atij, bebja juaj do të tregojë shenja që është gati të pijë para se të qajë. Shikojeni ate me vëmendje.

Ai është zgjuar



Goja e tij është e hapur, dhe ai kërkonë të pijë.



Bën zhurma të vogla me gojën e tij.



Lëviz duart dhe këmbët e tij, mban duart e tij në gojë.

SI TA KUPTONI QË BEBJA JU AJ PI MJAFTUESHËM ?

Në fund të pirjes, lëshon gjirin dhe duket i ngopur.

Ai është energjik dhe shton në peshë.

Nëse ai pi mjaftueshëm, do të ketë të paktën 5 pelena të lagura në 24 orë. Gjatë 3 ose 4 javëve të para, ai do të bëjë 1 jashtëqitje në ditë, të butë, shumë të shpeshtë e të verdhë në ar; mbas 1 muaji mund të ketë periudha pa jashtëqitje (2 deri 3 ditë).



SI TË INSTALOHENI ME BEBEN TUAJ ?

Instalohuni në mënyrë të rehatëshme.

Barku i tij takohet me barkun tuaj.

Koka e tij në vazhdimin e trupit të tij: veshi, shpatulla dhe kofsha në të njëjtin drejtim. Ai nuk duhet të kthejë kokën për të pirë gji.

Koka dhe qafa e tij lehtësisht të mbështetura.

Goja e tij shumë e hapur në mënyrë që të kapë plotësisht kokën e gjirit dhe një pjesë të aureolës së gjirit.

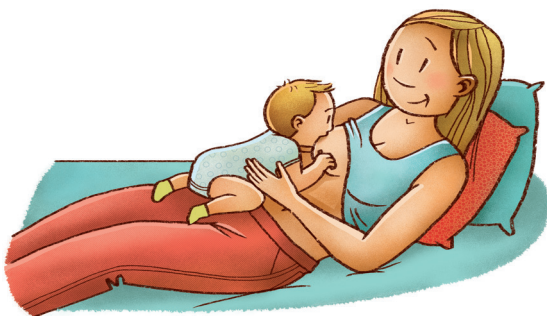


Buza e tij e poshtme e kthyer nga jashtë.



Mjekra e tij mbështetur tek gjiri.

DISA IDE POZICIONESH PËR DHËNIEN E GJIRIT



Një vendosje e mirë, si dhe ndryshimi i pozicionit dhe alternimi i gjinjve zvogëlon riskun e çarjes së thithave.

Ju mund të jepni gji ku te dëshironi !

Nëse ju nuk ndiheni rehat nga shikimi i të tjerëve, një shall, një triko, ... janë zgjidhje të mira për të dhënë gji në mënyrë diskrete.

CILI ËSHTË VENDI I NJERËZVE QË JU RRETHON ?

Mbështetja e partënerit dhe e të afërmeve tuaj është një ndihmë e çmuar për mbarëvajtjen e të ushqyerit me gji.

Mos hezitoni të kërkonit ndihmë për punët e përditshme.



Momentet e të dhënit gji janë momente të forta në marrëdhënien nënë-bebe.

Lidhjet baba-bebe mund të ndërtohen në momente të tjera të përbashkëta : një përqafim, shkëmbim, banjë, shëtitje...



Me ardhjen e bebes në familje, këshillat janë të shumta, zgjidhni ato që ju korrespondojnë më mirë dhe **KINI BESIM TEK VETJA**.



Nëse keni pyetje, dyshime, dekurajime, profesionistë (një punonjës mjeko-social, mami, këshilltar i të dhënit gji, pediatër...) ose shoqata në mbështetje të ushqyerit me gji janë këtu për t'ju ndihmuar.

SI TË HARMONIZONI USHQIMIN ME GJI DHE RIFILLIMIN E PUNËS ?

Rifillimi i punës,gjithnje duke vazhduar ushqimin me gji,parapërgatitet.

Në mjedisin pritës fëmija juaj mundet të marrë qumështin tuaj të gjirit.

