



Ministria e Shëndetësisë

MDG:IF  
MDG ACHIEVEMENT FUND



United Nations  
ALBANIA

Faqe 1 / 2

# Praktika bazë në familje për një ushqyerje më të mirë të foshnjës dhe fëmijës të vogël



## ● Fakte me rëndësi



- Çdo vit, më shumë se një e treta e vdekjeve të fëmijëve në mbarë botën ndodhin si pasojë e kequshqyerjes, veçanërisht nënushqyerjes, e cila dobëson rezistencën e trupit ndaj sëmundjeve.
- Kur një grua shtatzënë është e nënushqyer ose kur një fëmijë është i nënushqyer gjatë dy viteve të para të jetës, rritja dhe zhvillimi fizik e mendor i fëmijës ngadalësohen.
- **Kequshqyerja** ndodh kur trupi nuk merr sasinë e nevojshme të energjisë (kalorive), proteinave, karbohidrateve, yndyrnave, vitaminave, mineraleve dhe lëndëve të tjera të nevojshme për të mbajtur të shëndetshëm organizmin për funksionimin e mirë të tij.
- Arsyet kryesore për nënushqyerjen, veçanërisht për fëmijët dhe gratë janë: varfëria, mungesa e ushqimit, sëmundje të përsëritura, kujdesi i pamjaftueshëm dhe higjiena jo e mirë.
- Kur një familje nuk ka mundësi të gjejë sasinë e nevojshme të ushqimit dhe jeton në kushte varfërie që mundësojnë më shpesh shfaqjen e sëmundjeve diarrike dhe sëmundjeve të tjera, fëmijët e tyre kanë më shumë mundësi për të qenë të nënushqyer. Kur fëmijët sëmuren, ata humbasin shumë shpejt energjitë dhe lëndët ushqyese, gjë që rrezikon më shumë jetën e fëmijeve se atë të të rriturve.
- Fëmijët me nivel të ulët të jodit dhe hekurit në organizëm, nuk kanë mbarëvajtje të mirë në shkollë krahasuar me moshatarët e tyre dhe kur ata rriten mund të kenë prodhimtari më të ulët në punë krahasuar me të rriturit e tjerë.
- **Mbiushqyerja** ndodh kur trupi merr sasi të mëdha të energjisë (kalorive), por jo sasi të duhura lëndëve të tjera të nevojshme për të mbajtur të shëndetshëm organizmin. Një person i mbiushqyer mund të shfaqë mbipeshë ose dhjamosje. Kjo mund të shkaktojë diabet në fëmijëri dhe sëmundje të zemrës, të vazave të gjakut dhe sëmundje të tjera në moshë më të rritur. Ndodh që fëmijët të marrin sasi të mëdha të ushqimeve hiperenergjiqe, por të varfra në elementët e domosdoshëm ushqyës, psh pije të ëmbëlsuara artificialisht, ëmbëlsira, patatina, të skuqura, fast-food etj... Në këto raste përmirësimi i mënyrës së ushqyerjes së fëmijës është i domosdoshëm dhe duhet të shoqërohet me shtimin e aktivitetit fizik.
- Fëmijët me infeksionin HIV/AIDS janë edhe më të ndjeshëm ndaj nënushqyerjes. Fëmijët me paaftësi mund të kenë nevojë për vëmendje të veçantë që të sigurohemi se ato marrin ushqimin e nevojshëm.

**Të gjithë fëmijët kanë të drejtën për një ambient përkujdesës dhe mbrojtës dhe personat që kujdesen për ta, duhet të sigurohen që ata ushqehen me një dietë të shëndetshme.**

## Mesazhe me rëndësi - Ushqyerja me gji

- Qumështi i gjirit është ushqimi i vetëm dhe më i mirë për foshnjën në gjashtë muajt e parë të jetës. Asnjë ushqim ose lëng tjetër, as edhe uji nuk është i nevojshëm gjatë kësaj periudhe.
- Menjëherë pas lindjes, foshnja i duhet dhënë nënës për t'u mbajtur dhe të vendoset në kontaktin lëkurë me lëkurë.
- Ushqyerja me gji duhet të fillohet brënda orës së parë pas lindjes.
- Pothuajse çdo nënë mund të ushqejë me sukses me qumësht gjiri. Ushqyerja e shpeshtë me gji shton prodhimin e qumështit. Foshnja duhet të ushqehet sipas kërkesës së saj.
- Qumështi i gjirit nxit zhvillimin mendor dhe fizik dhe mbron foshnjën kundër sëmundjeve ngjitëse dhe kronike. Ushqyerja vetëm me qumësht gjiri pakëson vdekshmërinë feminare që lidhet me sëmundjet kryesore të fëmijëve si diarretë, pneumonitë dhe ndihmon në një shërim të shpejtë nga sëmundjet. Ajo gjithashtu krijon një lidhje të veçantë midis nënës dhe fëmijës.
- Ushqyerja me qumësht artificial ose atë të bagëtimeve, mund të kërcënojë shëndetin dhe mbijetesën e foshnjës. Në rast se një nënë nuk mund ta ushqejë me gji foshnjën e saj, ajo mund ta ushqejë me qumështin e gjirit të shtrydhur ose me qumështin e kutive me filxhan, por jo me biberon.

