

Gjidhënia – një fillim i shëndetshëm në jetë



mamamap.ch



Burgerstein Schwangerschaft & Stillzeit:

Vorsorge für zwei.

Burgerstein Schwangerschaft & Stillzeit deckt den erhöhten Bedarf der Mutter an Mikronährstoffen während der Schwangerschaft und Stillzeit und unterstützt damit die gesunde Entwicklung des Kindes.

Tut gut.
Burgerstein Vitamine

*Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie –
Gesundheit braucht Beratung.*



Mit Quatrefolic®

Lexuese e nderuar

Ju po prisni lindjen e një fëmije ose e keni lindur tashmë. Shtatzënia, lindja dhe koha e dhënies gjë është një kapitull krejt i ri në jetën tuaj. Ju doni të mësoni më shumë për këtë fazë, në të cilën ndoshta përjetoni të qenit femër në mënyrë shumë intensive.

Kjo broshurë u përpilua nga Përkrahja e gjidhënies Zvicër në bashkëpunim me organizatat e përfshira në të. Qëllimi i broshurës është t'ju japë besim që dhënia e gjirit është diçka krejt normale. Trupi i juaj po përgatitet për këtë gjendje.

Gjidhënia mësohet lehtë, por për arsye të parëndësishme mund të shkaktojë vuajtje. Ne kemi përmbledhur për ju në këtë broshurë gjërat më kryesore mbi temën e gjidhënies. Bashkëngjitur me broshurën keni dhe adresa të vlefshme.

Përmes gjidhënies ju do t'i përçoni fëmijës suaj ushqimin, ngrohtësinë, kënaqësinë, mbrojtjen dhe sigurinë – ju i jepni atij fillimin më të mirë të mundshëm.

Shumë udhëzime aktuale me vlerë do të gjeni në web-faqen: www.stillförderung.ch > Pyetje të shpeshta.



Nxitja e gjidhënies Zvicër

Përmbajtja

- | | | | |
|------------------|---|------------------|---|
| <u>4</u> | <u>Gjidhënia – përse?</u> | <u>24</u> | <u>Fërkimi i gjoksit</u> |
| <u>6</u> | <u>Trupi juaj po përgatitet</u> | <u>25</u> | <u>Probleme gjatë dhënies gjë</u> |
| <u>7</u> | <u>Përgatitja për të dhënë gjë gjatë shtatzënisë</u> | <u>28</u> | <u>Fëmijë me nevoja të veçanta</u> |
| <u>8</u> | <u>Orët e para</u> | <u>30</u> | <u>Nga foshnje – fëmijë i vogël</u> |
| <u>8</u> | <u>Ditët e para</u> | <u>32</u> | <u>Nëse nuk jepni gjë</u> |
| <u>12</u> | <u>Pozicionet e gjidhënies</u> | <u>33</u> | <u>Fillimi me produkte ushqimore</u> |
| <u>16</u> | <u>Javët e para</u> | <u>34</u> | <u>Ndihmë dhe përkrahje</u> |
| <u>18</u> | <u>A merr fëmija i im qumësht sa duhet?</u> | <u>36</u> | <u>Nxitja e gjidhënies Zvicër</u> |
| <u>18</u> | <u>Të qarët – gjuha e bebit</u> | <u>37</u> | <u>Neuland (Tokë e re)</u> |
| <u>20</u> | <u>Ndryshimet në trupin tuaj</u> | <u>39</u> | <u>Shumë faleminderit</u> |
| <u>22</u> | <u>Dalja dhe mungesa</u> | | |
| <u>22</u> | <u>Gjidhënia dhe jeta profesionale</u> | | |

Gjdhënia – përse?

Shumë nëna sot janë të vetëdijshme se i japin fëmijës së tyre ushqimin më të mirë të mundshëm, kur gjatë gjastë muajve të parë fëmijës i japin vetëm gji. Qumështi i nënës është i shëndetshëm, praktik dhe në çdo moment dhe në çdo vend në dispozicion në temperaturën dhe me përmbajtjen e duhur. Qumështi i nënës ndryshon dhe u përshtatet vetvetiu kërkesave të foshnjës – sa kohë që asaj i jepet qumësht (qumështi i përparmë dhe i pasëm) – dhe po ashtu gjatë rritjes së fëmijës. Qumështi përbëhet 88 përqind prej uji. Përveç kësaj, ai përmban proteina, yndyra, karbohidrate, minerale, vitamina dhe hekur. Ai e furnizon fëmijën me lëndët e imunitetit dhe lëndët mbrojtëse të nënës dhe në këtë mënyrë e mbron fëmijën nga sëmundjet. Kulloshtira (Kolostrum = qumështi i nënave i ditëve të para pas lindjes) përmban më shumë substanca mbrojtëse, prandaj është sidomos i rëndësishëm për bebin tuaj.

Gjdhënia përkrah marrëdhëniet e ngushta midis nënës dhe fëmijës dhe për fëmijën nënkupton interesim, afërsi dhe ngrohtësi. Gjdhënia favorizon zhvillimin optimal të muskulaturës së gojës, të fytyrës dhe të nofullave. Fëmijët të cilët kanë pirë gji, janë më pak të rrezikuar nga mbipesha. Përveç kësaj, gjdhënia ul rrezikun për sëmundjet e qarkullimit të gjakut, si dhe për tensionin e lartë.

Gjdhënia është e dobishme edhe për nënën: Hormonet e gjdhënies mbështesin rizvogëlimin e mitrës, dhe nga kjo ullet rreziku i gjakderdhjes pas lindjes. Gjdhënia në shumicën e rasteve vonon rifillimin e menstruacioneve. Përveç kësaj, gjdhënia ul rrezikun e sëmundjes nga kanceri i gjirit.

Gjdhënia është e mirë edhe për portofolin dhe ambientin.



Trupi juaj po përgatitet

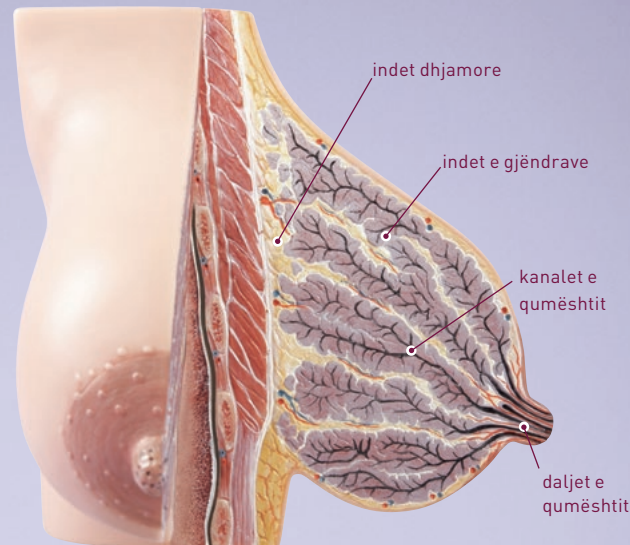
Trupi juaj gjatë shtatzënisë përgatitet vetë për të dhënë gji: kraharoni juaj ndryshon, rritet dhe shtohet në peshë dhe zakonisht bëhet më i ndjeshëm. Rrathët e sisave marrin një ngjyrë më të errët. Indet e gjëndrave rriten dhe shtynjë mënjanë një pjesë të indeve dhjamore.

Refleksi i lëshimit të qumështit

Krijimi i qumështit dhe thithja nga fëmija janë të lidhura në mënyrë mbresëlënëse midis tyre. Ngacmimet e thithjes në kraharon transmetohen nëpërmjet nervave në trurin e nënës dhe shkaktojnë atje derdhjen e hormonit qumështkrijues (prolaktina) si dhe të hormonit për sekretimin e qumështit (oksitocina).

Hormoni për krijimin e qumështit aktivizon qelizat qumështkrijuese në gji, mund të krijojë ndjenja të këndshme dhe ndihmon në forcimin e lidhshmërisë me fëmijën. Krijimi i qumështit rregullohet nga kërkesa e fëmijës.

Hormoni i gjdhënies ka një funksion të dyfishtë: pas një kohe të shkurtër pas fillimit të thithjes trupi derdh këtë hormon, dhe nga kjo nis refleksi i lëshimit të qumështit. Pas lindjes, ky hormon ndihmon në rizvogëlimin e mitrës, dhe kjo është arsyeja pse nëna, për pasojë, në ditët e para ndjen shpeshherë tkurrje të mitrës kur i jep foshnjës gji.



