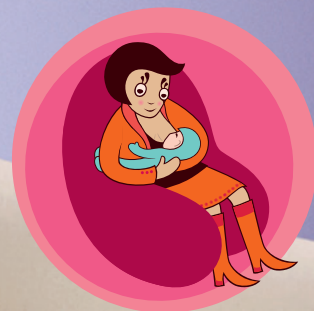


Gjdhënia – një fillim i shëndetshëm në jetë



mamamap.ch



Burgerstein Schwangerschaft & Stillzeit:

Für einen guten Start ins Leben.

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.*



Lexuese e nderuar

Ju po prisni lindjen e një fëmije. 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 Fondacioni Zviceran për Përkrahje e gjidhënies në bashkëpunim me organizatat e përfshira në të. Qëllimi i broshurës është t'ju japë besim që dhënia e gjirit është diçka krejt normale. Që tani trupi juaj po përgatitet vetvetiu për këtë gjendje.

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

Duke i dhënë gjë, ju do t'i jepni fëmijës suaj ngrohtësi, siguri, kënaqësi dhe mbrojtje – do t'i krijoni fëmijës fillimin më të mirë të mundshëm.

Shumë udhëzime aktuale me vlerë do të gjeni në web-faqen e Fondacionit Stillen (gjidhënia): www.stiftungstillen.ch > Pyetje të shpeshta.

Fondacioni juaj për mbështetjen e gjidhënies

Përmbajtja

- | | | | |
|-----------|---|-----------|---|
| 4 | <u>Gjidhënia – përse?</u> | 30 | <u>Fëmijë me nevoja të veçanta</u> |
| 6 | <u>Trupi juaj po përgatitet</u> | 32 | <u>Nga foshnje bëhet fëmijë i vogël</u> |
| 8 | <u>Përgatitja për të dhënë gjë gjatë shtatzënisë</u> | 34 | <u>Nëse nuk jepni gjë</u> |
| 10 | <u>Orët e para</u> | 36 | <u>Ndihmë dhe përkrahje</u> |
| 10 | <u>Ditët e para</u> | 38 | <u>Fondacioni Zviceran për Përkrahjen e Gjidhënies</u> |
| 14 | <u>Pozicionet e gjidhënies</u> | 39 | <u>Shumë faleminderit</u> |
| 18 | <u>Javët e para</u> | | |
| 22 | <u>Kthimi për tek pesha e shëndetshme</u> | | |
| 24 | <u>Dalja dhe mungesa</u> | | |
| 26 | <u>Fërkimi i gjoksit</u> | | |
| 27 | <u>Probleme gjatë dhënies gjë</u> | | |

Gjdhënia – përse?

Gjdhënia është përsëri moderne. Shumë nëna sot janë të vetëdijshme se i japin fëmijës së tyre ushqimin më të mirë të mundshëm, kur gjatë gjashtë 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 foshnjes – 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. Qumështi për foshnjen e sapolindur, që quhet kulloshtë (kolostrum), përmban më shumë proteina – dhe kështu më shumë lëndë rezistuese – se sa qumështi i arrirë i grave dhe prandaj është veçanërisht i rëndësishëm për beben tuaj.

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

Gjdhënia është e dobishme edhe për nënën: Hormonet e gjdhënies mbështesin rizvogëlimin e mitrës, dhe nga kjo ulet 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: kraharori 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 shtojnë mënjane një pjesë të indeve dhjamore.

