



Bazat e Ushqyerjes Ushqyerja e gruas shtatzënë Ushqyerja e fëmijës

Manual për Punonjësit e Kujdesit
Shëndetësor Parësor

Vëllimi 3

Tiranë 2011



Ministria e Shëndetësisë

MDGIF
MDG ACHIEVEMENT FUND



United Nations
ALBANIA

Bazat e Ushqyerjes

Ushqyerja e gruas shtatzënë

Ushqyerja e fëmijës

Vëllimi: 3

Kapitull 5. Ushqyerja me gji

- 5.1 Përfitimet e ushqyerjes me gji
- 5.2 Si funksionon ushqyerja me gji
- 5.3 Vlerësimi ushqyerjes me gji
- 5.4 Të dëgjosh dhe të mësosh
- 5.5 Seanca praktike 1. Të dëgjuarit dhe të mësuarit duke vlerësuar ushqyerjen me gji
- 5.6 Praktikë klinike, pozicionimi i foshnjës në gji
- 5.7 Kurbat e rritjes
- 5.8 Ndërtimi i besimit dhe dhënia e mbështetjes për të pozicionuar një foshnjë në gji
- 5.9 Praktikë klinike 2. Ndërtimi i besimit dhe dhënia e mbështetjes për të pozicionuar një foshnjë në gji
- 5.10 Marrja e një anamneze për ushqyerjen me gji
- 5.11 Vështirësitë e zakonshme të ushqyerjes
- 5.12 Shtrydhja e qumështit të gjirit
- 5.13 Ushqyerja me filxhan
- 5.14 Ushqyerja me gji dhe HIV/AIDS
- 5.15 Ushqyerja me gji dhe opsionet e qumështit të gjirit për gratë HIV pozitive
- 5.16 Gjendjet e gjirit
- 5.17 Ushqyerja zëvendësuese për 6 muajt e parë
- 5.18 Përgatitja higjienike e ushqimeve
- 5.19 Përgatitja e ushqimeve me qumësht, matja e sasive
- 5.20 Praktikë klinike 3, Përgatitja e qumështit për ushqyerje, llogaritja e sasive
- 5.21 Praktikë e kujdesit shëndetësor
- 5.22 Kodi Ndërkombëtar i Tregtimit të Zëvendësuesve të Qumështit të Gjirit dhe Legjislacioni Shqiptar

Kapitulli 6. Ushqyerja plotësuese

- 6.1 Rëndësia e ushqyerjes plotësuese, çfarë janë ushqimet plotësuese
 - 6.1.a Udhëzimet për të kaluar në ushqime plotësuese
 - 6.1.b Llojet e ushqimeve plotësuese për tu filluar
- 6.2 Ushqimet për të mbushur mangësitë në energji
- 6.3 Ushqimet për të mbushur mangësitë në Hekur dhe Vitamin A
- 6.4 Si mundet të plotësojnë ushqimet shtesë mungesat në energji dhe nutriente?
- 6.5 Sasia, llojshmëria dhe shpeshtësia e ushqyerjes
- 6.6 Aftësitë e të dëgjuarit dhe të mësuarit për këshillimin për ushqyerjen
- 6.7 Ndërtimi i aftësive për besim dhe mbështetja e nënës
- 6.8 Mbledhja e informacionit mbi praktikën e ushqyerjes plotësuese
- 6.9 Vizitë në terren 1.
- 6.10 Teknikat dhe strategjitë e ushqyerjes
- 6.11 Puna në terren: mbledhja e informacionit rreth praktikës së ushqyerjes së fëmijës
- 6.12 Ushqyerja gjatë sëmundjes dhe shërimit
- 6.13 Kontrolli i të kuptuarit dhe rregullimet për ndjekjen
- 6.14 Ushqyerja e fëmijës gjatë sëmundjeve dhe e foshnjave të lindura me peshë të ulët lindje
- 6.15 Demonstrimi i ushqimit

Përgatitur nga

Shqipe Saraçi, D.Shk. Peditre, Spitali peditrik QSUT “Nënë Tereza” Tiranë

Agim Gjipopulli, Peditër, Spitali Peditrik QSUT “Nënë Tereza” Tiranë

Daniela Nika, specialiste, departamenti i Promocionit Shëndetësor, Instituti i Shëndetit Publik

Donika Beba, obstetër gjinekologe, Spitali Universitar Obstetrik-Gjinekologjik “Koço Gliozheni” Tiranë

Mirela Dibra, peditre, Koordinatore e Programit Kombëtar të Ushqyerjes me gji, të Ministrisë së Shëndetësisë dhe UNICEF

Nedime Ceka, peditre, shefe e sektorit të shëndetit riprodhues/shëndetit të nënës dhe fëmijës, Drejtorja e Shëndetit Publik, Ministria e Shëndetësisë

Me mbështetjen teknike të Dr. Mariana Bukli, përgjegjëse për programin e shëndetësisë në zyrën e UNICEF në Tiranë.

Kapitulli 5

Ushqyerja me gji

Në fund të këtij kapitulli pjesëmarrësit do të jenë të aftë:

- Të përcaktojnë përparësitë e ushqyerjes me gji dhe të ushqyerjes vetëm me gji
- Të përshkruajnë rreziqet e ushqyerjes artificiale
- Të përshkruajnë dallimet kryesore midis qumështit të gjirit dhe qumështeve artificiale
- Të vlerësojnë një ushqyerje me gji duke vëzhguar nënën dhe foshnjen
- Të njohin shenjat e kapjes dhe pozicionimit të mirë dhe jo të mirë
- Të tregojnë përdorimin e duhur të aftësive kur këshillojnë për ushqyerjen e foshnjes dhe fëmijës së vogël
- Të përshkruajnë praktikrat e kujdesit shëndetësor të përmbledhura në “10 Hapat për një Ushqyerje të Suksesshme me Gji” dhe Kodin Ndërkombëtar të produkteve zevendësuese të ushqyerjes me gji

5.1 PËRFITIMET E USHQYERJES ME GJI

OBJEKTIVAT

Në fund të kësaj seance, pjesëmarrësit duhet të jenë të aftë të:

- përcaktojnë përparësitë e të ushqyerit me gji dhe rreziqet e ushqyerjes artificiale;
- përshkruajnë ndryshimet kryesore midis qumështit të gjirit dhe qumështeve - artificiale;
- përcaktojnë termat që përdoren për të përshkruar ushqyerjen e foshnjeve;
- përshkruajnë praktikrat e fundit të rekomanduara për ushqyerjen e foshnjeve.

Strategjia Globale për Ushqyerjen e Foshnjës dhe Fëmijës së Vogël rekomandon që foshnjat të ushqehen vetëm me gji për 6 muajt e parë të jetës. Ju duhet të kuptoni përse ushqyerja me gji është e rëndësishme, që të ndihmoni nënat të cilat mund të kenë dyshime rreth vlerës së qumështit të gjirit. Ju gjithashtu duhet të dini dallimet midis qumështit të gjirit dhe qumështeve artificiale.

Kjo diagramë përmbledh përparësitë kryesore të qumështit të gjirit, (të listuara nga e majta) dhe të ushqyerjes me gji, (të listuara nga e djathta).

Përparësitë e Ushqyerjes me gji

Qumështi i Gjirit

Lëndë ushqyese
perfekte

- Tretet dhe përdoret me lehtësi
- Mbron nga infeksionet



Ushqyerja me Gji

- Ndhmon lidhjen nënë foshnjë dhe zhvillimin
- Ndhmon në vonimin e një shtatzënie të re
- Mbron shëndetin e nënës

- Kushton më pak se ushqyerja artificiale

Përparësitë e **ushqyerjes me gji** janë më shumë se sa thjesht përparësitë e ushqyerjes së foshnjës me **qumështin e gjirit**. Ushqyerja me gji, mbron shëndetin e nënës në disa mënyra dhe prej saj mund të përfitojë e gjithë familja, emocionalisht dhe ekonomikisht.

Përparësitë e **qumështit të gjirit** janë:

- **Ai përmban lëndë ushqyese për të cilat ka nevojë një foshnje**
- **Tretet me lehtësi dhe përdoret me efektivitet nga foshnja**
- **Mbron foshnjët nga infeksionet.**

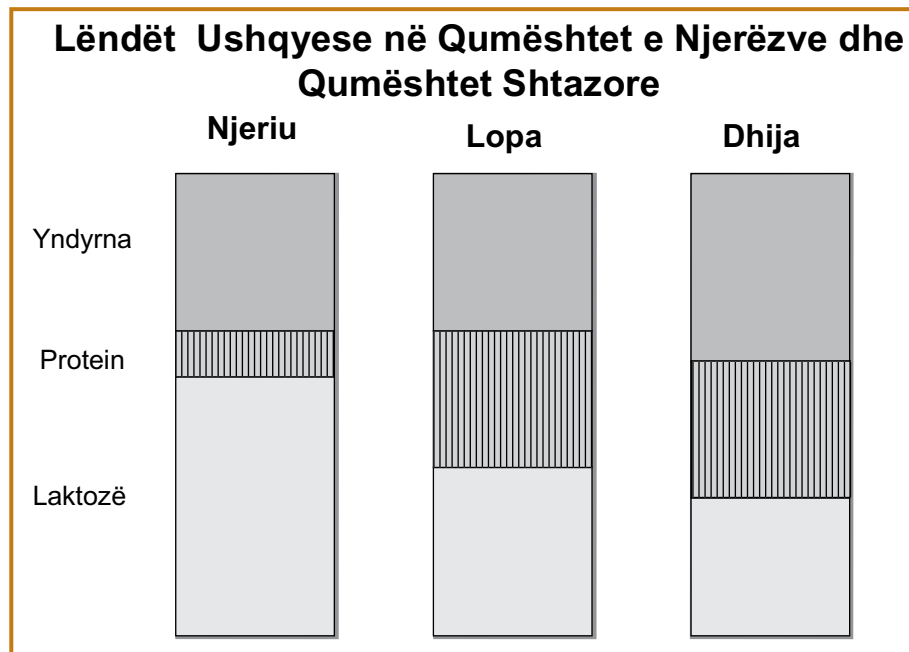
Qumështet e tjera janë të ndryshme dhe jo njësoj të mira për një foshnje.

Përparësitë e tjera të **ushqyerjes me gji** janë:

- Kushton më pak se ushqyerja artificiale
- Ndhmon një nënë për t'u lidhur ngushtësisht me foshnjën e saj, - forcon një marrëdhënie të thellë dashurie
- Ndhmon në rritjen dhe zhvillimin e foshnjës
- Mund të ndihmojë në vonimin e një shtatzënie të re
- Mbron shëndetin e nënës
- Ndhmon uterusin të kthehet në madhësinë e mëparshme. Kjo ndihmon pakësimin e hemorragjisë dhe mund të ndihmojë në parandalimin e anemisë
- Pakëson rrezikun e kancerit të ovarëve dhe kancerin e mundshëm të gjirit të nëna në një periudhë të mëvonshme të jetës së saj.

Lëndët Ushqyese në Qumështin e Njeriut dhe Qumështet Shtazore

Qumështet e formulave përbëhen nga një shumëllojshmëri prodhimesh, duke përfshirë qumështet shtazore, të sojës dhe vajrat vegjetale. Megjithëse ata janë përshtatur që t'i ngajnë sa më shumë qumështit njerëzor, janë ende larg nga të qënit perfekte për beben. Grafiku krahason lëndët ushqyese në qumështin e gjirit, me lëndët ushqyese në qumështin e lopës dhe të dhisë.



Të gjitha qumështet kanë **yndyrë**, e cila jep shumicën e energjisë së nevojshme për një foshnje, apo kafshë të vogël; ato kanë **proteina** për rritjen dhe kanë sheqerin special të qumështit, **laktozën** e cila gjithashtu jep energji.

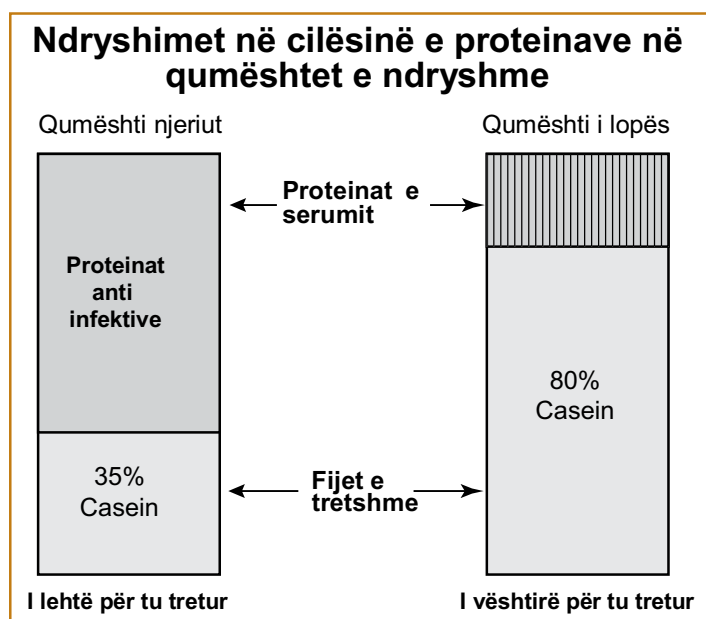
Qumështi shtazor përmban më shumë proteina se qumështi i njeriut, kjo e bën atë të përshtatshëm për kafshët, të cilat rriten më shpejt se sa njerëzit. Është vështirë për veshkat e papjekura të foshnjes, të eliminonë nga organizmi mbetjet e tepërta që formohen nga proteinat në qumështin e kafshëve.

Qumështi i njeriut ka acide yndyrore thelbësore që nuk janë të pranishme në qumështin e lopës, por mund të jenë shtuar në qumështet e formulave. Acidet yndyrore thelbësore janë të nevojshme për zhvillimin e trurit dhe syve të foshnjes, si dhe të vazave të gjakut.

Cilësia e proteinave në qumështet e ndryshme

Proteina në qumështet e ndryshme ndryshon si në cilësi ashtu edhe në sasi. Sasia e proteinës në qumështin e formulës mund të ndryshohet, por cilësia e proteinave nuk mund të ndryshohet. Formulatat janë të ndryshme nga qumështi i gjirit, edhe pse në to janë të rregulluara sasi të.

Ky grafik tregon se qumështi i lopës nga proteinat ka më shumë **kazeinë**, e cila formon shtresë të trasha të patretura në stomakun e foshnjes. Në qumështin e njeriut ka më pak kazeinë dhe ajo formon shtresë më të buta, të cilat janë më të lehta për t'u tretur.



Proteinat e tretshme, apo **proteinat e serumit** janë gjithashtu të ndryshme. Në qumështin e njeriut, shumë nga këto proteina përbëhen nga proteina **anti infektive**, të cilat ndihmojnë për të mbrojtur një foshnje nga infeksionet. Qumështi i kafshëve nuk ka proteina anti infektive që mbrojnë foshnjat.

Foshnjat e ushqyera artificialisht mund të kenë **intolerancë** nga proteinat e qumështeve shtazore. Ato mund të kenë diarre, dhimbje abdominale, rash dhe simptoma të tjera, kur marrin ushqime që përmbajnë lloje të ndryshme të proteinave. Diarreja mund të bëhet më e zgjatur, duke u bërë shkak i kequshqyerjes.

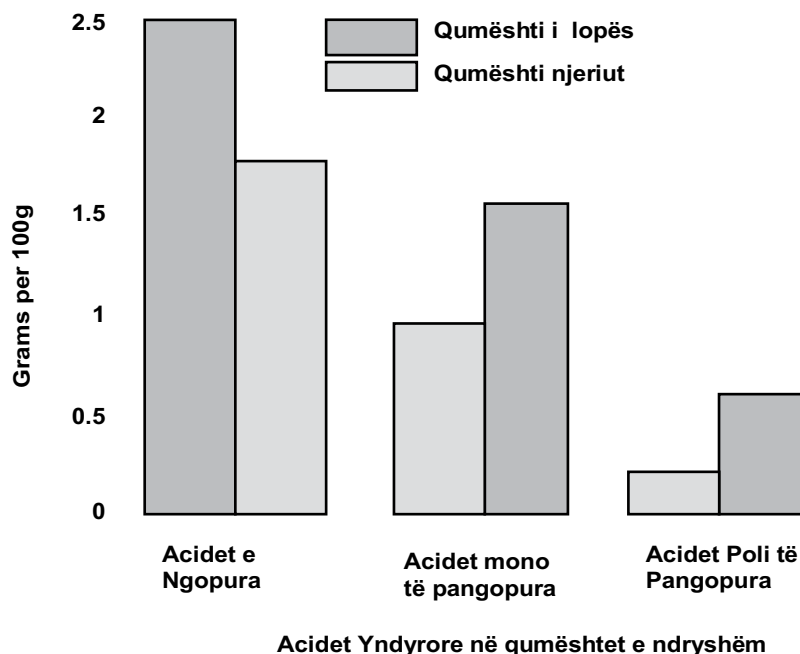
Ndryshimet në yndyrna tek qumështet e ndryshëm

Ekzistojnë ndryshime të rëndësishme në cilësinë e yndyrnave në qumështet e ndryshëm.

Qumështi i njeriut ka **acide yndyrore thelbësore**, të cilat nuk janë të pranishme në qumështin e lopës apo formulave. Acidet yndyrore thelbësore janë të nevojshme për zhvillimin e trurit dhe syve të foshnjes, si dhe të vazave të gjakut.

Qumështi i gjirit përmban gjithashtu **lipazën**, një enzimë e cila ndihmon tretjen e yndyrnave. Kjo enzimë mungon në qumështin e lopës apo formulave. Enzimata tretëse, laktaza, lipaza dhe shumë enzima të tjera të rëndësishme, e mbrojnë foshnjën e lindur me sistem të papjekur, ose me defekte enzimatike.

Kështu, yndyra në qumështin e gjirit është më e tretshme dhe më e mirë për t'u përdorur nga trupi i foshnjes, sesa yndyra e qumështit të lopës apo formulave. Feçet e një foshnjeje të ushqyer artificialisht janë të ndryshme nga ato të një foshnjeje të ushqyer me gji. Një nga shkaqet për këtë është se feçet e një foshnjeje të ushqyer artificialisht përmbajnë më shumë ushqim të patretur.



Vitaminat në qumështet e ndryshëm

Qumështi i njeriut përmban më shumë nga disa prej vitaminave më të rëndësishme, sesa qumështi i lopës. Qumështi i lopës është i pasur me vitamina B, por ai nuk përmban në sasi të madhe vitaminë A dhe vitaminë C, si qumështi i gjirit.

Punonjësit e shëndetësisë shpesh rekomandojnë t'u jepen foshnjeve lëngje frutash, që në një moshë shumë të vogël, për të siguruar marrjen e vitaminës C. Kjo mund të jetë e nevojshme për foshnjat e ushqyera artificialisht, por nuk është e nevojshme të jepet tek foshnjat e ushqyera me qumësht gjiri.

Qumështi i gjirit përmban shumë vitaminë A, në rast se nëna e merr këtë në ushqimin e saj. Qumështi i gjirit mund të plotësojë pjesën më të madhe të vitaminës A, për të cilën ka nevojë një fëmijë, edhe në vitin e dytë të jetës së tij.

