

Ushqimi

Albanais

# BIBERONI I QUMËSHTIT PËRGATITJET E QUMËSHTIT PËR TË MITUR

LE BIBERON DE LAIT  
LES PRÉPARATIONS DE LAIT INFANTILE

Që prej lindjes



ONE.be

## PËRMBLEDHJE

Si të zgjidhni qumështin për beben tuaj ?	3
Cilët lloje qumështi për cilën moshë ?	3
Cilin biberon të përdorni ?	3
Ç'farë uji të zgjidhni për përgatitjen e biberonit ?	4
Ç'farë sasive qumështi t'i propozoni ?	5
Si ta kuptoni që bebja juaj ka uri ?	6
A duhet të pijë ujë bebja juaj ?	6
Si ti jepni atij biberonin ?	7
Si përgatitet një biberon ?	8
Si pastrohet një biberon ?	9
Si sterilizohet një biberon ?	10
Ç'farë të parashikoni për të përgatitur një beberon kur udhëtoni ?	11
E saktë/ E gabuar	12

## SI TË ZGJIDHNI QUMËSHTIN PËR BEBEN TUAJ ?

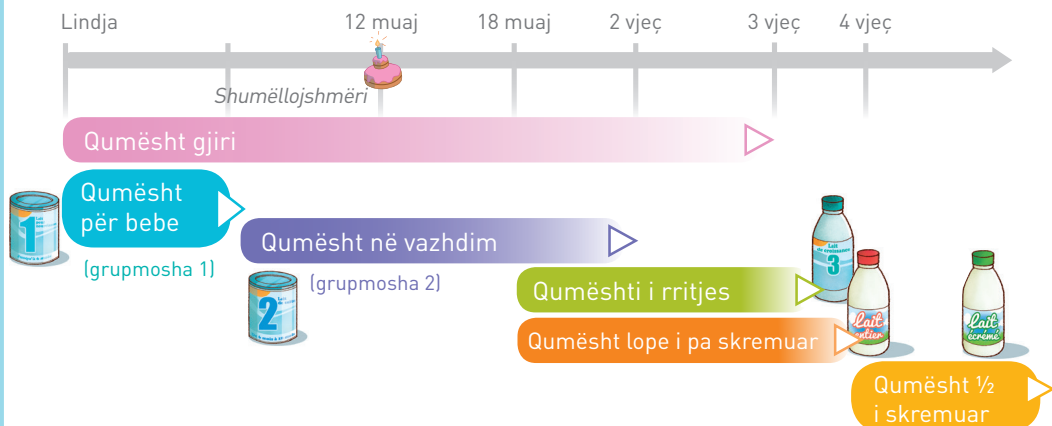
Pa adaptim, qumështi i lopës nuk u përshtatet nevojave të foshnjës. Përbërja e tij nuk i përshtatet as rritjes dhe as shëndetit të saj.

Për këtë arsye ekzistojnë shumë lloje përgatitje të qumështit, secila përshtatur moshës së fëmijës.



*Evitoni të shtoni biskota, vitamina, sheqer, kakao ose mjaltë në biberonin e tij të qumështit. Qumështi fillestar mjafton !*

## CILËT LLOJE QUMËSHTI PËR CILËN MOSHË ?



*Për më tepër, disa lloje qumështi për bebe rezervohen për situata të veçanta (alergji, ...). Ekziston një varietet i madh qumështi. Kërkoni këshilla mjekut tuaj, mjekut të ONE ose Punonjësit Mjeko-Social të ONE.*

## CILIN BIBERON DHE CILEN THITHKE TË PËRDORNI ?

- Preferoni një biberon prej qelqi. Që prej 2011, ligji ndalon shitjen e biberonëve plastikë meqenëse përmbajnë bisfenol A.
- Ekzistojnë modele të ndryshëmbiberoni. Ata mund të jenë prej silikoni ose kauçuku, në forma të ndryshme dhe me rrjedhje të ndryshueshme (thithkë me shpejtësi ose me vrimë). Nuk ka biberon ideal, testoni atë që i përshtatet më mirë fëmijës suaj.
- Zëvendësoni biberonin dhe thithkën që me shenjat e para të vjetërimit (plasaritje, çarje).