Gjatë lejes tuaj të lindjes, ju mund të filloni të krijoni një rezervë me qumështin e nxjerrë. Përpara se të hyni në mjedisin pritës mos hezitoni të shtroni para profesionistëve të gjitha pyetjet tuaja :a është e mundur të jepni gji aty? Si do të jepet qumështi (biberon, gotë...)? Si të përgatisni më mirë beben tuaj ?

Interesohuni në lidhje me kohën e të dhënit gji, të mundësisë së nxjerrjes dhe ruajtjes së qumështit në vedin tuaj të punës.

i

Për të ruajtur prodhimin tuaj të qumështit, 2 deri në 3 dhënie gjiri në ditë janë të nevojshme, mbase edhe më shumë në funksion të moshës së bebes.

Në ditët pushim mos hezitoni t'i propozoni bebes gji më rregullisht për të vazhduar të stimuloni prodhimin e qumështit.



BEBJA JUAJ DUHET TË PIJË UJË ?

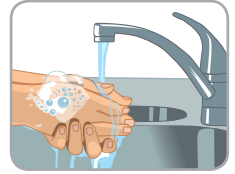
Nuk është e nevojshme t'i jepet ujë bebes tuaj më tepër se gjiri sepse qumështi i gjirit i mjafton për ta freskuar.

Në rast temperature ose të nxehti të madh, bebja juaj mund të kërkojë më shumë gji, mos hezitoni t'i jepni më shpesh.



SI TË NXIRRNË QUMËSHTIN E GJIRIT ?

Para se të nxirrnë qumështin, lani korrektësisht duart me sapun.



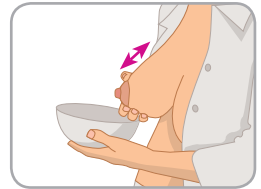
Ka dy menyra për të nxjerrë qumështin e gjirit :

NXJERRJA ME DORË

Kjo menyre lidhet me një masazh të lehtë të gjirit përreth aureolës me gishtin e madh dhe atë tregues për të provokuar daljen e qumështit. Për të mësuar xhestin kërkoni këshilla një profesionisti.

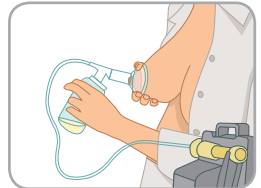
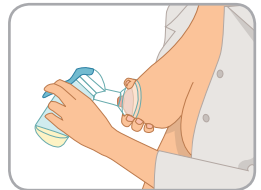
Qumështi do të mbliidhet në një enë të pastër dhe sterile (gotë, kupë ose biberon) vendosur poshtë gjirit.

Menyra e nxjerrjes me dorë është e afërt me thithjen gjirit prej bebes dhe mundëson nxjerrjen me efikasitet të qumështit.

**NXJERRËS-QUMËSHTI**

Ekzistojnë dy tipe nxjerrës-qumështi: mekanik ose elektrik. Në të dyja rastet është një piston që vendoset mbi gji. Ky piston thith rregullisht gjirin dhe provokon nxjerrjen e qumështit tuaj. Nxjerrës-qumështi mekanik aktivizohet nga dora juaj dhe këshillohet për një përdorim të rastit. Nxjerrës-qumështi elektrik funksionon në sajë të një motorri me bateri ose rrymë elektrike. Këtë mund ta marrim me qera ose ta blejmë te sigurimi shëndetësor ose në farmaci.

Referojuni udhëzuesit mbi përdorimin.