Pika e parë e qumështit

Përgatitja për të dhënë gji gjatë shtatzënisë

Kraharori dhe thithat nuk kanë nevojë për një përgatitje të jashtme për të dhënë gji. Për të shmangur lëndimin e thithave, më vonë është shumë e rëndësishme teknika korrekte e gjdhënies. Gjatë shtatzënisë kraharori i juaj mund të lahet me ujë dhe sapun. Në qoftë se keni dëshirë të lyheni me krem, atëherë i lini të palyer thithat dhe rrathët e sisave. Mund të përdorni kremërat që dëshironi, duhet pasur kujdes vetëm me substancat retinoide dhe me acidet salicilike. Mirëpo këto substanca përdoren vetëm tek kremërat për terapi kundër akneve. Nëse doni të mbani gjoksore ose jo, mund të vendosni vetë. Në qoftë se mbani, atëherë këto duhet të rrinë tamam.

Spitalet dhe shtëpitë e lindjes që ju ndihmojnë në mënyrë optimale gjatë gjdhënies:

Gjdhënia është një veprim i natyrshëm, mirëpo me gjëra të imëta mund të shkaktohen probleme. Prandaj është e rëndësishme që, gjatë kërkimit të vendit për lindje, përveç kritereve lidhur me procesin e lindjes, të keni parasysh që atje të gjeni mbështetjen optimale për fillimin e të dhënit gji. Spitale dhe maternitete, që kanë një kulturë të lartë të gjdhënies, me kërkesën e tyre marrin vlerësimin nga UNICEF-i dhe Organizata Botërore e Shëndetësisë si «maternitet i favorshëm për bebet» («Baby-Friendly Hospital»). Ato detyrohen t'u përmbahen dhjetë hapave që duhet të realizohen për të dhënë gji me sukses:

- Nënat që në shtatzëni përgatiten për të dhënë gji.
- Fëmija i sapolindur vendoset menjëherë pas lindjes mbi barkun e nënës dhe atje mund të rrijë pa u shqetësuar të paktën një deri dy orë. Gjatë kësaj kohe mund t'i jepni gji për herë të parë.
- Është siguruar sistemi «rooming-in», që do të thotë se nëna dhe fëmija mund të jenë së bashku 24 orë në ditë.
- Hiqet dorë nga dhënia rutinore e çajit, ujit ose ushqimit artificial.
- Mundësisht nuk përdoren biberona ose shishe thithjeje. Nuk pranohet reklama për prodhime që zëvendësojnë qumështin e nënës.
- Gjdhënia i përshtatet ritmit të fëmijës.
- Nënës i tregohet, si mund të fillojë thithjen me pompë të qumështit, në rast se është e ndarë përkohësisht nga fëmija.
- Prindërit informohen se kujt mund t'i drejtohen kur kanë pyetje lidhur me gjdhënien ose kur lindin probleme edhe pas largimit nga spitali.
- Gjithë personeli që merr pjesë në përkujdesjen për nënën dhe fëmijën, merr udhëzime me shkrim për përkrahjen e gjdhënies.
- Personeli merr kualifikime speciale që të mund t'i përmbushë udhëzimet.

Orët e para

Orët e para pas lindjes janë një periudhë e afërimit dhe e njohjes së ndërsjellë, që quhet edhe «bonding». Menjëherë pas lindjes fëmija i sapolindur ju vendoset mbi kraharror, ose e merrni në krah dhe e vendosni vetë mbi trupin tuaj. Tani shijoni kontaktin me fëmijën tuaj nëse mundet së bashku me partnerin tuaj. Ju e vështroni dhe e përkëdhelni fëmijën tuaj të sapolindur dhe unikal. Jepni fëmijës kohë për të kërkuar dhe për ta gjetur vetë gjirin, duke e vendosur barkas, në pozicionin tuaj mbështetur në shpinë, lakuriq (skin to skin) mbi pjesën e sipërme të trupit tuaj. Në rastin e kësaj gjidhënieje intuitive do t'i stimuloni refleksat kërkimore të natyrshme tek një i posalindur. Prisni pak dhe keni besim në aftësitë gjji-thithëse të të posalindurit. Kontrollime eventualisht të nevojshme të foshnjës zakonisht mund të kryhen mbi barkun tuaj. Fëmija mund të rrijë mbi barkun tuaj edhe nëse duhet qepur perineumi. Më vonë fëmija mund të matet dhe të peshohet; gjatë një kohe prej një deri më dy orë fëmija nuk ndryshon as gjatësinë as peshën.

Pas një prerjeje cezariene fëmija (nëse ndjehet mirë) mund të vendoset mbi pjesën e sipërme të trupit tuaj menjëherë sapo të jeni në gjendje ta bëni këtë. Deri atëherë është e strehuar mirë edhe në krahët e partnerit tuaj, edhe kështu mund të kontaktoni me beben.

Ditët e para

Në ditët e para ju dhe fëmija do të njiheni edhe më mirë dhe do të mësoni së bashku se si jepet dhe si thithet gjiri. Këtë e arrini më së miri, në qoftë se kaloni sa më shumë kohë bashkë – ditën dhe natën.

E rëndësishme në ditët e para

- Në qoftë se fëmijën e keni gjithmonë pranë vetes, i mësoni sinjalet e tij më shpejt.
- Fëmijës i duhet dhënë gjji aq shpesh, sa herë të kërkojë.
- Gjatë vendosjes thithi i gjirit tuaj fillimisht duhet të prekë vetëm lehtëzi buzën e poshtme të fëmijës suaj. Pastaj prisni derisa t'i hapet goja më shumë për ta tërhequr drejt gjirit.
- Gjatë të dhënit gjji fëmijën mbajeni afër trupit dhe keni kujdes që fëmija të ketë kapur mirë gjirin.
- Ndryshoni anët gjatë gjidhënies, pas afro 15 deri 20 minutash të thithjes dhe gëlltitjes në njërën sisë.
- Mësohuni me pozicione të ndryshme të gjidhënies (shih faqet 12–15).
- Jepini fëmijës vetëm gjji dhe i shmangni mundësisht biberonat, shishet thithëse dhe kapakët mbrojtës për thithat, që kështu fëmija i juaj të mundë të mësojë thithjen më mirë.
- Me anë të kontakteve të shumta lëkurore mund të përkrahni dhënien gjji dhe afërimin.
- Thithat duhet të marrin shumë ajër.



Shenja tipike të urisë në ditët e para mund të jenë:

- lëvizjet thithëse dhe kërkuese
- zhurma të thithjes
- dora i afrohet gojës
- zhurma me zë të ulët si gugatje ose rënkim

Të qarët mund të jetë një sinjal i vonuar i urisë.

Gjdhënia sipas nevojës

Pasi të jepet gji për herë të parë, ju dhe fëmija i sapolindur mund të çlodheni. Më së voni pas gjashtë orësh është mirë ta vendosni fëmijën përsëri në gji për të stimuluar prodhimin e qumështit. Ndoshta këtë herë duhet ta zgjoni fëmijën. Që tani fëmija, sipas rregullit, lajmëron për nevojat e tij dhe i jepet gji sipas nevojës. Ai vetë stimulon prodhimin e qumështit dhe me anë të intensitetit të thithjes përcakton sasinë e qumështit. Në ditët e para dhe ndoshta edhe më vonë fëmija dëshiron të ushqehet tetë deri dymbëdhjetë herë brenda 24 orëve. Kohën, gjatë së cilës fëmija fle, ju mund ta shfrytëzoni për vete dhe mund të çlodheni. Kështu mund të plotësoni dhe nevojat tuaja. Të sapolindurit kanë ritmin e tyre të gjumit dhe të zgjimit.

Nëse jepni gji gjatë natës, dhe këtë e bëni me dritë të zbehtë duke folur fare pak dhe me zë shumë të ulët, atëherë edhe fëmija juaj mëson të dallojë më mirë ditën dhe natën.

Secili fëmijë ka temperamentin e vet dhe kështu edhe mënyrën e vet të thithjes. Disa nuk mund të presin dot dhe e kullufisin qumështin, ndërsa shijuesit duket sikur e shijojnë çdo gllënjë me vetëdije. Dhe, të përgjumurit duket sikur tashmë kanë harruar që në fakt kanë dashur të thithin.

