



**USHQIM I SHËNDETSHËM
PËR NËNAT DHE FOSHNJAT**

Albanisch

**Një broshurë informuese
për gratë shtatzëna dhe nënat**

Një broshurë informuese për gratë shtatzëna dhe nënat **REFUGJATË - Migrimi dhe shëndeti** u krijua në Departamentin e Studimit shkencor Shëndetësor të HAW Hamburg.

Kjo broshurë të ndihmon Ty dhe beben tënde që të ushqeheni në mënyrën e duhur dhe shëndetshëm si dhe të krijoni një themel për një jetesë të shëndetshëm.

<i>Gjdhënia e duhur</i>	5
<i>Problemet dhe mbështjetja gjatë gjdhënies</i>	8
<i>Ushqimi dhe pirja gjatë gjdhënies</i>	11
<i>Nëse gjdhënia nuk është e mundur</i>	13
<i>Ushqim plotësues</i>	15
<i>Ndërprerja e gjdhënies për foshnjën</i>	18

Gjidhënia e duhur

Sa më gjatë e ushqeni fëmijën tuaj me gji, aq më mirë. Të paktën për 4-6 Muaj.
Nuk ka arsyeje për të mos ushqyer me gji.
Përveç nëse tek nëna ka një infeksion HIV apo Hepatit C.

Gjidhënia është e mirë, sepse

- Qumështi i nënës është ushqimi më i shëndetshëm dhe më i mirë për një foshnjë
- nxit formimin e shijes dhe nofullës
- qumështi i nënës e mbron nga sëmundjet dhe alergjitë
- qumështi i nënës është mirë i tretshëm
- qumështi i nënës është falas dhe steril
- foshnja nuk pi kurrë tepër dhe ndjehet i sigurt gjatë ushqyerjes me gji
- nxitet ripërtërija e mitrës

Kij durim.

Zgjat pak kohë derisa të mësohet ritmi i gjidhënies.
Në fillim çdo 2-3 orë, më pas në çdo 2-4 orë.

Gjidhënia është e saktë kur,

- duart e tua i lan mirë para çdo kontaktit me gjirin
- e ushqen foshnjën tënde me gji menjëher pas lindjes
- e ushqen foshnjën me gji gjithmonë kur është i urritur
- kujdesesh për qetësi dhe relaksim të mjaftueshëm
- nuk i jep foshnjës tënde biberon apo pinjoll të bërë prej gome (përdor vetëm thithëse prej silikonit të tejudkshëm)



Foshnja juaj është e urritur, vetëm kur

- e hap gojën dhe e lëviz kokën andej-kënde
- zgjatet dhe lëviz shumë
- e fut dorën në gojë
- nuk është i qetë dhe qan

Pozicioni i duhur i gjdhënies është kur,

- ekziston kontakt i ngushtë trupor
- kur barku i foshnjës tënde prek barkun tënd
- hunda e foshnjës tuaj është në lartësi me thithkën tuaj
- thithka dhe një pjesë e madhe e areolës janë në gojën e foshnjës
- buzët e foshnjës kthehen nga jashtë
- foshnja thith fort dhe ti e dëgjon që gëlltitet



Problemet dhe mbështjetja gjatë gjithënis

Gjatë grumbullimit të qumështit gjiri dhemb. Ai është i kuq, i nxehtë dhe i tensionuar.

Grumbullimi i qumështit krijohet,

- kur qumështi nuk mund të rrjedhë
- kur formohet shumë qumësht dhe foshnja pin shumë pak
- kur veshja është shumë e ngushtë
- kur ke shumë stres

Grumbullimi i qumështit mund të parandalohet përmes

- gjidhënies së shpeshtë (çdo 2-4 orë)
- Ngrohja e gjirit para gjidhënies
- fasha të ftofta pas gjidhënies
- masazhë dhe përkëdhelje të gjirit pas gjidhënies
- qetësi dhe relaksim

