



Në bashkëpunim me AOU dhe Fondazione Meyer

Informacione dhe këshilla për prindërit

- 1) Natyrisht nënë
- 2) Për ata është më mirë
- 3) Një dashuri e madhe
- 4) Kushtuar prindërve

1) Natyrisht nënë

T'i japësh qumështin e gjirit fëmijës thjesht dhe me dashuri

Të dashur Prindër, me kënaqësi ju prezantoj botimin “**Natyrisht nënë**”, që dëshmon përkushtimin e Krahinës së Toskanës në favor të dhënies së qumështi të gjirit.

Është një detyrë koherente që i jep vlerë projektit “ecurisë drejt lindjes”, në të cilën i janë dedikuar nënës një sërë shërbimesh cilësore për sa i përket sigurisë dhe natyrshmërisë së ngjarjes.

T'i japësh qumështin e gjirit fëmijës tënd është një gjest natyral dhe në të njëjtën kohë, zgjidhja më e dobishme dhe e vlefshme për shëndetin e fëmijës dhe të vetë nënës.

Pothuajse të gjitha gratë mund të japin qumështin e gjirit, por është e sigurtë që mbështetja familjare dhe këshillat e punonjësve shëndetsorë janë thelbësore për të përballuar dhe mirëmbajtur këtë mundësi.

Krahina ka vendosur të ndërhyjë edhe mbi këtë temë, duke vlerësuar formimin dhe bashkëpunimin e të gjitha karaktereve profesionale që në territor dhe në spitale, punojnë në “ecurinë e lindjes”. Në këtë botim do të gjeni tregues praktikë që do t'ju nevojiten që nga momentet e para pas lindjes dhe jam i sigurtë që do t'ju ndihmojnë të kujtoni me shumë kënaqësi këto ditë.

Enrico Rossi

Këshilltar i “**Të drejtat e shëndetit**”-Krahina e Toskanës

MIRË SE ERDHE!

Je lindur më datë

Vendlindja

Në orën

Të vumë emrin

Peshoje _____ kg

Ishe i gjatë _____ cm

Dhënia e qumështit të gjirit me dashuri dhe thjeshtësi

Është mbi të gjitha një gjest dashurie.

Është mënyra më natyrale për të vazhduar atë raport special dhe të veçantë krijuar midis teje dhe fëmijës, gjatë shtatëzarisë. Është një moment kaq i pasur me emocione, që krijon një lidhje të thellë, duke ndihmuar ty dhe fëmijën të njihni njëri tjetrin dhe të rriteni.

NATYRISHT NËNË

Qumështi i gjirit është më i miri për fëmijën tënd: e ushqen në mënyrë të plotë dhe e mbron nga shumë sëmundje dhe infeksione. Është praktik, i thjeshtë, nuk kushton, me një fjalë: i përkryer. Në fakt, shumica e fëmijëve nuk ka nevojë për ushqime dhe pije të tjera deri sa të mbushë gjashtë muaj.

Dhënia e qumështit është e thjeshtë, por në ditët e para mund të kesh nevojë të mësosh dhe, në qoftë se është e nevojshme, të kërkosh ndihmë.

NATYRISHT NËNË

Në qoftë se ke filluar t'i japësh fëmijës qumësht artificial dhe dëshiron t'i japësh qumështin e gjirit, mund ta bësh, duke kërkuar këshilla një personi ekspert.

Ky libër është një ndihmë e çmuar për ty nënë dhe për fëmijën tënd. Përmban informacione të vlefshme për të dhënë qumështin e gjirit, të shoqëruara me fotografi dhe ilustrime.

Libri kompletetohet edhe nga një ditar nënë-fëmijë i shumëngjyrshëm dhe i gëzueshëm, ku mund të shënosh kujtime dhe momente të paharrueshme.

Qumështi i nënës përmban antitropa që mbrojnë fëmijën nga infeksionet. Interiti ,otiti , infeksione të frymëmarrjes dhe të rrugëve të urinës janë të pranishme tek fëmijët e ushqyer me qumësht artificial.

Qumështi i nënës ndihmon fëmijën të rritet dhe të zhvillohet në mënyrën më të mirë dhe ruan cilësitë e veta edhe me kalimin e kohës.

Dhënia e qumështit të gjirit është një gjest special edhe për nënën. Ndihmon në humbjen e peshës të grumbulluar gjatë shtatëzarisë dhe zvogëlon rrezikun e zhvillimit të osteoporozit dhe të disa formave të tumoreve në gjë dhe në vezore.

DHËNIA E QUMËSHTIT TË GJIRIT: I PËRVEÇËM DHE SPECIAL

Përfitime për fëmijën:

- Formë më të mirë të gojës.
- Mbrojtje nga infeksione të frymëmarrjes dhe nga azma.
- Mbrojtje nga otitet.
- Mbrojtje nga diarrea.
- Rrezik shumë i ulët për diabetin.
- Nuk ndot ambientin.

Përfitim për nënën:

- Rrezik shumë i ulët për tumoret në gji të parakohshëm.
- Eshtra më të forta në moshë të thyer.
- Nuk ndot ambientin.
- Falas.

PRANË ZEMRËS

Pozicioni i nënës

Para së gjithash është e rëndësishme të gjesh një pozicion të rehatshëm.

Në qoftë se je ulur sigurohu që:

- kurrizi të jetë drejt dhe i mbështetur mirë;
- shputat e këmbëve të jenë të mbështetura, mundësisht mbi një stol;
- të kesh në dispozicion jastëkë, të vlefshëm për të mbështetur shpinën dhe krahët ose për të mbajtur fëmijën në lartësi të gjirit.

Dhënia e qumështit duke ndenjur shtrirë është e nevojshme pas lindjes me operacion, në ditët e para pas lindjes ose çdo herë që ndjehesh e lodhur. Është pozicioni më i rehatshëm edhe në orët e natës, sepse mund të çlodhesh ndërkohë që fëmija pi qumësht.