Refleksi i lëshimit të qumështit

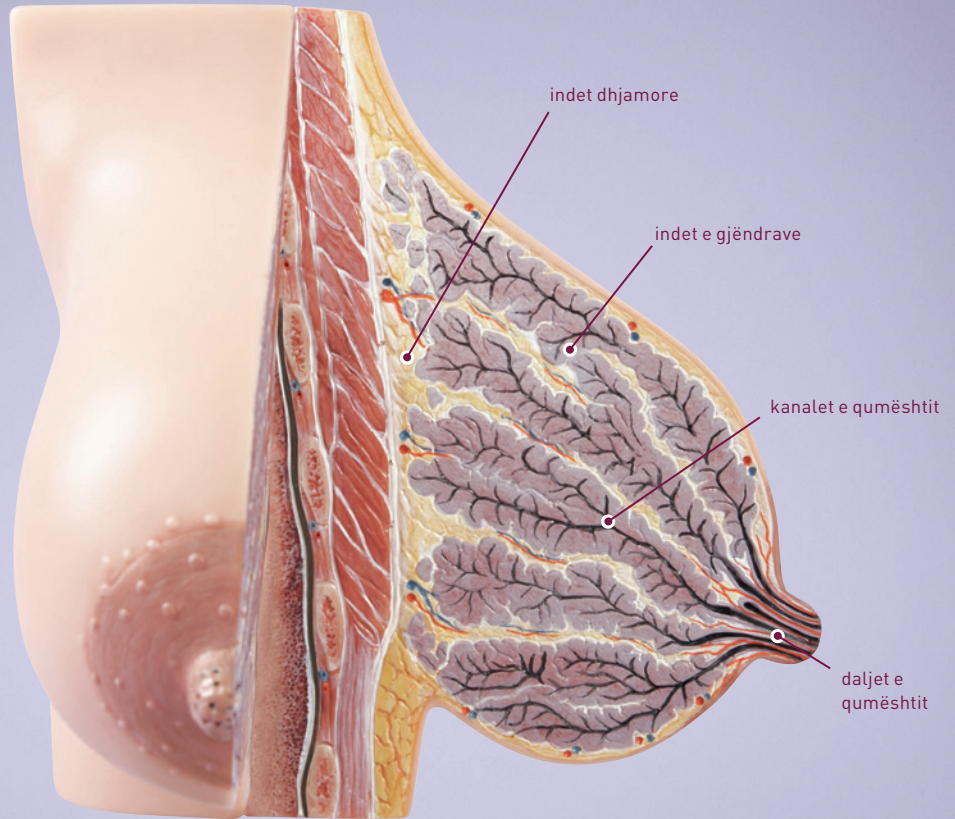
Krijimi i qumështit dhe thithja nga fëmija janë të lidhura në mënyrë mbresëlënëse midis tyre. Ngacmimet e thithjes në kraharor transmetohen nëpërmjet nervave në trurin e nënës dhe shkaktojnë atje derdhjen e hormonit qumështkrijues (prolaktina) si dhe të hormonit për sekretimin e qumështit (oksitocina).

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 gjidhënies 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 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 gjidhënies. I bën mirë kraharorit tuaj nëse lëkura merr ajër. Është mirë që ta lani kraharorin vetëm me ujë dhe të mos përdorni sapun ose diçka të ngjashme. Në qoftë se keni dëshirë të lyheni me krem, atëherë i lini të palyer thithat dhe rrathët e sisave. Nëse doni të mbani gjoksore ose jo, mund të vendosni vetë. Në qoftë se mbani, atëherë këto duhet të rrinë tamam.

Kështu do të gjeni spitale dhe shtëpi të lindjes, të cilat ju ndihmojnë në mënyrë optimale gjatë gjidhënies:

Gjidhënia 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 gjidhënies, 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:

- Nënata që në shtatzëni përgatiten për të dhënë gji.
- Fëmija e 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.
- Gjidhënia 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 gjidhënien 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 gjidhënies.
- Personeli merr kualifikime speciale që të mund t'i përmbushë udhëzimet.