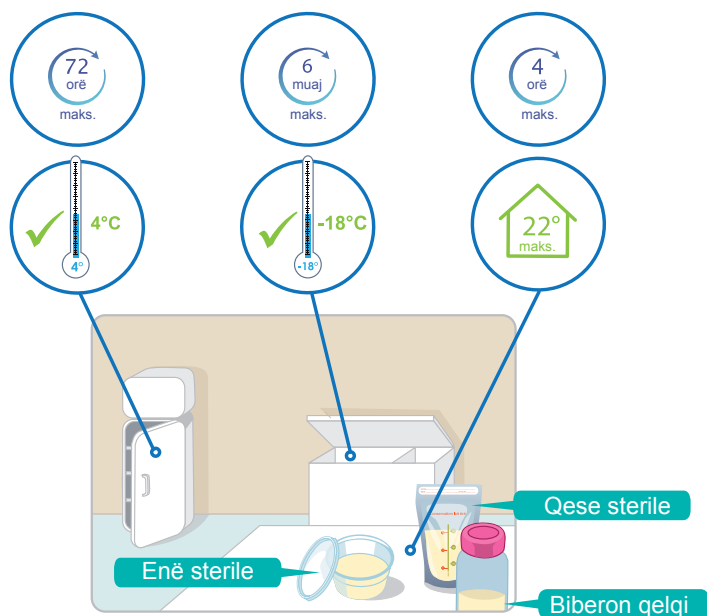


SI TA RUANI QUMËSHTIN E NXJERRË TË GJIRIT ?

Qumështi i nxjerrë i gjirit ruhet në një enë sterile dhe të mbyllur ose në një qese sterile, e parashikuar për këtë qëllim dhe shitet në dyqan për fëmijët ose në farmaci.

Periudha e ruajtjes :

- në frigorifer për 72orë (+4°C)
- në ngrirje për 6 muaj (-18°C)
- në temperaturën e ambientit për 4orë (maks. 22°C)



Shënoni mbi enë ose qese **datën** e nxjerrjes së qumështit të gjirit.

Ngrijeni qumështin në sasira të vogla në mënyrë që të mund të ringrohni sasinë të pershtatur ndaj urisë së fëmijë tuaj.

Kutia e akullit me kapak është një mënyrë e lehtë për të ngrirë sasira të vogla. Ruajini ato në një enë të përshtatur për ngrirje.

Transportoni qumështin e nxjerrë të gjirit në një qese izotermike me një bllok ftohës për të ruajtur temperatura të ulta.

Me të mbërritur, vendosni qumështin e gjirit në frigorifer ose ngrirës.

SI TË JEPNI QUMËSHTIN E NXJERRË TË GJIRIT ?



Qumështi i gjirit ngrohet e shumta deri në 37°C. Qumështi i ngrirë shkrihet në frigorifer ose banjë-mari apo ngrohës biberoni.



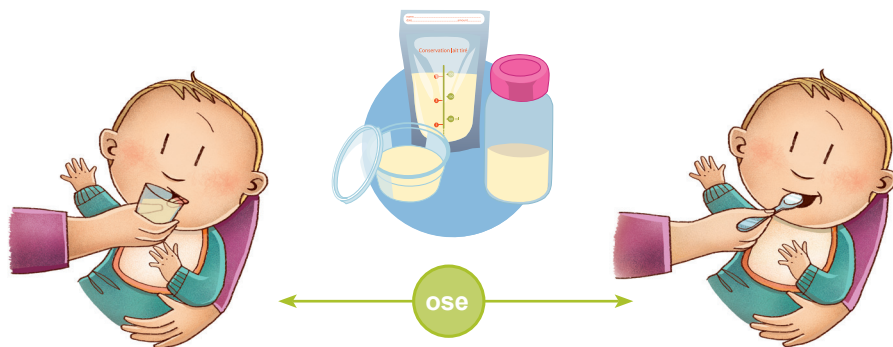
Tundeni ngadalë enën për të arritur një temperaturë homogjene të qumështit të gjirit.

Përdorimi i mikrovalës nuk është fort i këshilluar sepse kjo vret qelizat e gjalla të qumështit të gjirit.



i

Qumështi i nxjerrë i gjirit jepet në kupë, me lugë ose biberon.



Si për të gjitha ushqimet e shkrira, qumështi i gjirit nuk mund të ringrihet (edhe pasi të jetë ngrohur).

Në fund të ushqimit, qumështi që mbetet i pa pirë, 1 orë më pas duhet të hidhet !

SI TË PASTROHET DHE STERELIZOHET MATERIALI I PËRDORUR PËR NXJERRJEN E QUMËSHTIT TË GJIRIT?

Foshnja është e brishtë sepse sistemi i saj i mbrojtjes kundër mikrobeve nuk është plotësisht i zhvilluar.

Është e nevojshme të pastrohet e sterilizohet materiali në çdo përdorim.