Mbështetu në një krah rehatshëm në krevat, me një jastëk poshtë kokës dhe shpatullës. Mund të jetë i nevojshëm një jastëk mbas shpine dhe një tjetër midis këmbëve.

Kur fëmija ka mësuar të pijë mirë, mund t'i japësh qumësht kudo edhe pa nevojën e jastëkëve.

Pozicioni i fëmijës

Mund ta mbash fëmijën në shumë mëyra kur i jep qumësht.

Për çdo pozicion që mund të zgjedhësh, ja disa këshilla që e ndihmojnë të pijë sa më mirë:

- mbaje fëmijën pranë vetes;
- fytyra e fëmijës përballë gjirit, koka shpatulla dhe trupi në një drejtim;
- hunda ose buza e sipërme duhet të jenë përballë kokës së gjirit;
- fëmija duhet të arrijë lehtësisht gjirin pa pasur nevojë të zgjatet ose të kthehet;
- kujtohu gjithmonë që duhet afruar fëmija tek gjiri dhe jo e kundërta.

Me pak fjalë:

- fëmija i kthyer nga nëna;
- hunda përballë kokës së gjirit;
- fëmija kundrejt gjirit dhe jo gjiri kundrejt fëmijës.

pozicioni këmbëkryq

pozicioni klasik

pozicioni rugby

MOMENTI I DHËNIES SË QUMËSHITIT

Si mund të vesh fëmijën tek gjiri

1.

Kontrollo që fëmija të kapë gjirin në mënyrë të rregullt, ndryshe mund të mos jetë në gjëndje të pijë mirë dhe të të dhëmbin kokat e gjirit.

2.

Mbaje fëmijën me hundë ose buzën e sipërme përballë kokës së gjirit.

Prit që të hapë gojën: për ta ndihmuar mund t'i prekësh buzët me kokën e gjirit.

3.

Pastaj, me shpejtësi, afroje te gjiri në mënyrë që me buzën e poshtme të prekë gjirin, sa më larg të jetë e mundur nga koka e gjirit, në këtë mënyrë kjo e fundit drejtohet nga qellza e fëmijës.

4.

Kështu mund të pijë sa më mirë dhe ti nuk ndjen dhimbje.

Kur fëmija është vënë mirë në gji do të vesh re që:

- goja është e hapur mirë dhe “e mbushur” nga gjiri;
- mjekra prek gjirin;
- buza e poshtme është kthyer nga jashtë dhe gjuha e mbështetur në gji;
- pjesa e errët e kokës së gjirit, është e dukshme më shumë mbi buzën e sipërme sesa nën buzën e poshtme;
- mënyra e pirjes ndryshon nga thithje të shkurtra në ato më të gjata dhe të thella, të ndërprera nga pushime të shkurtra.

Herët e para që fëmija vihet në gji, mund të ndjesh pak shqetësime, por kjo ndjeshmëri priret të largohet me shpejtësi.

Në qoftë se vazhdon të ndjesh dhimbje, ka mundësi që fëmija të mos e ketë kapur mirë gjirin. Në këtë rast largoje fëmijën, duke vënë me kujdes një gisht në anë të gojës, në mënyrë që të ndërpresë thithjen. Mund ta ndihmosh të rifillojë pirjen. Në qoftë se ndjen akoma dhimbje, këshillohume dikë. Qumështi i ditëve të para quhet kullosh dhe është i çmuar, edhe pse në sasi të vogla, sepse përmban të gjitha ato vlera për të cilat fëmija ka nevojë.

Qumështi me shumicë do të të vijë pas disa ditëve.

DISA KËSHILLA TË ÇMUARA

Mbaje fëmijën afër teje, sidomos në periudhën e parë të dhënies gji. Do mësosh ta njohësh mirë e të kuptosh kur ka uri. Kjo është e rëndësishme, sidomos natën.

Në qoftë se fëmija është afër teje, është më e lehtë ta ushqesh me gji, e të kthehesh të pushosh.

Qumështi i gjirit përmban të gjithë përbërësit ushqyes dhe ujin për të cilin ka nevojë fëmija në 6 muajt e parë.

T'i japësh fëmijës të tjera ushqime ose pije mund të jetë e dëmshme dhe ta largojë nga gjiri.

Në qoftë se i vogli nuk vihet shpesh tek gjiri, mund të mos prodhohet qumështi i duhur për kërkesat e tij në rritje. Prandaj vendose në gji të gjitha herët që duket se ka uri.

Disa probleme, që hasen shpesh në javët e para të dhënies gji (dhimbje e kokës së gjirit, enjtje, mastite), ndodhin shpesh ose sepse i vogli nuk është vënë në mënyrë korrekte në gji ose sepse nuk është vënë shpesh.

Në qoftë se ke nevojë, kërko këshilla.

KUR TË JAPËSH GJI? SA HERË?

Fëmijët nuk janë të gjithë njëloj, dhe pijnë gjë në mënyrë të ndryshme njëri nga tjetri. Në ditët e para disa duken të paiteruesar. Në vazhdim dhënia e gjirit mund të bëhen shumë frekvente, sidomos në javët e para. Kjo është mëse normale.

Në qoftë se ushqen me gjë fëmijën të gjitha herët që kërkon, do të prodhosh qumështin e duhur për kërkesat e tij.

Të gjitha herët që vihet në gjë, në fakt dërgohen sinjale në një gjëndër të trurit që quhet ipofisë. Kjo gjëndër i dërgon gjirit sinjale që bëjnë të prodhohet më shumë qumësht.

Prandaj : MË SHUMË DHËNIE GJI = MË SHUMË SINJALE= MË SHUMË QUMËSHT

Qumështi vjen duke dhënë gjë: është gabim që të kalosh një radhë pa dhënë gjë duke menduar se e kursen për herën tjetër.