Orët e para

Orët e para pas lindjes janë një periudhë e afrimit dhe e njohjes së ndërsjellë, që quhet edhe «bonding». Menjëherë pas lindjes fëmija ju vendoset mbi bark, ose e merrni në krah dhe e vendosni vetë mbi trupin tuaj. Tani shijoni kontaktin me një ndriçim të zbehtë, dhe 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. Kontrollime eventualisht të nevojshme të foshnjes zakonisht mund të kryhen mbi barkun tuaj. Fëmija mund të rrijë mbi barkun tuaj edhe nëse duhet qepur perineumi. Në qoftë se fëmija nuk pi sisë në mënyrë spontane pas një ore, atëherë mund ta ndihmoni atë duke e vendosur në gj. Mamia do t'ju ndihmojë. 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 barkun 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

Gjatë natës së parë dhe në ditët në vijim 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 gjë aq shpesh, sa herë të kërkojë.
- Gjatë vendosjes vlen: prekja, pritja, tërheqja pranë.
- Gjatë të dhënit gjë fëmijën mbajeni afër trupit dhe keni kujdes që fëmija të ketë kapur mirë gjirin.
- Ndryshoni anët gjatë gjidhënies, por, të paktën, vetëm pas 15 deri 20 minutash të thithjes dhe gëlltitjes në njërën sisë.
- Mësohuni me pozicionet të ndryshme të gjidhënies (shih faqet 14–17).
- Jepini fëmijës vetëm gjë dhe i shmangni biberonat, shishet thithëse dhe kapakët mbrojtës për thithat; kështu mënjaroni mundësinë që fëmija të pengohet në mënyrën e thithjes së gjirit.
- Me anë të kontakteve të shumta trupore mund të përkrahni dhënien gjë dhe afrimin.
- Thithat duhet të marrin shumë ajër.
- Fëmijën në ditët e para mund ta peshoni një herë në ditë, më vonë një herë në javë.



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

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 vetëm me dritë të zbehtë dhe flisni 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.

Krijimi i qumështit të parë të arrirë

Në muajt e fundit të shtatzënisë, gjiri juaj krijon paraqumështin. Qumështi i parë pas lindjes quhet kulloshtë; ai është i pasur me proteina, minerale dhe lëndë mbrojtëse. Sasia shtohet nga dita në ditë. Në ditën e tretë deri në të katërtën ndodh kalimi nga kulloshtja për në qumështin e ndërmjetëm. Ky ndryshim quhet ndryshe «qumësht kalimtar». 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 që nga lindja.

Ndihma e parë në rast të problemeve gjatë ardhjes së qumështit të ndërmjetëm:

- Para vendosjes së foshnjës në gji mund të ndihmojnë shumë kompresat të ngrohta.
- Jepni gji aq shpesh sa të ketë mundësi.
- Mund t'u bëni një masazh të butë gjinjve para se të jepni gji (shih faqen 26).
- 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, kompresat 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.

Kur dalloni shenjat e para të urisë tek fëmija i juaj, uluni rehat. 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. Vendosni një peshqir mbi supë që të mos keni ftohtë. Pasi të jeni ulur rehatshëm, 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:

- Vështroji 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 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-këndeje fëmija kërkon thithin. Mamaja tani e tërheq atë shpejt nga vetja.



Dalëngadalë çlirohen grushtat e vegjël.



Për të larguar fëmijën nga kraharoni, nëna e liron vakuumin me kujdes me një gisht.

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 kraharori 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 28, 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. Nuk duhet të keni frikë: nga një krevat i madh fëmija i juaj i sapolindur nuk mund të bie poshtë.

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.

Nëse thithja ju shkakton dhembje, atëherë lirojeni vakuumin me një gisht me kujdes dhe vendoseni fëmijën edhe një herë. Kontrolloni 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. Jeta e përditshme bëhet më e lehtë nëse tani nuk pritni tepër shumë dhe nëse përpiqeni të shihni çdo gjë jo me kaq imtësi siç ju ndodh zakonisht. Ndoshta i thjeshtësoni punët shtëpiake? 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. Ju përjetoni faza emocionale të gëzueshme dhe të hidhërueshme. Përpiquini 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, mund të keni për këtë qëllim një gotë me çaj të paëmbëlsuar ose me ujë (me ujë çezme) gati për vete sa herë që të jepni gji. Përveç kësaj, është e rëndësishme që të furnizoheni në mënyrë të mjaftueshme me vitamina dhe minerale: hani përditë fruta, perime dhe sallatë.

