

Java botërore e Ushqyerjes me gji 1 – 7 Gusht



Java Botërore e Ushqyerjes me Gji është një aksion madhor që zhvillohet çdo vit në rang botëror gjatë javës së parë të muajit Gusht, i organizuar nga WABA (Aleanca Botërore për Veprim për Ushqyerjen me Gji) dhe i mbështetur fuqimisht nga UNICEF dhe OBSH.

Çdo vit përzgjidhet një temë e veçantë, mbi të cilën organizohet platforma bazë e Javës Botërore dhe jepen rekomandimet për aktivitete të ndryshme në gjitha vendet e botës që e festojnë këtë Javë. Partnerët kryesorë në organizimin e kësaj jave ndërgjegjësuese në Shqipëri janë Ministria e Shëndetësisë, UNICEF, OBSH dhe dega e Rrjetit Ndërkombëtar të Veprimit për Ushqimin e Fëmijëve (IBFAN).

Ajo celebron në më shumë se 170 vënde të botës për të nxitur ushqyerjen me qumësht gjiri për foshnjat dhe fëmijët, si një mënyrë efikase dhe natyrale për përmirësimin e shëndetit të tyre, bazuar në Deklaratën Innocenti, të UNICEF dhe OBSH, e cila bëri thirrje për zbatimin e Dhjetë Hapave në të gjitha maternitetet 20 vjet më parë.

Gjatë këtyre 20 viteve, më shumë se 20.000 maternitete, ose ndryshe, rreth 28% e të gjitha materniteteve në botë, kanë zbatuar plotësisht Dhjetë Hapat dhe janë certifikuar nga Nisma për Spitalin Mik të Fëmijës (Baby-friendly Hospital Initiative, BFHI), duke përmirësuar treguesit e ushqyerjes me gji.

Për foshnjën deri në muajin e gjashtë, qumështi i gjirit është ushqimi ideal dhe i vetmi që i ofron atij të gjithë nutrientët e nevojshëm për rritjen dhe zhvillimin optimal. Pra, Theksi vihet mbi **ushqyerjen vetëm me gji** pa asnjë lloje shtese ushqimore dhe lëngje (përfshirë edhe ujë) për 6 muajt e parë të jetës së foshnjës, sepse është vërtetuar shkencërisht dhe në praktikë përfitimi i saj thelbësor mbi sëmundshmërinë dhe vdekshmërinë e fëmijës së vogël. Egzistojnë të dhëna shkencore të sigurta se ushqyerja vetëm me gji parandalon sëmundjet, si diarreja dhe pneumonitë, që vrasin miliona fëmijë çdo vit.

Më tej, OBSH këshillon vazhdimin e ushqyerjes me gji, krahas ushqimeve shtesë (të fillohen sapo foshnja mbush 6 muajsh, as më herët e as më vonë), për dy vjet ose sa më gjatë e mundur.

Gjatë aktiviteteve të vitit 2012, në përvjetorin e 20-të të Javës Botërore të Ushqyerjes me Gji, UNICEF deklaroi se vetëm vënia në zbatim e politikave të forta kombëtare që mbështesin ushqyerjen me gji, mund të parandalojë vdekjen e rreth 1.000.000 (një milion) fëmijëve nën 5 vjeç në vendet në zhvillim, çdo vit.

Në Asamblenë Botërore të 65-të të OBSH në maj 2012, të gjitha vendet antare ranë dakord që të arrihet një target global: Rritja e ushqyerjes ekskluzive me gji në 6 muajt e parë me të paktën 50% deri në vitin 2025 nga vlera aktuale globale për vitet 2006-2010 prej 37%, që kupton një rritje prej 2.3% në vit.

Shqipëria në studimet e saj të kryera nga Ministria e Shëndetësisë dhe UNICEF, OBSH, ka një rritje të përqindjes së ushqyerjes së fëmijëve vetëm me qumësht gjiri për 6 muajt e parë nga 6% që ishte në vitin 1999 në 39% që rezultoi në studimin e fundit kombëtar demografik dhe shëndetësor shqiptar ADHS 2008-09, duke qëndruar në shifra të kënaqshme kur e krahasojmë me ato të botuara nga OBSH për vitet 1995-2010. Ministria e Shëndetësisë po punon që kjo shifër të rritet edhe më shumë në vitet e ardhshëm, duke patur parasysh përparësitë dhe përfitimet që ka ushqyerja ekskluzive me gji për mbijetesën dhe shëndetin e foshnjave dhe angazhimin global të marrë në Asamblenë Botërore të Shëndetit.

Disa prej pengesave kryesore për përmirësimin e treguesve të ushqyerjes me gji janë të përhapura kudo në botë dhe përfshijnë tregtimin jo etik nga ana e prodhuesve të qumështeve të kutive zëvendësuese të qumështit të gjirit, mungesë e kuptimit për rreziqet që sjell mosushqyerja me gji dhe politika jo gjithëpërfshirëse kombëtare lidhur me përfitimet e ushqyerjes me gji. Zbatimi i Dhjetë Hapave dhe bazuar në Kodin Ndërkombëtar të Marketingut të Zëvendësuesve të Qumështit të Gjirit, do të reduktojë këto pengesa.