Sa më pak të japësh gjë aq më pak do të jenë stimujt për prodhimin e qumështit. Çdo herë që fëmija pi gjë, stimulon prodhimin e qumështit. Ndërsa mëson të thithë gjirin, seancat mund të jenë relativisht të gjata.

Shumë nëna mendojnë të frikësuar se pirja e shpeshtë, do të thotë pak qumësht. Nuk është e vërtetë. Kur i vogli është vënë mirë në gjë, është e pamundur. Por nëse je e pasigurtë, kërko këshilla.

Me kalimin e ditëve, dhënia e gjirit bëhet gjithnjë më e lehtë.

Qumështi i gjirit është gjithmonë gati dhe në temperaturën e duhur.

Është vetë fëmija që do t'ju bëjë të kuptoni kur është momenti për të dhënë gjë përsëri.

Fëmijëve u pëlqen shumë të pinë gjë dhe zakonisht largohen vetë nga gjiri kur janë të ngopur.

ÇDO GJË NË RREGULL ?

Dhënia e gjirit po ecën mirë kur fëmija:

- është zgjuar dhe gati për të pirë;
- bën urinë të qartë dhe të bollshme të paktën 5- 6 herë në ditë pas javës së parë.
- shton në peshë pas javës së parë, është i qetë dhe fle disa herë gjatë 24 orëve.

Dhe kur gjinjte dhe kokat e gjirit nuk të dhembën.

TË RRITENI BASHKË

Të ushqyerit me gjë nuk pengon ty dhe fëmijën tënd të dilni nga shtëpia dhe të shijoni jetën. Mund t'i japësh gjë pothuajse në çdo vend, në qoftë se kjo nuk bie ndesh me sensibilitetin tënd kulturor. Në fillim mund të ndihesh pak në siklet, por shpejt do të bëhesh më e sigurtë, pa patur frikë të zbulosh gjirin , ose nëse preferon të kesh më shumë intimitet, mbështille veten dhe fëmijën me një shall të madh. Pjesa më e madhe e njerëzve as që do e venë re që ti po jep gjë, provo të ushtrohesh në shtëpi përballë pasqyrës.

Disa herë fëmija është më i uritur e do të pijë gjë më shpesh. T'i japësh gjë fëmijës çdo herë që e kërkon, të lejon t'i japësh aq sa ka nevojë.

Kujto gjithmone : **qumështi vjen duke dhënë gjë.**

Në qoftë se do të dalësh pa fëmijën ose të kthehesh të punosh, mund të vazhdosh e qetë të ushqesh me gjë, është e mundur të shtrydhësh qumështin e ta lesh gati.

Në vijim do të gjesh disa këshilla mbi këtë argument.

Qumështi i nënës ofron gjithë vlerat ushqimore dhe lëngjet për të cilat ka nevojë fëmija në 6 muajt e parë.

Mos kërko t'i japësh ushqime të forta përpara se fëmija të jetë gati, e kërko gjithmonë këshillën e pediatrit.

Shumë nëna ushqejnë me gji shumë gjatë, deri në vitin e dytë dhe më tej.

Ushqimi me gji do të ofrojë ty dhe fëmijës të mira për të gjithë kohën që do të vazhdojë, edhe kur nuk do të japësh më gji, mos harro që për rritjen e fëmijës tënd qumështi mbetet një ushqim thelbësor.

QUMËSHTI GJIRI NË SHUMË MËNYRA

Shtrydhja e gjirit

Ndonjëherë mund të jetë e dobishme, shtrydhja e gjirit

Për shemull :

- është e nevojshme të ndihmosh fëmijën të kapë gjirin që është me shumë qumësht;
- ndjen gjinj të enjtur e të dhëmbin;
- fëmija është shumë i vogël ose i sëmurë për ta ushqyer me gji;
- duhet të largohesh për shumë orë;
- duhet të kthehesh në punë.

Shtrydhjen e gjirit mund ta bësh me:

- me duar
- me një shtrydhës mekanik
- një shtrydhës elektrik.

Për të filluar

- Provo të rrish mundësisht rehatshëm dhe e çlodhur, një dhomë e qetë dhe një çaj i ngrohtë ndihmojnë.
- Qëndro afër fëmijës tënd, nëse nuk është e mundur mbaj para teje një fotograf të tij.
- Para se të shtrydhësh gjirin, bëj një banjë të ngrohtë, ose vendos pece të ngrohta mbi gji.
- Masazho në mënyrë delikate gjinjtë: kjo mund të bëhet duke rrotulluar majat e gishtave(A) ose me dorë të mbyllur grusht në drejtim të kokës së gjirit (B); masazho të gjithë gjirin edhe në pjesën e poshtme; mos fërko fort që të mos dëmtosh lëkurën.
- Pas masazhit rrotullo në mënyrë delikate kokën e gjirit me gishtin e madh dhe ate tregues: kjo ndihmon lirimimin e hormoneve që ndihmojnë të prodhohet qumështi.
- Me anë të praktikës do të kuptosh që shtrydhja ashtu si edhe dhënia e gjirit , bëhet më e thjeshtë.

Shtrydhja e gjirit me dorë

- Është një sistem komod dhe shumë ekonomik për të shtrydhur qumështin, dhe është veçanërisht i dobishëm në qoftë se do të heqësh që të jep një gji i enjtur. Këto këshilla janë vetëm një udhëzues, por gjëja më e mirë për të mësuar është të ushtroheni: kështu do të gësh mënyrën më të përshtatshme për ty.
- Do kesh nevojë të mbledhësh qumështin në një enë sterile me grykë të gjërë.
- Me praktikë është e mundur të bësh shtrydhjen e të dy gjinjve në të njëjtën kohë.

Me çdo lloj mënyre duhet të presësh, një ose dy minuta derisa qumështi të fillojë të rrjedhë.