## Ç'FARË UJI TË ZGJIDHNI PËR PËRGATITJEN E BIBERONIT ?

- **UJI NË SHISHE** i pershtatet nëse etiketa përmban shënimin : “i përshtatshëm për përgatitjen e ushqimeve për foshnje”



**i**

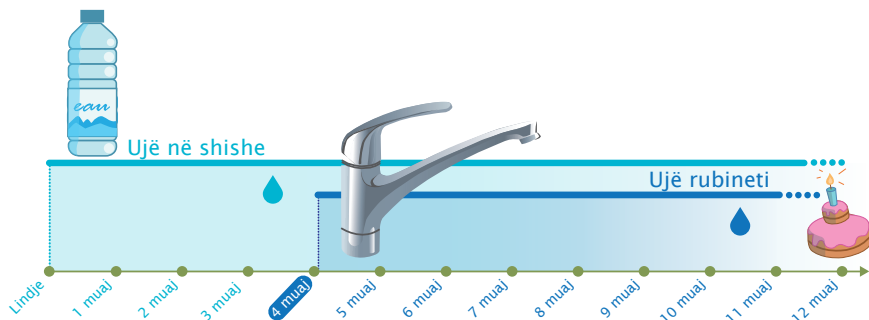
Çdo shishe uji e hapur duhet të ruhet në frigorifer dhe të konsumohet brenda 24 orësh. Uji në shishe nuk është steril. Me tu hapur, disa microbe, që gjenden në të, shumëfishohen.

- **UJI I RUBINETIT** përshtatet për përgatitjen e biberonëve të qumështit nisur nga moshja 4 muajshe.

Për të garantuar një cilësi të mirë të ujit, përdorni ujë të ftohtë dhe lëreni të rrjedhë disa momente përpara se ta përdorni.

**i**

Sistemet e filtrimit (kanë filtruese) të ujit nuk janë të nevojshme. Për më shumë, ata mund të përbëjnë një rrezik nëse përdoren keq (grumbullim mikrobesh).

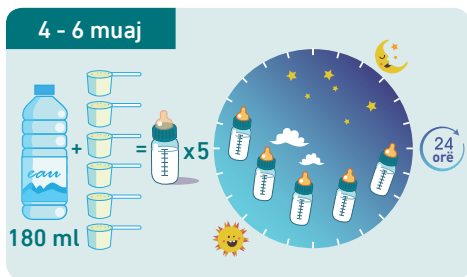
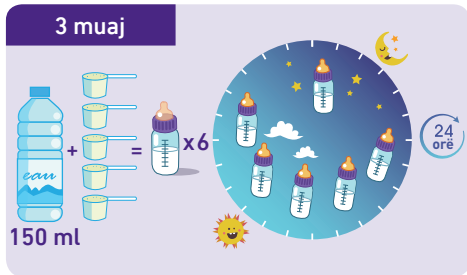
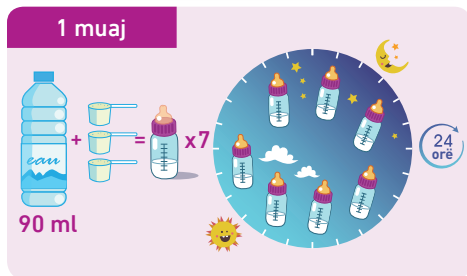
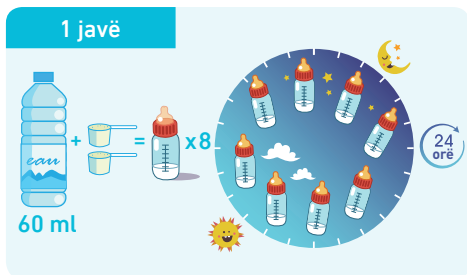


## Ç'FARË SASIE QUMËSHI T'I PROPOZONI ?

Në përgjithësi, bebet pijnë të paktën 6 deri 8 biberona për 24 orë gjatë 3 muajve të parë.

### SASIA E QUMËSHIT RRIKET ME MOSHËN DHE PESHËN E BEBES TUAJ.

Si dhe për ju, oreksi është i ndryshëm, nga një ditë në tjetrën dhe nga një vakt në tjetrin.



1 dozë rrafsh  
me pudër qumështi  
për 30ml ujë

Ujë	Doza(t)
30 ml	1
60 ml	2
90 ml	3
120 ml	4
150 ml	5
180 ml	6



*T'i japësh bebes një biberon me një sasi qumështi tepër të madhe mund të shtojë vjelljet e tij.*

Pas futjes së ushqimeve të forta , kaloni progresivisht në 3 biberonë me 180ml ujë + 6 doza.