1 - PASTRIMI

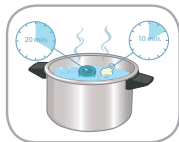
Përpara se të sterilizohet, pajisja që shërben për të nxjerrë qumështin duhet gjithmonë të jetë e pastruar mirë.

Të zbërthehet e shpëlahet çdo pjesë e pajisjes.

Të pastrohet me ndihmën e furçës së biberonit, ujit të ngrohtë dhe nje larësi enësh.

Shpëlani gjithë pajisjen.

2 - STERILIZIMI



Në një tenxhere me ujë të valuar :

Zhytni plotësisht materialin për 20 minuta.

Thithat e biberonit duhet të vlojnë të paktën 10 minuta.



Në një sterilizues mikrovalë ose elektrik :

Të shihet mënyra e përdorimit.

Sterilizimi në të ftohtë :

Ky sterilizim kryhet me tableta të shitura në farmaci. Për të përgatitur banjën dezinfektuese, shkrihet një tabletë në 5l ujë të ftohtë.

Zhytni në të biberonin dhe materialin ndihmës dhe lëreni të veprojë solucioni për 15 minuta. Nxirreni materialin nga banja pa e shpëlarë.

3 - RREGULLIMI

Kulloni biberonin dhe materialin ndihmës mbi një peshqir të pastër. Vendosni biberonin e mbyllur në një dollap të pastër ose frigorifer.

SI TË NDËRPRITET USHQYERJA ME QUMËSH TIN E GJIRIT ?

Shkëputja nga gjiri është më e rehatshme për ju dhe beben tuaj nëse bëhet progresivisht. Ju mund të zëvendësoni një pirje me një ushqim të përshtatshëm (qumësht për fëmijë ose ushqim të shumëllojshëm). Lërin disa ditë beben tuaj për t'u mësuar me këtë ndryshim. Bëni të njëjtën gjë për pirjen tjetër. Kështu bebja juaj do të thithë më pak gjirit dhe ju do të keni progresivisht gjithmonë e më pak qumësht. Midis pirjeve, ju mund të lehtësoni gjinjtë tuaj duke nxjerrë pak qumësht.



Është gjithmonë e mundur të ndryshoni mendim në fillim të shkëputjes së gjirit e të riktheheni në ushqyerjen me gji.

SHEMBULL I NDARJES SË BEBES NGA GJIRI

Faza 0						
Faza 1						
Faza 2						
Faza 3						-
Faza 4						-



Çdo fazë mund të zgjasë një ose disa ditë.

* Ushqimi me fruta ose perime futet sipas zhvillimit të fëmijës tuaj. Referojuni broshurës « Shumëllojshmëri ushqimore ».

E VËRTETË/E GABUAR

Pres binjakë, nuk do të kem qumësht të mjaftueshëm. **E GABUAR**

Ushqyerja me gji e binjakëve tuaj është plotësisht e mundur. Pirjet e përsëritura të dy bebeve stimulojnë gjinjtë për prodhimin e qumështit të nevojshëm për të plotësuar nevojat e tyre. Ndoshta mund t'u jepni gji të dy fëmijëve tuaj në të njëjtën kohë ose njëri pas tjetrit. Pas disa provave, ju do të gjeni pozicionet që ju përshtaten më së miri. Një profesionist mund t'ju ndihmojë.

Bebja ime rrezikon të lindë para kohe, unë nuk do të mund ta ushqej me gji. **E GABUAR**

Ushqyerja me gji e një bebe të lindur para kohe është plotësisht e mundshme dhe madje shumë e rekomanduar duke parë të mirat e qumështit të nënës për beben. Profesionistët mund të shohin me ju çfarë masash duhen marrë që të ushqyerit me gji të kalojë mirë.

Megjithëse jap gji, kontracepsioni është i nevojshëm. **E VËRTETË**

Të ushqyerit me gji nuk është mjet kontraceptiv efikas. Mendoni një mënyrë tjetër kontraceptivi nëse dëshironi të evitoni një shtatzëni të re.