Qumështi mund të shtrydhet nga një gji në mënyrë të vazhdueshme, derisa fluksi të rrallohet ose të reshtë. Në këtë pikë shtrydhet gjiri tjetër, pastaj kthehu të shtrydhësh të parin e kështu me radhë. Alternimi midis gjinjve duhet ruajtur derisa qumështi pushon të dalë ose pikon ngadalë.

Teknika për shtrydhjen me dorë

1. Vendos gishtin tregues poshtë gjirit në drejtim të areolës dhe gishtin e madh mbi gji në një pozicion të kundërt me atë të gishtit tregues. Në qoftë se ke një areolë të madhe mund të jetë e nevojshme të vendosësh gishtat edhe në brëndësi të saj, në qoftë se është e vogël, mund të largosh gishtat jashtë saj. Gishtat e tjerë shërbejnë për të mbajtur gjirin (C).

2. Duke mbajtur gishtin e madh dhe atë tregues në të njëjtin pozicion, shtyp në mënyrë delikate në brëndësi në drejtim të kraharorit.

3. Duke mbajtur këtë presion të lehtë, afro gishtin e madh dhe atë tregues thjeshtëzon kështu, fluksin e qumështit nga enët e gjakut drejt kokës së gjirit (D). Mos i shtrydh kokat e gjirit sepse nuk shërben dhe mund të jetë e dhimshme.

4. Ule presionin midis gishtave në mënyrë që t'u lejosh enëve të mbushen dhe pastaj përsëriti veprimet e mëparshme 2 dhe 3

Me praktikë, për të ndjekur fazat e ndryshme, mjaftojnë pak sekonda dhe do të jesh në gjëndje të mbash një ritëm konstant. Kjo bën që qumështi të pikojë ose të rrjedhë. Është e rëndësishme të ndryshosh pozicionin e dorës për tu siguruar që qumështi shtrydhet nga pjesë të ndryshme të gjirit.

Shtrydhës qumështi mekanik

Është i thjeshtë. Ka disa modele që reagojnë në mënyrë të ndryshme: disa veprojnë duke i lëvizur me dorë, e disa me bateri. Kanë të gjithë një kupë që përshtatet te koka e gjirit dhe tek areola. Një shtrydhës qumështi mund të përshtatet më mirë se një tjetër, prandaj do ishte e nevojshme një provë para blerjes, nëse është e mundur.

Shtrydhës qumështi elektrik

Janë mjete të shpejtë e të thjeshtë në përdorim, sepse funksionojnë në mënyrë automatike. Janë në mënyrë të veçantë të këshillueshme, nëse shtrydhja e gjirit bëhet për një kohë të gjatë, si për shembull kur fëmija juaj është në një repart të terapisë intensive. Në këtë rast për të ruajtur prodhimin e qumështit duhet ta përdorni të paktën 6-8 herë në 24 orë, përfshirë një herë gjatë natës. Disa shtrydhësa qumështi kanë një dopio komplet thithës, që lejon të shtrydhni në mënyrë të njëkohshme të dy gjinjtë. Ky sistem është më i shpejtë e mund të stimulojë më shumë prodhimin e qumështit.

E rëndësishme, kur përdor një shtrydhës qumështi mekanik ose elektrik

- Ndiq në mënyrë të vëmëndshme udhëzimet e ndërmarjes prodhuese.
- Laji mirë duart përpara se të fillosh !
- Enët, shishet e pjesë të tjera të shtrydhësit duhen larë me ujë të ngrohtë dhe sapun gjithmonë; të sterilizohen nëse fëmija është shumë i vogël, është në spital, ose kur e përdor shtrydhësin me ndonjë nënë tjetër.

Mund dhe ta dhurosh qumështin tënd, në bankën e qumështit më të afërt.

SI TA RUASH QUMËSHTIN TËND

Qumështi i gjirit mund të konservohet në pjesën më të ftohtë të frigoriferit në një temperaturë 2-5 °C deri në tre ditë.

Nëse në frigorifer nuk ke një termometër është ndoshta më e sigurtë ta ngrish qumështin që mendon se nuk do ta përdorësh për 48 orë.

Qumështi mund të konservohet:

- për një javë në pjesën e ngrirë të frigoriferit;
- deri në tre muaj në pjesën ngrirëse të frigoriferit me sportel më vete;
- deri në 6 muaj në një ngrirës më vete.

Në përdorimin shtëpiak mund të përdorësh çdo lloj ene plastike (të sterilizuar dhe me kapak hermetik) për të ngrirë qumështin. Kujtohu të shkruash datën e shtrydhjes së qumështit mbi çdo enë e të përdorësh më përpara atë që është më i vjetër. Në qoftë se je duke shtrydhur qumësht sepse fëmija yt është lindur para kohe ose është i sëmurë, kërkoji gjithmonë këshilla stafit (personelit mjekësor) që e ka nën kurë. Qumështi i nënës i ngrirë mund të shkrihet me ngadalë në frigorifer ose në temperaturë të ambientit. Mund ta mbash enën në ujë të vakët. **Mos përdorni mikrovalë**, sepse qumështi mund të ngrohet në mënyrë jo homogjene e mund të djegë gojën e fëmijës. Qumështi i shkrirë mund të ruhet në frigorifer ose të përdoret brenda 24 orëve.

Kur është kthyer në temperaturën e ambientit qumështi duhet përdorur ose hedhur, **asnjëherë të ringrihet.**

Mos bëni “dieta të veçanta” gjatë periudhës së dhënies së gjirit: thjesht, duke ndjekur shijet e tua, mbaj një dietë të ekuilibruar që të bën të ndihesh mirë, nuk është e nevojshme të përjashtosh ushqime të veçanta. Kujto që kur lind, fëmija yt i njeh erërat dhe shijet që ti ishe mësuar të haje në tre muajt e fundit të shtatzanisë, dhe është e rëndësishme për fëmijën të rifitojë ato shije.