Formimi i qumështit në ditët e para

Qysh në muajt e fundit të shtatzënisë, si dhe në ditët e para gjiri juaj krijon qumështin nënë. Qumështi i parë (Kolostrum) është për bebin tuaj sidomos i rëndësishëm, duke qenë se është i pasur me substanca mbrojtëse, proteina dhe minerale. Në ditën e tretë deri të katërtën fillon formimi i bollshëm i qumështit. Kjo ngjarje e ardhjes së qumështit të ndërmjetëm, shpeshherë shoqërohet nga ënjtja e gjinjve, gjë e cila për nënat mund të shkaktojë një ndjenjë të pakëndshme ose dhembje. Masa më e mirë për të parandaluar këtë dhembje është të jepet gji shpesh dhe për një kohë mjaft të gjatë pas lindjes.

Ndihma e parë në rast të ënjtjes së theksuar të gjëndrave të gjirit:

- Jepni gji aq shpesh sa të ketë mundësi.
- Mund t'u bëni një masazh të butë gjinjve para se të jepni gji (shih faqen 24).
- Në qoftë se foshnja për shkak të ënjtjes së gjinjve tuaj e ka të vështirë kapjen e gjirit, atëherë e fërkoni gjirin që të dalë pak qumësht, deri sa të jetë zbutur zona të cilën duhet të kapë fëmija.
- Pasi të jepet gji, kompresë të ftohta sjellin lehtësim.



Pozicionet e gjidhënies

Një vend i rehatshëm të josh të japësh gj

Që ju dhe fëmija të bëheni një çift i mirë është e rëndësishme që foshnjen ta vendosni në gjë që nga fillimi në mënyrë korrekte. Mamia dhe infermieret do t'ju ndihmojnë në këtë punë.

Sapo të dalloni tek fëmija i juaj shenjat e para të urisë, merreni me qetësi. Paraprakisht bëni gati një gotë ujë ose një çaj të paëmbël-suar. Mirë është kurrizin ta mbështetni në një jastëk. Në fillim mund të jetë një ndihmë e mirë që të jepni gjë kur jeni e zhveshur prej beli e përpjetë. Vini ndonjë mbulesë mbi supet që të mos keni ftohtë. Merreni foshnjen pranë dhe flisni me të.

Atëherë vendosni fëmijën tuaj në pozicionin e dëshiruar për t'i dhënë gjë. Barku i fëmijës mbështetet në barkun tuaj. Veshi, supet dhe ija e fëmijës qëndrojnë në një linjë. Me dorën tuaj të lirë ngriteni pak gjirin, kështu që thithi të jetë përballë hundës së fëmijës. Nëse fëmija rrotullon kokën duke u larguar, atëherë prekeni atë me thithin tek faqja dhe pritni pak. Kjo shkakton refleksin e kërkimit dhe fëmija e rrotullon kokën në drejtimin nga vjen prekja. Pastaj prekeni me thithin tuaj buzët e bebes butësisht. Kjo shkakton refleksin e hapjes së gojës. Sapo të hapet goja shumë, tërhiqeni fëmijën shpejt nga vetja, në mënyrë që thithi dhe një pjesë e madhe e rrethit të sisës të jenë në mesin e gojës së bebes – dhe tani ajo fillon të thithë. Buzët janë të përveshura dukshëm nga jashtë. Kontrolloni edhe njëherë që barku i fëmijës të qëndrojë shumë pranë barkut tuaj.

Kështu kuptoni a thith mirë fëmija juaj:

- Vështroni beben tuaj: gojën e ka të hapur shumë, buzët të përveshura nga jashtë, hunda dhe mjekra prekin kraharorin. Ju mund të dëgjoni gëlltitjen ose mund të shihni lëvizjet e gëlltitjes.
- Fëmija juaj relaksohet, grushtat e vegjël hapen dalëngadalë.
- Thithja efektive është e këndshme dhe nuk shkakton dhembje. Në momentin e parë të thithjes mund të ketë dhembje të cilat kalojnë shpejt. Tek disa femra, fillimi i refleksit të lëshimit të qumështit shkakton dhembje në formë shpimi ose kruajtje. Sidomos kur dhembjet vazhdojnë gjatë gjithë thithjes, kjo është një shenjë që diçka nuk është në rregull. Në shumicën e rasteve shkak është që fëmija nuk është vendosur mirë.
- Në tre deri pesë javët e para kontraktimet e mitrës (prapaefektet) dhe lokiet (sekretimet e lehonisë) e shtuara gjatë të dhënit gjë janë tregues për thithjen efektive.



Shiko, kam diçka të mirë për ty!



Me gojën hapur dhe duke bërë lëvizje të shpejta andej-këndej fëmija kërkon thithin. Mamaja tani e tërheq atë shpejt nga vetja.



Dalëngadalë çlirohen grushtat e vegjël.

Për fillim duhet të jeni mësuar me këto tri pozicione për të dhënë gj:

- Pozicioni ngrykë është pozicioni më i favorshëm për të dhënë gj. Nuk është i komplikuar dhe mund të aplikohet kudo. Nëse e mbështetni krahun në një jastëk, atëherë mund të jepni gj në mënyrë të relaksuar.
- Pozicioni anësor ose në kurriz është i përshtatshëm sidomos në fillim tek fëmijët që nuk rrinë qetë. Me dorë mund të tërhiqet koka e fëmijës lehtësisht dhe në drejtim të duhur tek krahbarori në atë moment të shkurtër e vendimtar kur e hap gojën shumë. Ky pozicion ndihmon për të zbrazur mirë kanalet e qumështit në drejtim të sqetullës (shih faqen 26, bllokimi i qumështit).
- Të dhënë gj në pozicionin e shtrirë është shumë i volitshëm pas ndërhyrjes cezariene, kur doni të çlodheni ose gjatë natës. Ndoshta fëmijën gjatë kësaj kohe e merr gjumi.

Për të parandaluar skuqjen e thithave mund ta lini të thahet në ajër pikën e fundit të qumështit në thith, pasi fëmija të ketë mbaruar së piri qumësht.

Gjatë ndërrimit të krahut, ose në rast se thithja ju shkakton dhembje, atëherë lirojeni vakuumin me një gisht me kujdes dhe vendoseni fëmijën edhe një herë. Kontrolllojeni përsëri pozicionin e fëmijës dhe shikoni nëse ka kapur mjaft nga rrethi i sisës.



Pozicioni ngrykë



Pozicioni anësor



Të dhënit gjë në pozicionin e shtrirë

Javët e para

Nevojat e nënës

Javët e para për ju përbëjnë një fazë të ndryshimit. Kërkesat realiste do t'ju ndihmojnë të shmangni stresin. Gjdhënia merr rrjedhën e vet, dhe çdo fëmijë zhvillon ritmin e tij. Gjdhënia bëhet sipas nevojës; sipas nevojës së fëmijës, por edhe sipas nevojës suaj. Nëse, për shembull, gjinjtë ju dhembnin sepse kanë tepër shumë qumësht, atëherë nxiteni fëmijën të pijë. Në shumicën e rasteve do të fillojë me qejf të thithë.

Nga bashkëjetesa me një të sapolindur, jeta juaj ndryshon rrënjësisht. Afro 15 për qind e nënave e përjetojnë një depresion postpartal (ose postnatal). Kërkoni ndihmë me kohë të ndonjë person i kualifikuar ose në shoqatën «Postnatale Depression Schweiz» (Depresioni postnatal Zvicër) (Faqet 34–35). Përpikuni të gjeni kohë dhe qetësi për veten tuaj, kur fëmijën e merr gjumi. Stresi ndikon keq në gjdhënie.

Ushqehuni me lloj-lloj ushqimesh. Mund të provoni çfarë ju bën mirë juve dhe fëmijës suaj. Duhet të keni kujdes që të pini mjaft. Për shembull, mbani për këtë qëllim një gotë të madhe me çaj të paëmbëlsuar ose me ujë gati për vete sa herë që të jepni gj. Përveç kësaj, është e rëndësishme që të furnizoheni në mënyrë të mjaftueshme me vitamina dhe minerale: hani përditë fruta, perime dhe sallatë. Informacione të tjera do të gjeni në broshurën «Gjithçka për të ushqyerit gjatë shtatzënisë dhe gjdhënies» (www.stillfoerderung.ch/shop).

Ndoshta keni mundësi që gjatë javëve të para ta keni mbështetjen e të afërmëve dhe miqve për të lehtësuar jetën e përditshme. Mund të gjeni kontakte të reja në kurse të riformimit fizik, seminare për masazhin e bebeve ose në takimet për gjdhënie. Në qoftë se jeni në marrëdhënie pune, atëherë është e dobishme që t'i merrni pushimet e lehonisë sa më gjatë; fëmija i juaj dhe ju vetë do të ndjeheni mirë.

