

# Ushqyerja me gji është mjet në Përgatitjen në rast Emergjence



Përkthyer nga: Regina Vathi – Konsulente Urban Scope  
Dr. Magdalena Ĕhoolery – Konsulente MCH-IYCF

**USHQYERJA ME GJI ËSHTË MJET NË  
PËRGATITJEN NË RAST EMERGJENCE GJATË  
SHTATËZANISË – LINDJES – USHQYERJES SË  
TË SAPOLINDURËVE/FOSHNJAVE DHE  
FËMIJËVE TË VEGJËL**

# SHTATËZANIA

**Përgatituni duke mësuar rreth ushqyerjes me gji. Ju mund të bëheni virtualisht 'shoqe të nënave me gjidhënie' duke ndjekur ne internet një grup nënash, ku mund të merrni inkurajim dhe informacion. La Leche League International (LLLI) ka grupe mbështetëse dhe është një organizatë që ka informacione të bazuara në prova, të disponueshme lirisht në internet. Po kërkon mbështetje? Ju mund të gjeni udhëheqës të trajnuar të LLL-së në faqen e tyre të internetit nën "Merr Ndhmë (Get Help)" - shikoni seksionin "MBËSHTETJE (SUPPORT)".**



# LINDJE

**Për shëndetin dhe mirëqenien tuaj, si dhe atë të foshnjës tuaj, ushqeni me gji brenda orës së parë pas lindjes. Vazhdoni kontaktin e sigurt lëkurë me lëkurë për të paktën 90 minuta, aq më shumë aq më mirë. Kontakti lëkurë me lëkurë në lindje nënkupton fëmijën tuaj lakuriq vënë në gjoksin tuaj të pambuluar. Nëse është e ftohtë, mbuloni shpinën e foshnjës me një batanije të thatë e të pastër dhe sigurohuni që rruga e ajrit të jetë e qartë (mos e mbuloni fytyrën e fëmijës). Kontakti lëkurë me lëkurë ka përfitime për të gjithë foshnjat dhe fëmijët e vegjël, jo vetëm në lindje.**



# GJIDHËNIA

**Në rast emergjence vazhdoni ushqyerjen me gji, shmangni lënien e gjirit dhe lidhuni me të tjerë për mbështetje, inkurajim dhe informacion (shiko për më shumë në sekskionin 'MBËSHTETJE' ('SUPPORT')).**





## **USHQYERJE E SHUMËLLOJSHME OSE ME FORMULË**

**Foshnjat e ushqyera me formulë mund të ushqehen në mënyrë të sigurtë me GOTË në çdo moshë. Shishet janë të vështira për t'u pastruar, dhe përbëjnë rrezik duke shkaktuar infeksione. Gotat janë të lehta për t'u larë dhe për t'u mbajtur të pastra. Konsideroni rikthimin e ushqyerjes me gji dhe pasi e keni lënë gjidhënien, sidomos në raste emergjence. Informacionin e bazuar në fakte mbi ushqimin e sigurt me gota dhe riaktivizimin e ushqyerjes me gji mund gjendet në linqet në seksionin 'MBËSHTETJE' ('SUPPORT')**





## REDUKTIMI I STRESIT – FIZIK DHE EMOCIONAL



Për nënën dhe foshnjen, GJIDHËNIA dhe KONTAKTI LËKURË ME LËKURË ndihmon në reduktimin e stresit pasi gjatë këtyre proceseve lëshohet Oksitocina (Oxytocin), një hormon që ndihmon si nënat ashtu edhe foshnjat të ndjehen të qetë dhe të relaksuar, madje edhe në kohë krize. KONTAKTI LËKURË ME LËKURË ndihmon foshnjen në stabilizimin e frymëmarrjes, rrahjeve të zemrës, temperaturës dhe sheqernave në gjak. Një foshnjë e vogël mund të destabilizohet kur ndahet nga ai që përkujdeset, duke rezultuar në rrahje të shpejta të zemrës, frymëmarrje më të shpejtë dhe djegien e kalorive të çmuara. KONTAKTI LËKURË ME LËKURË kursen energji për rritjen dhe shtimin e shëndetshëm të peshës të fëmijës, duke mbajtur ata të shëndetshëm. GJIDHËNIA dhe KONTAKTI LËKURË ME LËKURË janë një kombinim, i cili është zbuluar shkencërisht se ka përfitime fiziologjike, psikologjike, edukative dhe ekonomike gjatë gjithë jetës.