KHTIMI NË SHTËPI: KUJT T’I DREJTOHESH?

Mundësitë për të patur një ndihmë për të vazhduar në mënyrën më të mirë ushqimin me gjë janë të ndryshme, edhe në bazë të vendit ku ti banon. Kur del nga spitali mund të kërkojë të dhëna më të sakta nga mjekja pediatre ose nga punonjësit që të kanë ndjekur gjatë qëndrimit në spital.

Kur kthehesh në shtëpi drejtohu **konsultores** tënde, ose ambulancës kushtuar ushqimit me gjë.

Në të gjitha rastet **pediatri i familjes** që ke zgjedhur, para daljes nga spitali ose menjëherë mbrapa, do të jetë figurë referimi për ty e për fëmijën tënd. Në disa zona janë aktive grupe të auto-ndihmës të formuara nga nëna të përgatitura e të gatshme të japin këshilla e mbështetje.

Ekzistojnë edhe figura vullnetare si ato që bëjnë pjesë në **La Leche League (Liga e qumështit)**.

TË USHQESH ME GJI NË RRJET

Mund të gjesh të tjera informacione duke konsultuar sitet në Internet:

La Leche League,

www.lllitalia.org

Le pagine SOS Allattamento della Lega Consumatori Toscana,

www.sosmamma.org

UNICEF Italia,

www.unicef.it

Il Movimento Allattamento Materno Italiano,

www.mami.org

Regione Toscana,

www.salute.toscana.it

NËNA NË PUNË: TË DREJTAT

Kujto që nënat që punojnë kanë të drejta të veçanta në vitet e para të jetës së fëmijës. Krahina e Toskanës ka publikuar një broshurë, që të është dorëzuar në konsultore, mbi tutelën e shëndetit të punonjëseve kur janë shtatzanë dhe në lehonë.

Mund të kërkosh informacione më të gjëra në konsultore ose në departamentin e parandalimit të ndërmarrjeve ASL Toskanë.

RRJETI IM MBËSHTETËS

Telefoni i dedikuar Pikës së Lindjes:

Mamia e konsultores:

Pediatri i familjes:

Gjinekologu:

Ambulanca e të ushqyerit me gji:

Shërbimet vullnetare:

Nëna të tjera:

UNICEF DHE INICIATIVA MIKE PËR FËMIJËT

Fondi i Kombeve të Bashkuara për Fëmijët, UNICEF, vepron në të gjithë botën për të ndihmuar çdo fëmijë të rritet, duke realizuar në mënyrë të plotë aftësitë e tij. Vepron në më shumë se 160 vende, duke mbështetur programe që i japin fëmijëve:

- **shëndet më të mirë dhe ushqim;**
- **ujë të pijshëm;**
- **arsim.**

UNICEF ndihmon ndërkohë fëmijët që kanë nevojë të veçantë për mbrojtje, si për shëmbull fëmijët që punojnë ose që janë viktimë të luftës.

Iniciativa Mike për Fëmijët e UNICEF vepron në spitale, në zona dhe me punonjës shëndetsorë. Qëllimi është që të ndihmojë në furnizimin e një niveli të lartë të asistencës, kështu që nënat e reja të përfitojnë mbështetjen e duhur për dhënë gjë me sukses. Inkurajohen spitalet, këshillat sanitare të zonave, dhe të gjithë punonjësit të përmirësojnë shërbimet e tyre dhe për t'i çuar në nivele ndërkombëtare. Kush vepron kështu mund t'i kërkojnë UNICEF dhe Organizatës Botërore të Shëndetësisë, njohjen prestigjioze “Mik për Fëmijët”.

Për të ditur më shumë vizito sitin eeb : www.unicef.it

10 Hapat e Inicativës Spitali Mik i Fëmijëve (BFHI) janë:

1. **Përfundimi i një protokollit të shkruar**, për ushqimin nëpërmjet gjirit, që të njihet nga i gjithë personeli sanitar.
2. **Përgatitja e të gjithë personelit sanitar** për të zbatuar përfundimisht këtë protokoll.
3. **Informimi i të gjitha grave shtatzëna**, për avantazhet dhe metodat e realizimit të të ushqyerit me gjë.
4. **Të ndihmohen nënat**, që të fillojnë të ushqejnë me gjë gjysëm ore pas lindjes.
5. **T'u tregohet nënave si ushqehet me gjë**, e si mbahet sekrecioni i qumështit edhe në rastet kur ndahen nga i sapolinduri.
6. **Mos i jepni të sapolindurit ushqime ose lëngje të ndryshme nga qumështi i gjirit**, vetëm në rast të përshkrimit të mjekut.
7. **Sistemoni të sapolindurit në të njëjtën dhomë të nënës** (rooming in), në mënyrë që të kalojnë bashkë 24 orë gjatë qëndrimit në spital.
8. **Inkurajimi i dhënies së gjirit**, sipas kërkesës të gjitha herët që i vogli kërkon ushqim.

9. **Mos jepni biberon artificial ,** fëmijës gjatë periudhës së parë të dhënies së gjirit.

10. **Favorizimi i krijimit të grupeve mbështetëse,** për praktikën e dhënies së gjirit, në mënyrë që nënat të mund të drejtohen pasi kanë dalë nga spitali ose klinika.

Nga viti 1981 ekziston pothuajse në të gjithë botën **Kodi Internacional mbi tregëtimin e zëvendësuesve të qumështit të gjirit,** që ka si objektiv të mbështesë ushqimin më të mirë për fëmijët e të mbrojë ushqimin me gji nga teprimet e marketingut të industrisë ushqimore për fëmijë. I aprovuar dhe nga Italia, deri më sot nuk është vënë në jetë realisht.

Aderimi në rregullat e Kodit është bërë sot një angazhim special në Rajonin Toskan me Delibera Regionale n. 1095/2004.