Ndoshta keni mundësi që gjatë javëve të para ta keni mbështetjen e të afërmeve 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 iu përgjigjur telefonatave, 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, do të ketë më pak hapësirë për t'u ballafaquar me ndjenja të tilla.



A merr fëmija im mjaft qumësht?

Kjo është një pyetje që shtrohet shpesh. 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 bebjë 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 gjë prapë do të hyjë në ritmin normal.

Qumështi i nënës në gjashtë muajt e parë përmban gjithçka çfarë i nevojitet fëmijës suaj. Dy përjashtime të mundshme janë vitaminat K dhe D. Flisni me mjeken ose mjekun tuaj të fëmijëve lidhur me këtë.

Me anë të këtyre shenjave mund të shihni a merr bebjë juaj mjaft qumësht të nënës:

- Fëmija lag pesë deri gjashtë palë pelena në ditë.
- Pas ushqimit në shumicën e rasteve është i kënaqur, duart dhe krahët i ka të 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.

Vaji – gjuha e bebes

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

Kështu mund ta qetësoni fëmijën tuaj:

- Shpeshherë mjafton kontakti intensiv me lëkurën. Lëreni fëmijën të rrijë, për shembull, në gjoksin tuaj (ose të partnerit tuaj) të zhveshur.
- Bebet duan afërsinë dhe lëvizjet. Mbajeni fëmijën afër trupit në trastën transportuese. Ndërrohuni gjatë transportimit me partnerin tuaj.
- Fërkimi i bebes dhe pas kësaj një larje në vaskë mund të bëjë që bebjë 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 dilni për tre minuta nga dhoma (kontrolloni kohën me orë) për t'u qetësuar.

Kurrë mos e godisni ose mos e shkundni fëmijën, sepse kjo mund të shkaktojë një traumë, një tronditje të rrezikshme, madje edhe vdekjen e fëmijës. 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 36–37).



Kthimi tek pesha e shëndetshme

Një bark i madh edhe për një kohë të gjatë pas lindjes është krejt i natyrshëm dhe normal. Duhet kohë deri sa të riformohet shtresa e sipërme e barkut. Por, pas disa muajsh, barku zvogëlohet dukshëm. Me anë të gjidhënies, 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 shëtitje të gjata (përditë të paktën 30 minuta).
- Shtoni ngadalë kohëzgjatjen e shëtitjeve.
- Me trajnim të kondicionit mund të filloni rreth gjashtë deri tetë javë pas lindjes.
- Rekomandohen: ecje e shpejtë, vrap i lehtë, patinazh me rrota, vozitje e biçikletës, not.
- 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 paëmbësuar ose ujë (ujë çezme).
- 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.

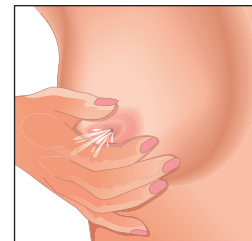
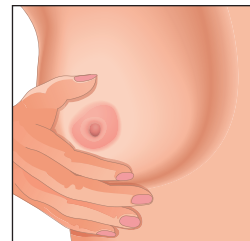
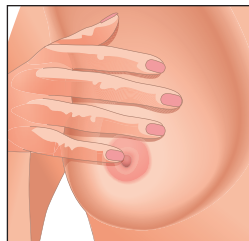
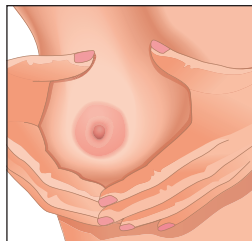
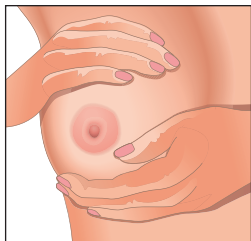
Nën mamamap.ch do të gjeni një aplikacion për smartfonë me informacione për vende publike të gjidhënies.