Hekuri në qumësht

Hekuri është i rëndësishëm për të parandaluar aneminë. Qumështet e ndryshëm kanë njëlloj sasi të pakta hekuri (50-70 mikrogram/100 ml, pra 0,5-0,7 miligram për litër). Por ka një ndryshim të rëndësishëm.

Vetëm rreth 10 % e hekurit në qumështin e lopës thithet, ndërsa nga qumështi i gjirit thithet rreth 50 % e hekurit.

Foshnjat e ushqyera me qumësht lope mund të mos marrin hekur në sasi të mjaftueshme dhe shpesh ato bëhen anemike. Foshnjat e ushqyera vetëm me qumësht gjiri marrin hekur në sasi të mjaftueshme dhe janë të mbrojtura prej anemisë nga pamjaftueshmëria e hekurit, të paktën deri në moshën 6 muajshe dhe shpesh edhe më gjatë.

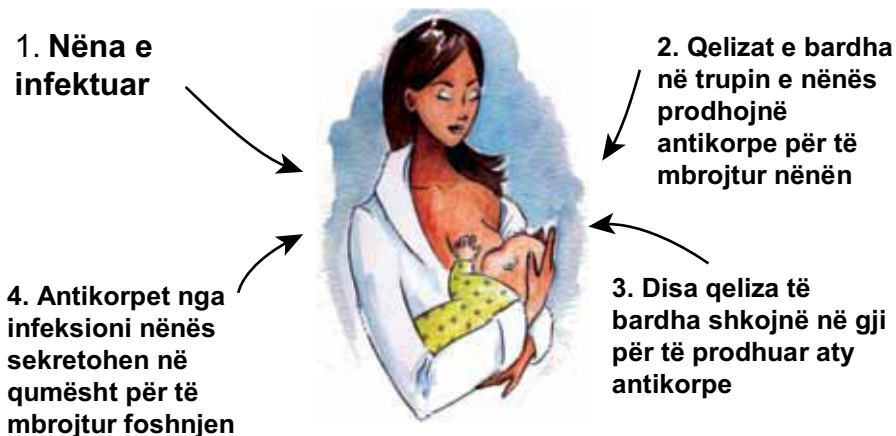
Mbrojtja nga infeksionet

Figura më poshtë tregon mënyrën e veçantë se si qumështi i gjirit është i aftë të mbrojë foshnjën nga infeksionet e reja që mund të prekin nënën, ose që gjenden në mjedisin familjar.

Kur nëna infektohet (1), leukocitet (qelizat e bardha) në trupin e nënës aktivizohen dhe krijojnë trupa mbrojtëse për ta mbrojtur atë (2). Disa leukocite (qeliza të bardha), shkojnë në gji dhe krijojnë aty trupa mbrojtëse (3), të cilat sekretohen në qumështin e gjirit për të mbrojtur foshnjën (4).

Një foshnje nuk duhet të ndahet nga nëna e saj kur ajo ka një infektion, sepse qumështi i gjirit e mbron atë nga infeksionet.

Fig. Mbrojtja kundër infeksioneve

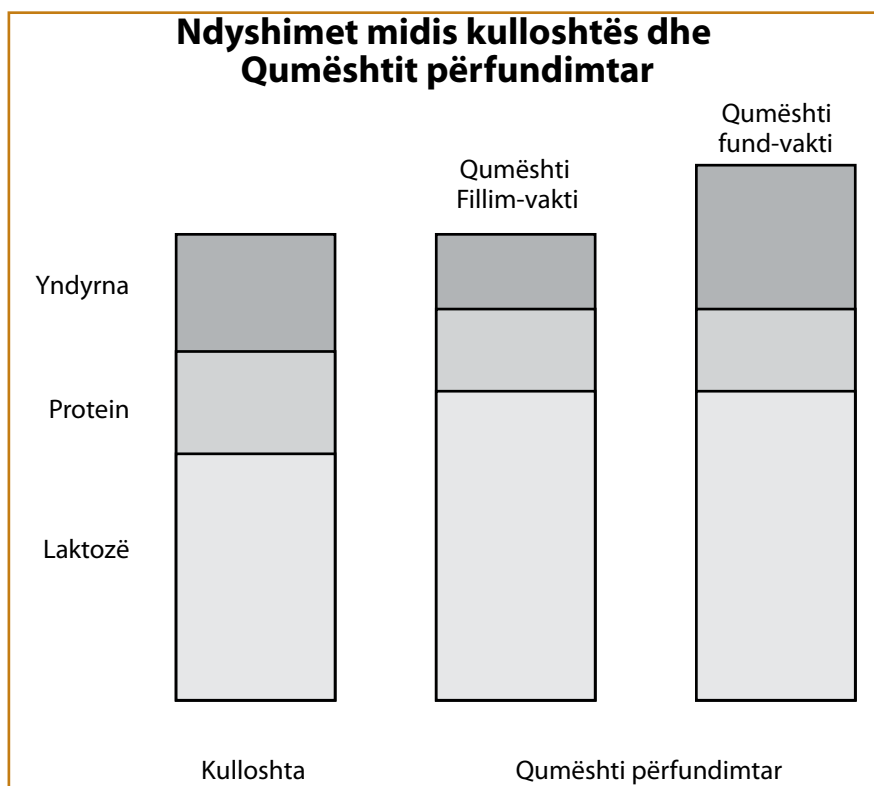


Qumështi i gjirit përmban leukocite dhe një sërë faktorësh antiinfeksiozë, të cilët ndihmojnë një foshnje të mbrohet ndaj infeksioneve. Qumështi i gjirit mbron foshnjët nga sëmundjet diarreike dhe të frymëmarrjes, nga infeksionet e veshit, meningjetet dhe infeksionet urinare. Qumështi i gjirit përmban gjithashtu trupa mbrojtëse ndaj infeksioneve që ka kaluar nëna më parë.

Ushqimet artificiale janë të vdekura. Ato nuk përmbajnë qeliza të gjalla, ose trupa mbrojtëse, kanë pak faktorë të tjerë antiinfektivë, kështu ato mbrojnë shumë pak ndaj infeksioneve.

Ndryshueshmëria në përbërjen e qumështit të gjirit

Përmbajtja e qumështit të gjirit ndryshon sipas moshës së foshnjës, ndryshon nga fillimi deri në fund të një vakti ushqyerje, ndryshon në varësi të vaktit dhe mund të jetë e ndryshme në orë të ndryshme të ditës.



Kulloshtira, është qumështi i trashë me ngjyrë të verdhë të hapët, e cila prodhohet nga gruaja në ditët e para pas lindjes. Ajo përmban më shumë proteina sesa qumështi përfundimtar.

Qumështi përfundimtar: është qumështi i cili prodhohet pas disa ditësh. Gjinjtë janë të fryrë, të fortë dhe të rëndë. Ato kanë një sasi të madhe qumështi, shpesh kjo quhet «ardhja e qumështit».

Qumështi i fillim-vaktit është qumështi në ngjyrë të lehtë të kaltër, i cili prodhohet në fillim të ushqyerjes.

Qumështi i fund-vaktit është qumështi më i bardhë që prodhohet në fund të ushqyerjes.

Qumështi i fund-vaktit duket më i bardhë se ai i fillimit, sepse ka më shumë yndyrë. Kjo yndyrë jep më shumë energji, **për këtë arsye është e rëndësishme të mos hiqet**

foshnja nga gjiri shumë shpejt. Ajo duhet të qëndrojë në gji **sa të dëshirojë**, në këtë mënyrë do të marrë më shumë qumësht të fund-vaktit, të pasur me yndyrna.

Qumështi i fillim-vaktit duket më i hollë se ai i fundit, prodhohet në sasi më të madhe dhe furnizon foshnjen me proteina, laktozë, ujë dhe lëndë ushqyese të tjera. Duke qënë se foshnja merr sasi të mëdha të qumështit të fillim-vaktit, ajo merr të gjithë **ujin**, për të cilin ka nevojë. Foshnjat nuk kanë nevojë për lëngje të tjera përpara se ato të arrijnë 6 muajsh, edhe në stinën e nxehtë. Nëse ato do të kënaqin etjen e tyre me shtesa uji, do të marrin më pak qumësht gjiri.

Kulloshtra

Veçoritë	Rëndësia
<ul style="list-style-type: none"> • E pasur në antikorpe • Shumë leukocite • Purgative • Përmban Faktorët e rritjes • E pasur në vitaminë A 	<ul style="list-style-type: none"> • Mbron kundër infeksioneve dhe alergjive • Pastron mekoniumin, ndihmon për ikterin • Ndhmon në pjekurinë e intestinit • Parandalon alergjinë, intolerancën • Zvogëlon gravitetin e infeksionit • Parandalon sëmundjen e syve

Kulloshtra përmban më shumë antikorpe dhe proteina të tjera anti infektive, sesa qumështi përfundimtar. Ajo përmban më shumë leukocite sesa qumështi përfundimtar.

Kulloshtra ndihmon për të parandaluar infeksionet bakteriale dhe ofron imunizimin e parë kundër shumë sëmundjeve, ndaj të cilave një foshnje ndeshet pas lindjes

Kulloshtra ka një **efekt të lehtë purgativ**, e cila ndihmon të pastrojë foshnjen nga **mekoniumi**, (jashtëqitja e parë e foshnjes me ngjyrë të errët). Kjo nxjerr bilirubinën nga zorrët dhe parandalon ikterin e rëndë.

Kulloshtra përmban **shumë faktorë të rritjes**, që e ndihmojnë zorrën e papjekur të foshnjes të zhvillohet pas lindjes. Kjo ndihmon dhe mbron foshnjen nga alergjitë dhe intoleranca ndaj ushqimeve të tjera.

Kulloshtra është **e pasur në vitaminë A**, që ndihmon në zvogëlimin e gravitetit të çfarëdo infeksioni që mund të kenë foshnjat. Prandaj është shumë e rëndësishme për foshnjat që të marrin kulloshtrën.

Kulloshtra gjendet e gatshme në gjinjte, kur lind foshnja.

Foshnjeve nuk i duhet dhënë asnjë lloj pijeje apo ushqimi, përpara se ato të fillojnë ushqyerjen me gji! Ushqyerja artificiale që i jepet foshnjes përpara se të marrë kulloshtrën, mund të shkaktojë alergji dhe infeksione!

Përfitimet psikologjike të ushqyerjes me gji

- ndihmon nënën dhe foshnjën për të krijuar lidhje të ngushta afektive dhe dashurie
- foshnjat qajnë më pak dhe janë më të sigurt emocionalisht.
- foshnjat zhvillohen më mirë nga ana e inteligjencës. Foshnjat e lindura me peshë të ulët që ushqehen me qumësht gjiri në javët e para, kanë teste më të mira inteligjence në fëmijërinë e vonë, krahasuar me ato që janë të ushqyera artificialisht.

Rreziqet e ushqyerjes artificiale

- ndërhyr në lidhjen e nënës me foshnjen.
- më shumë infeksione respiratore
- më shumë diarre akute dhe diarre të zgjatura kronike
- kequshqyerje
- pamjaftueshmëri në vitaminë A
- më shumë alergji, si p.sh. ekzemë dhe astma të mundshme
- rrezik i rritur ndaj disa sëmundjeve kronike (diabeti)
- rrezik për obezitet
- pikë më të ulta të testeve të inteligjencës në fëmijëri
- një nënë mund të mbetet shtatzënë më shpejt
- rrezik i rritur për anemi dhe kancer të ovarëve dhe të gjirit tek nëna

Qumështi i gjirit në vitin e dytë të jetës

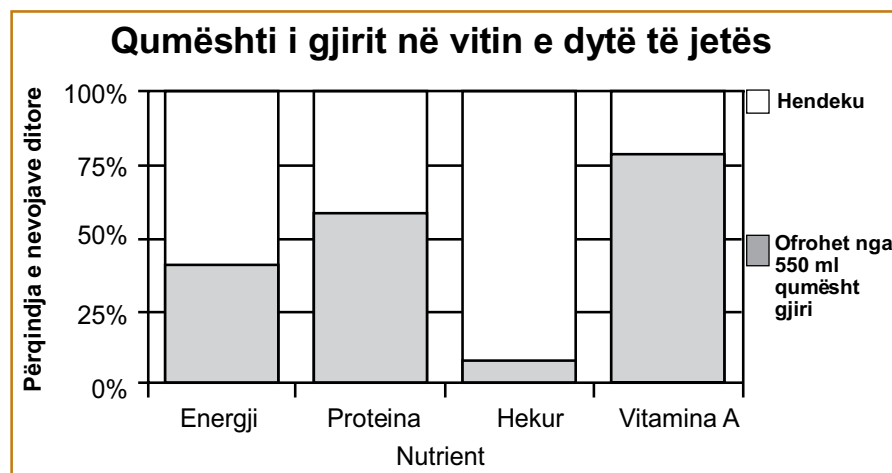
Për 6 muajt e parë të jetës, ushqyerja vetëm me gji mund të sigurojë të gjitha lëndët ushqyese dhe ujin e nevojshëm për foshnjen.

Nga mosha 6 muajsh, qumështi i gjirit nuk është më i mjaftueshëm.

Nga mosha 6 muajsh të gjitha foshnjat duhet të marrin ushqime të tjera, që njihen si ushqime shtesë, plotësuese, përveç qumështit të gjirit.

Qumështi i gjirit mbetet përsëri një burim i rëndësishëm energjie dhe lëndësh ushqyese me cilësi të lartë, deri në vitin e dytë të jetës e më tej.

Grafiku tregon se ç'pjesë e nevojave ditore të një fëmije për energji dhe lëndë ushqyese mund të mbulohen nga qumështi i gjirit gjatë vitit të dytë të jetës.



Termet e ushqyerjes me gji

Ushqyerja vetëm me gji

Ushqyerja vetëm me gji nënkupton që fëmijës të mos i jepet asnjë lloj tjetër ushqimi, përfshirë dhe ujin, përveç ushqyerjes me gji, (duke përjashtuar medikamentet dhe vitaminat, apo kripërat minerale në formë pikash); është i lejuar qumështi i shtrydhur

i gjirit.

Ushqyerja kryesisht me gji

- **Ushqyerja kryesisht me gji** nënkupton ushqyerjen me gji të një foshnje, por asaj i jepen dhe sasi të vogla uji, apo lëngje të tjera me bazë ujin, p.sh çajrat.

Ushqyerje plotësisht me gji

- **Ushqyerje plotësisht me gji** nënkupton ushqyerjen me gji, si vetëm me gji ashtu dhe atë kryesisht me gji.

Ushqyerja me shishe

- **Ushqyerja me shishe** nënkupton ushqyerjen e një foshnje nga shishja, çfarëdo përmbajtje që ajo të ketë, duke përfshirë edhe qumështin e shtrydhur të gjirit.

Ushqyerja artificiale

- **Ushqyerja artificiale** nënkupton ushqyerjen e një foshnje me ushqime artificiale, pa i dhënë fare qumësht gjiri.

Ushqyerja e pjesëshme me gji

- **Ushqyerja e pjesëshme me gji** nënkupton dhënien foshnjes pjesërisht qumësht gjiri dhe pjesërisht ushqim artificial, qoftë qumësht, drithra ose ushqim tjetër.

Ushqyerja shtesë/plotësuese në kohën e duhur

- **Ushqyerja shtesë në kohën e duhur** nënkupton dhënien foshnjës një ushqim tjetër përveç qumështit të gjirit, kur është e përshtatshme, nga muaji i gjashtë i jetës.

Rekomandime për ushqyerjen e suksesshme me gji

- Fillo ushqyerjen me gji brenda ½-1 orë pas lindjes
- Ushqe vetëm me gji nga 0-6 muajsh
- Ushqimet shtesë mund të fillojnë nga muaji i 6-të
- Jepi ushqime plotësuese të gjithë fëmijëve nga mosha 6 muajsh
- Vazhdo ushqyerjen me gji mbi moshën 2 vjeç e më tej

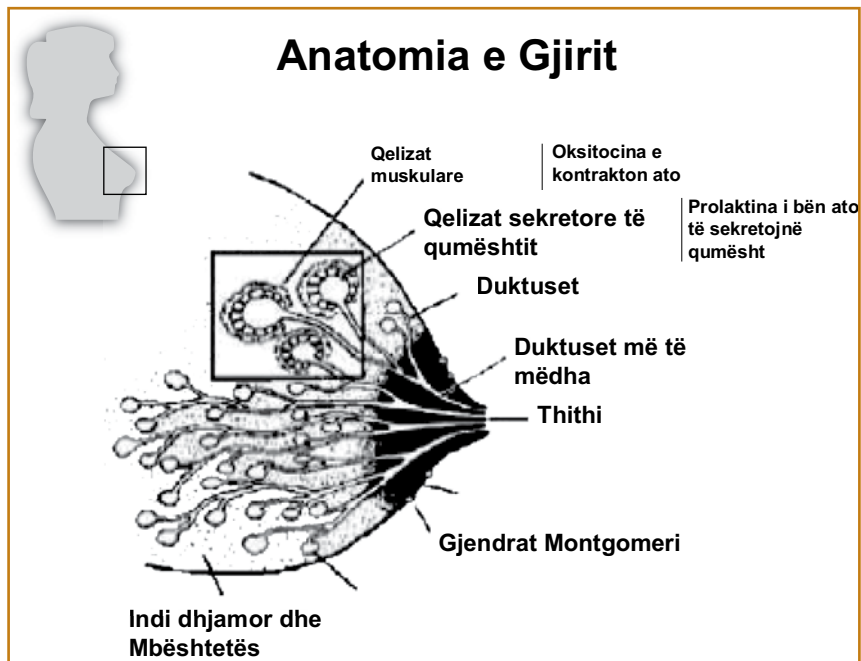
5.2 Si funksionon ushqyerja me gji

Në fund të këtij kapitulli pjesëmarrësit duhet të jenë të aftë:

- të tregojnë pjesët kryesore të gjirit dhe të përshkruajnë funksionet e tyre;
- të përshkruajnë kontrollin hormonal të prodhimit të qumështit të gjirit dhe rrjedhjen e tij,
- të përshkruajnë ndryshimin midis pozicionimit të mirë dhe atij jo të mirë të foshnjes në gji
- të përshkruajnë ndryshimin midis thithjes së efektshme dhe asaj jo të efektshme

Në këtë kapitull do të mësoni rreth anatomisë dhe fiziologjisë së ushqyerjes me gji. Në

mënyrë që të ndihmoni nënat, ju duhet të kuptoni **si funksionon ushqyerja me gji**. Ju nuk mund të mësoni çdo mënyrë specifike për të këshilluar në çdo situatë, apo për çdo vështirësi. Por, nëse kuptoni **si ndodh ushqyerja me gji**, ju mund të kuptoni se **çfarë po ndodh** dhe të ndihmoni nënën të vendosë çfarë është më e mira për të.



Kjo figurë tregon anatinë e gjirit. Shiko së pari **thithat** dhe lëkurën e errët përreth tyre të quajtur **areola**. Shikojmë se në areolë ka gjëndra të vogla të quajtura **gjëndrat Montgomeri**, që sekretojnë lëngun vajor që e mban lëkurën të shëndetshme.

Brenda gjirit janë **alveolat**, të cilat janë të përbëra nga **qelizat e sekretimit të qumështit**. Ka miliona alveola, figura tregon vetëm disa. Në këtë figurë paraqiten tre alveola të zmadhuara. Hormoni i quajtur **prolaktinë** i bën këto qeliza të prodhojnë qumësht. Rreth alveolave janë qelizat muskulare, të cilat tkurren dhe nxjerrin jashtë qumështin. Një tjetër hormon i quajtur **oksitocinë**, i tkurr këto qeliza muskulare.