Në fakt, të ushqyerit me qumësht ka një efekt kontraceptiv **nëse, dhe vetëm nëse**, bashkohen këto katër kushte :

- bebja juaj është më pak se 6 muajshe ;
- ju ushqeni beben tuaj vetëm me gji si ditën dhe natën ;
- me një minimum prej 6 pirje në 24 orë ;
- nuk kalohen kurrë më shumë se 6 orë midis pirjeve.

Bebja ime lind me operacion, të ushqyerit me gji është parekomanduar. **E GABUAR**

Operacioni, i programuar apo me urgjencë nuk pengon ushqyerjen me gji. Pirja e qetësuesve, në përgjithësi, nuk përbën problem për ushqyerjen me gji. Personeli mjekësor mund t'ju ndihmojë të gjeni pozicione të përshtatshme.

Bebja ime mund të refuzojë gjirin.**E VËRTETË**

Për beben, refuzimi i pirjes është mënyrë për të thënë se diçka nuk shkon. Nuk është që ajo nuk e do më qumështin e nënës.

Arsye të ndryshme mund të shpjegojnë sjelljen e saj, për shembull :

- një dhimbje e gojës shkaktuar nga dalja e dhëmbëve, një plagë, një mykozë ;
- një otit ;
- hunda e zënë ose një rrufë që pengon beben të marrë frymë lirisht kur pi ;
- përdorimi i tepruar i biberonit mund të shkaktojë një konfuzion tek bebjat në mënyrën e saj të pirjes.

Ky refuzim i të piritmund të zgjasë disa ditë. Kjo varet nga arsyeja. Të jeni të sigurtë, është pothuajse gjithmonë e mundur që bebjatë rimarrë gjirin.

Nëse përdor një mbrojtëse të thithës, rrezikoj të kem më pak qumësht.**E VËRTETË**

Ashtu si biberoni i qumështit dhe biberoni fallco edhe mbrojtësja e thithës mund të provokojë te foshnja një konfuzion midis këtij tipi thithjeje dhe asaj natyrale. Teknika e thithjes që kjo e fundit duhet të bëjë me një mbrojtëse të thithës është e ndryshme me atë direkt me gjirin. Kur ju do të provoni ta vendosni direkt në gji, mund të hasni disa vështirësi.

Dhe nëse është vërtet e nevojshme, ideale është që kjo të jetë një zgjidhje e përkohshme.

Qumështi i nënës mund të ndryshjë ngjyrë.**E VËRTETË**

Përbërja ushqyese çon në ndryshimin e ngjyrës. Pas lindjes, qumështi i parë i quajtur kullosh tër mund të ketë ngjyra të ndryshme. Më vonë, qumështi mund të jetë i tejdukshëm, ndonjëherë pothuajse i kaltër. Pavarësisht ngjyrës së tij, qumështi është gjithmonë i pershtatur për nevojat e bebes.

Gjinjtë e mi janë shumë të vegjël për të ushqyer me qumësht.**E GABUAR**

Sasia e qumështit nuk është e lidhur me madhësinë e gjirit. Gjinjtë të vegjël prodhojnë sasi të mjaftueshme të qumështit për të ushqyer beben.

GJINJTË TUAJ JANË TË DHIMBESHËM ?



THITHA TË NDJESHME E TË DHIMBËSHME

Ditët e para, thithat tuaja janë shpesh të ndjeshme dhe ndonjëherë të dhimbëshme. Kjo ndjeshmëri e madhe është krejtësisht normale. Ajo është më e madhe 3 ditët e para dhe kalon në përgjithësi pas 8 ose 10 ditësh. Shkaku, një pjesë e të cilit është hormonal, mund të theksohet nga faktorë të tjerë si nga nje marrja keq e gjirit nga bebj. Nëse dhimbja është e madhe dhe e vazhdueshme duhet kërkuar ndihmë tek një profesionalist shëndetësor.