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 përvëluar, që mund të mbyllet. Ky qumësht mund t'i jepet fëmijës suaj në rast nevoje 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 frigorifer për tri ditë, për katër muaj në ndarësen për ngrirje të frigoriferit ose për gjashtë muaj në ngrirje të thellë. Qumështi i nënës i shkrirë dhe i papirë nuk lejohet të ngrihet përsëri.

Nëse jeni në marrëdhënie pune, ju takon e drejta për pauza të paguara për t'i dhënë gji fëmijës gjatë orarit të punës. Por në qoftë se nuk është e mundur ta ndërprisni punën rregullisht, mund të nxirrni e depozitoni një rezervë me qumësht gjiri. Ju nevojitet një dhomë, ku mund të pomponi qumështin pa u shqetësuar, dhe nevojitet një mjet për ta mbajtur qumështin të ftohtë. Listat e kontrollit për këtë qëllim do t'i gjeni nën www.stiftungstillen > Gjdhënia dhe puna. Informacione të tjera merrni te SECO (Sekretariati Shtetëror për Ekonomi, shih faqen 37).



Fërkimi i krahavorit për nxjerrjen manuale të qumështit të nënës



Për të përgatitur gjoksin tuaj, 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 përsëri mbrapsht (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 gjë

Tek të gjitha problemet që dalin, rekomandohet që të kontaktoni herët një specialist apo specialiste për t'u këshilluar (adresat i gjeni në faqet 36–37). Sigurimet tuaja të detyrueshme të shëndetit paguajnë vizitat në shtëpi të mamisë deri në dhjetë ditë pas lindjes si dhe tri këshillime (deri tetë javë pas lindjes pa participim në pagesa) për dhënien gjë nga një mami ose këshilltare të gjidhënies ose të laktacionit IBCLC (infermiere, mami, mjeke dhe mjekë me një kualifikim shtesë për gjidhënie). 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 foshnjës në gjë. Nga-njëherë 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:

- Vazhdoni dhënien e gjirit.
- Kontrolloni pozicionin tuaj të gjidhënies (shih faqet 14–17) me një specialist apo specialiste.
- Jepni gjë më shpesh, por për një kohë më të shkurtër.
- Vendosni fëmijën në kraharor 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 gjë 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 gjë (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 gjidhënies të thahet në thith.
- Përdorni peceta të pambukta vetëm nëse ka nevojë, dhe i ndërroni ato shpesh.
- Mos e përdorni sapunin në thith.
- Në qoftë se dhembjet janë tepër të mëdha, atëherë për 24 orë nxirni 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 dhe të cilat kanë një skaj të kufizuar, 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.
- Fërkoni 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 trastën transportuese, respektivisht, në shallin transportues.
- Çlodhuni shpesh dhe mënjani stresin, kërkoni ndihmë për punët shtëpiake.
- Këshillohuni, në qoftë se pas 24 orësh ende nuk ka përmirësim (shih faqet 36–37).

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, sepse zona e sëmurë, pa trajtimin e duhur mund të qelbëzohet. Inflamacioni i gjirit është një sëmundje serioze.

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.

Tepër shumë qumësht – tepër pak qumësht

Mund të duket e pabesueshme, por disa nëna kanë një problem me prodhimin e bollshëm të qumështit. Pompimi nuk ofron ndonjë zgjidhje, sepse kjo e nxit akoma më shumë prodhimin e qumështit. Shpeshherë problemi ikën pas javëve të para të gjidhënies. Nëse keni aq shumë qumësht sa fëmija ngopet vetëm me njërin gj, atëherë nga gjiri tjetër me anë të fërkimit nxirrn aq qumësht sa ai gj të mos jetë më aq i tendosur (shih faqen 26). 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. Lodhja, tensioni, mungesa e hekurit, marrja e pilules anti-bebe, duhani dhe alkooli mund të ndikojnë negativisht në sasinë e qumështit.