Nënat dhe foshnjat e tyre në Gjermani kanë të drejtë për

- kujdes gjinekologjik
- kujdes pediatrik
- kujdes nga mamitë

Gjatë konsultimit me mamitë ti do të marrësh ndihmë dhe këshilla

- për gjidhënie
- për udhëqimin e nënës dhe fëmijësë
- për shëndetin tënd pas lindjes
- për përkujdesjen e foshnjës së sapo lindur

Mamia të ndihmon kur,

- gjidhënia nuk shkon mirë
- foshnja ka dhimbje barku ose një prapanicë të lënduar
- thithka është e lënduar apo e skuqur

Gjithashtu ti mund të shkosh edhe në konsultimin e nënave. Aty do të marrësh ndihmë dhe udhëzime për gjidhënie si dhe si të merresh me foshnjën tënde.

Këtu do të gjesh adresat e sakta:

www.hamburg.de/behoerdenfinder/hamburg/info/muetterberatung/

Në Gjermani ka ekzaminime të veçanta për fëmijët. Ato quhen U-Untersuchungen (ekzaminimet e parakohshme mjeksor). Gjithsej janë 10 U-Untersuchungen deri në moshën 6 vjeçare.



Mjekja/Mjeku ndihmojnë kur,

- *ti dhe foshnja jote jeni të sëmurë dhe keni temperaturë*
- *ti ke nevojë për këshilla për kontracëpsion*

Gjatë gjdhënies duhesh të kesh shumë kujdes për kontracëpsionin, me qëllimin që të mund të vazhdosh ti japësh gji foshnjës tënde.

Ushqimi dhe pirja gjatë gjdhënies

Një dietë e ekuilibruar dhe e ndryshme te nëna është e mirë për fëmijën. Gjatë perudhës së gjdhënies, nënave ju nevojiten 500 kalori më tepër në ditë. Produktet ushqimore duhen të pastrohen gjithmonë mirë.

Ushqimi gjatë gjdhënies

- 5 vakte në ditë, fruta dhe perime
- ushqime të shëndetshëm, të tilla si arrat apo fruta të thata
- të paktën 2 herë në javë peshk dhe/apo mish
- mundësisht mos konsumoni ushqim të shpejtë (Fastfood) apo ëmbëlsira



Pirja gjatë gjdhënies

- Pi shumë dhe shpesh (të paktën 2 litra në ditë).
- Të mirë janë çajet për gjdhënie apo çajet nga bimët siç janë finoku, kimi, anis, bar limoni, kopër dhe manxuranë (majoran). Ata stimulojnë prodhimin e qumështit.
- **Mos** konsumoni çaje bimore prej sherebelës apo mentes. Ato e bllokojnë prodhimin e qumështit.
- Mos pi më shumë se dy filxhane kafe apo çaj të zi në ditë.
- Mundësisht mos pi pije të ëmbëla siç është limonada.



Kur gjdhënia nuk është e mundur

Të ushqyerit përmes shishës të jepet vetëm në rastin kur nuk është e mundur gjdhënia. Kur gjdhënia nuk është e mundur, foshnjës tënde mund t'i japësh ushqim me shishe në 4-6 muajt e para.

Ju rekomandojmë Pre-Nahrungen, Pre-Ushqime. Ato shërbejnë si ushqim i vetëm për 4-6 muajt e para. Ato i janë përshtatur qumështit të gjirit.

Ekziston edhe ushqimi 1-Nahrung. Këto treten pak më vështirë.



Përgatitja dhe higjiena e shisheve për ushqim

- Ushqimi në shishe duhet të përgatitet gjithmonë i freskët.
- Pasi të tundni shishen lëreni atë të qëndrojë për pak çaste, me qëllimin që të largohen fluskat e ajrit që janë krijuar në qumësht.
- Ushqimin e mbetur mos e ngrohni sërish, por hidheni.
- Të gjitha shishet dhe thithëset (silikoni) e përdorura duhet të mbahen të pastra. Mbetjet e ushqimit janë baza për mbarështimin e mikrobeve.
- Shishet dhe thithëset të pastrohen menjëherë dhe të thahen mirë.
- Shishet dhe thithëset e lara i mbështillni me një leckë të thatë dhe të pastërt.