Qumështi rrjedh poshtë nëpër **dukte**, apo tuba të vegjël, që e transportojnë atë nga alveolat për në thitha. Nën areolë, duktuset zgjerohen dhe formojnë **sinuset laktifere**,

Prolaktina

- Sekretohet gjatë dhe mbas çdo ushqyerje për tu prodhuar në ushqyerjen tjetër

Impulset sensore nga thithat

Prolaktina në gjak

Thithja e bebit

•Gjatë natës prodhohet më shumë prolaktin

•Frenon

ku mblidhet qumështi i gatshëm për ushqyerjen e fëmijës. Duktusi ngushtohet përsëri kur ai kalon nëpër thith.

Këto alveola sekretore dhe qeliza janë të rrethuara nga ind lidhor dhe dhjamor, që i japin formën gjirit dhe bën dallimin në gji të madh, apo të vogël. Gjinjtë e vegjël apo gjinjte e mëdhenj, të dy llojet kanë të njëjtën sasi të indit gjëndëror, kështu ato **mund të prodhojnë njëlloj sasi të bollshme qumështi**.

Prolaktina

Në figurë shpjegohet mbi hormonin *prolaktinë*.

Kur një foshnje thith gjinjte, **impulset sensore** kalojnë nga thithat në tru. Në përgjigje të kësaj, pjesa e përparme e gjëndrës së hipofizës, në bazë të trurit, **sekretion prolaktinën**, e cila shkon nëpërmjet gjakut në gji dhe i bën qelizat gjëndrore të **sekretojnë qumështin**.

Pjesa më e madhe e prolaktinës gjendet në gjak rreth 30 minuta pas ushqyerjes, kështu ajo bën që gjinjte të prodhojnë qumështin për ushqyerjen **TJETËR**. Për këtë ushqyerje, foshnja merr qumështin i cili gjendet tashmë në gjinjte. Për **prolaktinën** duhet mbajtur mend gjithashtu se:

- Gjatë natës prodhohet më shumë prolaktinë, kështu ushqyerja me gji natën jep një ndihmesë të veçantë për të ruajtur furnizimin me qumësht.
- Prolaktina e bën nënën që të ndjehet e relaksuar dhe ndonjëherë e vë në gjumë. Kështu ajo zakonisht pushon mirë, edhe kur ushqen gjatë natës me gji.
- Prolaktina dhe hormonet e lidhura me të pengojnë ovulacionin. Kështu ushqyerja me gji mund të ndihmojë në vonesën e një shtatzanie të re. Ushqyerja me gji natën është e rëndësishme për këtë efekt.

Oksitocina



Kur një foshnje thith gjirin, **impulset sensore** nga thithat shkojnë në tru. Në përgjigje të kësaj, pjesa e pasme e gjëndrës së hipofizës, e vendosur në bazën e trurit, **sekretion oksitocinën**, e cila shkon nga gjaku në gji. Në gji, **oksitocina tkurr qelizat muskulare** rreth qelizave gjëndrore, alveolave, dhe si pasojë qumështi i mbledhur në alveola rrjedh përgjatë duktuseve të vogla, për në duktuset e mëdha rreth areolës. Këtu depozitohet qumështi përkohësisht gjatë ushqyerjes. Ky është **refleksi i oksitocinës**, ose **refleksi i rrjedhjes së qumështit**.

Oksitocina prodhohet më shpejt se prolaktina. Ajo e bën që të rrjedhë qumështin nga gjinjte për **KËTË VAKT** ushqyerje. **Oksitocina** mund të fillojë të prodhohet përpara se foshnja të thithë, kur nëna mësohet të presë një vakt ushqyerje me gji.

Refleksi i oksitocinës ndikohet lehtë nga mendimet e nënës, ndjenjat dhe emocionet e saj. Ndjenja të bukura, si psh. besimi se qumështi i saj është më i miri për foshnjen e saj, kënaqësia për të ushqyer me gji, dashuria për foshnjen, mund të ndihmojë aktivitetin e refleksit të oksitocinës dhe rrjedhjen e qumështit. Ndjesitë negative të shkaktuara nga psh. dëgjimi i të qarës së tij, mund ta ndihmojnë gjithashtu refleksin.

Ndjenja të këqija si dhimbja, shqetësimi, apo dyshimi se ajo nuk ka mjaftueshëm qumësht, mund të frenojnë refleksin dhe të ndërpresin rrjedhjen e qumështit. Për fat të mirë, ky efekt zakonisht është i përkohshëm.

Në rast se ky refleks nuk punon mirë, foshnja mund të ketë vështirësi në marrjen e qumështit. Mund të **DUKET** sikur gjinjtë kanë ndaluar prodhimin e qumështit. Në të vërtetë, gjinjtë prodhojnë qumësht, por ai nuk rrjedh.

OKSITOCINA pas lindjes, bën uterusin të kontraktohet. Kjo ndihmon *në zvogëlimin e hemoragjisë*, por mund të shkaktojë dhimbje të uterusit dhe një rrjedhje gjaku gjatë kohës së ushqyerjes në ditët e para. Dhimbjet mund të jenë të forta.

Refleksi i oksitocinës ndikohet lehtë nga mendimet, ndjenjat dhe emocionet e nënës.

Ndjenja të bukura:

- besimi se qumështi i saj është më i miri
- Universkënaqësia për të ushqyer me gji
- dashuria për foshnjen
- qëndrimi sa më afër me foshnjen

Ndjenja të këqija:

- dhimbja
- shqetësimi
- dyshimi
- stresi



Frenuesit në qumështin e gjirit.

Në qumështin e gjirit është një substancë që mund të pakësojë, ose frenojë prodhimin e qumështit. Në rast se në gji mbetet sasi e madhe qumështi, *substancia frenuese* ndalon qelizat sekretore të prodhojnë më tej qumësht. Kjo mbron gjirin **nga tejmbushja**. Në rast se qumështi i gjirit zbrazet, duke thithur ose shtrydhur, *substancia frenuese* gjithashtu zhvendoset, pra gjiri prodhon më shumë qumësht.



Kjo ndihmon të mbrohet gjiri nga pasojat e tejmbushjes. Kjo ju ndihmon të kuptoni përse:

- në rast se një foshnje ndërpret thithjen nga njëri gji, atëherë gjiri ndalon prodhimin e qumështit.
- nëse foshnja thith më shumë nga njëri gji, ai gji prodhon më shumë qumësht dhe bëhet më i madh se tjetri.
- që gjiri të vazhdojë të prodhojë qumësht, ai duhet zbratur,
- në rast se një foshnje nuk thith dot nga njëri gji, ose nga të dy, *qumështi i gjirit duhet zbratur me anë të shtrydhjes*, për të lejuar prodhimin e mëtejshëm të qumështit.

KAPJA E GJIRIT

SHENJAT E NJË KAPJEJE TË MIRË TË GJIRIT NGA FOSH NJA

4 pikat e një kapje të mirë janë:

- Mjekra e foshnjes prek gjirin e nënës
- Goja e foshnjes e hapur shumë
- Buza e poshtme e foshnjes e përveshur nga jashtë
- Duket më shumë areolë mbi gojën e foshnjes dhe më pak poshtë

Vëreni këto dy figura

Foshnja ka futur shumë areolë në gojën e saj
Sinuset laktifere janë futur brenda gojës së foshnjes
Foshnja tërheq indet e gjirit, duke formuar një "thith" të gjatë

Foshnja po thith nga gjiri dhe jo nga thitha
Gjuha e foshnjës është përpara dhe nën sinuset laktifere
Thithi i vendosur midis gjuhës dhe qiellzës së butë
Lëvizja e gjuhës së foshnjes është si një valë nga maja në bazë
Kjo quhet thithje e efektshme



Rezultatet e një kapjeje jo të mirë

Nëse foshnja nuk e ka kapur mirë gjirin, ai "thith thithat", kjo është e dhimbshme për nënën. Kapja jo e mirë është shkaku më i rëndësishëm i **dëmtimit të thithave**. Foshnja thith më shumë, për të marrë më shumë qumësht, ajo e tërheq thithin fort në gojën e saj. Lëkura e thithit fërkohet në gojën e foshnjes. Duke thithur në këtë mënyrë, lëkura e thithit dëmtohet dhe shkaktohen **fisura** (të çara).

Nëse foshnja **nuk e ka kapur mirë gjirin**, ajo **nuk e tërheq si duhet qumështin e gjirit**, gjinjte **mund të fryhen, foshnja mund të jetë e pakënaqur** dhe **qan shumë**. Po kështu, nëse nuk zbrazet, gjiri **do të prodhojë më pak qumësht**. Foshnja mund të mos **shtojë në peshë** dhe nëna mendon se është dështim i ushqyerjes me gji.

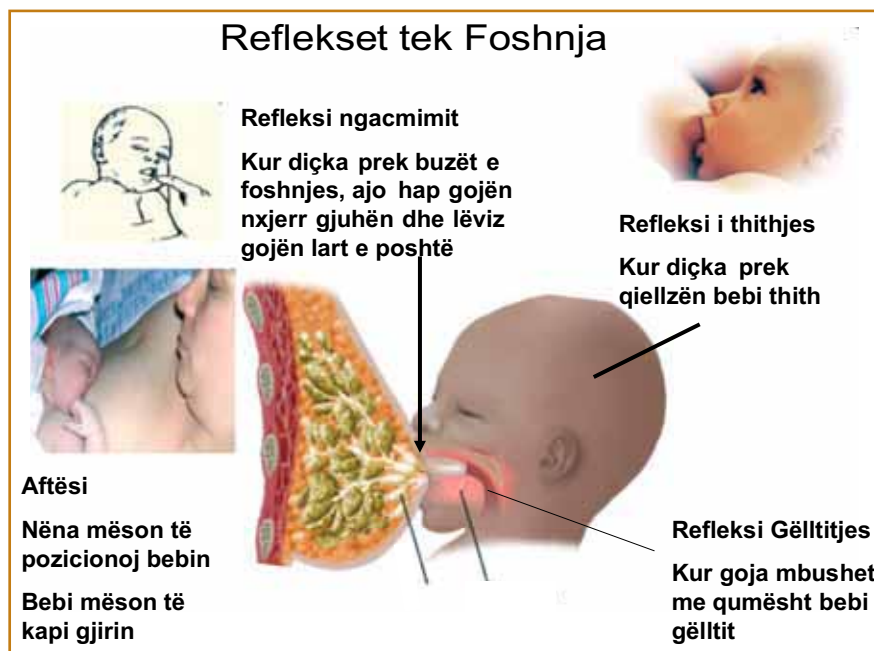
Për të parandaluar këtë, të gjitha nënat kanë nevojë të mësohen si të pozicionojnë dhe vendosin në gji foshnjat e tyre. Foshnjeve nuk ju duhet dhënë ushqim me shishe. Ushqyerja me shishe mund të ndërhyjë negativisht në ushqyerjen me gji.

Reflekset e foshnjes

Ka tre reflekse kryesore, **refleksi i ngacmimit**, **refleksi i thithjes** dhe **refleksi i gëlltitjes**.

Kur diçka prek gojën e foshnjës, ajo hap gojën dhe kthen kokën andej nga i vjen ngacmimi. Ajo lëviz gjuhën e saj përpara-poshtë. Ky është **refleksi i "ngacmimit"**. Normalisht foshnja kërkon për gjirin.

Kur diçka prek qiellzën e foshnjes, ajo fillon të thithë, Ky është **refleksi i thithjes**. Kur goja e foshnjes mbushet me qumësht, ajo gëlltitet. Ky është **refleksi i gëlltitjes**. Të gjitha këto reflekse ndodhin automatikisht, pa patur nevojë që foshnja t'i mësojë ato.



TË USHQYERIT ME GJI DO TE JETË I SUKSESSHËM NË SHUMICËN E RASTEVE NËSE:

- Nëna ndjehet e kënaqur dhe e qetë
- Foshnja është pozicionuar mirë në gji dhe thith me efektivitet
- Foshnja thith aq shpesh dhe aq gjatë sa dëshiron
- Mjedisi përreth saj e mbështet të ushqyerit me gji

5.3 Vlerësimi i Ushqyerjes me gji

Në fund të këtij sesiioni, pjesmarrësit do të jenë të aftë:

- Të vlerësojnë një ushqyerje me gji duke vëzhguar nënën dhe foshnjen
- Të njohin shenjat e kapjes dhe pozicionimit të mirë dhe jo të mirë
- Të identifikojnë nënën që mund të ketë nevojë për ndihmë
- Të përdorin dhe të shpjegojnë pyetëtorin e vlerësimit dhe vëzhgimit

SI TË VLERËSOHET NJË USHQYERJE ME GJI

- Çfarë vëreni tek nëna?
- Si e mban nëna foshnjen e saj?
- Çfarë vëreni tek foshnja?
- Si përgjigjet foshnja?
- Si e vendos nëna foshnjen e saj në gji?
- Si e mban nëna gjirin e saj gjatë ushqyerjes?
- A duket foshnja e pozicionuar mirë në gji?
- A po thith me efektivitet foshnja?
- Si mbaroi ushqyerja me gji?
- A duket e kënaqur foshnja?
- Cila është gjëndja e gjinjve të nënës?
- Si i duket nënës ushqyerja me gji?

HYRJA

Vlerësimi i një të ushqyeri me gji ju ndihmon të vendosni nëse nëna ka nevojë për ndihmë apo jo, dhe si ta ndihmoni atë. Ju mund të mësoni shumë nëpërmjet të vëzhguarit, mbi atë se sa mirë apo keq po ecën të ushqyerit me gji, përpara se të filloni të bëni pyetje. Kur foshnja nuk është duke u ushqyer, mund të vëreni disa gjëra. Ndërsa disa gjëra të tjera ju mund t'i vëreni vetëm kur foshnja është duke u ushqyer me gji.

PYETËSORI I VËZHGIMIT TË USHQYERIT ME GJI

Emri i nënës: _____ Data: _____

Emri i bebit: _____ Mosha e bebit: _____
(Shënjat ne kllapa i përkasin vetëm bebeve të porsalindura, jo bebeve më të rritura)

Shënja që ushqyerja me gji po shkon mirë

Shënja të një vështirësie të mundshme

POZICIONI I TRUPIT

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Nëna e relaksuar dhe në pozicion të rehatshëm | <input type="checkbox"/> (Të ndenjurat e bebit të mbështetura mirë) |
| <input type="checkbox"/> Trupi i bebit ngjitur me trupin e nënës, Fytyra e tij përballë gjirit | <input type="checkbox"/> Shpatullat e tendosura, përkulet mbi bebin |
| <input type="checkbox"/> Koka dhe trupi i bebit të vendosura në vijë të drejtë | <input type="checkbox"/> Trupi i bebit larg trupit të nënës |
| <input type="checkbox"/> Mjekra e bebit prek gjirin | <input type="checkbox"/> Koka e bebit e kthyer anash (qafa e kthyer) |
| | <input type="checkbox"/> Mjekra e bebit nuk e prek gjirin |
| | <input type="checkbox"/> (Vetëm shpatullat, ose koka të mbështetura) |

PËRGJIGJET

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Bebi kërkon gjirin nëse ka uri | <input type="checkbox"/> Nuk përgjigjet ndaj gjirit |
| <input type="checkbox"/> (Bebi leviz gojën në drejtim të gjirit kur e prek) | <input type="checkbox"/> (Nuk lëviz gojën kur e prek me gji) |
| <input type="checkbox"/> Bebi eksploron gjirin me gjuhë | <input type="checkbox"/> Bebi nuk është i interesuar për gjirin |
| <input type="checkbox"/> Bebi i qetë dhe i gjallë ne gji | <input type="checkbox"/> Bebi jo i qetë, ose qan |
| <input type="checkbox"/> Bebi qëndron i ngjitur me gjirin | <input type="checkbox"/> Bebi e lëshon gjirin |
| <input type="checkbox"/> Shenja të derdhjes së qumështit (rrjedhje të qumështit, dhimbje të paslindjes) | <input type="checkbox"/> Nuk ka shenja të derdhjes së qumështit |

LIDHJE EMOCIONALE

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Mbajtje e sigurt, me besim | <input type="checkbox"/> Mbajtje me nervozizëm, ose si e mpirë |
| <input type="checkbox"/> Kontakti sy me sy i vendosur mirë | <input type="checkbox"/> Nuk ekziston kontakti sy me sy |
| <input type="checkbox"/> Nena e përkëdhel shumë bebin | <input type="checkbox"/> Nena e përkëdhel pak |
| | <input type="checkbox"/> Nena e shkund me forcë, ose e përplas |

ANATOMIA

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Gjnjtë të butë pas ushqyerjes | <input type="checkbox"/> Gjnjtë e fryrë |
| <input type="checkbox"/> Thithat të dalë | <input type="checkbox"/> Thithat të sheshtë, ose të kthyer nga brenda |
| <input type="checkbox"/> Lëkura duket e shëndetshme | <input type="checkbox"/> Lëkurë e çarë, ose e skuqur |
| | <input type="checkbox"/> Gjnjtë duken të shtypur, ose të tërhequr |

Gjnjtë duken të rrumbullakosur gjatë ushqyerjes

THITHJA

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Goja e hapur mirë | <input type="checkbox"/> Buza e poshtme e futur nga brënda |
| <input type="checkbox"/> Buza e poshtme e kthyer nga jashtë | <input type="checkbox"/> Gjuha e bebit nuk shihet |
| <input type="checkbox"/> Gjuha nën gji (mund të duket maja) | <input type="checkbox"/> Faqet të tendosura, ose të tërhequra nga brenda |
| <input type="checkbox"/> Faqet e rrumbullakosura | <input type="checkbox"/> Me tepër areolë poshtë gojës së bebit |
| <input type="checkbox"/> Me tepër areolë duket sipër gojës së bebit | <input type="checkbox"/> Vetëm thithje të shpejta |
| <input type="checkbox"/> Thithje të thella, të ngadalshme, me pauza | <input type="checkbox"/> Mund të dëgjohet një kërcitje karakteristike |
| <input type="checkbox"/> Mund të shihet, ose dëgjohet gëlltitja | |
| <input type="checkbox"/> Goja jo e hapur mirë, buzët përpara | |

KOHA E SHPENZUAR PËR THITHJE

- Bebi e lëshoi vetë gjirin

- Nëna e shkëputi bebin nga gjiri

Bebi thithi për ____ minuta

Shënime:

Si e mban nëna gjirin e saj**FIG.1**

Trupi i foshnjes është ngjitur me trupin e nënës
Foshnja është përballë gjirit
Nëna e shikon ballë përballë
Kontakti sy me sy i vendosur mirë.

FIG.2

Trupi i foshnjes larg nga trupi i nënës
Qafa e foshnjes e kthyer anash
Nëna nuk e shikon foshnjen
Nuk ka kontakt sy me sy

Si e mban nëna gjirin e saj?

- duke mbështetur gishtat e saj mbi kraharorin e saj kështu gishtat dhe dora e saj formojnë një mbështetje në bazë të gjirit
- duke mbajtur gjirin e saj pranë thithit

**FIG.1**

Gishtat e saj mbështeten në murin e kraharorit, kështu gishti i saj i parë është një mbështetje në bazën e gjirit.