Në përmbledhje , Kodi ndalon publikimin e të gjithë llojeve të qumështit, (pluhur ose lëng, tipi 1 ose tipi 2, përfshirë të ashtuquajturat “ formula speciale”) dhe çdo lloj ushqimi apo pije të prezantuara si të përshtatshme për fëmijët me moshë nën 6 muaj.

Ndalohen gjithashtu edhe biberonat. Kodi ndalon gjithashtu edhe promovimin e tregëtimin me oferta speciale , ulje çmimi e dhurata.

Prodhues dhe shpërndarës nuk mund t'i ofrojnë familjeve dhe punonjësve sanitare kampione falas. Edhe spitalet dhe konsultoret nuk mund të bëjnë asnjë publikim tregëtar: prandaj është e ndaluar në këto ambiente, ekspozimi i posterave, kalendarëve, orëve ose çdo lloj tjetër objekti të karakterizuar me figura ushqimesh për fëmijë ose shfaqje të ideuara për ushqimin me biberon. Edukimi i konsumatorëve dhe informacionet e duhura mbi ushqimet për fëmijë janë një angazhim themelor që është kompetencë e institucionit dhe operatorëve sanitarë, por edhe qytetarët janë të lutur të japin kontributin e tyre për respektimin e Kodit.

Për të thelluar argumentin mund të vizitosh sitin:

www.ibfanitalia.org

FOTOGRAFIA JOTE E PARË

Teksti për publikim është marrë nga **Breastfeeding Your Baby**, publikuar nga UK Baby Friendly Initiative.

Natyrisht nënë është kuruar nga Konservatori për promovimin e Ushqimit me gji , nga Rajoni i Toskanës në bashkëpunim me Azienda USL 7 të Sienës, në mbështetje të projektit europian “Promovimi i ushqimit me gji në Europë : Tekst pilot I Planit të Veprimt (Blueprint)”.

Fotografite nga Nancy Durrell McKenna (da pag. 8 a pag. 11) e Paola Paschetto (pagg.13 e 15)

Idealizim i projektit botues nga Carthusia Edizioni, drejtimi botues nga Patrizia Zerbi, grafiku nga Mariagrazia Rocchetti e Elisa Galli, redaktimi nga Antonella Pandini e Silvia Marelli, ilustrimet nga Patrizia La Porta, promovimi botues nga Grazia Zerbi

Një falenderim të veçantë për ndërmarrjen USL 4 të Pratos dhe për punonjësit e Pikës së Lindjes të Montepulciano-Ospedali Riuniti della Val di Chiana Senese, Baby Friendly Hospital dal 2002

Carthusiaedizioni.it

© 2006 Regione Toscana
Assessorato al Diritto alla Salute
Giunta Regionale della Toscana
Via Taddeo Alderotti 26/N, 50139 Firenze

Të gjitha të drejtat janë të rezervuara. Botimi i parë.
Tirazh jo në shitje

NATYRISHT NËNË

T'i japësh qumështin e gjirit fëmijës thjesht dhe me dashuri

www.salute.toscana.it
Nën drejtimin e Komitetit Italian për l'Unicef Onlus

2)Për ata është më mirë

SIDS (Sudden Infant Death Syndrome) është vdekja e papritur e të porsalindurit e quajtur edhe vdekje në djep,mund të prekë fëmijët në vitin e parë të jetës.Shkaqet janë ende të panjohura,por janë më se të njohura disa veprime , që ndihmojnë në mënyrë të ndjeshme reduktimin e rrezikut, të cilat i kemi përshkruar këtu.

Gjumë i sigurtë në muajt e parë të vitit

Pozicioni më i përshtatshëm për të fjetur është ai i shpinës
Mos e lini të flejë përmbys dhe as në krah
Vëreni të flejë në dyshektë fortë pa jastëk , në dhomën tuaj,po jo në një shtrat me ju.

Mos e detyroni të pijë duhan

Gjatë shtatzanisë
Kur ka lindur
Mos pini duhan dhe mos e mbani fëmijën në ambiente ku pihet duhan.

Më mirë në fresk

Mos e mbuloni shumë
Mos e shtrëngoni me mbulesat
Mbajeni larg ngrohëseve e sobave:temperatura më e përshtatshme e ambienti është 18-20°C
Nëqoftë se ka temperaturë , mund të ketë nevojë të mbulohet pak , por mos e teproni
Edhe përdorimi I kapsit gjatë gjumit mund të reduktojë rrezikun e SIDS

Është gjithashtu e rëndësishme

Dhënia pas muajit të parë të jetës
Mos e detyroni fëmijën nëqoftë se refuzon
Nëse e humb ,nuk duhet të zëvendësohet
Të evitohet ngjyrja e tij në substanca të ëmbla

Të ndalohet përdorimi para mbushjes së vitit të parë të jetës
Për informacione , përveç peditrit tuaj , mund t'i drejtoheni:
Shoqatës SEMI për SIDS/onlus që zhvillon aktivitete në përkrahje të familjeve dhe zhvillon kërkime
Shoqata SEMI për SIDS/onlus
Firenze-Piazza S.S. Annunziata,12
Tel 346 1864751
e-mail posta@sidsitalia.it
www.sidsitalia.it
Qendra Rajonale SIDS
Ndërrmarrja Spitalore Universitare Meyer
00139 Firenze-Viale Pieraccini,24
Tel 055-5662447
e-mail centrosids@meyer.it
www.meyer.it
Me aprovimin e Shoqatës italiane të peditrisë
Shoqatës italiane të neonatologjisë
Federatës italiane të mjekëve peditër
Kolegjin e mamive të Toskanës
Në bashkëpunim me
Ndërrmarrjet Shëndetësore të Toskanës
Agjensinë Rajonale të Shëndetësisë

3) DHURIMI I QUMËSHTIT TË GJIRIT

Dhurimi i qumështit të gjirit , ushqen vetë jetën.