DHJETË HAPA PËR NJË USHQYERJE TË SUKSESSHME ME GJI.

Nisma “Spitali Mik i Fëmijës”.

Çdo njësi që siguron shërbime për nënën dhe kujdes për foshnjat e porsalindura duhet:

1. Të ketë një politikë të shkruar mbi ushqyerjen me gji, e cila i komunikohet në mënyrë rutinë gjithë stafit të kujdesit shëndetësor.
2. Të trajnojë gjithë stafin me aftësitë e nevojshme për ta vënë në zbatim këtë politikë.
3. Të informojë të gjitha gratë shtatzëna rreth përfitimeve dhe manaxhimit të ushqyerjes me gji.
4. Të ndihmojë nënat të fillojnë ushqyerjen me gji brenda gjysëm ore pas lindjes.
5. T’u tregojë nënave si të ushqejnë me gji, dhe si të mbajnë prodhimin e qumështit edhe nëse atyre u duhet të ndahen nga foshnjat e tyre.

6. Të mos u japë foshnjave të porsalindura asnjë ushqim apo lëng tjetër, përveç qumështit të gjirit, veçse në rastet kur indikohet nga ana mjekësore.
7. Të praktikojë rooming-in, - të lejojë që nënat të qëndrojnë bashkë me foshnjat e tyre 24 orë në ditë.
8. Të inkurajojë ushqyerjen me gji sipas kërkesës.
9. Të mos u japë biberona qetësues (fallco) foshnjave që ushqehen me gji.
10. Të nxitë formimin e grupeve të mbështetjes për ushqyerjen me gji dhe t'i referojë nënat tek to pas daljes nga spitali apo nga klinika.

Rregullat për një ushqyerje me gji të suksesshme:

1. Femija të vihet në gji sa më herët e mundur, por jo më vonë se 6-12 orë pas lindjes.
2. Nena nuk duhet të mendojë se qumështi s'ka ardhur ende, pasi është pikerisht ai si lëng dens i verdhë, që quhet kulloshter, "qumështi i parë" që duhet të pije femija në ditët e para. Femija nuk duhet t'a humbasë kulloshtren, pasi ajo është e pasur me proteina, kriperat minerale dhe mbi të gjitha me disa faktore mbrojtës si imunoglobulina A ose IgA, që e mbron aparatit intestinal dhe respirator të femijes nga viruse, baktere apo substanca "te huaja" që mund të provokojnë reaksione alergjike. Gjithashtu këto ditë femija meson të thithë sic duhet.
3. Asnjehere të mos fillohet me qumësht artificial që në ditët e para, por vetëm nëse mjeku e keshillon pasi nëna apo femija mund të kenë disa semundje të rënda.
4. Qumështi "i dytë" ose i tranzicionit, vjen rreth ditës së 3-4. Ai merr pamje më të qarta, më kremoze dhe të yndyrshme. Në këtë fazë qumështi përmban më shumë sheqerna të domosdoshme për rritjen e indeve cerebrale dhe yndyrna, që shërbejnë si burim energjie.
5. Qumështi përfundimtar vjen brenda 10 ditësh. Ai është tashmë me i lëngshëm/ fluid dhe me shije më të embel. Kjo pamje më e hollë e qumështit nuk duhet t'i bëjë nënat të mendojnë se qumështi i tyre nuk është më i ushqyeshëm, kundërshtuar ai ofron në mënyrë të ekuilibruar atë që femija ka nevojë. Ai përmban proteina, laktoze, yndyrna, vitamina (vit C, D, E) dhe kriperat minerale (kalcium, fosfor, hekur). Mungon vetëm fluori, ndaj kjo është arsyeja e marrjes së fluorit me pika menjëherë pas lindjes.

6. ne muajt e pare femija duhet te pije sa here te kerkoje, pasi egziston nje system kerkese- oferte ne prodhimin e qumeshtit, pra sa me shume te thithe femija, aq me shume qumesht prodhohet. Ne ditet e para bebi mund t'a kerkoje gjirin edhe 10 here ne dite, por me pas do te stabilizohet ne 6-7 here ne dite, me interval 4 ore gjate dites dhe 8 ore gjate nates.

7. nena duhet te sigurohet qe ta zbraze totalisht njerin gji dhe vetem me pas t'a kaloje bebin tek gjiri tjetet. Kjo eshte e rendesishme pasi ne fillim te pirjes se gjirit, ai eshte i pasur ne uje dhe sheqer, per te qetesuar urine dhe etjen e bebit dhe me pas pasurohet me proteinat qe sherbejne per t'u rritur dhe vetem ne fund me yndyrnat qe jane burim energjie. Pra femija nuk duht te humbase asnje nga keto perberes te gjirit.