NGJITJA (ARDHJA) E QUMËSHTIT

Shprehja « ngjitja e qumështit » i jep ndonjëherë një ide të gabuar atij që e prodhon. Në fakt, qumështi nuk « ngjitet » tek gjinjtë. Nëse gjinjtë tuaj janë të fryrë, tendosur e të dhimbshëm, kjo ndodh sepse qarkullimi i gjakut atje është më i rëndësishëm për të lejuar fillimin e të ushqyerit me gji. Ky fenomen i kongestionit (mbushjes së gjirit me qumësht) shfaqet afërsisht 3 ditë pas lindjes, ndonjëherë edhe më vonë. Temperatura e juaj trupore mund të rritet lehtësisht.

TË ÇARAT

Janë leziona të vogla të thithës që shpesh shfaqen në ditët e para të ushqyerit me gji. Ato janë të dhimbshme dhe mund të infektohen. Për të zvogëluar shfaqjen e tyre, kujdesuni veçanërisht për pozicionimin e mirë të bebes në gji. Evitoni të zgjatni gjirin për të çbllokuar hundën e bebes dhe mos e hiqni në mënyre te beftë beben nga gjiri. Aplikimi i qumështit të gjirit ose i një kremi me bazë lanoline mund t'ju qetësojë.

PENGIMI

Është një tension shumë i dhimbshëm i një ose dy gjinjëve. Në këtë rast ata janë të nxehtë, të dhimbshëm e të tendosur. Pengimi mund ta bëjë marrjen e gjirit të vështirë, pengon rrjedhjen e qumështit dhe shoqërohet nga shenja të tjera (të dridhura, dhimbje, ethe...).

Këto ndjesi mund të shfaqen në çdo moment të të ushqyerit me gji por mbi të gjitha kur pirjet janë shumë të shkurtra, të pakta në numër ose shumë të larguara. Për të lehtësuar tensionin e gjinjëve, mos hezitoni ta vini shpesh beben tuaj në gji. Një lehtësim efikas mund të sjellin masazhet e aureolës dhe dushet e nxehta për të lehtësuar rrjedhjen e qumështit.

MASTITI

Është inflamacioni i gjirit i cili ndonjëherë mund të kalojë në infeksion. Mastiti në përgjithësi nuk i prek njëherësh të dy gjinjët. Një pjesë e gjirit është e kuqe, e nxehtë dhe e dhimbshme. Këtyre simptomave lokale mundet ndonjëherë t'i shtohen të tjera si temperaturë, të dridhura, dhimbje, lodhje. Nëna duhet të pushojë, pushimi është thelbësor.

Këshillat janë të njëjta si dhe për pengimin. Bebja duhet të pijë rregullisht, mbi të gjitha gjirin e prekur. Nëse situata nuk përmirësohet për 12 apo 36 orë, është më mirë të konsultoheni te një mjek për të parë nevojën e fillimit të një trajtimi (kundra dhimbjes, antibiotikë).



Ekipi i konsultimeve të ONE është i gatshëm për t'ju shoqëruar gjatë periudhës të të ushqyerit me gji.

Mos hezitoni të konsultoni edhe broshurat tona të tjera.



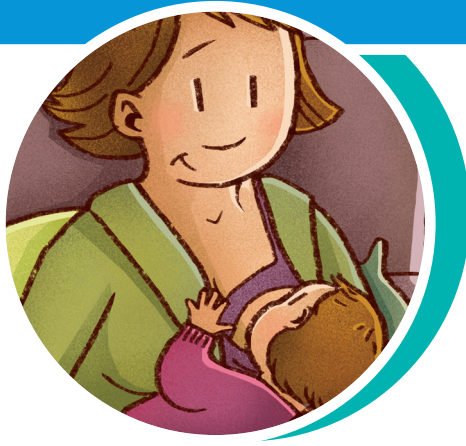
Albanais

TË USHQYERIT ME GJI

BOTUES PËRGJEGJËS
Benoît PARMENTIER

REALIZIMI
ONE

DOCBR0300A1b



Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles
Tél. : +32 (0)2 542 12 11 / Fax : +32 (0)2 542 12 51
info@one.be - ONE.be



Disa ilustrime janë marrë nga « Foto për të shoqëruar prindërit çdo ditë »
përgatitur në bashkëpunim me kooperativën Cera.
Me mbështetjen e Federatës Wallonie-Bruxelles dhe të Llotarisë Kombëtare.