FIG.2

Gishtat e nënës janë vendosur shumë pranë thithit.

Fig. Si e ka kapur foshnja gjirin?

- a.Foshnja e ka kapur mirë gjirin e nënës.
b.Foshnja nuk e ka kapur mirë gjirin e nënës

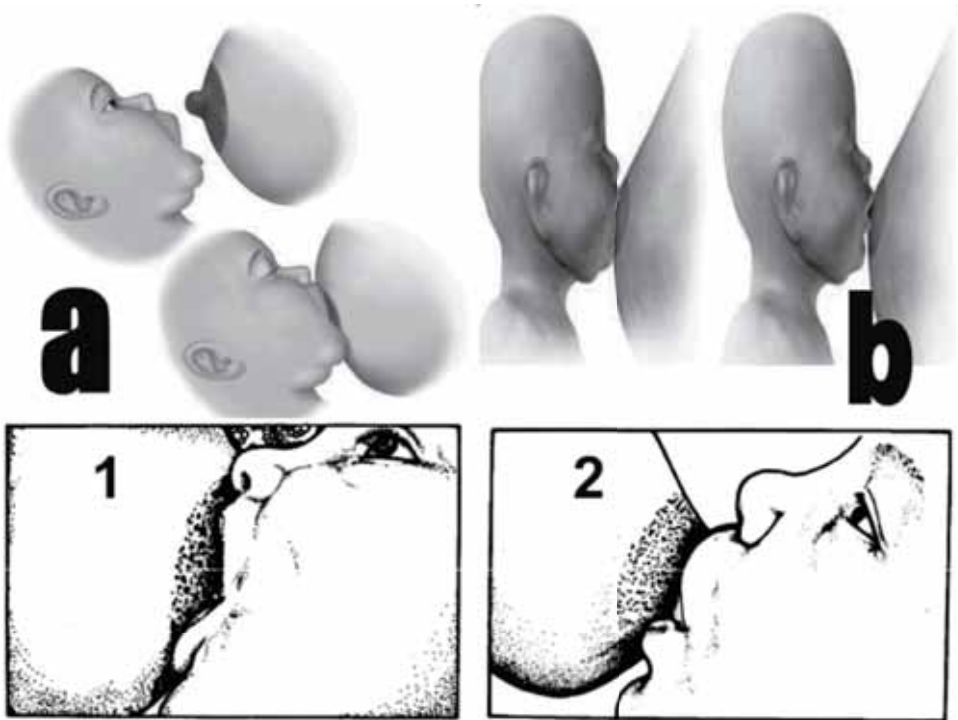


FIG.1

- Foshnja e ka kapur mirë gjirin
- Mjekra e foshnjes prek gjirin
- Goja e foshnjes e hapur shumë
- Buza e poshtme e foshnjes e përveshur nga jashtë
- Duket më shumë areolë mbi gojën e foshnjes dhe më pak poshtë

FIG.2

- Foshnja nuk e ka kapur mirë gjirin
- Mjekra e foshnjes nuk e prek gjirin
- Goja e foshnjes jo e hapur shumë
- Buza e poshtëme nuk është përveshur nga jashtë
- Duket njësoj areolë, si sipër edhe poshtë

Ushtrim: Përdorimi i Pyetësorit të Vëzhgimit të Ushqyerit me Gji

Në këtë ushtrim ju do të praktikoni të njihni shenjat e një **kapje të mirë** dhe një **kapje jo të mirë** në disa slajde që paraqesin foshnjat që po ushqehen me gji. Gjithashtu ju do të shihni shenjat e një **pozicionimi të mirë** dhe **jo të mirë**. Duke parë slajdet, plotësoni fletën tuaj praktike të **Pyetësorit të Vëzhgimit të Ushqyerit me Gji**.

Ka dy pyetësorë. Plotësoni një pyetësor për çdo slajd.

- kur ju shikoni një shenjë, shënoni me ✓ pranë shenjës,
- nëse nuk shikoni shenjë, lëreni kutinë bosh.

PYETËSORI I VËZHGIMIT TË USHQYERIT ME GJI

Emri i nënës: _____ Data: _____

Emri i bebit: _____ Mosha e bebit: _____

Shënja që ushqyerja me gji po shkon mirë

NËNA

- Nëna duket e shëndetshme
- Nëna e relaksuar dhe në pozicion të rehatshëm
- Shënja të një lidhje të mirë midis nënës dhe foshnjës

BEBI

- Bebi duket i shëndetshëm
- Bebi është i qetë dhe relaksuar
- Bebi kërkon për gjirin nëse është i uritur

GJINJTË

- Gjinjtë duken të shëndetshëm
- Nuk ka dhimbje
- Gjinjtë mbahen mirë me gishta larg nga thithi

POZICIONI BEBIT

- Koka dhe trupi i bebit të vendosura në një vijë të drejtë
- Trupi i bebit mbahet ngjitur me trupin e nënës
- I gjithë trupi i bebit mbështetet

- Foshnja i afrohet gjirit, hundën tek thithi

KAPJA e BEBIT

- Më shumë areolë shikohet mbi buzën e sipërme
- Goja e bebit hapet gjerësisht
- Buza e poshtme është e kthyer nga jashtë
- Mjekra e bebit prek gjirin

THITHJA

- E ngadaltë, e thellë, thith me pauza
- Kontrollon përreth kur thith
- Bebi lëshon gjirin kur mbaron
- Nëna vëren shenjat e refleksit të oksitocinës

Shënja të një vështirësie të mundshme

NËNA

- Nëna duket e sëmurë, ose me depresion
- Nëna duket e tendosur dhe nuk ndjehet rehat
- Nuk ka kontakt nënë/bebe sy me sy

BEBI

- Bebi duket i sëmurë, ose i përgjumur
- Bebi grindet dhe qan
- Bebi nuk kërkon gjirin, ose nuk i përgjigjet refleksit të ngacmimit

GJINJTË

- Gjinjtë duken të kuq, të enjtur, ose të çarë
- Gjiri, ose thitha dhëmbin
- Gjiri mbahet me gishtat në areolë

POZICIONI BEBIT

- Koka dhe qafa e bebit janë të përdredhura kur ushqehet
- Foshnja nuk mbahet pranë

- Foshnja mbështetet vetëm nga qafa dhe koka

- Foshnja i afrohet gjirit, buzën e poshtme/mjekrën tek thithi

KAPJA e BEBIT

- Më shumë areole shikohet poshtë buzës së poshtme
- Goja e bebit nuk është e hapur gjerësisht
- Buzët janë të pozicionuara pëpara, ose të futura nga brenda
- Mjekra e bebit nuk prek gjirin

THITHJA

- Thithje të shpejta sipërfaqësore
- Faqet tërhiqen kur thith
- Nëna largon bebin nga gjiri
- Nuk vëren shenjat e refleksit të oksitocinës

5. 4 Të dëgjosh dhe të mësosh

OBJEKTIVAT:

Në fund të këtij sesioni, pjesëmarrësit duhet të jenë të aftë:

- Të tregojnë gjashtë aftësitë e të dëgjuarit dhe të mësuarit
- Të japin nga një shembull për çdo aftësi
- Të tregojnë përdorimin e duhur të aftësive kur këshillojnë mbi ushqyerjen e foshnjes dhe fëmijës së vogël

Këshillimi është një mënyrë për të punuar me njerëz, të cilët ju përpiqeni t'i kuptoni se si ndjehen dhe t'i ndihmoni të vendosin se çfarë të bëjnë. Në këtë sesion ne do të diskutojmë mbi nënat që ushqejnë me gji dhe se si ndjehen ato.

Ushqyerja me gji nuk është e vetmja situatë në të cilën këshillimi është i dobishëm.

Aftësitë këshilluese janë të dobishme kur ju i flisni pacientëve edhe në situata të tjera. Ato mund t`ju ndihmojnë ju në marrëdhëniet me familjen dhe miqtë tuaj, në marrëdhëniet me kolegët në punë. Praktikoni disa nga teknikat me ta dhe ju mund të shikoni rezultate të dobishme.

Këshillimi është një mënyrë për të punuar me njerëz, të cilët ju përpiqeni t'i kuptoni se si ndjehen dhe t'i ndihmoni të vendosin se çfarë të bëjnë. Në këto sesione ne do të diskutojmë mbi nënat që ushqejnë me gji dhe se si ndjehen ato.

TË DËGJOSH DHE TË MËSOSH

Një nënë që ushqen me gji mund të mos flasë me lehtësi rreth ndjenjave të saj, veçanërisht nëse është e turpshme dhe me dikë që ajo nuk e njeh mirë. Ju duhet të zotëroni aftësinë e të dëgjuarit dhe ta bëni atë të ndjejë që ju jeni të interesuar për të. Kjo do ta nxisë atë t`ju tregojë më shumë. Kështu ka më pak të ngjarë që nëna të "mbyllë gojën" dhe të mos ju thotë asgjë.

Aftësia 1. Përdor komunikimin ndihmës jo verbal (pa folur)

Komunikimi jo verbal/pa folur nënkupton të tregoni qëndrimin tuaj nëpërmjet mënyrës suaj të qëndruarit, shprehjes dhe gjithçkaje tjetër, me përjashtim të të folurit. Komunikimi ndihmës jo verbal e bën nënën që të ndjejë se ju jeni të interesuar për të, pra kjo e ndihmon atë të flasë me ju.

Aftësia 2. Bëj pyetje të hapura

Pyetjet e hapura janë shumë ndihmëse. Për t`ju përgjigjur atyre, nëna duhet t`ju japë disa informacione. Pyetjet e hapura zakonisht fillojnë me "Si?, Çfarë?, Kur?, Ku?, Përse?" P.sh, 'Si po e ushqen bebin tënd?'

Pyetjet e mbyllura janë zakonisht më pak ndihmëse. Ato i tregojnë nënës përgjigjen që ju prisni dhe ajo mund të përgjigjet me "Po", apo "Jo". Pyetjet e mbyllura zakonisht fillojnë me fjalët si "a jeni ju" apo "a ka ai", ose "A bëri ai/ajo".

P.sh. "A e keni ushqyer fëmijën e parë me gji?" Nëse nëna i përgjigjet me "Po" kësaj

pyetjeje, ju ende nuk e dini në se ajo e ka ushqyer vetëm me gji, apo i ka dhënë ushqime artificiale, pra ju merrni më pak informacion se sa kërkon.

Për **të filluar** një bashkëbisedim, ndihmojnë pyetjet e përgjithshme të hapura. P.sh. ‘më trego si po të shkon ushqyerja me gji?’. Për **të vazhduar** bisedën, ju mund t’ju ndihmojë një pyetje më specifike p.sh. “Ç’moshë ka foshnja juaj?”

Megjithatë, ndonjëherë ju mund të keni nevojë të bëni një pyetje **të mbyllur** për t’u siguruar rreth një fakti p.sh. “A po i jep ndonjë ushqim, apo lëng tjetër” ose “A po i jep ushqime të tjera me shishe?” Pasi nëna ju përgjigjet, ju mund të vazhdoni me një pyetje **të hapur**. P. sh.:

“Çfarë ju bën të mendoni këtë?”

“Përse keni vendosur për këtë?”

Aftësia 3. Përdorimi i përgjigjeve dhe gjesteve që tregojnë interes

Një mënyrë tjetër për të nxitur nënën të flasë janë **gjestet**: si tundja e kokës, buzëqeshja dhe **përgjigje të thjeshta** si “Mmm”, ose “Aha”. Këto i tregojnë nënës se ju jeni të interesuar për ta dëgjuar atë. Mënyra të rëndësishme që tregojnë se po dëgjoni dhe jeni të interesuar janë:

- **me gjeste, p.sh. e shikon atë, poho me kokë dhe buzëqeshi;**
- **me përgjigje të shkurtra, p.sh., thoni “ Aha”, “Mmm”, “Ashtu?!”**

Aftësia 4. Reflekto çfarë të tha nëna

Të reflektosh do të thotë të përsërisësh atë që nëna ju ka thënë dhe ta nxisësh atë, të tregojë më shumë. Mundohuni ta përsërisni në mënyrë pak më të ndryshme, kështu nuk do të tingëllojë sikur po e imitoni atë.

P.sh., nëse nëna thotë “Unë nuk e di se çfarë t’i jap foshnjes sime, ajo refuzon gjithshka”. Ju mund të thoni “foshnja juaj po refuzon gjithshka që ju i jepni?”

Aftësia 5. Empatizo, afrohu, tregoji se i kupton ndjenjat e saj.

Të krijosh afërsi, empati do të thotë të tregosh se ti e kupton si ndjehet një person, p.sh. nëse nëna thotë:

“Foshnja ime dëshiron të ushqehet shumë shpesh dhe kjo më bën që të ndjem kaq e lodhur”, përgjigja juaj rreth asaj që **ndjen** nëna, ndoshta do të jetë e tillë: “Atëhere, ti ndjehesh shumë e lodhur gjithë kohën?”

Kjo tregon se ju e keni kuptuar që ajo ndjehet e lodhur, pra jeni duke e empatizuar atë. Nëse ju do përgjigjeshit me një pyetje fakti: “Sa shpesh po ushqehet me gji”? “Çfarë tjetër i jep foshnjes?”, ju nuk po krijoni afërsi me nënën, pra nuk po e empatizoni atë.

Aftësia 6: Mënjano fjalët që tingëllojnë si gjykim

Fjalë gjykuese, janë fjalët si: *drejt, gabim, mirë, keq, mjaft, saktësisht, ashtu siç duhet*. Nëse përdorni këto fjalë gjykuese kur flisni me nënën rreth ushqyerjes me gji, veçanërisht kur ju bëni pyetje, mund ta bëni atë të ndjehet në faj, ose se diçka nuk shkon mirë me foshnjen e saj.

Për shembull: Mos thoni “ A flen mirë foshnja?” Në vend të kësaj mund të thoni: “Si flen foshnja?” Megjithatë ndonjëherë ju duhet të përdorni “fjalë të mira gjykuese “për të ndërtuar besimin e nënës.

KOMUNIKIMI NDIHMËS JO VERBAL

- Koka juaj në një nivel me kokën e nënës
- Kushtoji vëmëndje
- Hiqi pengesat
- Kushtoji kohë
- Preke në mënyrën e përshtatshme

AFTËSITË E TË DËGJUARIT DHE TË MËSUARIT

- Përdor komunikimin ndihmës jo verbal
- Bëj pyetje të hapura
- Përdor përgjigje dhe gjeste që tregojnë interes
- Reflekto për thëniet e nënës
- Empatizo, trego që ti e kupton se si ndjehet ajo
- Mënjano fjalët që tingëllojnë si gjykim

USHTRIMET E TË DËGJUARIT DHE TË MËSUARIT

Ushtrimi 1. Bëj pyetje të hapura

Si të zhvillohet ushtrimi:

Pyetjet 1-3 janë “të mbyllura” dhe është lehtë t`ju përgjigjesh me “po”, ose “jo”. Shkruani një pyetje të re “të hapur” që i kërkon nënës t`ju tregojë më shumë

Shëmbull:

Pyetje të mbyllura

A e ushqeni me gji foshnjën tuaj?

Pyetje të hapura

Si e ushqeni ju foshnjën tuaj?

Për përgjigje:

Pyetje të mbyllura

1. A flen foshnja bashkë me ju?
2. A qëndroni shpesh larg foshnjës tuaj?
3. A i ke të dhimbshëm thithat?

Pyetje të hapura

Ushtrimi 2. Reflekto për thëniet e nënës

Si ta bëjmë ushtrimin: Fjalitë 1-3 janë disa gjëra që nëna mund t`ju thotë ju. Më poshtë fjalive 1-3 janë tre përgjigje. Shënoni përgjigjen që reflekton mbi atë që ju tha nëna. Për fjalinë 4 shënoni përgjigjen tuaj që reflekton mbi atë që tha nëna.

Shëmbull:***Nëna ime më thotë që unë nuk kam shumë qumësht.***

- a. A mendon ti se ke mjaftueshëm?
- b. Përse mendon ajo kështu?
- c. Ajo thotë që ti ke prodhim të pakët qumështi?

Përgjigju:***1. Foshnja ime po del (jashtëqit) shumë shpesh jashtë – nganjëherë 8 herë në ditë.***

- a. Çdo ditë del (jashtëqit) shpesh?
- b. Si janë të dalat (jashtëqitja)?
- c. A ndodh kjo çdo ditë, apo vetëm disa ditë?

2. Më duket se ajo nuk do të thithë më gjirin tim.

- a. A merr ndonjë ushqim me shishe?
- b. Sa kohë ka që po e refuzon ajo?
- c. Të duket se ajo refuzon të thithë?

3. Unë provova ta ushqej me shishe, por ajo e pështyu.

- a. Përse e provove ta ushqesh me shishe?
- b. Ajo refuzoi të ushqehet me shishe?
- c. A provove ta ushqesh me filxhan/gotë?

4. Burri im thotë tani foshnja jonë është e rritur dhe duhet ta ndaloj ushqyerjen me gji**Ushtrimi 3: Empatia – tregoni se ju kuptoni se si ndjehet nëna****Si ta bëjmë ushtrimin:**

Fjalitë 1-3 janë fjalë që mund të thotë nëna. Poshtë fjalive 1-3 ka tre përgjigje të mundshme. Nënvizoni fjalët tek fjalitë e nënës që ju tregojnë diçka rreth asaj që ajo ndjen. Shënoni përgjigjen që është më e afërt me ndjenjat e nënës. Për historitë 4 dhe 5 nënvizoni ndjenjat, dhe më tej shënoni përgjigjen që do jepnit për t'u afruar më shumë me nënën.

Shëmbull

Foshnja ime dëshiron të ushqehet shpesh gjatë natës dhe unë ndjehem shumë e lodhur.

- a. Sa herë ushqehet ai gjithsej?
- b. A ju zgjon çdo natë?
- ✓ c. *Ti je me të vërtetë e lodhur me ushqyerjet natën.*

Për t'u përgjigjur:***1. Thithat e mia janë kaq shumë të dhimbshëm, sa që unë do filloj ta ushqej me biberon***

- a. Dhimbja të bën ta ndërpresësh ushqyerjen me gji?
- b. A ke ushqyer me biberon ndonjë nga fëmijët e tjerë?
- c. Oh! Mos e bëj këtë, nuk është e nevojshme ta ndalosh ushqyerjen me gji vetëm për shkak të dhimbjes së thithave.

2. Qumështi i gjirit tim duket i hollë – Jam e sigurt se nuk është i mirë.

- Ky është qumështi i fillim-vaktit, ai duket gjithnjë si ujë.
- Ju jeni e shqetësuar si duket qumështi i gjirit?
- Po mirë, sa është pesha e foshnjes tuaj?

3. Unë ndjej se nuk kam qumësht në gjinj të e mi, foshnja ime është në moshën 1 ditëshe.

- Ju jeni e mërzitur se qumështi juaj i gjirit nuk ju ka ardhur ende?
- A ka filluar foshnja të thithë?
- Zakonisht qumështit i duhen disa ditë që të vijë.

4. Unë kam dhimbje të forta barku kur foshnja ime pi gjë.

Përgjigju duke empatizuar

5. HISTORI E SHKURTËR

Ela ka sjellë Arbrin për vizitë. Ai është nëntë muajsh. Ela është e shqetësuar. Ajo thotë: Arbri ende po ushqehet me gjë dhe unë e ushqej me tre vakte të tjera me ushqime shtesë në ditë, por jam e shqetësuar, ai prapë më duket i dobët." Çfarë do t'i thonit Elës për t'i treguar që ju i kuptoni ato që ajo ndjen?