Ilaçet, alkooli, kofeina, nikotina dhe drogat

Në qoftë se mjekja ose mjeku gjatë kohës së gjidhënies ju jep ndonjë ilaç, pyeteni atë nëse ilaçi është i dëmshëm për dhënien e gjirit, sepse substanca vepruese ndoshta mund të depërtojë nëpërmjet sistemit tuaj të tretjes në gjak dhe pastaj në gjëndrat e qumështit.

Alkooli depërton në qumështin e nënës dhe ndryshon shijen e tij. Nëse pini herëpashere, në ndonjë rast të veçantë, një gotë të vogël vere ose birre, kjo s'përbën pengesë për gjidhënie.

Konsumimi i kafesë me masë përballohet mirë nga shumica e fëmijëve të ushqyer me gj. 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.stiftungstillen.ch > Pyetje të shpeshta.

Fëmijë me nevoja të posaçme

Nëse fëmija i juaj ka lindur tepër herët, nëse është i sëmure 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 këndonit 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. Kërkoni rekomandimet e një këshilltаре 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.

Fëmija i rrezikuar nga alergjitë

Ushqimi vetëm me qumështin e nënës kontribuon në mënyrë vendimtare në parandalimin e alergjive tek foshnja dhe fëmija i vogël. Filloni të jepni qull pas gjashtë muajve dhe vetëm atëherë kur fëmija i juaj fillon të ketë interes për këtë. Për çdo javë shtoni vetëm një ushqim të ri. Vazhdoni t'i jepni gji krahas ushqimit shtesë.

Ushqime me një rrezik të lartë alergjie janë qumështi, prodhimet e qumështit, veza, soja, llojet e ndryshme të arrave, selinoja, gjalpi, kikirikët dhe peshku. Ndërsa agrumet (portokallet, limonët, mandarinat...) dhe çokollata nuk janë alergjike. Por, këto nuk u jepen fëmijëve me ekzemë, sepse mund të shkaktojnë ngacmimin e kruajtjes.

Edhe këtu kërkohet mospirja e duhanit në prani të fëmijës.



Nga foshnjë bëhet fëmijë

Ushqimi për fëmijën e vogël

Pas gjashtë muajsh vetëm qumështi i nënës zakonisht nuk mjafton më për të furnizuar fëmijën tuaj në mënyrë optimale me lëndë ushqyese. Në këtë kohë tek shumica e fëmijëve zgjohet interesi për ushqimet e prindërve. Fëmija dëshiron të provojë, dhe këtë e tregon me shkëlqim në sy, me përpjekjen e këmbëve ose zgjatjen e krahëve. Tani gjatë një të ngrëne fëmijës mund t'i jepni së pari gjirin dhe pastaj pak ushqim shtesë, që mund të jetë një patate ose banane ose një dardhë e pjekur e shtypur. Mënjanoni ushqimet e përmendura në faqen 30, deri sa fëmija të mbushë një vit. Tani fëmija fillon të pijë ujë, për shembull nga filxhani me sqep, pastaj edhe nga gota. E rëndësishme është që pija të mos ketë sheqer.

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, rrogoz 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.
- Në asnjë mënyrë mos e vendosni fëmijën ulur tepër herët. Në qoftë se e vendosni beben ulur para se të ketë mësuar vetë të ulet, mund të shkaktohen dëmtime në mbajtjen e trupit.

Për sa kohë do të jap gji?