Deri në moshën 1 vjeç, fëmija ka nevojë për 600ml qumësht në ditë.

## SI TA KUPTONI QË BEBJA JUAJ KA URI ?

Bëjini besim, bebja juaj do të tregojë shenja të urisë para se të qajë, vëzhgojeni atë.

Ai është zgjuar



Goja e tij është e hapur dhe ai kërkon të thithë.



Bën zhurma të vogla me gojë.



Lëviz duart, këmbët dhe i mban duart në gojë.

## BEBJA JUAJ DUHET TË PIJË UJË ?

Muajt e parë, kur bebja pi vetëm qumësht, nuk është e nevojshme t'i japësh ujë. Në të kundërt, në rast temperature ose të nxehti të fortë, mos hezitoni t'i propozoni atij disa lugë ujë natyral.

Temperaturë

I nxehtë i madh



Mos shtoni gjë në ujë (çaj, lëng fruti, sheqer, limonadë, shurup). Nëse bebja juaj ka etje, ai do të pijë ujin natyral.



## SI T'Ë JEPNI BIBERONIN ?

Instalohuni  
në mënyrë  
të rehatshme

Merrni kohën  
e duhur

Lejohini bebes  
të bëjë  
« gromësitjet »

Siguroini një rrrjedhje  
të mirë të qumështit  
(zgjedhja e biberonit)

Respektoni  
oreksin e bebes  
tuaj

Lëreni beben  
tuaj të pijë në  
ritmin e tij.



**MBANI THITHKEN E BIBERONIT  
PLOT ME QUMËSHT**  
me qëllim që të evitoni që  
bebjë juaj të gëlltisë ajër.



*Në fund të vaktit, mbetja e qumështit të pa pirë duhet të hidhet  
(maksimumi 1 orë) !*

## SI PËRGATITET NJË BIBERON ?

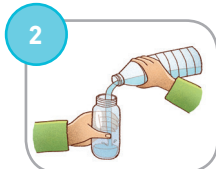


Qumështi pudër dhe uji nuk janë sterilë. Për të evituar një rrezik infeksioni, përgatiteni biberonin pikërisht para se t'ia jepni bebit.

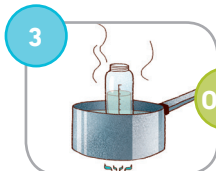


Bëni përgatitjen mbi një sipërfaqe të pastër.

Lani mirë duart me sapun.



Përdorni një biberon të pastër dhe steril.  
Mbusheni atë me ujin e nevojshëm.



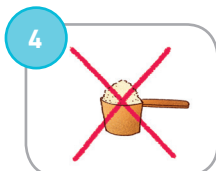
OSE



OSE



Ngrohni, po të jetë nevoja, ujin në 40°C maksimum.



Shtoni në biberonin me ujë numrin e nevojshëm të dozave të mbushura rrafsh.

Përdorni lugën e dozës që gjendet në kutinë e qumështit.



Mbylleni biberonin dhe perzieni përgatitjen duke ndjekur udhëzimet e shënuara në kutinë e qumështit.



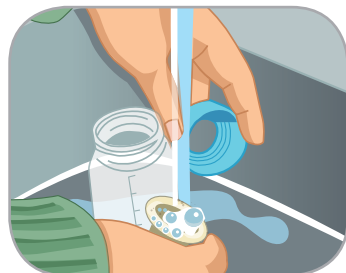
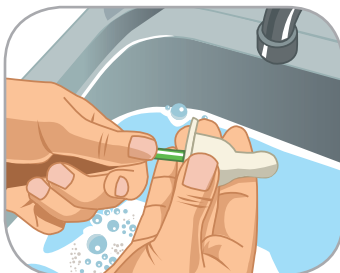
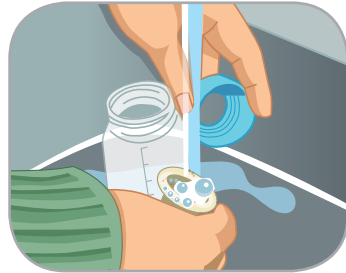
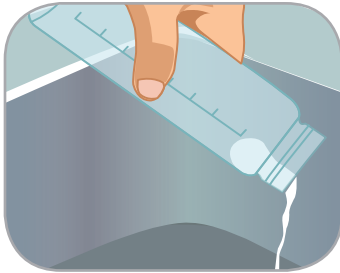
Verifikoni temperaturën e qumështit.