Ushtrimi 4: Përdorimi i fjalëve gjyquese sipas gjuhës së nënës**FJALË GJYKUESE**

Mirë	Normal	Mjaftueshëm	Problem	Qan"kaq shumë"
mirë	korrekt	sa duhet	dështim	i mërzitur
keq	e duhur	jo sa duhet	dështon	i kënaqur
shumë keq	drejt	kënaqshme	arrij sukses	i përkëdhelur
gabim	shumë, plot	sukses	me kolika	mjaftueshëm

PËRDORIMI DHE MËNJANIMI I FJALËVE GJYKUESE

Gjuha e nënës	Pyetje gjyquese	Pyetje jo gjyquese
Mirë	A thith mirë?	Si po thith?
Normal	A jane feçet e tij normale?	Si duken feçet e tij?
Mjaftueshëm	A po shton sa duhet në peshë?	Sa ka shtuar në peshë muajin e kaluar
Problem	A keni probleme me ushqyerjen me gjë	Si po ecën ushqyerja me gjë
Normal	ushqyerjen me gjë	Si fle foshnja natën?
Qan shumë	A qan shumë natën?	

5.5 PRAKTIKA KLINIKE 1

Të dëgjuarit dhe të mësuarit duke vlerësuar ushqyerjen me gji

OBJEKTIVAT

Mbas përfundimit të kësaj seance pjesëmarrësit do të jenë të aftë:

- Të tregojnë aftësitë e të dëgjuarit dhe të mësuarit kur këshillojnë për ushqyerjen e një foshnje
- Të vlerësojnë një ushqyerje me gji duke përdorur **PYETËSORIN E VËZHGIMIT PËR USHQYERJEN ME GJI**

Këto shënime janë udhëzimet që trajnuesi do t`ju japë rreth mënyrës si të bëni sesionin në praktikë. Përpiquni që të gjeni kohë për t`i lexuar dhe të mbani mend se çfarë duhet të bëni. Gjatë praktikës ju do punoni në grupe të vogla dhe do shkëmbeheni me njëri tjetrin për të biseduar me nënën, ndërsa antarët e tjerë të grupit vëzhgojnë.

Çfarë duhet të merrni me vete:

- dy kopje të **PYETËSORIT PËR VËZHGIMIN E USHQYERJES ME GJI**
- një kopje të **LISTËS SË KONTROLLIT TË AFTËSIVE TË TË DËGJUARIT E TË MËSUARIT**
- bllok për shënime dhe stilolaps.
- nuk ka nevojë të merrni me vete librat dhe manualet

Nëse ju do jeni personi që do të bisedojë me nënën:

Prezantohu tek nëna dhe kërkoji leje të bisedosh me të. Prezantoje dhe me pjesën tjetër të grupit dhe tregojini asaj që jeni të interesuar për ushqyerjen e foshnjes. Përpiqu të ulesh në karrige pranë nënës, nëse është e mundur dhe ajo të lejon, mund të ulesh edhe në krevatin e saj.

Nëse foshnja është duke u ushqyer, kërkoji nënës të vazhdojë atë që po bën. Nëse foshnja nuk është duke u ushqyer, kërkoji nënës ta ushqejë ashtu si ajo e ushqen zakonisht, në çdo kohë që foshnja duket se është gati. Kërkoji leje nënës që grupi të vëzhgojë ushqyerjen.

Përpara ose pas ushqyerjes me gji, bëji nënës disa pyetje të hapura rreth asaj se si është foshnja dhe si po ecën ushqyerja, sa për të filluar bisedën. Nxite nënën të flasë për vete dhe për foshnjën. Praktiko sa më shumë aftësi të të dëgjuarit dhe të mësuarit

Nëse ju jeni në grupin që do të vëzhgoni:

Qëndroni në këmbë në sfond dhe përpiquni të mbani qetësi maksimale. Mos komentoni, ose mos bisedoni me njëri tjetrin.

Bëni vëzhgime të përgjithshme të nënës dhe foshnjes. Vëreni p.sh: A duket e lumtur ajo? A ka qumësht formule, apo shishe me biberon pranë saj?

Bëni vëzhgime të përgjithshme të bisedës midis nënës dhe pjesëmarrësit. Vëreni p.sh: Cili flet më shumë? A bën pyetje të hapura pjesëmarrësi? A flet nëna lirisht dhe a i pëlqen kjo?

Bëni vëzhgime specifike rreth aftësive të të dëgjuarit dhe të mësuarit të pjesëmarrësit. Shëno në listën e **AFTËSIVE TË DËGJUARIT DHE TË MËSUARIT** kur ai përdor një aftësi, kjo do t`ju ndihmoj ta mbani mend për diskutimin.

Vëzhgoni nëse pjesëmarrësi përdor komunikimin ndihmës jo verbal.

Vëzhgoni nëse pjesëmarrësi bën gabime, p.sh: përdor një fjalë gjykuese, ose bën shumë pyetje të cilave nëna i përgjigjet PO, ose JO

Vëzhgoni nëse pjesëmarrësit qëndrojnë qetësisht duke parë nënën dhe foshnjen gjatë ushqyerjes dhe ndërkohë plotësoni pyetësonin e **VËZHGIMIT TË USHQYERIT ME GJI**.

Shkruani emrin e nënës dhe foshnjes. Shëno me simbolin $\sqrt{\quad}$ anash çdo shenjë që ju vëzhgoni. Vëzhgoni kohën që zgjat ushqyerja.

Falënderoni nënën për kohën dhe bashkëpunimin që ju ofroi dhe thoni diçka duke e lavdëruar dhe mbështetur atë.

GABIME QË DUHEN MËNJANUAR

Mos thuaj që je i interesuar për ushqyerjen me gji.

Kjo mund të ndryshojë sjelljen e nënës. Ajo mund të mos jetë e lirë për të folur rreth ushqyerjes me shishe. Ju duhet të thoni se jeni të interesuar për "ushqyerjen e foshnjes", ose "si ushqehet foshnja".

Mos i jep nënës këshillë, apo ndihmë.

Në Praktikën Klinike nr 1, nëse një nënë duket se ka nevojë, ju duhet të informoni trainuesin tuaj dhe një anëtar stafi nga pavioni, apo klinika.

Bëni kujdes që pyetësoni mos të bëhet pengesë.

Pjesëmarrësi që bisedon me nënën nuk duhet të mbajë shënime ndërkohë që nëna flet. Ai/ajo ka nevojë të shikojë pyetësonin që të kujtojë se çfarë duhet të bëjë, por nëse i duhet të shkruajë, këtë duhet ta bëjë më pas. Pjesëmarrësit që vëzhgojnë mund të mbajnë shënime.

LISTA E KONTROLLIT PËR DISKUTIMIN E PRAKTIKËS KLINIKE

Pyetje të përgjithshme

- Si shkoi praktika juaj klinike?
Çfarë bëtë mirë? Çfarë vështirësish patët?
- A dëshironte nëna të fliste? A të duket se asaj i pëlqente biseda me ty?
- A ju bëri nëna ndonjë pyetje? Si ju përgjigje ti?
- Kush ishte gjëja më interesante që mësove nga ajo?
- A ka patur ajo ndonjë vështirësi të veçantë, apo ndonjë gjendje që ju ndihmoi ju të mësoni?

Të dëgjuarit dhe të mësuarit

- Sa prej aftësive të të dëgjuarit dhe të mësuarit ishit të aftë të përdornit?
- Çfarë gabimesh bëtë? A bëtë shumë pyetje?
- A e nxitët nënën që të flasë me aftësitë e përdorura nga ju?

Vleresimi i një të ushqyeri me gji

- Çfarë mësove nga vëzhgimi i përgjithshëm?
- Çfarë mësove duke përdorur Pyetësin e Vëzhgimit të Ushqyerjes me Gji?

Besimi dhe mbështetja

- Sa prej aftësive të besimit dhe mbështetjes ishit të aftë të përdornit?
(Vini në dukje veçanërisht 2 prej tyre dhe jepni 2 pjesë informacioni të rëndësishëm)
- Çfarë gabimesh bëre? A i dhe nënës shumë këshilla?
- A të ndihmuan këto aftësi që të ndihmosh nënën?

5.6 PRAKTIKE KLINIKE**Seancë Praktike. Pozicionimi i foshnjes në gji (duke përdorur kukulla)****OBJEKTIVAT**

Në fund të këtij sesioni, pjesëmarrësit duhet të jenë të aftë:

- Të ndihmojnë nënën të pozicionojë foshnjën e saj në gji në mënyrën e duhur.
- Të njohin dhe të shpjegojnë qartë 4 pikat kyçe të pozicionimit.
- Të demonstrojnë pozicione të ndryshme ulur, shtrirë, nën krahë dhe kryqazi, për nënat dhe foshnjat me probleme speciale.

Gjithnjë vëzhgoni një nënë që po ushqen me gji përpara se ta ndihmoni atë.

Kushtoni kohë për të parë se si vepron ajo, kështu ju mund të kuptoni situatën më qartë. Mos e nxisni atë që të bëjë diçka ndryshe.

Jepini ndihmë nënës vetëm nëse ajo ka vështirësi.

Disa foshnje dhe nëna ushqejnë mirë me gji në pozicione që për të tjerat mund të jenë të vështira. Kjo është e vërtetë, veçanërisht për foshnjat që janë më shumë se dy muajshe. Nuk ka kuptim të mundohemi të ndryshojmë pozicionin e foshnjes, nëse po merr me efektivitet qumësht gjiri dhe nëna ndjehet rehat.

Lereni nënën të veprojë vetë sa më shumë të jetë e mundur.

Kini kujdes, mos veproni ju në vend të saj. Shpjegoji se çfarë dëshironi ju që të bëjë ajo. Kur ka mundësi, tregojeni tek trupi juaj për të shpjeguar atë që kërkon.

Sigurohuni që ajo kupton atë që ju bëni, kështu që ajo mund ta bëjë vetë.

Qëllimi juaj është të ndihmohet nëna ta pozicionojë vetë foshnjën e saj. Nuk do ndihmonte nëse ju do të vendosnit një foshnje të thithë kur nëna e saj nuk mundet ta bëjë këtë.

TË NDIHMOJMË NJË NËNË QË QËNDRON ULUR

- Përshëndete nënën, prezanto veten dhe pyete si e ka emrin ajo dhe foshnja.
- Pyete si është dhe bëj një, ose dy pyetje të hapura se si po i shkon ushqyerja me gji.
- Vlerëso të ushqyerit me gji.
- Pyete nënën nëse mund të vëzhgosh si ushqen me gji
- Kërkoji ta vendosë foshnjen në gji ashtu si e vendos gjithmonë.
- Vëzhgoje atë për pak minuta gjatë kohës që i jep gji.
- Shpjegoji se për çfarë mund ta ndihmoni dhe pyete nëse dëshiron që t'ia tregoni. Nëse ti mendon se nëna ka nevojë të përmirësojë pozicionimin në gji të foshnjes së saj, në fillim thuaj diçka inkurajuese për atë që ajo po bën, shpjegoji për çfarë do ta ndihmosh dhe mund të fillosh ta ndihmosh, nëse ajo pranon.
- Sigurohuni se ajo është në pozicion të rehatshëm dhe shlodhës.
- Uluni dhe ju në një pozicion të përshtatshëm dhe të rehatshëm për ta ndihmuar.
- Shpjegoji asaj si ta mbajë foshnjën e saj dhe demonstroja, nëse duhet.

Sigurohu që 4 pikat kyçe të jenë të qarta:

- **Koka dhe trupi i foshnjës të jenë në një vijë drejtë (në një bosht).**
- **Fytyra e foshnjës përballë gjirit, hunda përballë thithit.**
- **Trupi i foshnjës pranë trupit të nënës.**
- **Nëse foshnja është e porsalindur, nëna duhet të mbështesë të ndenjurat e saj, jo vetëm kokën dhe shpatullat.**
- Tregoji se si ta mbështesë gjirin e saj me dorë dhe t'ja ofrojë atë foshnjes:
 - **gishtat e saj tek kraharori, nën gji**
 - **gishti i parë formon një mbështetëse për bazën e gjirit.**
 - **gishti i madh i vendosur nga sipër gjirit.**
 - **gishtat e saj nuk duhet të jenë shumë afër thithit.**
- Shpjegoji, ose tregoi asaj si të ndihmojë foshnjën të kapë gjirin:
 - **të prekë buzët e foshnjes me thithin e saj**
 - **të presë derisa goja e foshnjes të hapet mirë**
 - **ta vendosë shpejt foshnjen në gji, kur foshnja ka hapur mirë gojën**
 - **të çojë foshnjen te gjiri i saj dhe jo gjirin tek foshnja**
 - **të sigurohet që buza e poshtme e foshnjes të jetë poshtë thithës, kështu mjekra e foshnjes prek gjirin e nënës**
- Vëzhgo reagimin dhe përgjigjen e nënës dhe pyete: si i duket thithja e foshnjes ? A duket sikur po ndjen dhimbje ? A thotë ajo : “Oh, kështu më duket më mirë!” Nëse ajo nuk thotë asgjë, pyete nëse bebi saj thith mirë.
- Kërko shënjat e kapjes së mirë. Nëse kapja nuk është e mirë, provo përsëri.



Thithi i nënës po prek buzët e foshnjës. Ajo po hap gojën dhe po nxjerr gjuhën përpara, gati të marrë gjirin

SI TA NDIHMOJMË NËNËN NË POZICIONIN SHTRIRË

- **Ndihmoje nënën të shtrihet në një pozicion të rehatshëm, e relaksuar.**

Për të qenë e relaksuar, ajo duhet të shtrihet anash, në një pozicion të ngjashëm me atë të gjumit. Mbështetja mbi njërin bërryl nuk është relaksuese për shumicën e nënave. Nëse ka një jastëk nën kokë dhe një tjetër nën kraharor, këto mund ta ndihmojnë.

- **Tregoji asaj si ta mbajë fëmijën.**

Janë të rëndësishme të njëjtat **4 pika kyçe**, si për nënën që qëndron ulur.

Ajo mund ta mbështesë foshnjën me krahun që ka poshtë.

Ajo mund të mbështesë gjirin e saj, nëse nevojitet, me krahun që ka sipër.

Nëse nuk e mbështet gjirin e saj, ajo mund të mbajë foshnjën me krahun e sipërm.

Disa pozicione të vlefshme që ju mund t'i tregoni nënës janë:

- **Pozicioni nën krah**
- **Mbajtja e foshnjës me krahun e kundërt të gjirit**

**Nëna po e mban bebin e saj
në pozicionin nën krah**

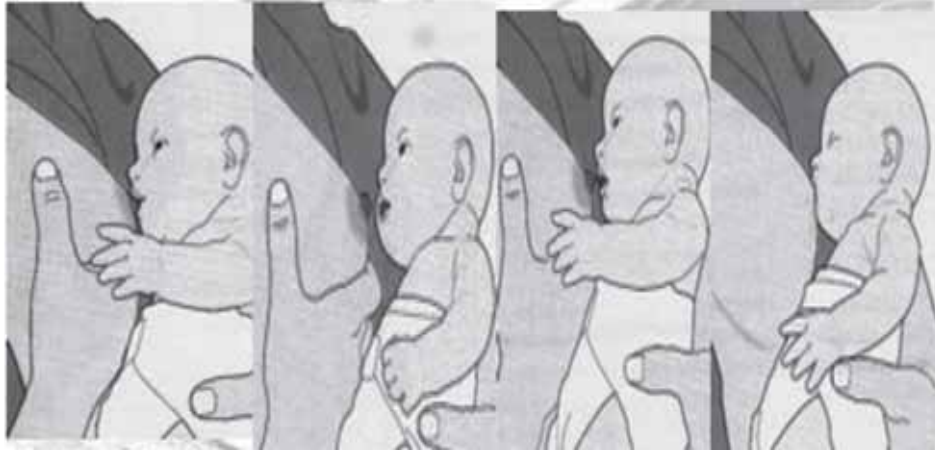
I mirë
për binjakë
për duktuse të bllokuara
kur kemi vështirësi për të pozicionuar
foshnjën

**Nëna po e mban bebin e saj
me krahun e kundërt të gjirit**

I mirë
për foshnje shumë të vogla
për foshnje të sëmura



Një nënë që po e ushqen bebin e saj shtrirë

SI TË NDIHMOJMË NJË NENË PËR TË POZICIONUAR FOSHNJEN E SAJ

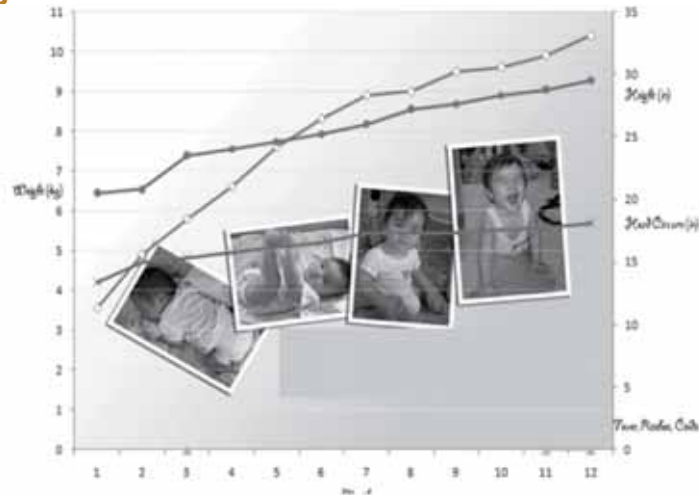
- Përshendete nënën dhe pyete atë si po ecën ushqyerja me gji.
- Vlerëso të ushqyerit me gji.
- Shpjegoji se çfarë mund ta ndihmojë dhe pyete nëse dëshiron që t'ia tregoni.
- Sigurohuni se ajo është në pozicion të rehatshëm dhe çlodhës.
- Uluni dhe ju në një pozicion të përshtatshëm dhe të rehatshëm.
- Shpjegoji asaj si ta mbajë foshnjen e saj dhe nëse duhet, demonstroja.

Katër **pikat kyçe** janë:

- me kokën dhe trupin e foshnjes drejt;
- me fytyrën e foshnjes përballë gjirit dhe hundën përkundrajt thithit;
- me trupin e foshnjes të puthitur me trupin e nënës;
- duke i mbështetur të ndenjurat, (nëse është i porsalindur)
- Tregoji nënës si të mbështesë gjirin:
 - me gishtat e saj tek kraharori nën gjirin;
 - me gishtin e parë të mbështesë gjirin nga poshtë;
 - gishti i madh nga sipër.
 - gishtat e saj nuk duhet të jenë shumë afër thithit.
- Shpjegoji, ose tregoji asaj si të ndihmojë foshnjen të kapë gjirin:
 - të prekë buzët e foshnjes me thithat e saj;
 - të presë derisa goja e foshnjes të hapet mirë;
 - ta vendosë shpejt foshnjen në gji, duke e pasur të orientuar buzën e tij të poshtme nën thithin
- Vëzhgo reagimin dhe përgjigjen e nënës dhe si i duket thithja e foshnjes.
- Kërko shenjat e kapjes së mirë

Nëse kapja nuk është e mirë, përpiqu përsëri.