Për këtë pyetje nuk mund të jepet një përgjigje e përgjithshme. Në pajtueshmëri me Organizatën Botërore të Shëndetësisë (OBSh) ekskluzivisht për gjidhënie Fondacioni rekomandon 6 muaj, ndërsa më pas, gjatë futjes së dietave suplementare, do të vazhdohet gjidhënia deri në moshën dyvjeçare, ose edhe sipër saj. Përpos kësaj, fondacioni përkrah precizimin e Shoqatës Zvicerane për Pediatri, që sipas nevojës, një futje e dietave suplementare është e mundur jo më herët se nga muaji i pestë i jetës, ndërsa në disa raste madje është edhe e arsyeshme. Por, vendimin duhet ta merrni ju së bashku me fëmijën dhe partnerin.

Në qoftë se gjidhënien 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 gjidhënia pakësohet ngadalë. Kështu fillon një fazë e re, ju e lejoni foshnjën 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, drejtojuni më mirë një personi të specializuar (shih faqet 36–37).

Roli i nënës gjatë fazës së gjidhënies përkon me rolin tuaj në procesin e edukimit: duke ditur, duke drejtuar me kujdes, duke shoqëruar me dashuri. Shpeshherë do të përjetoni tri fazat e pranimit, mbajtjes dhe lëshimit gjatë kohës kur rritet fëmija juaj. Me anë të gjidhënies, krijoni në familje bazën për një atmosferë të sigurisë, të mirëkuptimit dhe të gëzimit.

Nëse nuk jepni gji

Qumështi i nënës është gjëja më e mirë çfarë mund t'i jepni foshnjës suaj, por 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 qumështit të përgatitur janë lëndët mbrojtëse, të cilat janë në qumështin e nënës. Përveç kësaj, qumështi i gatshëm, varësisht nga mënyra e përgatitjes, nuk është terësisht steril. Por edhe duke ushqyer fëmijën me shishe mund të krijohet një lidhje po aq e thellë midis nënës dhe fëmijës si me gjidhënie.



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 profesional (shih më poshtë). Çdo nënë ka të drejtë për tri këshillime mbi gjidhënien (Paguhet nga sigurimet shëndetësore, deri tetë javë pas lindjes - pa participim në pagesa).

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 IBCLC

Berufsverband Schweizerischer Stillberaterinnen IBCLC (BSS)
Postfach 686, 3000 Bern 25
Tel. 041 671 01 73 / Fax 041 671 01 71
E-Mail: office@stillen.ch, www.stillen.ch

La Leche League – Këshilltare dhe grupe për të dhënit gj

La Leche League Schweiz, Postfach 197, 8053 Zürich
Tel. / Fax 044 940 10 12
E-Mail: info@stillberatung.ch, www.stillberatung.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 Verband der Mütterberaterinnen SVM, Elisabethenstr. 16,
Postfach 8426, 8036 Zürich, Tel. 044 382 30 33 / Fax 044 382 30 35
E-Mail: svm@bluewin.ch, www.muetterberatung.ch

Mjekja ose mjeku juaj

Numra telefoni urgjence për prindërit

0848 25 45 55 (24 h ndihmë dhe këshillim)

Literaturë e rekomanduar

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

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 Ricken-
bach / Verena Marchand, Careum Verlag Zürich

Neuland

Sachcomic zum Thema Stillen und Wochenbett

Adresa informative në internet

www.stiftungstillen.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 www.babycenter.ch	Informacione rreth shtatzënisë, lindjes, bebes dhe fëmijës, me një funksion të mirë kërkimi.
www.sge-ssn.ch	Informacione të vlefshme të fushës nga Shoqata Zvicerane për Ushqimin.
www.pekip.ch	Lëvizje për foshnje (PEKIP – Programi i Prgut 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 punonjë-seve»
www.breastfeeding.com	Informacione lidhur me dhënien e gjirit (anglisht).
www.unicef.ch	Lista e spitaleve të favorshme për bebet



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

Preis CHF 31.00

Name / Vorname

Strasse

PLZ / Ort

Mail

Sie können den Comic auch über contact@stiftungstillen.ch oder unter www.stiftungstillen.ch bestellen. Wir geben keine Daten an Dritte weiter.