Babai hyn në punë

Është ideale, në qoftë se partneri (ose edhe shoqja më e mirë ose nëna juaj) mund të jetë në shtëpi gjatë dy javëve të para pasi jeni kthyer në shtëpi. Ai mund të ndërrojë pelenat, mund ta shëtisë fëmijën e sapolindur ose mund t'ju mundësojë një takim me një shoqe dhe mund t'ju mbështesë në mënyrë praktike duke blerë ose gatuar. Koha e parë është e rëndësishme edhe për të krijuar një lidhje të mirë baba-fëmijë. Kështu babai dhe nëna kanë kohë të bëhen prindër. Ka mundësi që babai lëkundet midis krenarisë dhe xhelozisë. Nëse ai që në fillim merr pjesë në përkujdesjen për fëmijën, mund të fitojë sigurinë.

Më shumë për këtë temë në fletëpalosjen «Raporti baba-bebi» të cilën do ta gjeni nën www.stillfoerderung.ch/shop.



A merr fëmija i im qumësht sa duhet?

Një fëmijë që pi vetëm nga gjiri, që është i shëndoshë, që pi mjaft, gjatë gjashtë muajve të parë nuk ka nevojë për asnjë ushqim shtesë. Gjatë verës kur është nxehtë dhe bebja ka etje, ajo do të pijë më shpesh dhe pirja është më e shkurtër. Në këtë mënyrë merr më shumë nga qumështi i parë, që shuan etjen.

Sasia ditore e pirjes mund të ndryshojë. Ndoshta keni ndjesinë sikur papritmas keni tepër qumësht. Meqë fëmija juaj ka më shumë uri, ai pi më shpesh (rreth çdo dy orë) dhe kështu nxit krijimin e qumështit. Pas dy ditëve, përafërsisht, dhënia gjit prapë do të hyjë në ritmin normal.

Qumështi i nënës në gjashtë muajt e parë përmban gjithçka çfarë i nevojitet fëmijës suaj (Përrashtim: Vitamina D).

Shenjat e qumështit të mjaftueshëm:

- Fëmija lag pesë deri gjashtë palë pelena në ditë dhe në gjashtë javët e para shumë herë gjatë ditës bën jashtëqitje.
- Pas ushqimit në shumicën e rasteve është i kënaqur dhe i relaksuar.
- Fëmija duket i shëndoshë; ka një ngjyrë të shëndetshme, lëkura është elastike dhe është i shkathët dhe aktiv sipas moshës. Kjo vlen për rastin kur fëmija i juaj merr vetëm qumështin e nënës.

Të qarët – gjuha e bebit

Vaji i fëmijës na prek. Reagoni në çdo vaj të fëmijës suaj, sepse kjo është e vetmja mënyrë se si ai mund t'ju tregojë që nuk ndjehet mirë. Vaji i tij nuk nënkupton gjithmonë që ka uri, ndoshta ka thjesht nevojë për ledhatim, për interesin ose afërsinë tuaj.

Kështu ju ose partneri i juaj mund ta qetësoni fëmijën tuaj:

- Shpeshherë mjafton kontakti intensiv me lëkurën. Lëreni fëmijën të rrijë, për shembull, mbi pjesën e epërme të trupit tuaj të zhveshur.
- Bebet duan afërsinë dhe lëvizjet. Mbajeni fëmijën afër trupit në trastën transportuese. Ndërrohuni gjatë transportimit.
- Fërkimi i bebes dhe pas kësaj një larje në vaskë mund të bëjë që bebja të harrojë bezdinë e vet.
- Nganjëherë ndihmon dhe një këngë e kënduar me zë të ulët.
- Në qoftë se nuk dini më çfarë të bëni, ose nëse ndjeni që mund të humbisni durimin, atëherë vendoseni fëmijën në krevatin e vet dhe merrni pak kohë për t'u qetësuar.

Mos ngurroni për të kërkuar ndihmë profesionale (mjekja ose mjeku për fëmijë, këshillimorja për nënat dhe baballarët, numri telefonik i emergjencës për prindër, shih faqet 34–35).

Kurr mos provoni të godisni ose të tundni fëmijën tuaj, sepse kjo mund të shkaktojë traumën e rrezikshme të tundjes, madje edhe vdekjen e fëmijës suaj.



Ndryshimet në trupin tuaj

Duhet kohë deri sa të riformohet shtresa e sipërme e barkut. Por, brenda pak muajsh, barku zvogëlohet dukshëm, dhe rikthimi tek pesha e juaj normale do të duhej të arrihej brenda një viti. Me anë të gjdhënies, me një ushqim të ekuilibruar, aktivitet trupor dhe gjimnastikë speciale për riformimin e barkut, mund të ndihmoni në këtë drejtim.

Përveç kësaj gjimnastika e riformimit përmban edhe ushtrime gjimnastikore të veçanta për shtrëngimin e muskujve të barkut dhe për forcimin e muskujve të bazës së legenit.

Ushtrime të thjeshta për muskujt e bazës së legenit:

- Forconi muskujt e bazës së legenit (një ndjenjë sikur përpiqesh të ndalosh rrjedhën e urinës ose të mbash fort një tampon), mbani këtë tendosje për 10 sekonda dhe çlironi muskulaturën (të përsëritet rreth dhjetë herë, dy herë në ditë).

Ushtrime të thjeshta për barkun:

- Tërhiqeni barkun nga brenda, mbajeni të tendosur dhe çlirojeni përsëri (të përsëritet rreth 20 herë).
- Rreth gjashtë javë pas lindjes, mund të bëni ushtrime të buta për muskujt e barkut në pozicionin e shtrirë, por gjithmonë me gjunjë të mbledhur.

Aktivitete të thjeshta sportive nxisin metabolizmin dhe qarkullimin e gjakut dhe ju bëjnë mirë.

Mund të bëni sport pa merak edhe gjatë kohës së dhënies gjë, në qoftë se keni parasysh këto rekomandime:

- Filloni me gjimnastikën formë-përtëritëse.
- Bëni shëtitje në shtigje të gjata (çdo ditë të paktën 30 minuta).
- Shtoni ngadalë kohëzgjatjen e shëtitjeve.
- Me trajnim të kondicionit mund të filloni rreth gjashtë deri tetë javë pas lindjes.
- Rekomandohen: vozitje e biçikletës, not, ecje e njëtrajtshme, vallëzim.
- Mbani gjoksore për sport. Jepni gjë mundësisht para sportit; është më e këndshme të bësh lëvizje me kraharorin e zbrazur.
- Pini në masë të mjaftueshme çaj të paëmbëlsuar ose ujë.
- Të papërshtatshme janë llojet e sporteve të cilat ngarkojnë shumë fortë muskulaturën e kraharorit.



Dalja dhe mungesa

Në qoftë se doni të dilni, atëherë merreni fëmijën me vete. Ushqimin për të e keni me vete, të freskët fare. Duke veshur fustane të rehatshme, e keni më të lehtë të jepni gji jashtë shtëpisë. Kërkoni një vend të qetë që të jepni gji dhe keni parasysh nevojat e fëmijës. Mënjaroni, për shembull, ambiente shumë të zhurmshme ose të tymosura.

Gjdhënia në vende publike është e lejuar gjithandej. Nëse preferoni një vend të mbrojtur, këtë do ta gjeni nën mamamap.ch, një aplikacion për smartfona me informacione për vende publike për gjdhënie.



Nëse e ndjeni të nevojshme të dilni ndonjëherë vetëm, atëherë fëmijën mund t'ia besoni një personi të afërt. Edhe gjatë një mungese që zgjat më shumë se dy deri tri orë, fëmija nuk duhet të heqë dorë nga qumështi i mësuar i nënës. Nxirrni më parë pakë qumësht duke e fërkuar gjirin ose me pompë dhe derdheni në një enë të përvëlur, që mund të mbyllet. Ky qumësht mund t'i jepet fëmijës suaj në rast nevojë me një filxhan ose lugë (ose me shishen e thithjes, në qoftë se fëmija e ka mësuar mirë thithjen nga gjiri). Qumështin e nënës mund ta depozitoni të porcionuar në formë rezerve. Qumështi i nënës i shkrirë dhe i papirë nuk lejohet të ngrihet përsëri.