- Një grua e punësuar larg shtëpisë mund të vazhdojë të ushqejë me gji fëmijën e saj. Kur është me foshnjën, ajo duhet ta ushqejë me gji sa më shpesh të ketë mundësi dhe kur ajo largohet, ta shtrydhë qumështin e gjirit të saj, kështu një person tjetër që kujdeset për fëmijën mund ta ushqejë me filxhan të pastër duke patur parasysht rregullat e një higjienë të mirë.

## Mesazhe me rëndësi - Ushqyerja shtesë

- Mbas moshës 6 muajshe, foshnjët duhet të fillojnë të marrin ushqyerje shtesë e cila duhet të jetë e përshtatshme, e sigurt dhe nevojshme për moshën, ndërkohë që duhet të vazhdohet ushqyerja me gji deri në moshën dy vjeç ose më shumë, sepse qumështi gjirit mbetet një burim me rëndësi për energji dhe lëndë ushqyese.
- Foshnjët 6-8 muajshe duhet të fillojnë të marrin ushqime shtesë 2-3 herë në ditë. Foshnjët 9-11 muajsh duhet të marrin ushqime 3-4 herë në ditë dhe t'u jepen vakte të ndërmjetme (zemër) si fruta, kos ose bukë me djathë 1-2 herë në ditë deri në moshën 12 muajshe. Foshnja duhet ushqyer me sasi të vogla ushqimi dhe gradualisht të rritet llojshmëria dhe sasia. Koha e ushqyerjeve është kohë të mësuari, dashurie dhe bashkëveprimi që nxit rritjen dhe zhvillimin fizik, shoqëror dhe emocional. Gjatë ushqyerjes prindi apo kujdestari duhet të flasë me fëmijën, ta ushqejë dhe trajtojë me durim dhe pa dallime vajzat dhe djemtë.
- Fëmijët kanë nevojë për vitaminë A, që të shtohet rezistenca e tyre ndaj sëmundjeve dhe të mbrohet shikimi i tyre. Vitamina A mund të gjëndet tek qumështi i gjirit dhe në shumë fruta dhe zarzavate si karrota, kungulli i verdhë, kajsia, vezët, bulmetrat, mëlçitë, peshku, mishi si dhe në ushqime të cilave u janë shtuar vitamina dhe minerale.
- Fëmijët kanë nevojë për ushqime të pasura me hekur që të mbrojnë aftësitë e tyre fizike dhe mendore dhe të parandalojnë aneminë. Burimet më të mira për hekur janë ato shtazore si mëlçitë, mishi pa dhjamë dhe peshku. Burime të tjera të ushqimit me shtesa të hekurit.
- Marrja e duhur e jodit gjatë shtatzanisë dhe fëmijërisë është me rëndësi për zhvillimin e trurit të fëmijës. Marrja e jodit parandalon zhvillimin e vonuar mendor dhe problemet e të mësuarit tek fëmijët e moshës shkollore. Përdorimi kripës së jodizuar i jep grave shtatzana dhe fëmijëve sasinë e duhur të jodit për të cilën kanë nevojë.
- Ndotja e ushqimeve me mikrobe është një shkak madhor për diarre dhe sëmundje të tjera që mund të sjellin tek fëmijët humbje të lëndëve ushqyese dhe

- të energjisë së nevojshme për rritjen dhe zhvillimin. Higjiena e mirë, uji i pastër, trajtimi, përgatitja dhe ruajtja e sigurt e ushqimeve janë vendimtare për të parandaluar sëmundjet.
- Gjatë sëmundjeve, fëmijët kanë nevojë për lëngje shtesë dhe nxitjen për të ngrënë vakte të rregullta dhe foshnjët duhet të ushqehen më shpesh me gji. Mbas një sëmundje, fëmijët kanë nevojë të ushqehen më shpesh se zakonisht, për të zëvendësuar energjinë dhe lëndët ushqyese që kanë humbur si rrjedhojë e sëmundjes.

## Mesazhe me rëndësi - Ushqyerja dhe Rritja

- Fëmijët nga lindja deri në moshën shkollore, duhen peshuar dhe matur rregullisht, që të mund të kontrollohet rritja e tyre dhe të ndërmerren veprimet e duhura kur shikojmë probleme me rritjen.
- Mirërritja kontrollohet dhe vlerësohet nga grafikët me kurbat e rritjes. Nëse këto kurba nuk interpretohen me kujdes, nënës mund t'i jepet informacion i pasaktë mbi ushqyerjen dhe rritjen e foshnjës, që mund të pasohet me shqetësim të nënës dhe humbje besimi ndaj personelit shëndetësor.
- Praktikat e mira të ushqyerjes mund të ndihmojnë të parandalohet prapambetja në rritje, në peshë dhe në gjatësi si dhe tendenca ndaj mbipeshës.