5.7 Kurbat e rritjes



OBJEKTIVAT

Në përfundim të kësaj seance pjesëmarrësit do të jenë të aftë:

- të dinë kuptimin e kurbave të rritjes
- të plotësojnë një peshë në kurbën e rritjes
- të interpretojnë kurbat e rritjes individuale

Kur këshillohet një nënë për ushqyerjen, ka rëndësi të njohim dhe kuptojmë **kurbat e rritjes**. Nëse kurbat e rritjes nuk interpretohen saktë, informacioni i gabuar mund t'i jepet nënës duke e bërë atë që të shqetësohet dhe të humbë besimin.

Personeli shëndetësor peshon dhe mat fëmijën dhe i regjistron këto matje. Pastaj matjet e fëmijës pikëzohen si pika në grafikë. Matjet e marra në vizitat e mëvonshme gjithashtu pikëzohen dhe pikat lidhen me një vijë. Kjo vijë është kurba, apo trendi i rritjes së fëmijës.

Kurbat e rritjes mund të pasqyrojnë gjendje aktuale dhe të kaluara shëndetësore dhe ushqyese. Një fëmijë që është i kequshqyer për një kohë të gjatë, do të tregojë ngadalësim në rritje, si në peshë edhe në gjatësi. Kjo i referohet stunting, (prapambetja në gjatësi), të qenit i shkurtër për moshën.

Një fëmijë i shkurtër peshon më pak se një fëmijë më i gjatë i të njëjtës moshë, pra ata mund të jenë në linja të ndryshme të kurbës së rritjes për peshën. Kjo është normale. Ajo që është më e rëndësishme të shikojmë, është nëse kurba ndjek një linjë që tregon se fëmija po rritet normalisht dhe nuk ka rrezik për probleme të rritjes.

Praktikat e mira të ushqyerjes gjatë gjashtë muajve të parë të jetës dhe pas muajit të gjashtë kur fillohet ushqyerja plotësuese, mund të ndihmojnë në parandalimin e dështimit të rritjes në peshë dhe gjatësi, si dhe të tendencës për të shtuar mbi peshë.

Interpretimi i kurbave të rritjes

Vija e shënuar me 0 në grafikët e rritjes është mediana, e cila thënë thjesht është mesatarja. Vijat e tjera, të quajtura vijat e z-pikëve, tregojnë distancën prej mesatares. Pika apo trendi që është larg prej medianës, siç është 3 apo -3, tregojnë problem të rritjes.

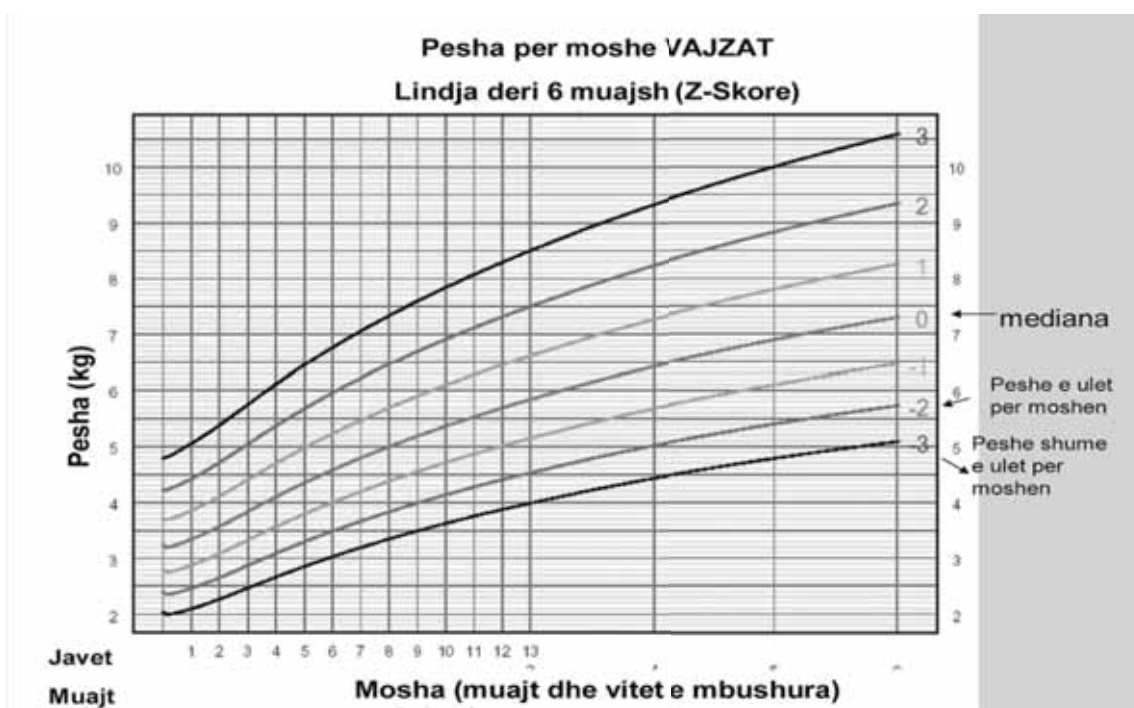
Kurba e rritjes së fëmijës që rritet normalisht, zakonisht shoqëron vijën që në mënyrë të përafërt është paralele me medianën. Kurba mund të jetë mbi ose nën medianë.

Çfarëdo ndryshimi i shpejtë në trend, (kurba e fëmijës ngrihet sipër ose zbret poshtë prej vijës së saj normale), duhet kërkuar për të përcaktuar shkaku dhe të shërohet çfarëdo problemi.

Vija e rrafshhtë tregon se fëmija nuk po rritet. Ky është quajtur shtangim, (prapambetje, ngecje) dhe gjithashtu nevojitet të kërkohej shkaku.

Kurba e rritjes që pret vijën e z-pikëve mund të tregojë rrezik. Personeli shëndetësor mund të interpretojë rrezikun duke u bazuar në kohën kur ka filluar ndryshimi, (krahasuar me medianën), në trend dhe shkallën e ndryshimit.

Kurbat e rritjes për vlerësimin e praktikave të ushqyerjes



Kjo është një kurbë rritje e zakonshme **për vajza**.

Mosha e fëmijës **në muaj** tregohet përgjatë vijës horizontale
Pesha **në kg** tregohet në vijën vertikale, në të majtë.

Ka disa kurba në këtë grafik.

- Vija e shënuar 0 është **mesatarja**, që quhet **percentili 50-të** sepse peshat e 50 për qind të fëmijëve të shëndetshëm janë **poshtë saj** dhe 50 për qind **mbi të**.
- Vijat e tjera, **quhen vija z-skore**, tregojnë shmangien nga mesatarja.
- Një pikë në kurbë që është larg nga mesatarja, si p.sh 3, ose -3, zakonisht tregon një **problem në rritje**.

Kurba e rritjes e një fëmije që rritet normalisht, zakonisht do të ndjekë një vijë që ecën paralel me **mesataren**.

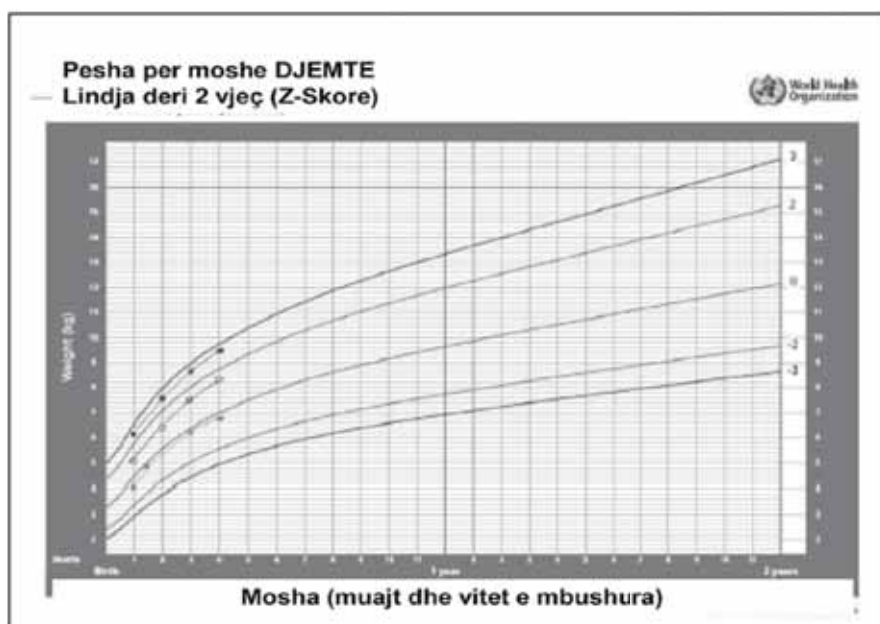
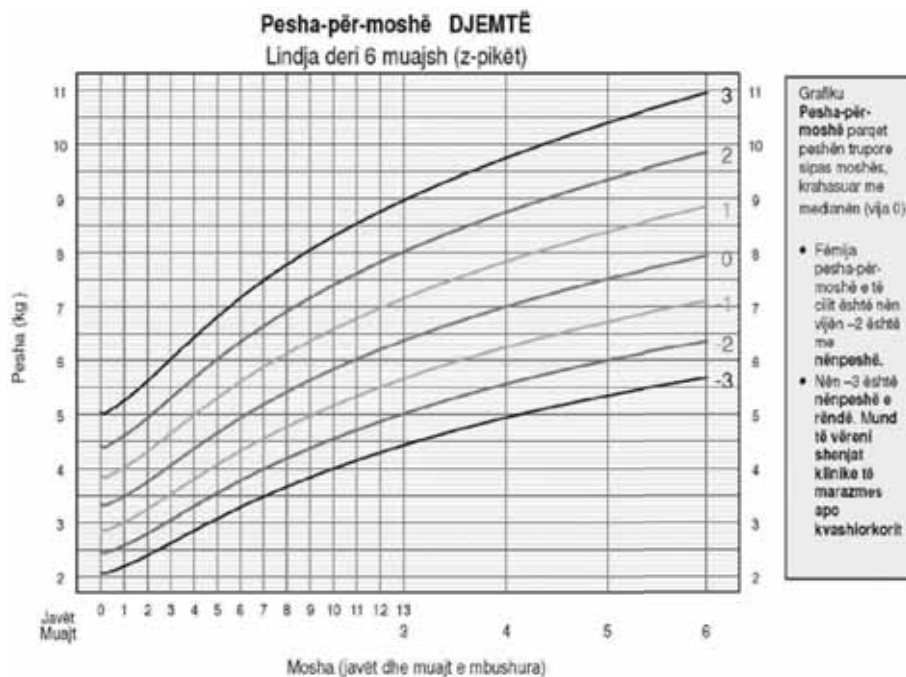
Një fëmijë, pesha e të cilit për moshën është nën vijën (-2) z-skore është **nën peshë**.

Një fëmijë i vogël genetikisht mund të jetë pranë kësaj kurbe, por përsëri edhe ai rritet mirë.

Linja e fundit që shënon (-3) tregon **peshë shumë të vogël** për moshën, ose **nën peshë të formës së rëndë**. Një fëmijë pranë kësaj kurbe ka të ngjarë që nuk është i shëndetshëm dhe kërkon vëmendje.

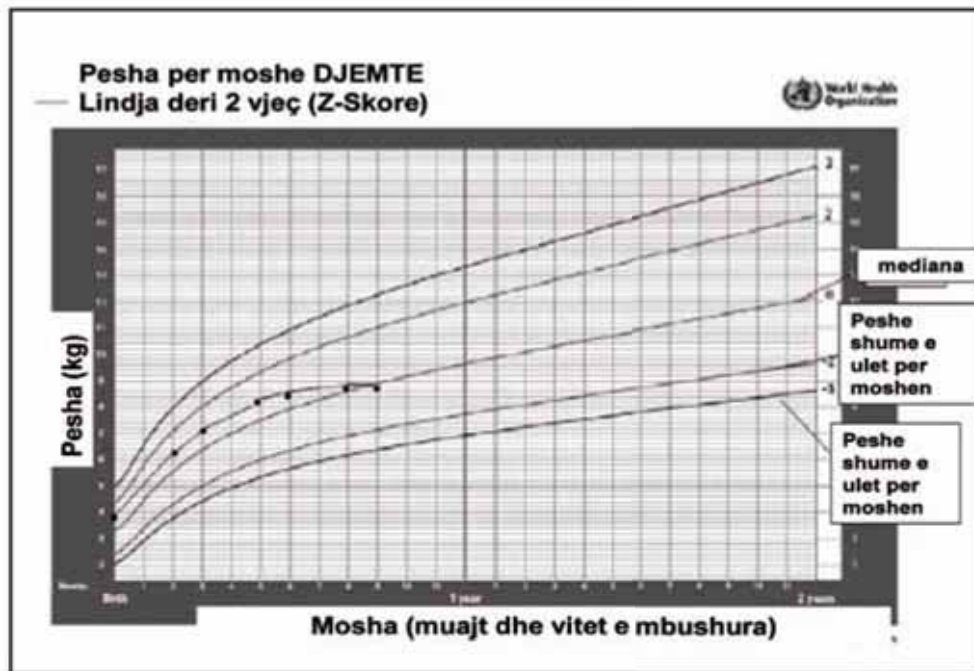
Tendenca e rritjes gjykohet jo vetëm me një peshim, por duhet të kemi një vijë me disa pika për të marrë më shumë informacion.

Këtu kemi disa kurba rritje të rregullta **për djem** që tregojnë kurbat e tre fëmijëve që janë peshuar rregullisht.



Grafiku 1 Vijat e rritjes në këtë kurbë janë njësoj me formën e kurbave standart.

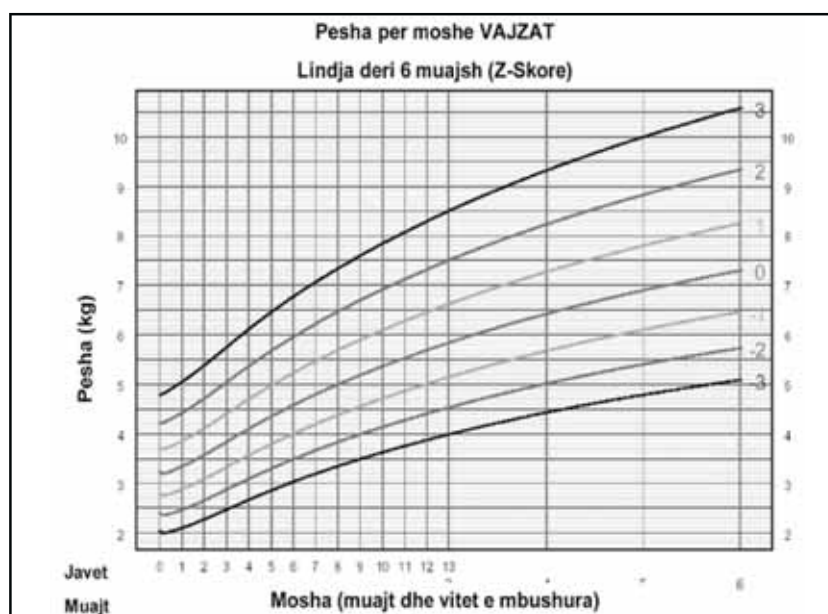
Çdo fëmijë rritet sipas modelit të tij individual. Gjithësecili ka peshë të ndryshme në lindje

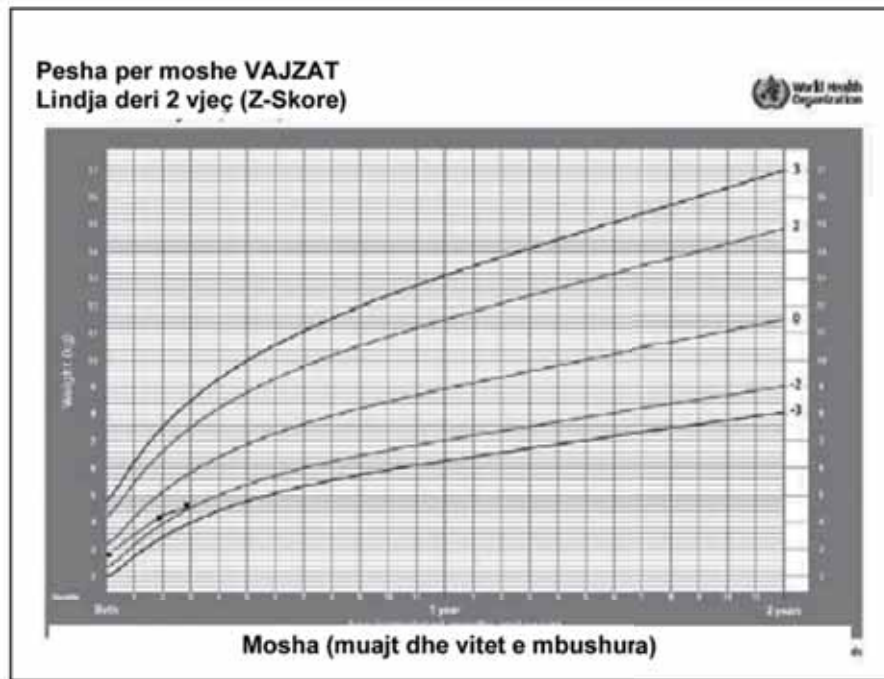


Shembull: Andi rritet mirë për muajt e parë, por në tre muajt e fundit nuk është rritur fare. Peshja e tij tani qëndron e pandryshuar.

Disa nga pyetjet që mund t'i bëni nënës janë:

- Si është ushqyer Andi për gjashtë muajt e parë të jetës?
- Çfarë qumështi merr Andi tani?
- Çfarë ushqime merr Andi tani?
- Sa shpesh ushqehet ai?
- Çfarë sasie merr ai?
- Çfarë lloj ushqimesh përdor ai?
- Si ka qënë me shëndet Andi muajt e kaluar?





Këtu kemi **kurbën e rritjes të Anës**. Ana është tani **3 muajshe** dhe vjen rregullisht për kontroll në këshillimore. Kjo fëmijë **po rritet ngadalë**.

Ju duhet ti bëni nënës disa pyetje që të gjeni si është ushqyer Ana.

- Si është Ana?
- Si po ushqehet Ana?
- Sa shpesh ushqehet Ana?
- Ku fle Ana?

Nëse nëna thotë që po e ushqen me gji, atëherë pyet:

- Si po ecën ushqyerja me gji për ju dhe Anën?

Nëse ju do të dëshironi të vlerësoni ushqyerjen me gji, atëherë:

- *Vëzhgoni pozicionin, kapjen dhe kohëzgjatjen e ushqyerjes.*

Nëna e saj ju tregon:

Ana është mirë dhe është një bebe e urtë që qan pak. Ajo kërkon vetëm të ushqehet 4-5 herë në ditë dhe kjo e gjë e ndihmon nënën se ajo është shumë e zënë gjatë ditës. Ana fle natën me nënën e saj.

Përfundim

Ana po shton në peshë ngadalë sepse **ajo nuk po ushqehet sa duhet me gji**.

5.8 NDËRTIMI I BESIMIT DHE DHËNIA E MBËSHTETJES

OBJEKTIVAT

Në fund të këtij sesi, pjesëmarrësit duhet të jenë të aftë:

- të tregojnë 6 aftësi besimi dhe mbështetjeje
- të japin shembuj praktikë të secilës aftësi
- të tregojnë përdorimin e duhur të aftësive kur këshillojnë për ushqyerjen e foshnjes dhe fëmijës së vogël

Ne do të diskutojmë për ***aftësitë e këshillimit rreth ndërtimit të besimit dhe dhënies së mbështetjes***.