Gjdhënia dhe jeta profesionale

Nëse jeni në marrëdhënie pune, ju takon e drejta gjatë vitit të parë të fëmijës për pauza të paguara për t'i dhënë gji fëmijës gjatë orarit të punës. Këto mund të përdoren gjithashtu për pompimin e qumështit të nënës.

Punëdhënësi i juaj kujdeset t'ju sigurojë një dhomë ku mund të pomponi pa u shqetësuar, si dhe një mundësi për depozitim të ftohtë të qumështit të pompuar. Zgjidheni këtë me kohë me punëdhënësin tuaj. Listat e kontrollit për këtë qëllim do t'i gjeni nën www.stillfoerderung.ch > Gjdhënia dhe puna.



Për t'i marrë këto informacione përmes E-Mailit, paraqituni me termin lindjeje nën contact@stillfoerderung.ch.

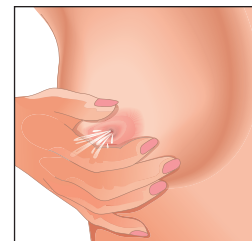
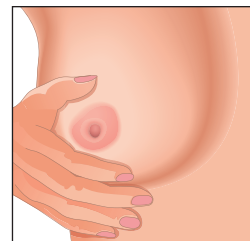
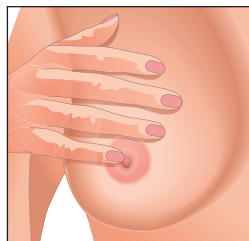
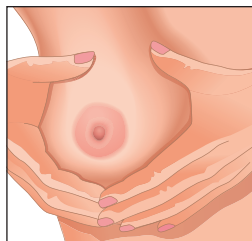
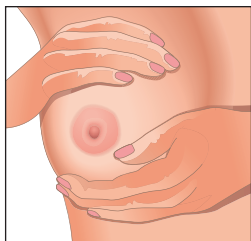
Informacione të tjera merrni te SECO (Sekretariati Shtetëror për Ekonomi, shih faqen 35).

Ruajtja e qumështit të pompuar:

- Në temperaturë dhomë (16 deri 19°C): ka mundësi për 3 deri 4 orë, 6 deri 8 orë janë të pranueshme vetëm në kushte shumë të pastra higjienike
- Në frigorifer (<4°C): 72 orë, 5 ditë në kushte shumë të pastra higjienike
- Në ngrirje të thellë (<-17°C): 6 muaj



Fërkimi i krahavorit për nxjerrjen manuale të qumështit të nënës



Vendosni duart sheshas mbi gjoks dhe fërkoni me lëvizje të lehta indet e gjëndrave të gjoksit (pamja 1 dhe 2). Pastaj për stimulimin e refleksit të lëshimit të qumështit lëmoni gjoksin nga fillimi deri tek thithi dhe më tej dhe përsërisni këtë veprim rreth e rrotull gjirit (pamja 3). Pas kësaj vendosni gishtin e madh dhe gishtin tregues prapa thithit, gishtat e tjerë e ngrejnë pak

gjoksin. Tani shtypni me gishtin e madh dhe gishtin tregues horizontalisht në drejtim të gjirit dhe rrotulloni gishtin e madh dhe gishtin tregues me lëvizje ritmike përpara (pamjet 4 dhe 5). Ndryshoni pozicionin e gishtave rreth gjoksit, ashtu që gjithë gjoksi të mund të shkarkohet në mënyrë optimale (sipas Plata Rueda-s dhe Marmet-it).

Probleme gjatë dhënies gjj

Gjdhënia mund të jetë e vështirë. Pamjet e nënave të lumtura, që i japin gjj një bebeje paqësore, nuk tregojnë gjithë realitetin, sepse mund të ndodhë që fillimi të jetë i komplikuar, i dhimbshëm dhe kaotik.

Tek të gjitha problemet që dalin, rekomandohet që të kontaktoni herët një specialist apo specialiste për t'u këshilluar (adresat i gjeni në faqet 34–35). Sigurimet tuaja të detyrueshme të shëndetit paguajnë vizitat në shtëpi të mamisë deri në dhjetë ditë pas lindjes si dhe tri këshillime për dhënien gjj nga një mami ose këshilltare të gjdhënies ose të laktacionit (infermiere, mami, mjeke dhe mjekë me një kualifikim shtesë për gjdhënie). Informohuni tek sigurimet tuaja të shëndetit për oferta të tjera.

Thitha të skuqur

Thithat e skuqur ose të tharë janë një problem i shpeshtë në javët e para dhe fatkeqësisht shpeshherë janë dhe një arsye për ndërprerjen tepër të hershme të gjirit. Thithat e ndjeshëm gjatë ditëve të para janë dukuri normale, por jo edhe dhimbja dhe skuqja për një kohë të gjatë. Arsyetja më e shpeshtë – dhe më e thjeshtë për shfaqjet e këtilla – është vendosja e gabuar e foshnjes në gjj. Nganjëherë problemet mund të shkaktohen nga pethi tepër i shkurtër i gjuhës ose nga thithat e rrafshët ose bosh. Para se të merrni vendimin për t'ia ndërprerë gjirin fëmijës, përkatësisht për ta ndarë, ndërmerrni një nga këto masa të menjëhershme dhe këshillohuni nga një specialist apo specialiste.

Masa në rast të thithave të skuqur:

- Kontrolloni pozicionin tuaj të gjdhënies me një specialist apo specialiste.
- Bëni kujdes për higjienë të shtuar duarsh, prekni thithin e gjirit vetëm me duar të pastra.
- Nëse keni mundësi, jepni gjj edhe më tutje.
- Jepni gjj më shpesh, por për një kohë më të shkurtër.
- Vendosni fëmijën në krahavor kur i tregon shenjat e para të urisë, para se të fillojë të lëvizë andej-këndej dhe të qajë nga uria.
- Mund të jetë e volitshme që para se të jepni gjj ta nxitni vetë refleksin e lëshimit të qumështit me anë të fërkimit, që të zvogëlohen dhembjet në momentin e vendosjes së fëmijës.
- Ndryshoni shpesh pozicionin e të dhënit gjj (pozicioni ngrykas, pozicioni anësor, shtrirë), për të mos i munduar thithat.
- Nëse doni ta hiqni fëmijën nga gjiri, çlironi vakuumin gjithmonë me gisht.
- Lëreni qumështin pas gjdhënies të thahet në thith.
- Përdorni peceta të pambukta vetëm nëse ka nevojë, dhe i ndërroni ato shpesh.
- Në qoftë se dhembjet janë tepër të mëdha, atëherë për 24 orë nxirrni qumështin me fërkim ose me pompë, mundësisht me një pjesë të butë në pompë.
- Kapakë mbrojtës të thithit rekomandohen vetëm në raste të jashtëzakonshme. Pyetni një specialist apo specialiste.

Infeksioni kërpudhor

Në qoftë se thithat tuaj ju kruhen, ju djegin dhe ju ndjeni dhembje e thumbim, që edhe pas minutave të para të gjdhënies nuk kalon, atëherë ka të ngjarë që keni kërpudha. Ky infeksion kërpudhor dallohet tek fëmija shpesh nga njollat e bardha në gojë ose në gjuhë, shpeshherë të shoqëruara nga infeksioni kërpudhor në zonën e pelenave. Vazhdoni mundësisht të jepni gji. Ky lloj myku është i pakëndshëm, por jo edhe i dëmshëm. Nëna dhe fëmija duhen mjekuar së bashku. Kontaktoni një specialist apo specialiste. Para dhe pas gjdhënies dhe para dhe pas ndërrimit të pelenave lani duart me sapun. Nëse fëmija ka nevojë për një biberon, atëherë zijeni atë përditë dhjetë minuta.

Bllokimi i qumështit

Nëse keni një vend të ndjeshëm, ndoshta të nxehtë dhe të skuqur, në kraharonin tuaj, ose kokrra që mund të ndjehen me gisht atëherë këto mund të jenë shenja për një bllokim të qumështit.

- Vendosni, para se të jepni gji, afro 10 minuta një leckë të ngrohtë sipër gjinjve.
- Fërkojeni kraharonin me lëvizje rrethore.
- Vendosni fëmijën me kujdes në atë pozicion të gjdhënies, në të cilin nofulla e tij e poshtme tregon vendin që dhemb. Në këtë mënyrë kanalet e bllokuara të qumështit zbrazen më mirë.
- Jepni gji më shpesh, rreth çdo dy orë, dhe jepni së pari gjirin e prekur.