Dhurimi vullnetar i qumështit, është një akt dashurie , i thjeshtë, po shumë i rëndësishëm për shëndetin e fëmijëve më të dobët. Nëse po ushqen me gji fëmijën tënd, mendo!

Pse duhet dhuruar

Qumështi i gjirit është i rëndësishëm për të sapolindurit e parakohshëm dhe për fëmijët e sëmurë. Shpesh nënat e këtyre fëmijëve kanë vështirësi për të prodhuar qumështin në sasinë e duhur, për shkak të stresit dhe shpeshherë për një kohë të gjatë me fëmijën e shtruar në spital . Qumështi që ju dhuron i ndihmon të jetojnë e të shërohen.

Për çfarë shërben

Qumështi i dhuruar shërben për të ushqyer fëmijët e lindur parakohe ose të prekur nga patologji gastrointestinale, metabolike, sëmundje të zemrës, të veshkave, kushte shpeshherë të shoqëruar dhe me intoleranca ushqimore. Ky qumësht është i destinuar për fëmijët e shtruar në spital , por mund tu jepet edhe fëmijëve me probleme të vazhdueshme edhe pas daljes nga spitali.

Kush mund të dhurojë

Dhurueset e qumështit i nënshtrohen një kontrolli të thjeshtë mjekësor.

Dhurimi mund të bëhet nëse:

- a) nuk dëmton shëndetin e dhurueses dhe të fëmijës së saj
- b) gruaja është në gjëndje të mirë shëndetësore dhe nga referencat e saj klinike nuk ka rrezikshmëri të trasmetimit nëpërmjet qumështit të substancave toksike ose agjentë infektes

c) *screening* e sëmundjeve infektive (për HIV, hepatiti B dhe C, sifilidi) të kryera nëpërmjet analizave të gjakut para dhurimit të qumështit, rezultojë negative

Sa qumësht dhe për sa kohë duhet dhuruar

Dhurohet sasia e arsyeshme dhe për sa kohë dëshironi. Çdo pikë qumështi është e rëndësishme, sidomos nëse është i një nëne që ka lindur para afatit, ose ka pak kohë që ka lindur, për veçantinë e rallë që qumështi ka në këtë fazë. Nënmat me një prodhim të mirë, mund të dhurojnë qumësht pa asnjë lloj problemi për veten dhe fëmijën e tyre. Në fakt të stimulohet dhe të zbrazet me rregullsi gjiri, garantohet një prodhim më të madh, duke krijuar kështu avantazhe dhe për fëmijën tuaj.

Ku duhet ruajtur qumështi

Qumështi i dhurueseve mbledhet dhe ruhet në Bankën e Qumështit Njerëzor të Dhuruar (BLUD). Këto struktura shëndetësore, të lidhura me repartin e foshnjave, kanë dhe detyrën të kontrollojnë duke garantuar në këtë mënyrë cilësi dhe siguri në shpërndarjen falas për fëmijët që kanë nevojë, në bazë të kërkesës së mjekut.

Për të siguruar disponibilitetin e qumështit të dhuruar, me cilësi të kontrolluar, në të gjithë territorin e Toskanës, është krijuar Rrjeti Rajonal i Bankës së Qumështit Njerëzor të Dhuruar (ReBLUD), që koordinon bankat e qumështit të pranishme në rajon (me qendër në Arezzo, Firenze, Grosseto, Lido Camaiore, Lucca, Siena)

Ç'duhet bërë për të dhuruar

Për të kryer këtë akt dashurie, duhet kontaktuar Banka përkatëse në zonën e rezidencës, ku personeli mund t'ju japë të gjitha informacionet e duhura për dhurimin e qumështit dhe këshilla të dobishme për ushqimin me gji.

Informacione dhe kontakte

Rjeti Rajonal i Bankave të Qumështit të Dhuruar Njerëzor – ReBLUD

Qendra të ndara në bazë të territorit

AREZZO

(dhe Valdarno, Casentino)

Spitali i Ri (Ospedale Nuovo) San Donato

Via Pietro Nenni Tel. 0575 254531

Përgjegjëse: Manuela Caneschi; Letizia Magi

manuela.caneschi@usl8.toscana.it,

letizia.magi@usl8.toscana.it

FIRENZE

(edhe Prato, Empoli,

Borgo San Lorenzo, Fucecchio)

Azienda Ospedaliera

Universitaria Meyer

Viale Pieracini n. 24

Tel. 055 5662443

Përgjegjëse: Claudio Profeti, Fina Belli,
c.profeti@meyer.it,
f.belli@meyer.it.

GROSSETO

(edhe Cecina, Piombino, Portoferraio)

Ospedale Misericordia

Via Senese 115

Tel. 0564 495329 - 485316

Përgjegjëse : Rita Bini, Sandra Novelli,
r.bini@usl9.toscana.it,
s.novelli@usl9.toscana.it.

LIDO DI CAMAIORE

(edhe Massa, Viareggio, Pisa, Livorno)

Ospedale Unico Versilia

Via Aurelia 335 Lido di Camaiore (Lu)

Tel. 0584 6059756 - 6059764

Përgjegjëse : Ilaria Merusi, Alessandra Manfredi
ilariamerusi@virgilio.it,
utin@usl12.toscana.it,
a.manfredi@usl12.toscana.it

LUCCA

(edhe Pistoia, Pescia, Pontedera)

Ospedale Campo Marte

Via dell'Ospedale 1

Tel. 0583 970364 - 970371

Përgjegjëse: Raffaele Domenici, Simona Tognetti,
Giampaoli Bruna,
r.domenici@usl2.toscana.it, s.tognetti@usl2.toscana.it,
banca.latte@usl2.toscana.it.