Një nënë që ushqen me gji, e humbet lehtësisht besimin tek vetja. Kjo mund të bëjë që ajo t'i japë foshnjes së saj ushqime artificiale të panevojshme dhe t'u nënshtrohet presioneve nga familja dhe miqtë për të dhënë ushqime artificiale. Ju keni nevojë për aftësi për të ndihmuar atë të ndjehet e sigurt dhe me besim në vetvete.

Ka rëndësi të mos e bëjmë një nënë të ndjejë se ajo ka bërë diçka gabim.

Ajo shumë shpejt beson se diçka nuk shkon tek ajo, ose tek qumështi i saj i gjirit, apo se ajo nuk po e bën mirë ushqyerjen me gji. Kjo e pakëson besimin e saj.

Ka rëndësi të mënjanohet që t'i tregojmë nënës që ushqen me gji, se çfarë duhet të bëjë. Ndhimmo çdo nënë të vendosë vetë se çfarë është e mirë për atë dhe foshnjën e saj. Kjo rrit besimin e saj.

Aftësia 1. Prano atë që mendon dhe ndjen nëna

Ndonjëherë një nënë mendon diçka që ju nuk e pranoni, – pra ka një *ide të gabuar*. Nëse ju *nuk jeni dakord me të, ose e kritikoni atë*, ju mund ta bëni që ajo të ndjejë se është gabim. Kjo **pakëson besimin e saj**. Gjithashtu ka rëndësi të mos biem *dakort me një ide të gabuar* të nënës, sepse është e vështirë më vonë të sugjeroni diçka ndryshe.

Ndihmon më shumë të **pranoni** atë që ajo ndjen dhe mendon. Pranimi nënkupton të përgjigjeni në një mënyrë asnjëanëse, pa treguar nëse jeni dakort apo jo. **Reflektimi** i fjalëve të saj, **përgjigjet** dhe **gjestet**, të cilat tregojnë interes, janë mënyra për të treguar pranimin si dhe për të përdorur aftësi të mira dëgjimi dhe mësimi.

Ndonjëherë nëna ndjehet shumë e shqetësuar rreth diçkaje që ju e dini se nuk është një problem serioz. Nëse ju thoni diçka të tillë:

“Mos u shqetëso, nuk ka asgjë për tu shqetësuar rreth kësaj!” Ju mund ta bëni atë të mendojë **se e ka gabim që ndihet ashtu**. Kjo e bën të ndjejë se ju nuk e kuptoni dhe **pakëson besimin e saj**.

Nëse ju e pranoni shqetësimin e saj, kjo e bën të ndjehet se ka të drejtë që mendoi ashtu, pra kjo **nuk e pakëson besimin e saj**.

Empatia është një mënyrë e mirë për të treguar pranimin e ndjenjave të nënës.

Aftësia 2. Njih dhe lavdëro atë që po bëjnë mirë nëna dhe foshnja

Ne, si punonjës shëndetësie në përgjithësi jemi të trajnuar *për të kërkuar dhe gjetur problemet*. Shpesh, kjo nënkupton që ne shikojmë vetëm atë që mendojmë se njerëzit po e bëjnë gabim dhe përpiqemi ta korrigojmë atë. Si këshillues, ne duhet ***të kërkojmë për atë që nëna dhe foshnja po e bëjnë mirë***.

- duhet të dallojmë atë që nëna dhe foshnja bëjnë mirë.
- duhet të lavdërojmë atë që nëna dhe foshnja bëjnë mirë
- duhet të aprovojmë praktikën e mira

Lavdërimi i praktikave të mira ka këto përparësi:

- Ndërton besimin e nënës;
- E nxit atë t'i vazhdojë këto praktika të mira;
- Nëna i pranon më lehtë sugjerimet e mëvonshme

Aftësia 3. Jep ndihmë praktike

Disa herë ndihma praktike vlen më shumë sesa fjalët. P.sh:

- Kur nëna ndjehet e lodhur, jo rehat, e papastër
- Kur ajo është e uritur, ose e etur
- Kur ajo ka marrë më parë një seri këshillash
- Kur ju doni të tregoni mbështetje dhe pranim
- Kur ajo ka një problem të qartë praktik.

Disa mënyra për ju për të dhënë ndihmë praktike janë këto:

- Ndhimjoje nënën të pastrohet dhe të rehatohet.
- Ndhimjoje atë të mbajë foshnjën me jastëk, ose të ulet në një karrike më të ulët dhe të rehatshme.
- Jepi të pijë diçka të ngrohtë, apo diçka për të ngrënë.
- Mbajta ti foshnjën, kur ajo do të qetësohet, të lahet, apo të shkojë në tualet.

Ndihma praktike gjithashtu përmbledh edhe:

- si të pozicionojë foshnjën në gji
- si të shtrydhë gjirin
- si të përgatisë ushqimet plotësuese
- sasinë që duhet t'i japë foshnjës
- mënyrën dhe kohën e dhënies

Figura. Nëna është shtrirë në shtrat menjëherë pas lindjes. Ajo duket e lodhur dhe e depresuar. Nëna thotë: "Jo, unë ende nuk e kam vënë në gji. Gjijnjtë e mi janë bosh dhe është shumë e dhimbshme të qëndroj ulur"

Cila përgjigje është më e përshtatshme?

"Ti duhet ta lesh foshnjën të thithë tani, kjo ndihmon ardhjen e qumështit të gjirit"
 "Unë do të të ndihmoj të rehatohesh dhe do të të sjell diçka për të pirë"

Aftësia 4. Jepi informacionin e duhur

Informacion me rëndësi është informacioni që është i vlefshëm për nënën **tani**. Kur jepni informacion mbani mend këto pika:

- Tregoji asaj gjëra që mund t'i përdorë sot, jo pas disa javësh.
- Duke shpjeguar arsyen e një vështirësie, shpesh informacioni më i rëndësishëm e ndihmon nënën të kuptojë atë që po ndodh
- Përpiqu t'i japësh vetëm një, ose dy pjesë informacioni në një kohë, veçanërisht nëse nëna është e lodhur dhe ka marrë tashmë shumë këshilla.
- Jepe informacionin në një mënyrë pozitive, kështu që mos të duket si kritikë, që nëna të mendojë se ajo ka bërë diçka gabim. Kjo është e rëndësishme, sidomos nëse ju doni të korrigjoni një ide të gabuar.
- Prit deri kur ju të keni krijuar besimin e nënës, duke pranuar atë që thotë ajo dhe lavdëruar atë që ajo bën mirë.
- Nuk është e nevojshme t'i jepni informacion të ri, ose të korrigjoni menjëherë një ide të gabuar.

Aftësia 5. Përdor një gjuhë të thjeshtë

Ka rëndësi të përdorim fjalë të thjeshta dhe të kuptueshme për t'ju shpjeguar gjërat nënave. Kujtoni se shumë njerëz nuk i kuptojnë termat teknike që përdorin punonjësit shëndetësorë.

Aftësia 6. Bëni një ose dy sugjerime, jo komanda

Kini kujdes të mos detyroni, ose komandoni nënën të bëjë diçka. Kjo nuk ndihmon atë të ndjejë besim në vetvete.

Kur ju e këshilloni nënën, ju i *sugjeroni* asaj që ajo mund ta bëjë diçka ndryshe. Më tej ajo mund të vendosë nëse do ta bëjë atë apo jo. Kjo i mban ndjenjat e saj nën kontroll dhe e ndihmon atë të ndjejë besim në vetvete.

AFTESITË E BESIMIT DHE MBËSHTETJES

- Prano atë që mendon dhe ndjen nëna
- Njih dhe lavdëro ato gjëra që nëna dhe foshnja i bëjnë mirë
- Jep ndihmë praktike
- Jep informacionin e duhur
- Përdor një gjuhë të thjeshtë
- Bëj një ose dy sugjerime, jo komanda

USHTRIME PËR NDËRTIMIN E BESIMIT DHE MBËSHTETJES

TË PRANOJMË ATË QË MENDON NËNA

Si ta kryejmë ushtrimin:

Shembujt 1-3 kanë ide të gabuara që mund t'i ketë nëna. Krahas çdo ideje të gabuar janë tre përgjigje.

- është dakort me idenë
- nuk është dakort me idenë
- pranon idenë (pa shprehur në se është dakort, ose jo me idenë)

Traineri do të lexojë **çdo ide të gabuar** që nëna ka.

Pjesëmarrësi ka 3 përgjigje

- dakort me idenë
- kundërshton idenë
- pranon idenë

1. Nëna e një bebe 6 muajshe:

“Foshnja ime ka diarre, pra nuk është e mirë të ushqehet tani me gji”.

- “Ju nuk pëlqeni t’i jepni atij qumësht gjiri tani?”
- “Është komplet e sigurt të ushqesh me gji kur ka diarre”
- “Është më mirë të ndalohet ushqyerja me gji kur ka diarre.”

2. Nëna e një foshnje 1 muajshe:

“Unë i jap atij për të pirë ujë, sepse moti tani është shumë i nxehtë.”

“Oh, nuk ka nevojë! Qumështi i gjirit ka shumë ujë.”

“Po, foshnjët kanë nevojë për lëngje shtesë në këtë mot të nxehtë.”

“Ti mendon se ka nevojë për të pirë ndonjëherë ujë?”

3. Nëna e një foshnje 9 muajshe:

“Unë nuk kam qenë e aftë ta ushqej me gji për dy ditë, pra qumështi im është i prishur”

“Qumështi i gjirit nuk është shumë i mirë pas disa ditësh.”

“Ti je e shqetësuar që qumështi jot mund të jetë i prishur?”

“Por qumështi nuk prishet kurrë në gjirin tënd!”

Si ta kryejmë ushtrimin?

Shembujt 4-8 janë disa **ide të gabuara** që mund të kenë nënat. Shënoni një përgjigje që pranon atë që thotë nëna, pa pranuar ose kundërshtuar.

Shembull:

Përgjigjet e mundshme për të pranuar atë që mendon nëna janë:

Nëna e një foshnje 1 javëshe: *“Unë nuk kam qumësht gjiri mjaftueshëm, sepse gjinjtë e mij janë të vegjël”.*

"Mm, nënat shpesh shqetësohen rreth madhësisë së gjinjve të tyre"

"E shiko, ju jeni të shqetësuar rreth madhësisë së gjinjve tuaj."

"Ah ha!"

Përgjigjuni:

4. "Unë nuk kam qumësht gjiri mjaftueshëm sepse gjinjtë e mi janë të vegjël".

5. "Qumështi i parë nuk është i mirë për foshnjen, –unë nuk mund të ushqej me gji deri kur të më ikë ky qumësht."

6. "Unë nuk e lejoj foshnjen të thithë më shumë se 10 minuta, sepse mund të më sëmuren thithat"

7. "Unë duhet t'i jap foshnjes qumësht formule, sepse tani ai është 2 muajsh" Qumështi i gjirit nuk mjafton tani për atë".

TË PRANOJMË ATË QË NDJEN NËNA

Si ta bëjmë ushtrimin?

Pas historisë A dhe B, më poshtë ka tre përgjigje. Shëno me një ✓ përgjigjen që tregon pranimin e asaj **si ndjehet** nëna.

Shembull:

Djali i Almës është me rrufë dhe ka hundë të bllokuara, ai e ka të vështirë për të pirë gji. Duke treguar, Alma shpërthen në lot. Shënoni me një ✓ përgjigjen që tregon se ju pranoni atë që ndjen Alma.

- Mos u shqetëso, – ai po ushqehet shumë mirë.
- Nuk ka nevojë të qash, - ai shpejt do të bëhet më mirë.
- ✓c. Mërzitesh shumë kur foshnja sëmuret, apo jo?

Përgjigju:

Historia A.

Mariola po qan. Ajo thotë se gjinjtë e saj përsëri janë të zbutur, prandaj qumështi mund të jetë pakësuar, por foshnja është vetëm tre javëshe.

- Mos qaj, – Unë jam e sigurt se ju përsëri keni qumësht mjaftueshëm.
- Ju jeni me të vërtetë shumë e shqetësuar rreth kësaj, e di.
- Gjinjtë shpesh zbuten në këtë kohë, - kjo nuk do të thotë se ju keni qumësht më pak!

Historia B.

Era është shumë e shqetësuar. Foshnja e saj ndonjëherë nuk defekon për një, ose dy ditë. Kur defekon mbledh gjunjë dhe skuqet në fytyrë. Feçet janë të buta dhe në ngjyrë të verdhë në kafe.

- a. Ju nuk duhet të jeni kaq e shqetësuar, – kjo është krejt normale për foshnjët.
- b. Disa bebe nuk defekojnë për 4 ose 5 ditë.
- c. Kjo vërtet të shqetëson kur ai nuk defekon, apo jo?

TË LAVDEROJMË ATË QË NËNA DHE FOSHNJA PO BËJNË MIRË

Si ta bëjmë ushtrimin?

Për historinë C më poshtë ka tre përgjigje. Ato janë të gjitha ato që ju mund të doni t'i thoni nënës.

Shënoni me ✓ përgjigjen që lavdëron atë **që nëna dhe bebi po bëjnë mirë**, për të ndërtuar besimin e nënës.

Për historinë D jepni përgjigjen tuaj për të lavdëruar nënën.

Shembull:

Nëna po ushqen me gji foshnjën e saj tre muajshe dhe po i jep lëng frutash. Bebi ka diarre të lehtë.

Shënoni përgjigjen që lavdëron atë që nëna po bën mirë.

- a. Ju duhet të ndaloni lëngun e frutave, kjo është ndoshta ajo që po shkakton diarrenë.
- b. Është e mirë që ju po ushqeni me gji, qumështi i gjirit duhet ta ndihmojë atë të shërohet.
- c. Është më mirë të mos i jepet foshnjeve asgjë tjetër përveç qumështit të gjirit, deri kur të jetë 6 muajshe.

Përgjigju:

Historia C.

Nëna e një foshnje tre muajshe thotë që ajo po qan shumë në darkë dhe mendon se po i pakësohet prodhimi i qumështit. Foshnja ka shtuar mirë në peshë muajin e fundit.

- a. Shumë foshnje qajnë në këtë kohë të ditës, – nuk ka asgjë për t'u shqetësuar
- b. Ai po rritet shumë mirë, – dhe kjo është vetëm nga qumështi yt i gjirit.
- c. Pikërisht lëre të thithë më shpesh,- kjo shpejt do të rritë prodhimin tënd të qumështit.

Historia D.

Një foshnje 4 muajshe është e ushqyer vetëm me ushqime formulash me shishe. Ai ka diarre. Kurba e rritjes tregon se peshonte 3.5 kilogram në lindje dhe ka shtuar vetëm 200 gram në dy muajt e fundit. Shishja ka erë të thartë.

DHËNIA E INFORMACIONIT TË DUHUR DHE TË RËNDËSISHËM

Si ta bëjmë ushtrimin?

Më poshtë është një listë nënash me foshnje të moshave të ndryshme. Në krah të tyre ka 6 lloje informacioni, (a, b, c, d, e dhe f) që nënat mund të kenë nevojë. Informacioni nuk përputhet me atë që nëna ka më shumë nevojë.

Përshtatni informacionin përkatës sipas çifteve nënë–foshnje, për të cilat ky informacion është **MË I PËRSHTATSHMI NË KËTË ÇAST**.

Pas përshkrimit të secilës nënë janë 6 gërma. Rrethoni gërmën që i korrespondon informacionit që është më me rëndësi për të. **Për shembull** përgjigja korrekte për nënën 1 është shënuar në kllapa.

Përgjigjuni

Nëna 1-6		Informacioni
1. Nëna po kthehet në punë	a b c d (e) f	a. Qumështi i fillimit është normal të duket i ujshëm dhe qumështi i fundit është më i bardhë
2. Nëna me një foshnje 12 muajshe	a b c d e f	b. Ushqyerja vetëm me gji është më e mira deri në moshën 6 muajshe të foshnjes
3. Nëna që mendon se qumështi saj është shumë i hollë	a b c d e f	c. Sa më shumë thith foshnja, aq më shumë qumësht prodhohet
4. Nëna që mendon se nuk ka sa duhet qumësht gjiri	a b c d e f	d. Kulloshtra është gjithshka ka nevojë foshnja në këtë kohë
5. Nëna me një foshnje 2 muajshe që po ushqen vetëm me gji.	a b c d e f	e. Ushqyerjet me gji natën janë të mira për beben dhe ndihmojnë të shtohet prodhimi qumështit
6. Një nënë që sapo ka lindur dhe dëshiron t'i jepet bebes së saj ushqime prelakteale	a b c d e f	f. Ushqyerja me gji është e vlefshme për dy vjet, ose më shumë

PËRDORIMI I NJË GJUHE TË THJESHTË

Si të bëjmë ushtrimin?

Më poshtë janë dy pjesë informacioni që ju mund të doni t`ju jepet nënave. Informacioni është korrekt, por përdoren terma teknike, që një nënë që nuk është personel shëndetësor, mund të mos i kuptojë. Rishkruani informacionin në një gjuhë të thjeshtë, që një nënë të mund ta kuptojë më lehtë.

Shembull:

Informacioni: *Kulloshtra është gjithshka ka nevojë një foshnje në ditët e para.*

Përdor një gjuhë të thjeshtë: *Qumështi i parë që vjen, në ngjyrë të verdhë, është pikërisht ajo që ka nevojë një foshnje në ditët e para.*

Përgjigjuni:

Informacioni: *Ushqyerja vetëm me gji është më e mira për 6 muajt e parë të jetës.*

Përdor një gjuhë të thjeshtë:

Informacioni: *Për të thithur me efektivitet, foshnja ka nevojë të pozicionohet mirë në gji*

Përdor një gjuhë të thjeshtë:

BËNI NJË OSE DY SUGJERIME, JO KOMANDA

Si të bëhet ushtrimi:

Më poshtë janë disa komanda që ju mund të doni t`i jepen një nëne që ushqen me gji. Rishkruani komandat si sugjerime. Kutia më poshtë jep disa shembuj të mënyrave si të bëni sugjerime, jo urdhëra. Ju mund të ndihmoheni duke bërë këto ushtrime më poshtë.

BËNI SUGJERIME, JO URDHËRA

Komanda: përdorni format urdhërore të foljeve (jep, bëj, sill) dhe fjalë si *gjithnjë, kurrë, duhet*.

Për **Sugjerime**, përfshi:

A ke menduar....?

A do të ishte e mundur....?

Po sikur të provohet...ta shikojmë nëse kjo funksionon për ju?

A do të jesh e aftë që të?

A keni menduar rreth....? Në vend të?

Ju mund të zgjidhni midis....dhe....dhe....

Kjo mund të mos ju përshtatet ju, por disa nëna..... pak nëna....

Ndoshta....mund të funksionojë.

Zakonisht....Ndonjëherë...Shpesh....