## SI PASTROHET NJË BIBERON ?

## PASTRIMI ME DORË

Sapo vakti është mbaruar, shpëlani biberonin dhe materialin e përdorur me ujë të ftohtë. Pastroni biberonin me ndihmën e një furçe, me ujë të ngrohtë dhe produkt për larje enësh. Shpëlani të gjithë materialin !



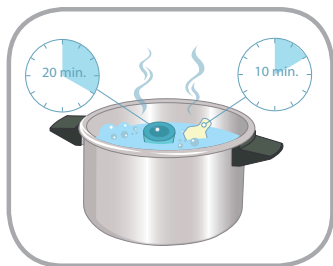
## PASTRIMI ME MAKINËN E LARJES SË ENËVE

Bëni gjithmonë një paralarje me ndihmën e një furçe, me ujë të ngrohtë dhe product për larje enësh. Larja me makinën e larjes së enëve është efikase nëse cikli i larjes është komplet dhe tharja shumë e nxehtë.

## SI STERILIZOHZT NJË BIBERON ?

Deri në shumëlojshmërinë ushqimore (4 deri 6 muaj), biberoni, thithka, unaza shtërnguese, pllakëzat e mbylljes dhe kapaku sterilizohen (për të vrarë mikrobet) pas pastrimit dhe në çdo përdorim.

### STERILIZIMI ME TË NGROHTË



**Në një tenxhere me ujë që vlon :**

zhysni në të komplet biberonin dhe materialin e përdorur gjatë 20 minutave. Thithkat duhen vluar 10 minuta.



**Në një sterilizues mikro-valë ose elektrike :**  
shih mënyrën e përdorimit.

### STERILIZIMI ME TË FTOHTË

Ky sterilizim realizohet me ndihmën e tabletave të shitura në farmaci. Për të përgatitur një banjë dezinfektuese, vendosni një tabletë në 5 litra ujë të ftohtë. Zhysni në të biberonin dhe materialin e përdorur dhe lëreni të veprojë gjatë 15 mintave. Nxirrni materialin nga banja pa e shpëlarë.

### RREGULLIMI

Lëreni të kullojë biberonin dhe materialin e përdorur mbi një peshqir të pastër. Vendoseni biberonin e mbyllur në një dollap të pastër ose në frigorifer.

## KUR UDHËTONI, Ç'FARË TË PARASHIKONI PËR TË PËRGATITUR NJË BIBERON ?

Përgatitsni biberonin pikërisht para se t'ia jepni bebes tuaj.



### Merrni me vete :

- një ose disa biberonë bosh, të pastër e të sterilizuar.
- një shishe uji të pahapur.
- qumështin pluhur në dozën e duhur.

## E SAKTË / E GABUAR

*Bebja përdridhet, qan, duket sikur ka dhimbje barku. Ne duhet t'i japim qumësht tjetër.*

**E GABUAR  
E VËRTETË**

Të qarat ndoshta nuk janë të lidhura me ushqimin e tij. Merrni kohën e duhur për të kuptuar nevojat e bebes tuaj. Mos hezitoni të flisni për këto me mjekun tuaj ose punonjësin mediko-social të ONE.

*Bebja jonë duhet të pijë qumësht gjatë natës.*

**E VËRTETË**

Muajt e parë, stomaku i bebes tuaj ka përmasa të vogla (1 javë : 30 ml dhe 1 muaj +/- 120ml).

Pra ai ka nevojë të ushqehet rregullisht, njëkohësisht edhe gjatë natës.

Çdo foshnje ka ritmin e vetë të gjumit, disa flenë 5-6 orë rresht që mbas disa javësh, të tjerë do ta bëjnë këtë më vonë.

Bëni durim, ritmi do të vendoset pak nga pak dhe netët do të bëhen më të gjata.

Deri 4-6 muaj, ushqimi i natës konsiderohet si normal.

*Nëse në mbrëmje i jap një biberon të madh bebes sime, a do të flejë ai më shumë natën.*

**E GABUAR**

Muajt e parë, është normale që bebja juaj të zgjohet natën për të kërkuar qumësht. T'i japësh një biberon më të madh para se të shkojë të flejë nuk do ta bëjë të flejë më gjatë.