8. ushqyerja me gjii eshte zakonisht energjike ne 5 minutat e para dhe me pas bebi ben nje pushim, gjithesesi nuk zgjat me shume se 20 minuta. Nese femijen e ze gjumi per nje kohe me te gjate se 4-5 ore, nuk duhet zgjuar per t'a ushqyer.

9. nese femija nuk ngopet, nena duhet te drejtohet ne konsultoren e femijes per te bere peshimin e femijes para dhe pas pirjes se gjirit, kjo 1-2 here ne jave, per nje muaj dhe vetem nese ne fund te muajit shihet se femija nuk ka shtuar sa duhet, ahere pediatri mund te keshilloje per shtese me qumesht artificial.

10. dhenia e gjirit duhet te vazhdohet sa me gjate e mundur, nese ai vazhdon te prodhohet. Gjithsesi ushqyerja me gjii duhet te jete ekskluzive ne 4 muajt e pare dhe pas kesaj mund te fillojne shtesat me ushqime te tjera te keshilluara nga pediatret.

Rregullat per te pasur qumesht te paster:

- Mos pini duhan

Nikotina pervec se pakeson ardhjen e qumeshtit, kalon lehtesisht ne qumesht dhe vepron direkt mbi femijen duke e bere ate te irritueshem dhe pa gjume.

- Mos pini ilace pa pyetur mjekun

Thuajse te gjitha medikamentet, edhe pse ne sasi minimale, kalojne ne qumeshtin e gjirit dhe mund te ndikojne te femija, sidomos kur dozat jane te larta dhe perdoren per nje kohe te gjate

- Pakesoni konsumin e alkoolit, kafese dhe pijeve te tjera eksituese.

Vera dhe birra mund te pihen ne sasi te pakta, ndersa etanoli (perberes i pijeve alkoolike) kalon ne qumeshtin e gjirit dhe jep efekte negative te femija. E njejta gje vlen edhe per kafene, pasi doza e kafeines qe gjendet ne 3 filxhane kafeje, ka efekte negative te femija.

C' duhet te haje nena qe i jep gji femijes:

Kujdesi ne ushqyerjen e nenes eshte po aq i rendesishem ne periudhen e dhenies se gjirit, sa dhe gjate shtatzanise. Kjo s'ka te beje vetem me kujdesin per te mos shtuar me ne peshe, por mbi te gjitha me nevojat e rritura te gruas ne kete periudhe.

Per t'u perballur qetesisht me ushqyerjen me gji, nena ka nevoje per me shume energji, proteina, vitamina dhe disa kripera minerale si kalciumi, fosfori, bakri dhe zinku. Eshte llogaritur qe per te prodhuar 700-800 ml qumesht ne dite, dieta e nenes duhet te shtohet me 500 kal me shume.

Per te plotesuar nevojat e organizmit ne kete moment te vecante gruaja duhet te ndjeke nje diete sa me variable dhe te ekuilibruar. Dieta e nenes duhet te perbehet nga keto elemente baze: dritherat dhe nenproduktet e tyre, frutat dhe perimet, qumeshti dhe nenproduktet, peshku, mishi, veza, legumet, etj... Gjate ushqyerjes me gji, nena humbet deri ne 300 mg kalcium ne dite, ndaj dieta duhet te plotesohet edhe me shtesa ne vitamina dhe kripera minerale.

Gjate ushqyerjes me gji nena duhet te haje pak dhe shpesh, aq here sa ushqen edhe femijen, pra 6-7 here ne dite. Ajo duhet te kete parasysh keto keshilla:

1. te perdore sa me shume uje dhe ushqime te lengshme, pasi 87 % e qumeshtit te gjirit perbehet nga uji.
2. te mos heqe nga dieta e saj ditore buken dhe makaronat
3. te mos heqe nga dieta e saj ditore yndyrnat
4. te evitoje totalisht pijen e super alkoolikeve dhe te pije me kujdes veren, birren, kafene, cajn, cokollaten
5. te kete kujdes me disa ushqime me arome qe ndikojne ne shijen e qumeshtit si: lakra, hudhra, qepa, specat, asparaget, erezat. Vete femija do ta beje te qarte nese keto perime I ndikojne ne shijen e qumeshtit.
6. mundesisht te evitoje luleshtrydhet, pjeshket, vezet, frutat e detit dhe shpendet e egra, pasi ato mund te japin alergji sidomos ne rastet me trashegimi per semundje alergjike.
7. te kete kujdes higjienen e duarve, te cilat duhet te lahen me uje dhe sapun dhe te gjinjve, qe duhet te lahen vetem uje.

Për më shumë informacion mbi ushqyerjen me gji dhe ushqyerjen e fëmijëve, mund të kerkoni në faqen e internetit: www.ushqyerjaefemijeve.com

Përgatiti:

Dr. Daniela NIKA