- Pasi të jepni gji, mund të vendosni për 15 deri 20 minuta një fashë të ftohtë për të mënjauar përhapjen e ndonjë inflamacioni.
- Mos vishni rroba tepër të ngushta, që ju vrasin ose ju gërvishtin, dhe kini kujdes që gjinjtë tuaj të mos kenë vende të shtypura nga fëmija në mbajtësen ndihmëse.
- Çlodhuni shpesh dhe mënjaroni stresin, kërkoni ndihmë për punët shtëpiake.
- Këshillohuni, në qoftë se pas 24 orësh ende nuk ka përmirësim (shih faqet 34–35).

Inflamacioni i gjirit

Në rastin e inflamacionit të gjirit, përveç dhembjeve në gji, keni ethe dhe simptoma të ngjashme me ato të gripit. Kontaktoni këshillëdhënësen tuaj për gjdhënie, maminë, këshillëdhënësen për nëna, mjeken ose mjekun tuaj.

Është e rëndësishme që të jepni gji shpesh (rreth çdo dy orë). Qetësia në shtrat, si dhe fasha të ngrohta para dhe fasha të ftohta pas gjdhënies, të vendosura mbi pjesën e sëmurë të gjirit, ndihmojnë mirë për përmirësim. Inflamacioni i gjirit nuk është një arsye që mund të çojë deri të ndërprerja e gjirit. Sipas rregullit, edhe gjatë trajtimit me antibiotikë mund të vazhdohet me gjdhënie.

Tepër shumë qumësht – tepër pak qumësht

Disa nëna kanë një problem me prodhimin e bollshëm të qumështit. Shpeshherë problemi ikën pas javëve të para të gjidhënies. Nëse keni aq shumë qumësht sa fëmija ngopet vetëm me njërin gji, atëherë nga gjiri tjetër me anë të fërkimit nxirrni aq qumësht sa ai gji të mos jetë më aq i tendosur (shih faqen 24). Për aq kohë sa i jepni fëmijës suaj vetëm qumështin e nënës, nuk duhet të keni frikë që fëmija po pi tepër shumë. Ai pi aq sa i nevojitet.

Shumë nëna përjetojnë faza kur kanë ndjesinë sikur kanë tepër pak qumësht. Siç u tha më lartë, sasia ditore e pirjes së fëmijës mund të ndryshojë. Prodhimi i qumështit funksionon sipas parimit «Kërkesë-ofertë»: sa më shpesh që bebi i juaj të marrë qumësht nga gjiri i juaj, aq më shumë qumësht do të formohet. Nuk është përcaktuese kohëzgjatja që bebi kalon në gjirin tuaj, por shpeshtësia e racioneve të gjirit dhe marrja efektive e qumështit. Në rast dyshimi, drejtojeni një personi të specializuar.

Ilaçet, alkooli, kofeina, nikotina dhe drogat

Në qoftë se gjatë kohës së gjidhënies keni nevojë për medikamente, informojeni mjekun ose mjeken tuaj se jeni duke dhënë gji.

Alkooli depërton në qumështin e nënës dhe ndryshon shijen e tij. Ndryshe nga koha e shtatzënisë, në kohën e gjidhënies mund të pini herë pas here, në ndonjë rast të veçantë, një gotë të vogël vere ose birre.

Konsumimi i kafesë me masë përballohet mirë nga shumica e fëmijëve të ushqyer me gji. Në rast të konsumimit të theksuar, disa fëmijë reagojnë duke qenë tepër nervozë dhe duke ndenjur zgjuar për kohë të gjatë.

Nikotina ndikon keq në hormonin e prodhimit të qumështit. Tek fëmijët e ushqyer me qumështin e nënës kjo mund të shkaktojë trazim, vjellje, diarre ose sëmundje të shpeshta të rrugëve të frymëmarrjes. Shtohet rreziku për sëmundje alergjike. Bëni kujdes që fëmija juaj të rritet në një ambient pa duhan. Në qoftë se ju ose partneri juaj pini duhan, mos pini në prani të fëmijës. Mos pini duhan në shtëpi.

Drogat përbëjnë një rrezik të dyfishtë për fëmijën: ato nëpërmjet qumështit të nënës depërtojnë në trupin e fëmijës dhe e dëmtojnë atë. Përveç kësaj, përdorimi i drogave mund të ndikojë keq në përkujdesjen e fëmijës.

Më shumë informacione do të gjeni nën www.stillfoerderung.ch > Pyetje të shpeshta.



Fëmijë me nevoja të veçanta

Nëse fëmija i juaj ka lindur tepër herët, nëse është i sëmurë ose me të meta, edhe atëherë mund t'i jepni gji. Tani afërsia juaj është veçanërisht e rëndësishme. Në shumicën e materniteteve ju mundësohet që të sapolindurin ta vendosni lëkurë mbi lëkurë në pjesën e sipërme të trupit tuaj. Ky kontakt intensiv trupor është jashtëzakonisht i rëndësishëm. Fëmija shijon ngrohtësinë dhe mësohet që tani me erën tuaj. Edhe motivacioni juaj merr një shtytje të fortë. Flisni me vogëlushin tuaj dhe i këndonni shumë atij, sepse edhe kjo e qetëson. Nëse fëmija i juaj është tepër i dobët për të thithur, atëherë filloni pompimin brenda 24 orëve të para që të nxitet prodhimi i qumështit në mënyrë optimale. Përmes një ndihmese të mirë nga ana e nënës, edhe fëmijët prematurë mund të mësohen në kohën e duhur me thithjen e gjirit. Kërkoni rekomandimet e një këshilltareje për gjidhënie ose të mamisë, ajo do t'ju përkrahë në këtë fazë të vështirë. Kaloni aq shumë kohë me fëmijën, sa të keni mundësi.

Shiko lidhur me këtë edhe filmin «Gjidhënia për prematurë» (të lindurit para kohe):
www.stillfoerderung.ch/fruehgeborene





Nga foshnjë – fëmijë i vogël

Ushqimi për fëmijën e vogël

Një qëllim i dëshiruar është gjdhënia ekskluzive përgjatë gjashtë muajve. Futja e ushqimeve shtesë duke ua përshtatur rasteve individuale mund të fillojë jo përpara 4 muajsh të foshnjës, ndërsa më së voni me fillimin e muajit të shtatë të saj. Pas gjashtë muajsh nevojat ushqimore të foshnjës nuk mbulohen dot vetëm përmes qumështit të nënës. Në këtë kohë te shumica e fëmijëve zgjohet gjithashtu interesimi për ushqimet e prindërve. Edhe fëmija i juaj do t'i provojë ato, dhe këtë e shpreh qoftë me shkëlqimin e syve, qoftë me tundjen e këmbëve ose duarve të zgjatura. Në kuadër të një vakti fëmijës suaj mund t'i ofroni fillimisht gjirin dhe në fund edhe pak ushqim shtesë.

Pas futjes së ushqimit shtesë mund të vazhdohet me gjdhënie për aq kohë sa të dëshironi ju dhe fëmija i juaj. Fëmija i juaj tani fillon të pijë edhe ujë, psh. përmes një gote me qep, ndërsa më vonë edhe prej ndonjë filxhani. Me rëndësi është që pija të mos jetë e ëmbëlsuar.

Fëmija me rrezikshmëri alergjie

Edhe në rastin e një rrezikshmërie të shtuar nga alergjia mund të fillohet me ushqim shtesë, që nga muaji i pestë e i gjashtë i fëmijës. Nuk është e domosdoshme të shmangen ushqime të caktuara me qëllim parandalimi të alergjive. Këto mund të futen në përdorim konform direktivave të përgjithshme ushqimore.

Lëvizje për fëmijën

Në gjysmën e dytë të vitit të parë të jetës fëmija fillon të lëvizë. Këto aftësi motorike i mëson vetë. Ky zhvillim është një proces maturimi, shpejtësia e të cilit dallon nga fëmija në fëmijë, dhe që përbëhet prej mënyrave të ndryshme të lëvizjes. Ju mund ta përkrahni fëmijën me këto mjete dhe mund ta ndihmoni duke luajtur:

- Ofroni fëmijës mjaft hapësirë në tokë (me batanije, rrogöz për gjimnastikë, qilim etj.), që të mund të lëvizë sa më lirshëm.
- Vendoseni fëmijën herë barkas, herë në kurriz.
- Vendosni lodrat ashtu që foshnja të mundë t'i kapë mirë.
- Rrini herë pas here në të njëjtin nivel me fëmijën. Uluni pranë fëmijës në tokë.
- Përdorni kolovitëse, Maxi-Cosi dhe ulëse foshnjash vetëm me qëllim të caktuar dhe për një kohë të shkurtër. Bebet të mos rrinë tepër gjatë ulur në një pozicion pasiv.