# SIGURI

**Ushqyerja, Mbrojtja e Imunitetit dhe Mbrojtja e Gjdhënies është siguri ushqimore për foshnjat**

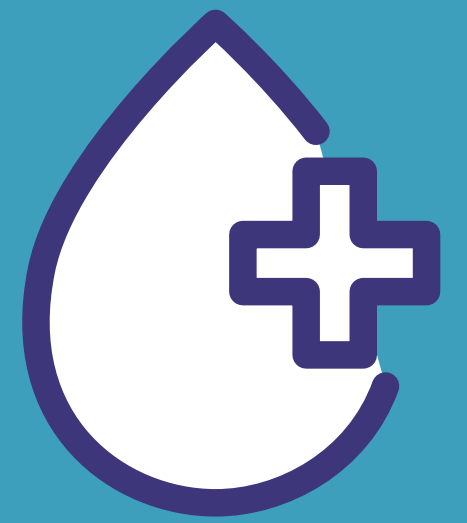


Qumështi i gjirit përmban gjithashtu antitrupa që mbrojnë foshnjat dhe fëmijët e vegjël nga viruset dhe bakteret. Formula nuk ka antitrupa. Në raste emergjence, ndalimi i ushqyerjes me gji dhe kthimi në formulë rrezikon foshnjat dhe fëmijët e vegjël nga pasiguria ushqimore, sikurse rrit shancet për infeksione të diarresë dhe atyre respiratore. Formula mund të mos jetë e dicka e qëndrueshme dhe afatgjatë për nënat me të ardhura të ulëta. Në rast emergjence, edhe nënat me të ardhura të larta mund ta kenë të vështirë për ta gjetur formulën në dyqane. Konsideroni të gjeni mbështetje për riaktivizimin e gjdhënies dhe ushqimit të sigurt me gotë të formulës (shiko seksionin ‘MBËSHTETJE’).



# SHTIMI I SASISË SË QUMSHTIT TË GJIRIT

është një shqetësim i përgjithshëm në rast emergjence.



Prodhimi juaj i qumështit bazohet në 'sasi-kërkesë'. Kjo do të thotë që sa më shpesh të ushqeni me gji, aq më shumë qumësht prodhon trupi juaj. Kështu që ushqeni me gji sa më shumë që mundeni. Ushqyerja me gji gjatë natës, kur hormoni Prolaktin (Prolactin) është më i lartë, siguron që trupi juaj të prodhojë më shumë qumësht. Një shtrëngim i thellë dhe pozicionimi i mirë i foshnjës tuaj janë të rëndësishme në prodhimin dhe furnizimin me qumësht - \ "Nga thithka në majen e hundës (Nipple to Nose) - Barku i Foshnjes te ai i Mamit (Tummy to Mommy). Kontakte të shpeshta lëkurë me lëkurë ndihmojnë në clirimin e Oksitocinës, e cila shkakton lëshimin e qumështit nga gjiri. Gjinjtë e plotë dërgojnë një sinjal për të ngadalësuar prodhimin e qumështit, kështu që sa më shpesh foshnja juaj ushqehet dhe merr qumësht nga gjinjtë tuaj, aq më shumë qumësht do të prodhoni. Kur nevojitet, shytpja e lehtë e gjirit me dorën tuaj ndërsa ushqeni foshnjën mund të rrisin sasinë e qumshtit dhe ndihmojnë fëmijën të fitojë peshë.