SIENA

(edhe Castelfiorentino Poggibonsi)

Poliklinika Le Scotte

Viale Bracci 6 Tel. 0577 586582

Përgjegjëse : Mirella Strambi,
Polese Angela,
strambi@unisi.it,
bancalatte@ao-siena.toscana.it.

4)Dedikuar prindërve

Mirëkuptim, mbrojtje dhe ndarje idesh, për të mirën e fëmijës

Këshillat e pediatrit të familjes
dhe të Qendrës Trauma



Viti i parë i jetës është një periudhë intensive dhe e rëndësishme për rritjen e fëmijës, në këtë hark kohor spikatin një sërë sjelljesh: fillon një dialog me qëniet e tjera njerëzore që zgjat për tërë jetën, eksplorimi i ambientit zhvillohet nëpërmjet përfitimit të pozicioneve të trupit gjithmonë e më të evoluara, fillon dhe mësimi i gjuhës së folur. Fëmijët mësojnë shpejt dhe janë të aftë të mësojnë lëvizje të reja nga njëra ditë në tjetrën pa dhënë shenja, e kështu në 12 muajt e parë nga të sapolindur që lëvizin pak ,bëhën të aftë të lëvizin, spostohen, të rrinë ulur, deri sa arrijnë të zgjaten e të tentojnë të hedhin hapat e parë.

Kujdesi dhe përkushtimi : parandalimi i rreziqeve

Për sigurinë e fëmijës është e rëndësishme që të rriturit ta mbrojnë e ta mësojnë të reagojë ndaj ambientit pa hasur rreziqe. Fëmija ka nevojë të prekë e të ndjejë gjithcka ka përreth, të eksperimentojë. Kërkesat e tij eksploruere duhen favorizuar, sepse nga to varen rritja dhe zhvillimi i një raporti të kënaqshëm me botën rrethuese. Nuk duhet rritur fëmija në një ambient super të mbrojtur, por duhet ndjekur çdo ditë në mënyrë që të zhvillojë kapacitete dhe reflekse të rëndësishme për tu mbrojtur. Sa më i vogël të jetë fëmija ,aq më e madhe është frika nga rreziqet, duke u rritur i shpjegohet rreziku dhe shmangia e tij

Veprime të papritura që fëmija është në gjendje t'i bëjë

- mos e lini vetëm mbi peshore ose në vendin e ndërrimit të pelenave: një i sapolindur mund të spostohet dhe nuk është i parashikueshem momenti kur do jetë i gatshëm ta kryejë këtë veprim për herë të parë
- objekte të vogla (kopsa, gjilpëra, rruaza, lodra pjesët e të cilave mund të stakohen) mund të gëlltiten nga fëmija
- mos i vendosni varse ose zinxhir në qafë, mund të shkaktojë mbytje
- mos përdorni pluhura për igjenën, thithja nëpërmjet frymëmarrjes mund të ketë pasoja të rënda

- mos përdorni shkopinjë e pambukut për pastrimin e veshëve: rrotullimi i papritur i kokës mund të shkaktojë dëmtime të brendshme
- Kujto që fëmija mund të mbytet dhe me pak uje: vaska, pishina plastike nuk duhet të jenë afër me fëmijën dhe prania e një të rrituri është e domosdoshme

Siguria e ambienteve

Fëmija mund të zgjatet ose të varet tek raftet e mobiljeve duke rrezikuar kështu që ato të përmbysen:

- është e rëndësishme që raftet të jenë të fiksuara në mur dhe mos vendosni objekte të rënda mbi mobilje
- vendosni në drejtim të shkallës kangjella të përshtatshme duke bllokuar kështu kalimin e fëmijës
- nëse keni dritare të ulëta është mire t'i mbyllni me siguresa. Fëmija shumë shpejt kërkon të hypë mbi vazo, shkallë apo karrike, kuti për t'u zgatur drejt dritares,
- prizat e korrentit duhet të jenë të fiksuara mirë në mur

Ilaçe dhe substanca të rrezikshme

- Të gjitha ilaçet që keni në shtëpi duhet të jenë të mbyllura në një dollap të posaçëm që fëmija të mos ketë kontakt. Mos lini mbi tavolina ose komodina ilaçe të ndryshme
- mos përdorni shishet e ujit ose të lëngjeve të frutave për t'i mbushur me detergjente
- ruani substancat e rrezikshme në shishet e tyre origjinale, të mbyllura mirë, dhe me etiketa që dëshmojnë përmbajtjen, gjithashtu të ruajtura në raftet ku fëmijët nuk arrijnë dot
- Nëse mbi trupin e fëmijës bie ujë i nxehtë ose lëngje të nxehta, mos vendosni akull ose kremëra. Vendosni pjesën e dëmtuar nën ujë të ftohtë për disa minuta, mbulojeni me një pece të pastër dhe çoni direkt fëmijën në spital.

Trasportimi në makinë

- transportimi në makinë i fëmijës duhet kryer në bazë të rregullave: është e domosdoshme të pajiseni me një kolltuk të posaçëm në bazë të moshës dhe të peshës së fëmijës
- Transportoni fëmijën në kolltukun e tij, duke u siguruar që është i lidhur mirë, sidomos kur zbrisni apo ngjisni shkallët dhe trotuarin.

Së bashku: leximi dhe muzika

Tregimi i një përralle ose të kënduarit e një ninulle janë dy mundësi për të krijuar një raport afektiv me fëmijën që kur është shumë i vogël. Kjo është një rrugë për t'ju transmetuar fëmijëve dashuri dhe argëtim nëpërmjet leximit dhe muzikës, duke stimuluar kështu imagjinatën, zhvillimin e aftësive dëgjuese, por është edhe një mënyrë për të ndenjur bashkë, për tu argëtuar, dhe për t'i ndihmuar të zbulojnë fjalë pas fjale, notë pas note, botën që i rrethon.

Përkthimi nga Formas- Albero della Salute