Për sa kohë do të jap gji?

Shoqata zvicerane për pediatri (SGP) mbështet rekomandimet e OBSH, mirëpo rekomandimet e saj ajo i formulon në mënyrë të vetëdijshme hapur dhe fleksibël. Gjdhënia ekskluzive për gjashtë muaj është një qëllim i dëshiruar. Futja e ushqimeve shtesë duke ua përshatur rasteve individuale mund të fillojë jo përpara pesë muajsh të foshnjës, ndërsa më së voni duhet të nisë në fillim të muajit të shtatë të saj. Gjdhënia e mëtejshme, pas futjes së ushqimit shtesë, është e rekomandueshme, për sa kohë që këtë ta duan nëna dhe fëmija.

Rekomandimi i Organizatës Botërore të Shëndetësisë (OBSH) thekson që të gjitha foshnjat, gjithandej nëpër botë, duhet të ushqehen ekskluzivisht nga gjiri i nënës për gjashtë muaj, ndërsa më pas mund të vazhdohet gjdhënia edhe pas futjes së ushqimit shtesë, deri në moshën dy-vjeçare e më shumë.

Në qoftë se gjdhënien doni ta pakësoni ngadalë dhe butësisht, atëherë mos ia ofroni më fëmijës gjirin aktivisht, por as mos e refuzoni kërkesën e tij për t'u ushqyer me gji. Në këtë mënyrë gjdhënia pakësohet ngadalë. Kështu fillon një fazë e re, ju e lejoni foshnjen që të hyjë në moshën e një fëmije të vogël.

Nëse ju si nënë mendoni ta ndani fëmijën prej gjiri, sigurohuni së pari nëse jeni shumë e gatshme për këtë punë. Kështu e largoni mundësinë që më vonë të bëheni pishman. Bëni ndërprerjen nga gjiri hap pas hapi, ndoshta me ndihmën e shishes të cilën ia ofroni fëmijës suaj si zëvendësim. Jepni fëmijës në këtë kohë shumë afërsi si zëvendësim për gjirin. Nëse jeni të pasigurt ose ka probleme, drejtojuuni më mirë një personi të specializuar (shih faqet 34–35).

Nëse nuk jepni gji

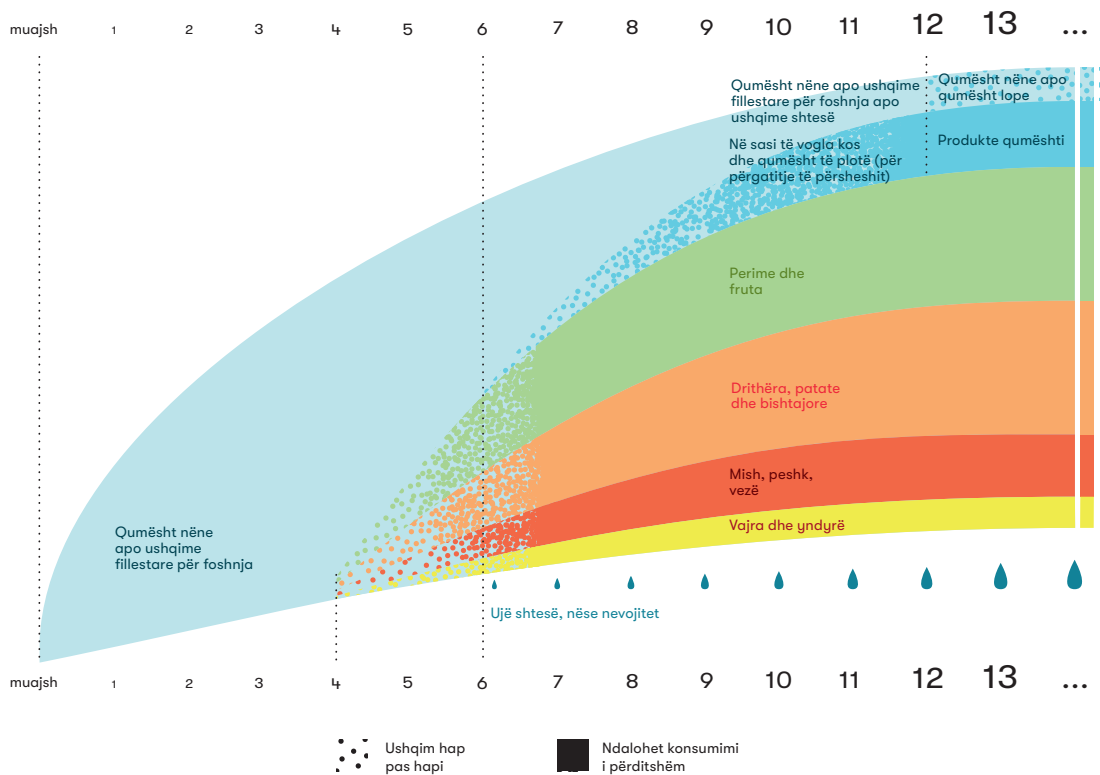
Edhe me qumështin e gatshëm dhe me shishen fëmija mund të zhvillohet. Qumështi i gatshëm i ditëve të sotme për foshnje plotëson nevojat e tyre për lëndë ushqyese. Çfarë i mungon janë lëndët mbrojtëse, të cilat janë në qumështin e nënës. Përveç kësaj, varësisht nga mënyra e përgatitjes, nuk është terësisht steril.

Zgjidhni një vend të qetë për të ofruar shishen. Gjersa merrni fëmijën në krahë i përçoni atij gjithashtu ngrohtësi e afërsi. Gjatë kohës që bebi i juaj pi, mund të flisni me të dhe të mbani kontaktin me sy.

Edhe duke ushqyer fëmijën me shishe mund të krijohet një lidhje po aq e thellë midis nënës dhe fëmijës si me gjdhënie.

Nëse gjdhënia shpie deri te ndonjë shqetësim i rëndë me kohëzgjatje të theksuar, do të rekomandohet ndonjë mënyrë tjetër e ushqimit të fëmijës.

Fillimi me produkte ushqimore



Ndihmë dhe përkrahje

Gjithënia është gjëja më e natyrshme në botë. Megjithatë është një aftësi të cilën çdo nënë duhet ta mësojë. Nëse keni probleme dhe nuk dini më çfarë të bëni, kërkoni këshillimin e një personi profesionist (shih më poshtë). Çdo nënë ka të drejtë për tri këshillime mbi gjidhënien (Paguhet nga sigurimet shëndetësore).

Këshillime pa pagesë lidhur me dhënien e gjirit ju japin këshilltaret e specializuara të lidhjes La Leche League Zvicër.

Në këto vende merrni informacione mbi adresat e personave profesionistë afër vendbanimit tuaj:

Këshilltare për dhënien e gjirit dhe laktacionin BSS/IBCLC/CAS

Berufsverband Schweizerischer Stillberaterinnen IBCLC (BSS)
c/o Manuela Egli, Eichwaldstr. 5, 3294 Büren a.A.
E-Mail: office@stillen.ch, www.stillen.ch

La Leche League – Këshilltare dhe grupe për të dhënit gjë

La Leche League Schweiz, Postfach 197, 8053 Zürich
Tel./Fax: 044 940 10 12
E-Mail: info@lalecheleague.ch, www.lalecheleague.ch

Mamitë

Schweizerischer Hebammenverband Geschäftsstelle
Rosenweg 25 C, Postfach, 3000 Bern 23
Tel. 031 332 63 40 / Fax 031 332 76 19
E-Mail: info@hebamme.ch, www.hebamme.ch

Këshillimi i nënave dhe baballarëve

Schweizerischer Fachverband Mütter- und Väterberatung (SF MVB)
c/o polsan, Effingerstrasse 2, 3011 Bern
Tel. 062 511 20 11, E-Mail: info@sf-mvb.ch, www.sf-mvb.ch

Mjekja ose mjeku juaj

Numra telefoni urgjence për prindërit

24 h ndihmë dhe këshillim: 0848 25 45 55

Literaturë e rekomanduar

Das Handbuch für die stillende Mutter: La Leche League Schweiz, Postfach 197, 8053 Zürich