Mundet e kundërta, të kalojë një natë më të vështirë për shkak të sikletit të tretjes dhe vjelljeve për shkak të qumështit të tepërt.

Ndryshimi i ritmit të gjumit është i pavarur nga ushqimi.

**I rris në mënyrë progresive sasinë e qumështit.**

**E VËRTETË**

Rritja e shpejte e njërit ose tjetrit biberon mund të provokojë vjellje të rëndësishme tek bebja juaj, një siklet dhe netë më të vështira. Kur fëmija juaj mbaron të gjithë biberonët e tij dhe ju keni përshtypjen që ai ka akoma uri, shtoni në biberonin e tij 30ml + një dozë qumësht pluhur.

**Biberonët që më dha kunata mund të përmbajnë bisfenol A.**

**E VËRTETË**

Ju duhet të interesoheni për përbërjen e plastikës së biberonit. Të gjithë biberonët e shitur para 2011, rriskojnë të përmbajnë bisfenol. Nëse hezitoni mos i përdorni ato. Në çdo rast biberonat e përdorur duhet të jenë në gjendje të mire (të pagëvishur dhe pa çarje).

**Qumështi i pelës është po aq i mirë sa dhe qumështi i nënës.**

**E GABUAR**

Qumështi i gjitarëve (dhisë, pelës, deles, lopës) nuk i përshtatet bebeve dhe fëmijëve të moshave të vogla. Kur fëmija nuk merr më qumësht nënë, rekomandohet ti jepet qumësht për te mitur.

Këto lloje qumështi për fëmijë janë prodhuar nisur nga qumështi i lopës ose i dhisë dhe i janë adaptuar (modifikuar) nevojave specifike ushqimore të bebeve gjatë rritjes. Ata duhet ti përgjigjen një legjislacioni shumë rigoroz.

**A mund t'i jap bebes time "qumësht" soje, që unë pi vetë. E GABUAR**

Përshtaten vetëm përgatitjet me bazë soje destinuar foshnjeve sepse ato përmbajnë lëndë ushqyese të domosdoshme për rritjen e bebes.

Aktualisht, rekomandohet të evitohet soja para 6 muajve për shkak të përmbajtjes së lartë të phytoestrogëne. (Lëndë që ngjan me estrogëne, hormone femërore dhe që mund të shkaktojë turbullime hormonale).

**A mund t'i jap qumësht lope të pa skremuar/skremuar fëmijës tim 1 vjeç. E GABUAR**

Foshnja 1 vjeçe ka nevoja ushqyese specifike që nuk mund të plotësohen nga qumështi I zakonshëm i lopes. Këshillohet të vazhdohet qumështi në vazhdim (grupmosha 2) deri 18 muajsh ose më shumë.

Qumështi i zakonshëm i lopës mund t'i jepet pas 18 muajsh, ideale pas 3 vjetësh.

**Tani që fëmija është 2 vjeç, a mund t'i propozoj qumësht në filxhan. E VËRTETË**

Rreth moshës 15 deri 18 muajsh ju mund t'i ndaloni biberonin por jo qumështin. Qoftë me filxhan apo me gotë fëmija juaj është i aftë të pijë qumësht ndryshe. Fëmija juaj, tashmë, pi ujë me gotë. Është tani rradha e qumështit t'i jepet ndryshe nga biberoni. Me një ushqim të ekuilibruar, produktet e qumështit jepen në forma të tjera (kos, djathë) dhe sasia e qumështit kështu, mund të zvogëlohet.

Problemi i të vazhduarit me biberon është rreziku që të konsumohet sasi e madhe qumështi në vend të ushqimeve të tjera të nevojshme për shëndetin (bukë, fruta,...).

*Për çdo pyetje, mos hezitoni të kontaktoni mjekun tuaj ose një punonjës mediko-social të ONE.*





**Albanais**

# BIBERONI I QUMËSHTIT

## PËRGATITJET E QUMËSHTIT PËR TË MITUR

**BOTUES PËRGJEGJËS**  
Benôit PARMENTIER

**REALIZIMI**  
ONE

DOCBR0301A1b



**ONE** OFFICE  
DE LA NAISSANCE  
ET DE L'ENFANCE

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



**F3** FÉDÉRATION  
WALLONIE-BRUXELLES  
**6** Loterie Nationale

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.