Ushqimi plotësues

Gjatë 4-6 muajve të para qumështi i nënës është ushqimi më i mirë për një foshnje.

Gjdhënia e mëtejshme është e shëndetshme!
Ju mund të ushqeni me gji foshnjën tuaj gjatë vitit të parë të jetës.

Kur foshnja jote është 5-6 muajshe, në vend të qumështit të nënës mundesh ti japësh ushqim plotësues për foshnja.

Foshnja mund të ketë më shpesh etje.
Jepi foshnjës tende të pijë shumë. Veçanërisht ujë të pijshëm ose ujë mineral.

Në vitin e parë do të duhet që para se të konsumohet uji, të jetë i vluar.

Ushqimi i shëndetshëm është shumë i rëndësishëm për një zhvillim të shëndetshëm të foshnjës tuaj.

Ushqimi i shëndetshëm shmang problemet si kapsllëku, diarre, fryrje apo dhimbje barku.

Vini re

E rëndësishme: Hiq dorë nga

- produktet me shtesa të kripës, sheqerit, aromave ose me një shije të fortë të ëmbël
- mjalti, mish i gjallë, peshku i papërpunuar ose produkte të qumështit të papërpunuar

Qumështi dhe ushqimi plotësues

Prej të 5-it muaj të jetës, në një distancë prej një muaji, mund të zëvendësosh vaktin e qumështit me një ushqim:



Mosha në muaj	Vaktet me qumësht	Ushqimi plotësues
0 - 5/6	të paktën 6, në çdo 2-4 orë	asnjë
5 - 6	1. Vakti me qumësht të zëvendësohet me	qull-perimesh (p.sh. pure prej karrotave)
6 - 7	2. Vakti me qumësht të zëvendësohet me (drekë)	qull-patate-mish-perimesh, oriz
7 - 8	3. Vakti me qumësht të zëvendësohet me	qull- drithërash-qumësht për shembull në mbrëmje
9	4. Vakti me qumësht të zëvendësohet me	qull nga drithëra-perime, mes vakteve
Prej 10-it		Kalimi në ushqim familjar.

Ndërprerja e gjidhënies për foshnjën

Kur fëmija e zëvendëson të ushqyerit me qumësht me ushqime të forta atëherë ai do jetë i ngopur dhe do të pijë shumë pak qumësht prej nënës.

Foshnja pastaj mësohet me ushqim të shkurtër me qumësht.

Intervalet e gjidhënies do të zgjaten. Përmes kësaj pakësohet prodhimi i qumështit.

Pas çdo gjidhënie vendos fasha të ftofta mbi gjirin tënd. Për shembull Gel-Pako. Çaji prej sherebelës apo mentes e redukton edhe më shumë prodhimin e qumështit.

Stimulo më rrallë gjirin tënd dhe mbaj një sytjenë të shtrënguar.

Vini re

Kur ke dhimbje të gjirit, atëherë bisedo me maminë apo shko te këshillimi për nënat.

Çdo fëmijë është ndryshe. Ndonjëher gjidhënia ndërpritet më shpejt, ndonjëherë më ngadalë. Nëse keni ndonjë pyetje, mund të shkoni te mamia, në këshillimin e nënave ose tek mjeku/mjekja.

Impressum

Herausgeber

Bezirksamt Altona

Dezernat Soziales, Jugend und Gesundheit

Fachamt Gesundheit

Kommunales Gesundheitsförderungsmanagement

Bahrenfelder Straße 254-260

22765 Hamburg

Layout

fuchs und veilchen Designstudio

Ferdinand-Beit-Straße 7B

20099 Hamburg

Illustrationen

© **Nele Palmtag**

www.auserlesen-ausgezeichnet.de

Druck

Hausdruckerei der Behörde

für Stadtentwicklung und Wohnen (BSW)

Neuenfelder Straße 19

21109 Hamburg

Stand

Juni 2019

