



**Save the Children**



***Ushqyerja me gji***

## Nëse i jepni gji foshnjës tuaj për:

- pak ditë, e ndihmoni që sistemi tretës të funksionojë më mirë dhe i jep "vaksinimin" e parë, duke e mbrojtur nga infeksionet.
- 6 muaj, do të kalojë më pak reaksione alergjike. Në këtë kohë organizmi i tij është gati të marrë edhe ushqime të tjera.
- Një vit, do të jetë me sistem më të fortë imunitar, do të ketë më pak probleme të formës së nofullës, dhëmbëve dhe pikë më të larta të inteligjencës, pra mbarëvajtje më të mirë në procesin e të mësuarit në shkollë.
- 18 muaj, do t'i ofroni ushqim me cilësi të lartë dhe një mbrojtje të shkëlqyer kundër sëmundjeve më të shpeshta tek foshnjat.

## Pse nuk rekomandohet të jepet qumështi i bagëtive?

Një qumësht artificial, qumësht i kutisë apo qumësht i formulave foshnjore nuk përmban antitropa, ato gjenden vetëm në qumështin e nënës. Ushqyerja me çdo lloj qumështi tjetër është e lidhur me disa rreziqe. Nëse është përdorur qumështi i formulave, por nëna dëshiron një kthim të ushqyerjes me gji nuk mund ketë më mundësi sepse është pakësuar prodhimi i qumështit të gjirit.

## Ushqyerja vetëm me qumësht gjiri për 6 muajt e parë të jetës

Ushqyerja vetëm me qumësht gjiri është zgjedhja më e mirë për ju dhe fëmijën tuaj sepse:

1. Plotëson të gjitha nevojat e fëmijës për lëndë ushqyese dhe ujë (proteina, yndyrna, sheqerna, vitamina dhe kripra minerale).
  2. Ndhmon në zhvillimin mendor të foshnjës. Fëmijët e ushqyer me gji janë më të zgjuar se ato me qumësht artificial.
  3. Mbron fëmijën nga infeksione si diarree, infeksionet e veshit, të ftohurit, alergjitë, diabeti i sheqerit.
  4. Krijon lidhje të forta shpirtërore mes nënës dhe fëmijës.
  5. Mbron nënën duke pakësuar hemorragjinë pas lindjes si nga kanceri i gjirit edhe vezoreve.
- Vendoseni fëmijën në gji menjëherë pas lindjes, mundësisht brenda orës së parë pas lindjes sepse qumështi vjen më shpejt sa më herët ta vendosësh fëmijën në gji.
  - Fëmija gjatë 6 muajve të parë të jetës ka nevojë vetëm për qumësht gjiri, asnjë ushqim apo lëng tjetër si ujë, çaj, kamomil, lëng frutash.
  - Pas ditëve të para shumë të porsalindur dëshirojnë të ushqehen më shpesh, 8-12 herë në ditë. Ushqyerja e shpeshtë ndihmon të prodhohet më shumë qumësht gjiri.
  - Ushqeni fëmijën me gji sa herë që kërkon të pijë, të paktën 8 herë në 24 orë, ditën dhe natën. Çdo nënë ka mjaftueshëm qumësht për fëmijën e saj. E qara e foshnjës është një shenjë e urisë.
  - Nëse foshnja është pozicionuar mirë, e kënaqur dhe shton mirë në peshë, numri vakteve të ushqyerjes nuk ka rëndësi. Thithja më shumë dhe një kapje e mirë e gjirit prodhon më shumë qumësht.

- Për një shëndet të mirë të fëmijës vazhdoni ushqyerjen me gji deri në moshën 2 vjeç.
- Përdorimi i shisheve me biberon, e sëmur fëmijën dhe i krijon konfuzion në mënyrën e thithjes midis gjirit dhe biberonit.

## Sa qumësht gjiri duhet të marrë foshnja?

Për të kuptuar se një foshnje po merr sa duhet qumësht gjiri dhe po ushqehet shëndetshëm:

1. Foshnja duket që është i/e kënaqur dhe i/e ngopur mbas vakteve të ushqyerjes.
2. Shton në peshë pas dy javëve të para. Për 6 muajt e parë të jetës një foshnje duhet të shtojë në peshë të paktën 500 gr çdo muaj, ose 125 gr çdo javë.
3. Duhet të shkoni çdo muaj tek personeli shëndetësor që të kontrollojë foshnjën tuaj dhe të plotësojë disa grafikë, që quhen kurbat e rritjes dhe shërbejnë për të parë ecurinë e shtimit në peshë dhe gjatësinë e foshnjes.
4. Gjinitë dhe thithat e nënës nuk duhet të jenë të skuqura, të çara.
5. Pas ditëve të para të lindjes, foshnja do të ketë të paktën 6 pelena të lagura me urinë në ditë. Një foshnjë që ushqehet vetëm me qumësht gjiri dhe merr sasinë e duhur, urinon të paktën 6-8 herë në 24 orë.
6. Duke nisur nga dita e katërt pas lindjes foshnja duhet të defekoj përditë të paktën dy herë feçe me ngjyrë të verdhë, të buta për javët e para.

## Shenjat e rrezikshme tek fëmija, për të cilat duhet të drejtoheni menjëherë tek mjeku

### Fëmija i porsalindur (0-28 ditët e para):

- Ushqehet shumë pak (nuk kap gjirin) ose nuk ushqehet fare
- Frymëmarrje e përsheptuar dhe/ose e vështirësuar
- Nuk është aktiv, i përgjumur me lëvizje më të pakta se normalisht
- Skuqje përreth kërthizës, rrjedhje qelbi nga kërthiza
- Sy të skuqur/infektuar (me qelb)
- Puçra në lëkurë

### Fëmija 0-5 vjeç:

- Nuk luan
- Qan vazhdimisht
- Nuk ha ose nuk pi
- I përgjumur; zgjohet me vështirësi
- Ethe/temperaturë e lartë, ose temperaturë që zgjat më shumë se 5 ditë
- Frymëmarrje e vështirësuar dhe/ose e përsheptuar
- Vjell gjithçka (tenton t'i japësh të pijë me lugë dhe menjëherë fëmija vjell)
- Konvulsione / të dridhura
- Jashtëqitje me rrema gjaku
- Diarre / heqje barku e vazhdueshme (më shumë se 14 ditë)
- Gjendja e fëmijës përkeqësohet



Kjo broshurë publikohet në kuadër të projektit:  
“Përmirësimi i aksesit në shërbimin e kujdesit parësor për nënat dhe fëmijët”



**Save the Children**

Rr “Komuna e Parisit” Lagjia 8,  
Pallatet I Maji, Vila “Lami”

P.O. Box 8185, Tiranë - Albania

Tel: +355 4 2261840/+355 4 2261929/+355 4 2266227;

Fax: +355 4 2263428

Email: [info.albania@savethechildren.org](mailto:info.albania@savethechildren.org);

Web Page: [albania.savethechildren.net](http://albania.savethechildren.net)