Schweizerische Stiftung zur Förderung des Stillens
Fondation suisse pour la Promotion de l'Alimentation maternelle
Fondazione svizzera per la Promozione dell'Allattamento al Seno



Schweizerische Stiftung
zur Förderung des Stillens
Schwarztorstrasse 87
3007 Bern

Fondacioni Zviceran për përkrahjen e gjidhënies

Fondacioni u themelua në vitin 2000 dhe ka për qëllim mbështetjen e gjidhënies në Zvicër, veçanërisht përmes informimit të popullsisë pavarësisht nga produktet dhe firmat dhe përmes ofrimit të produkteve jokomerciale (si psh. Broshurat për gjidhënie në dhjetë gjuhë, Comic për gjidhënie, aplikacione për lokale të gjidhënies).

Fondacioni për mbështetjen e gjidhënies është një qendër kompetente për të gjitha organizatat dhe grupet profesionale të angazhuara në fushën e shtatzënisë, të lindjes dhe të fëmijëve të vegjël.

Ai angazhohet për kushte ideale themelore juridike dhe sociale sa i përket gjidhënies.

Fondacioni është aktiv në politikat shëndetësore dhe sociale me zyrën e tij në Bernë dhe participon në Public-Health-Network (Rrjetin shëndetësor publik) të Zvicrës.

Bartës të Fondacionit janë organizata dhe institucione për mbështetjen shëndetësore, përkujdesjen dhe konsultimin e prindërve dhe të foshnjave të tyre:

Shoqata profesionale e këshillëdhënëseve për gjidhënie IBCLC (BSS), Enti Federal për Shëndetësi (BAG), Mbështetja shëndetësore Zvicer, La Leche League Zvicer (LLLCH), Shëndeti publik Zvicer, Lidhja e mjekeve dhe mjekëve zviceranë (FMH), Shoqata zvicerane e

nutricionistëve/-eve zviceranë/-e (SVDE), Shoqata zvicerane për obstetrikë-gjinekologji (SGGG), Shoqata zvicerane e mamive (SHV), Shoqata zvicerane e këshillëdhëneseve për nëna (SVM), Shoqëria zvicerane për pediatri (SGP), Shoqata profesionale zvicerane e infermiereve dhe infermierëve (SBK), Kryqi i Kuq Zviceran (SRK), Komiteti Zviceran i UNICEF-it

Dëftuesi i botimit

Botuesi: Schweizerische Stiftung zur Förderung des Stillens
Schwarztorstrasse 87, 3007 Bern, Tel. 031 381 49 66, Fax 031 381 49 67
E-Mail: contact@stiftungstillen.ch

Shoqërimi profesional: Bordi konsultativ i Fondacionit Gjdhënia

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

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

© 2015 Broshura dhe teksti: Schweizerische Stiftung zur Förderung des Stillens

© 2015 Fotografisë/ilustrimet: Gesundheitsförderung Schweiz dhe Schweizerische Stiftung zur Förderung des Stillens

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: Appenzell Ausserrhoden, Basel-Landschaft, Basel-Stadt, Bern, Freiburg, Graubünden, Jura, Luzern, Neuenburg, Nidwalden, Obwalden, Schaffhausen, Schwyz, Solothurn, St. Gallen, Thurgau, Ticino, Uri, Vaud, Zürich, Zug Fürstentum Liechtenstein

Gjithënia – një fillim i shëndetshëm në jetë

Schweizerische Stiftung zur Förderung des Stillens
Schwarztorstrasse 87, CH-3007 Bern

Tel. +41 (0)31 381 49 66, Fax +41 (0)31 381 49 67
www.stiftungstillen.ch, contact@stiftungstillen.ch



Schweizerische Stiftung zur Förderung des Stillens
Fondation suisse pour la Promotion de l'Allaitement maternel
Fondazione svizzera per la Promozione dell'Allattamento al seno