# SHËNDETI I NËNËS

**Nuk ka të bëjë vetëm me bebet dhe fëmijët e vegjël - Nënat përfitojnë gjithashtu!**

Ushqyerja me gji u jep grave përfitime afatshkurtra dhe afatgjata në shëndet dhe mirëqenie: zvogëlon rrezikun e depresionit pas lindjes dhe sëmundjeve jo ngjitëse, përfshirë këtu kanceret e nënës. Ushqyerja ekskluzive me gji, si ditën ashtu edhe natën, për 6 muajt e parë, shtyn periudhen e ovulacionit. Kjo quhet 'amenorrhea e laktacionit' - shkakton një vonesë në menstruacione, dhe nëse ndiqen kushte të caktuara (kërkoni mbështetje për më shumë detaje), është 98% efektiv në parandalimin natyral të shtatzënisë, plus çon në ulje të konsiderueshme të rrezikut të kancerit të gjirit dhe të vezoreve. Kohëzgjatja më e gjatë e ushqyerjes me gji sjell një ulje të konsiderueshme të rrezikut të kancerit të gjirit. Cdo vit i ushqyerjes me gji shoqërohet me një ulje prej 4.3 % të rrezikut të kancerit të gjirit. Pavarësisht nëse përballeni me rast emergjence ose jo, ia vlen të vazhdoni ushqyerjen me gji për aq kohë sa mundeni, veçanërisht nëse ekziston një histori familjare e kancerit të gjirit.





# PËRKUJDESJA

Bazuar në fakte, ushqyerja me gji dhe kontakti lëkurë me lëkurë janë mjete në mbështetje të prindërimit.

"Nëse ke dyshim, harrojeni - ushqeni me gji!"



Ushqyerja me gji është më shumë sesa fakti I të ushqyerit, dhe kontakti i lëkurë me lëkurë (SSC) është më shumë sesa vetëm për stabilizimin e qetësimin e foshnjës. Bazuar në fakte, ato janë 'mjete' që ndihmojnë në zhvillimin e trurit të njeriut - ushqejnë lidhjen e shëndetshme dhe ndihmojnë foshnjat dhe fëmijët e vegjël jo vetëm që të mbijetojnë, por të lulëzojnë. Në rast emergjence, është mirë të ushqeheni më shpesh - për rehati dhe lidhje. Përdorni kujdes të përgjegjshëm - luani, kini më shumë kontakte me sy, përluni, i flisni dhe i këndonni fëmijës suaj. Clironi stresin dhe merrni frymë me erën e ëmbël të foshnjës tuaj. Kini shumë dhe shumë përqafime. E qara e zgjatur përdor kalori të çmuara dhe pengon zhvillimin e shëndetshëm të trurit. Kontakti lëkurë me lëkurë dhe ushqyerja me gji ndihmojnë në qetësimin e një fëmije që qan. Partnerët mund të bëjnë kontakt lëkurë me lëkurë të sigurt! Mbajtja e foshnjës në një mbështjellëse / mbajtëse të sigurt mundëson që duart tuaja të jenë të lira të bëjnë gjëra të tjera. Dhe akoma më mirë, nëse mund të bëni lëkurë në lëkurë gjatë mbajtjes së foshnjës, automatikisht do të bëni më shumë qumësht duke lëvizur, ndërkohë që do të lidheni me fëmijën tuaj.



# MBËSHTETJA – Gjdhënia është një përpjekje në grup!

Për ndihmë, informacion dhe / ose inkurajim, drejtohuni tek një Këshillues për Mbështjen e Nënës me Gjdhënie ose një Specialist të Certifikuar të Laktacionit. Ka që ofrojnë ndihmë falas online përmes grupeve private në Facebook, email, telefon dhe / ose thirrje video. La Leche League ka vullnetarë në të gjithë botën dhe janë partnerë të OBSH dhe UNICEF. Uebfaqja e tyre ofron informacion të bazuar në fakte dhe mund t'i referoheni tematikave, termave apo detajeve se ku mund të gjeni ndihmë. Vizitoni [www.Illi.org](http://www.Illi.org)

Nënat që aktualisht janë duke ushqyer në mënyra të shumëllojshme ose me formulë mund të krijojnë ushqyerjen me gji, përmes një procesi të quajtur 'rikthikim i gjdhënies (relactation)' (ose 'laktacion i forcuar' për nënat që nuk kanë lindur). Celësi është mbështetja, vendosmëria dhe këmbëngulja - kërkon ndihmë për ushqyerjen me gji te [www.Illi.org](http://www.Illi.org) psh.

Informacioni gjithashtu mund të gjendet nga burimet në internet - KellyMom - <https://kellymom.com/ages/adopt-relactate/relactation-resources/>

Shihni gjithashtu - Organizata Botërore e Shëndetit: Ushqyerja e Foshnjeve në Rast Emergjence: Një Udhëzues për Nënate. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/107984>

Cup Feeding Poster: <https://www.Illi.org/cup-feeding/>





**TI MUNDESH!**