Intuitives Stillen: Regine Gresens, Kösel 2016

Stillen: Márta Guóth-Gumberger, Elizabeth Hormann, GU Ratgeber Kinder, 3. Auflage, Gräfe und Unzer Verlag, München

Stillen, Job und Family: Gale Pryer / Kathleen Huggins, La Leche League Schweiz, Postfach 197, 8053 Zürich

Stillen ohne Zwang: Sibylle Lüpold / rüffer & rub Sachbuchverlag, Zürich

Kinderernährung gesund und praktisch: Marianne Botta Diener, Beobachter Ratgeber, Zürich

PEKiP: Babys spielerisch fördern: GU Ratgeber, Gräfe und Unzer Verlag, München

Beckenbodentraining – Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte: Yvonne Keller, Judith Krucker, Marita Seleger, 5. Auflage

Neuland – Sachcomic zum Thema Stillen und Wochenbett: Kati Rickenbach / Verena Marchand, Careum Verlag, Zürich

Adresa informative në internet

www.stillfoerderung.ch

Informacione të shumta rreth gjdhënies

www.mamamap.ch

Aplikacione për smartfonë për zbulimin e lokacioneve për gjdhënie në rrugë e sipër

www.swissmom.ch

Informacione rreth shtatzënisë, lindjes, bebes dhe fëmijës

www.swiss-paediatrics.org

Informacione të vlefshme për shëndetin

www.pekip.ch

Lëvizje për foshnje (PEKIP – Programi i Pragut për Prindërit dhe Fëmijën)

www.gesundheitsfoerderung.ch

Rekomandime për ushqimin dhe lëvizje për fëmijë të vegjël, të rinj dhe të rritur

www.hepa.ch

Informacione dhe këshilla lidhur me lëvizjen

www.seco.admin.ch

Broshura «Amësia – mbrojtja e punonjëseve»

www.unicef.ch

Lista e spitaleve të favorshme për bebet

www.postnatale-depression.ch

Informacione dhe ndihma

www.stillfoerderung.ch/kurzfilm

Film i shkurtër «Breast is best»



Stillförderung Schweiz

Nxitja e gjidhënies Zvicër

Nxitja e gjidhënies Zvicër është një qendër e kualifikuar e pavarur nacionale për të gjitha grupimet profesionale dhe organizatat e angazhuara në fushën e shtatzënisë, lindjes dhe fëmijëve të vegjël, si dhe një platformë informative për prindër. Ajo angazhohet për kushte të kornizuara optimale juridike dhe sociale lidhur me gjidhënien. Nxitja e gjidhënies Zvicër është aktive në politikën shëndetësore të Zvicrës dhe është pjesëmarrëse në rrjetin e shëndetit publik të Zvicrës.

Nxitja e gjidhënies Zvicër sponsorizohet nga organizatat dhe institucionet e Nxitjes shëndetësore:

- Berufsverband Schweizerischer Still- und Laktationsberaterinnen (BSS)
- Bundesamt für Gesundheit (BAG)
- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV)
- Gesundheitsförderung Schweiz
- La Leche League Schweiz (LLLCH)
- Public Health Schweiz
- Schweizer Berufsverband der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner (SBK)
- Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (SGGG)
- Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie (SGP)
- Schweizerischer Fachverband Mütter- und Väterberatung (SF MVB)
- Schweizerischer Hebammenverband (SHV)
- Schweizerischer Verband der Ernährungsberater/innen (SVDE)
- Schweizerisches Komitee für UNICEF
- Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK)
- Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte (FMH)

Neuland

Sachcomic zum Thema Stillen und Wochenbett



Aufbruch in ein Leben mit Baby

Die Geburt eines eigenen Babys gleicht dem Aufbruch zu einer Reise mit vielen neuen Erfahrungen – vor allem, wenn es das erste Mal ist. Einen solchen Aufbruch erleben Louise und Tom bei der Geburt ihrer Tochter Anna. Der Sachcomic «Neuland» erzählt von der spannenden Reise der jungen Familie von der Geburt über die vielfältigen Stationen des Wochenbetts bis hin zur schrittweisen Gestaltung des neuen Alltags. Die von der Illustratorin Kati Rickenbach einfühlsam gezeichnete und witzig erzählte Geschichte zeigt die ganze Palette der für diese besondere Lebensphase typischen Freuden, Fragen und Sorgen. Zusammen mit einer dem Buch beigelegten Broschüre mit nützlichen Informationen rund um Stillen und Wochenbett bietet «Neuland» beste Unterhaltung und dient zugleich als Ratgeber für den Start in ein Leben mit Baby.

«Eine praktische und sachkundige Hilfe für stillende Mütter.»

Dr. med. Nicole Pellaud, Präsidentin
Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie

«Dieser Comic ist eine gelungene Art, das Thema Stillen mal neu und zeitgemäss zu verpacken. Wirklich empfehlenswert.»

Sabrina Ramsauer, Präsidentin Berufsverband
Schweizerischer Stillberaterinnen IBCLC

«Das ideale Informationsmedium für die junge Familie.»

Dr. Franziska Krähenmann, Gynäkologin,
Stillberaterin IBCLC, Universitätsspital Zürich

«Wissenswertes und Praktisches rund ums Stillen wird hier auf anschauliche und humorvolle Art nähergebracht.»

Norina Wihler, Präsidentin La Leche League
Schweiz

«Eine wertvolle und obendrein vergnügliche Hilfe für stillende Mütter und junge Väter. Die humorvoll erzählte Geschichte ist alltagsnah, einfühlsam und sachkundig.»

Barbara Stocker Kalberer, Hebamme MSC,
Präsidentin Schweizerischer Hebammenverband

«Auch beim dritten Kind für mich eine sehr informative und spannende Lektüre. Die Geschichte erzählt genau, wie es ist.»

Yvonne Wolfer, dreifache Mutter



Neuland

Sachcomic zum Thema Stillen und Wochenbett

«Neuland» umfasst den 112-seitigen Comic von Kati Rickenbach und eine 50-seitige Informationsbrochüre zum Thema Stillen. Das Werk erscheint im Careum Verlag und ist im Buchhandel erhältlich oder kann unter contact@stillförderung.ch, www.stillförderung.ch oder mit der Bestellkarte bestellt werden.

Preis CHF 23.00

Ich bestelle ____ Exemplar(e) deutsch
____ Exemplar(e) französisch

Organisation

Name/Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Mail

Wir geben keine Daten an Dritte weiter.



Stillförderung Schweiz
Promotion allaitement maternel Suisse
Promozione allattamento al seno Svizzera



Careum
Verlag

Stillförderung Schweiz
Schwarztorstrasse 87
3007 Bern

Bitte frankieren

Impressum

Botuesi: Stillförderung Schweiz

Schwarztorstrasse 87, 3007 Bern, Tel. 031 381 49 66

E-Mail: contact@stillfoerderung.ch

Shoqërimi profesional: Bordi konsultativ i Stillförderung Schweiz

Kjo broshurë mund të merret në gjermanisht, frëngjisht, italisht, anglisht, spanjisht, portugalisht, shqip, serbokroatisht, turqisht, në gjuhën tamile, arabe dhe tigrinishte.

Adresat ku mund të porositet: www.stillfoerderung.ch, www.allaiter.ch, www.allattare.ch

© 2020 Broshura dhe teksti: Stillförderung Schweiz

© 2020 Fotografitë/ilustrimet: Gesundheitsförderung Schweiz dhe Stillförderung Schweiz

Shumë faleminderit

Shtypja e kësaj broshure u bë e mundur falë përkrahjes financiare nga:

CONCORDIA



krebsliga schweiz
ligue suisse contre le cancer
lega svizzera contro il cancro



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Kantonet: Aargau, Appenzell Ausserrhoden, Basel-Landschaft, Basel-Stadt, Bern, Freiburg, Glarus, Graubünden, Jura, Neuenburg, Nidwalden, Obwalden, Schaffhausen, Schwyz, Solothurn, St. Gallen, Tessin, Thurgau, Uri, Waadt, Zürich

Gjidhënia – një fillim i shëndetshëm në jetë

Stillförderung Schweiz
Schwarztorstrasse 87, CH-3007 Bern

Tel. +41 (0)31 381 49 66
www.stillfoerderung.ch, contact@stillfoerderung.ch



Stillförderung Schweiz
Promotion allaitement maternel Suisse
Promozione allattamento al seno Svizzera