Shembull:

Urdhër: *"Mbani foshnjen në shtrat me ju, që të mund të ushqehet natën!"*

Sugjerime: *"Do të jetë më e lehtë ta ushqesh atë natën, nëse fle me ty në shtrat"*

Përgjigjuni:

Urdhër: *"Mos i jep bebit tënd asnjë lloj ushqimi, ujë, apo ujë me sheqer, përpara se ai të jetë të paktën 6 muajsh!"*

Sugjerime:

Urdhër: *"Ushqeje më shpesh, kurdoherë është i uritur, kështu prodhimi yt i qumështit do të rritet!"*

Sugjerime:

2. **Urdhër:** *"Ushqeje më shpesh, kurdoherë është i uritur, atëhere prodhimi yt i qumështit do të rritet!"*

Sugjerime:

5.9 PRAKTIKA KLINIKE 2

Ndërtimi i besimit dhe dhënia e mbështetjes për të pozicionuar një Foshnje në Gji

OBJEKTIVAT

Pas përfundimit të kësaj praktike, pjesëmarrësit do të jenë të aftë:

- Të praktikojnë “ndërtimin e besimit dhe dhënien e mbështetjes”, kur këshillohet një nënë për të ushqyer foshnjen e saj.
- Të tregojnë si të ndihmohet një nënë për të pozicionuar dhe vendosur foshnjen e saj në gji.

Këto shënime janë një përmbledhje e udhëzimeve që trainieri do t`ju jape, se çfarë të bëni gjatë praktikës klinike. Mundohuni t`i kushtoni kohë për t`i lexuar ato dhe për t`u kujtuar mbi ato që do të bëni gjatë seancës praktike.

Gjatë praktikës klinike, ju do të punoni në grupe të vogla ose në çifte, do të flisni me radhë me një nënë, ndërsa partneri juaj, apo antarët e tjerë të grupit, vëzhgojnë.

Duhet të merrni me vete:

- një kopje të **AFTËSIVE TË BESIMIT DHE MBËSHTETJES**
- një kopje të **AFTËSIVE TË DËGJUARIT DHE TË MËSUARIT**
- dy kopje **TË PYETËSORIT TË VËZHGIMIT TË USHQYERJES ME GJI**
- bllok për shënime dhe stilolaps

Si të zhvillohet praktika klinike:

- Bisedoni me nënat dhe i vëzhgoni nënat dhe foshnjat si në Praktikën Klinike 1.
- Vazhdoni të praktikoni “vlerësimin e ushqyerjes me gji” dhe “të dëgjuarit dhe të mësuarit”.
- Praktikoni sa më shumë të jetë e mundur nga gjashtë aftësitë e besimit dhe mbështetjes. Mundohuni të bëni këto gjëra:
- **Lavdëroni** dy gjëra që nëna dhe foshnja po bëjnë mirë
- Jepini nënës dy pjesë të vogla **informacioni me rëndësi** që e ndihmojnë për momentin

Pjesëmarrësit që vëzhgojnë shënojnë me ✓ në **LISTËN E AFTËSIVE TË BESIMIT DHE MBËSHTETJES**, për çdo aftësi që përdor çdo pjesëmarrës.

- praktikohuni duke ndihmuar një nënë të pozicionojë bebin e saj në gji, ose të kapërcejë ndonjë vështirësi tjetër.

Shpesh ju do të shikoni se bebet janë të përgjumura. Në këtë rast ju mund t`i thoni nënës diçka të tillë: **“Unë shikoj se foshnja juaj tani duket e përgjumur, por ne mund të shikojmë mënyrën si ta mbajmë atë, kur ai të jetë gati”.**

Më tej praktikohuni duke u mbështetur në 4 pikat kyçe të pozicionimit të nënës me foshnjen e saj. Nëse ju do e bëni këtë, pak bebe do të zgjohen dhe do të duan një vakt tjetër ushqyerje.

5.10 MARRJA E ANAMNEZËS PËR USHQYERJEN ME GJI

OBJEKTIVAT

Në fund të këtij sesiioni, pjesëmarrësit duhet të jenë të aftë:

- të marrin një anamnezë të ushqyerjes me gji për një foshnje 0-6 muajsh
- të tregojnë përdorimin e duhur të **PYETËSORIT PËR ANAMNEZËN E USHQYERJES ME GJI PËR NJË FOSHNIJE 0-6 MUAJSH**

Në këtë sesion ne do të mësojmë si të marrim një anamnezë për ushqyerjen e një fëmije të moshës 0-6 muajsh. Foshnja mund të ushqehet me gji, ose me qumësht tjetër, mund të marrë ose jo ushqime plotësuese.

PYETËSORI I ANAMNEZËS SË USHQYERJES ME GJI 0-6 MUAJSH do t`ju ndihmojë të kujtoni pyetjet kryesore që duhen bërë për çdo foshnje.

SI TË MERRET NJË ANAMNEZË PËR USHQYERJEN ME GJI

Përhëndete nënën në një mënyrë miqësore

Përdor emrin e nënës dhe të foshnjës (nëse është e përshtatëshme)

Kërkoji të tregojë diçka rreth vetes dhe foshnjës së saj, sipas mënyrës së saj, duke filluar me atë që ajo ndjen se është e rëndësishme.

Përdor aftësitë e të dëgjuarit dhe të mësuarit për ta nxitur atë t`ju tregojë më shumë

Shiko kurbën e rritjes së foshnjës

Ajo mund t`ju tregojë disa fakte të rëndësishme që ju kursejnë bërjen e disa pyetjeve.

Bëj pyetje që do t`ju tregojnë faktet me të rëndësishme

Ju duhet të bëni pyetje, duke përfshirë disa pyetje të mbyllura, por mos bëni shumë.

Pyetëtori i Anamnezës së Ushqyerjes me Gji është një udhëzues për faktet që ju mund të keni nevojë të mësoni.

Ji i kujdesëshëm, të mos dukesh kritik

Përdor aftësitë e tua të mbështetjes dhe krijimit të besimit.

Përpiqu të mos përsëritësh pyetjet.

Nëse keni nevojë për të përsëritur pyetjen, në fillim thoni "A mund të sigurohem nëse të kam kuptuar qartë, apo jo?" dhe më tej, p.sh. "Ti më the se (emri foshnjës) ka patur edhe diarre, edhe pneumoni muajin e kaluar? »

Harxho kohë për të mësuar rreth gjërave më të vështira dhe të ndjeshme

Disa gjëra janë më të vështira për t`u pyetur, por ato mund t`ju tregojnë ju rreth ndjenjave të gruas dhe nëse ajo dëshiron në të vërtetë të ushqejë me gji.

- Çfarë thotë babai i foshnjës? Nëna e saj? Vjehrra?
- A e deshi këtë shtatzani në këtë kohë?
- A është i lumtur për foshnjën? Rreth seksit të fëmijës?

Disa nëna jua thonë këto gjëra spontanisht. Të tjera jua tregojnë kur ju afroheni dhe i tregoni se e kuptoni atë që ajo ndjen. Nëna të tjera duan më shumë kohë. Nëse nëna nuk flet lehtë, prit dhe pyete më vonë, ose një ditë tjetër, ndoshta diku më privatisht.

PYETËSORI PËR ANAMNEZËN E USHQYERJES ME GJI

Mosha e fëmijës
Ushqyerja e foshnjes tani Qumësht (qumësht gjiri, formula, qumësht lope, të tjera) Shpeshtësia e ushqyerjeve me gji Kohëzgjatja e ushqyerjeve me gji /sasia e qumështeve të tjera Ushqyerjet natën Ushqime të tjera shtesë, përveç qumështit (kur filluan, sa shpesh) Lëngje të tjera shtesë, përveç qumështit (kur filluan, sa shpesh) Përdorimi i shisheve dhe si pastrohen Vështirësitë e ushqyerjes (ushqyerja me gji/ushqyerje të tjera)
Shëndeti dhe sjellja e foshnjes Kurbat e rritjes (pesha e lindjes, pesha aktuale) Shpeshtësia e urinimit në ditë (6 herë ose më shumë), nëse është më pak se 6 muajsh Feçet (shpeshtësia, përmbajtja, ngjyra) Sjellja gjatë ushqimit (të vjella, oreksi) Sjellja në gjumë Sëmundjet
Shtatzania, Lindja, Ushqyerjet e para Kujdesi antenatal Ushqyerja e diskutuar në kujdesin antenatal Eksperiencia e lindjes Rooming-in Ushqyerjet prelakteale Ndihma paslindjes me ushqyerjen
Gjendja e nënës dhe planifikimi familjar Mosha Shëndeti, – përfshirë ushqyerjen dhe mjekimet Shëndeti i gjirit Planifikimi Familjar
Praktikat e ushqyerjes së fëmijëve të mëparshëm Numri i fëmijëve që ka Sa janë ushqyer me gji dhe për sa kohë Eksperiencë e mirë, apo e keqe me ushqyerjen me gji Ka përdorur shishe dhe biberon
Familja dhe gjendja shoqerore Qëndrimi i familjes ndaj praktikave të ushqyerjes së foshnjave Gjendja e punësimit
Gjendja ekonomike Niveli ekonomik i familjes

FORMULARI I ANAMNEZËS PËR USHQYERJEN E FOSHNJES 0-6 MUAJSH,

Formulari i **ANAMNEZËS SË USHQYERJES SË FOSHNJES 0-6 MUAJSH** është një udhëzues për të organizuar mendimet tuaja, që ju mos t'i harroni kur bisedoni me nënën që ka një foshnje të vogël.

Është një ide e mirë për të biseduar me nënën, për t'u siguruar që të jeni të qartë rreth çdo vështirësie që ajo mund të ketë. Në qoftë se nëna dëshiron t'ju tregojë diçka që për të është e rëndësishme, lere t'ju tregojë këtë fillimisht. Më tej pyet për gjërat e tjera.

Kujtoni të përdorni të gjitha aftësitë këshilluese kur merrni një anamnezë nga nëna. Mundohuni t'i bëni pyetje të hapura, megjithatë ju duhet të bëni edhe pyetje të mbyllura, nëse keni nevojë për informacione të veçanta.

Kujtoni të përdorni aftësitë e tjera këshilluese, si të reflektuarit për të kaluarën, empatia dhe lavdërimi, në mënyrë që nëna të nxitet të flasë më shumë dhe të ketë besim tek ju.

DEMONSTRIMI. MARRJA E NJË ANAMNEZE USHQYERJE PËR FOSHNJEN 0-6 MUAJSH

Punonjësi shëndetësor: "Mirëmëngjes, Unë jam infermiere Xheni. Mund të më thuash emrin tënd dhe të bebit?"

Nëna: "Mirëmëngjes. Unë jam Lira dhe vajza ime quhet Era."

Punonjësi shëndetësor: "Sa e bukur qenka, – sa muajshe është?"

Nëna: "Ajo është 5 muajshe tani."

Punonjësi shëndetësor: "Po, – dhe po fillon të interesohet më shumë për gjithshka ka përreth, apo jo? Më thuaj çfarë qumështi po i jepni ju asaj?"

Nëna: "Po, unë e ushqej me gji, por ajo është shumë e uritur dhe asnjëherë nuk duket se unë e ngop, prandaj i jap gjithashtu ushqim me shishe."

Punonjësi shëndetësor: "Oh e dashur, është shqetësuese kur një fëmijë është gjithnjë i uritur. Ju vendosët të filloni ushqimet me shishe? Çfarë po i jepni?"

Nëna: "Po unë hedh pak qumësht në shishe dhe më tej përziej një lugë plot me drithra."

Punonjësi shëndetësor: "Kur e filloi Era këtë ushqyerje?"

Nëna: "Oh, kur ishte rreth 2 muajshe."

Punonjësi shëndetësor: "Rreth 2 muajshe. Sa shishe i jepni ju asaj për ditë?"

Nëna: "Oh, zakonisht dy – unë i përziej një në mëngjes dhe një në darkë dhe më tej Era pi kur dëshiron, - pirja nga çdo shishe zgjat"

Punonjësi shëndetësor: "Kështu ajo pi shishen pak nga pak? Çfarë lloj qumështi përdorni?"

Nëna: "Po, – në se unë kam qumësht formule, përdor atë, tani unë përdor qumësht lope dhe e përziej me ujë, ose qumësht kutie të ëmbëlsuar sepse ato kushtojnë më pak. Era pëlqen me shumë qumështin e ëmbëlsuar!"

Punonjësi shëndetësor: "Formula është shumë e shtrenjtë apo jo? Më tregoni më shumë se çfarë po bën Era tani?"

Nëna: "Oh, ajo ushqehet me gji kur dëshiron, – shpesh natën dhe rreth 4 ose 5 herë në ditë. Unë nuk i numëroj, por mendoj rreth 4-5 herë, asaj i pëlqen gjiri dhe është e qetë."

Punonjësi shëndetësor: "Ajo ushqehet me gji natën?"

Nëna: "Po, ajo fle me mua."

Punonjësi shëndetësor: "Oh, kjo të lehtëson, apo jo? A keni vështirësi të tjera me ushqyerjen me gji, përveç se shqetësoheni që nuk keni mjaftueshëm qumësht?"

Nëna: "Jo nuk kam shumë vështirësi në përgjithësi."

Punonjësi shëndetësor: "A i jepni asaj diçka tjetër? Ndonjë ushqim, apo lëng tjetër?"

Nëna: "Jo, – Unë nuk dua t'i jap ende ndonjë ushqim tjetër. Ajo është e kënaqur me ushqimet me shishe"

Punonjësi shëndetësor: “Mund të më tregosh si i pastron shishet?”

Nëna: “Unë i shpëllaj me ujë të ngrohtë. Nëse kam sapun e përdor, por në rast të kundërt vetëm me ujë.”

Punonjësi shëndetësor: “Mirë, tani mund të më thoni si është Era? A ka ajo fletoren me kurbat e rritjes? A mund ta shikoj? Faleminderit, ta shikojmë.... Ajo kur lindi ishte 3.5 kilogram, kur ishte 2 muajshe ishte 5.5 kilogram dhe tani është 6.0 kilogram. E shikon që ajo ka shtuar shpejt në peshë për dy muajt e parë, por që atëherë ka ecur pak më ngadalë. A mundet të më tregosh çfarë sëmundjesh ka patur?”

Nëna: “Po, ajo ka patur dy herë diarre muajin e fundit, por tani duket më mirë. Tani feçet e saj janë normale.”

Punonjësi shëndetësor: “A mund të pyes për ditët më të hershme, si ishin shtatzënia dhe lindja juaj?”

Nëna: “Ato ishin normale.”

Punonjësi shëndetësor: “Çfarë ju thanë rreth ushqyerjes kur ishit shtatzënë dhe menjëherë pasi lindi fëmija? A të tregoi dikush se çfarë duhet të bëje?”

Nëna: “Asgjë, – ato më thanë ta ushqej me gji, por kaq. Infermieret ishin shumë të zëna dhe unë pas një dite u ktheva në shtëpi.”

Punonjësi shëndetësor: “A ju thanë ato ta ushqesh me gji?”

Nëna: “Po, por unë nuk kisha qumësht në gjinjtë e mi atëherë dhe unë i dhashë asaj pak ujë me sheqer, deri sa më erdhi qumështi”

Punonjësi shëndetësor: “Është pak e ngatërruar, kur gjinjtë tuaj ishin të buta mbas lindjes, ju kishit nevojë për ndihmë, apo jo?”

Nëna: “Po.”

Punonjësi shëndetësor: “A mund të pyes sa vjeçe je?”

Nëna: “Po, po –Unë jam 22.”

Punonjësi shëndetësor: “Dhe si je me shëndet?”

Nëna: “Jam mirë.”

Punonjësi shëndetësor: “Si janë gjinjtë?”

Nëna: “Nuk kam shqetësime me gjinjtë.”

Punonjësi shëndetësor: “A mund të pyes, a po mendon për një shtatzëni të re? A ke menduar rreth planifikimit familjar?”

Nëna: “Jo, – nuk kam menduar, – unë mendoja se nuk mund të mbetesh shtatzënë kur je duke ushqyer me gji.”

Punonjësi shëndetësor: “Po, kjo është e mundshme, kur i jep edhe ushqime të tjera, përveç gjirit. Ne mund të flasim më vonë për këtë, nëse dëshiron. Era është foshnja juaj e parë?”

Nëna: “Po. Dhe për tani nuk dua tjetër.”

Punonjësi shëndetësor: “Më trego si shkojnë gjërat në shtëpinë tuaj, - a shkon në punë?”

Nëna: “Jo, – tani unë jam një shtëpijake. Mund të kërkoj një punë më vonë, kur Era të jetë më e madhe”

Punonjësi shëndetësor: “Kush tjetër është në shtëpi që ju ndihmon?”

Nëna: “Babai i Erës është me mua. Ai punon si shofer dhe e do shumë Erën, por mendon se natën nuk duhet ta ushqej me gji, sepse ai mendon se po ushqehet shumë me gji. Shpesh më thotë që Era të flejë në një shtrat të veçantë. Por unë nuk jam shumë e sigurt..... Ai thotë se duke pirë kaq shumë qumësht gjiri, ajo do të ketë diarre.”

5.11 VËSHTIRËSITË E ZAKONSHME TË USHQYERJES ME GJI

OBJEKTIVAT

Pas përfundimit të këtij kapitulli pjesëmarrësit do të jenë të aftë të gjejnë shkaqet dhe të ndihmojnë nënat me vështirësitë e mëposhtme:

**nuk ka qumësht mjaftueshëm
një foshnje që qan
refuzimi për t'u ushqyer me gji**

Në kapitujt e mëparshëm ne pamë mënyrat si të shikojmë se si nënat po manaxhojnë ushqyerjen me gji.

Këto përfshijnë:

- aftësi të mira këshilluese për të nxitur nënën të tregojë atë që e shqetëson;
- vlerësimin e një ushqyerje me gji, duke përdorur aftësitë tuaja vëzhguese; për të parë nëse foshnja është pozicionuar mirë dhe ka kapur mirë gjirin;
- marrjen e një anamneze të detajuar për ushqyerjen

Ka shumë arsye përse nënat ndalojnë ushqyerjen me gji, ose fillojnë ushqyerjen e përzier edhe kur kanë vendosur që para lindjes të ushqejnë vetëm me gji. Kur ndihmoni nënat me vështirësitë, ju keni nevojë të përdorni të gjitha aftësitë që ju keni mësuar.

Punonjësit e kujdesit shëndetësor të komunitetit kanë role të rëndësishme për të mbështetur nënat në këto vështirësi, ndërsa nënat mund të mos shkojnë shpesh në qëndrën shëndetësore për vizitë.

“Nuk kam qumësht sa duhet”

Një nga arsyet më të shpeshta që nënat paraqesin kur fillojnë ushqime me shishe, ose kur ndërpresin ushqyerjen me gji, është se ato mendojnë se “nuk kanë sa duhet qumësht gjiri”.

Pothuajse të gjitha nënat mund të prodhojnë sa duhet qumësht gjiri, për një, ose dy foshnja. Ato kanë mundësi gjithmonë të prodhojnë më shumë qumësht, sesa ka nevojë foshnja. Zakonisht kur një nënë mendon se nuk ka mjaftueshëm qumësht gjiri, foshnja e saj në fakt po merr atë që ka nevojë.

Disa herë një foshnjë mund të mos marrë sa duhet qumësht gjiri. Por kjo zakonisht është sepse **nuk thith mirë**, ose **nuk thith me efektivitet**. Shiko **Sesionin 3 ‘Si funksionon ushqyerja me gji’**. Rrallë lidhet me faktin që nënat nuk mund të prodhojnë sa duhet. Kështu, nuk është shumë me rëndësi të mendohet **se sa shumë qumësht mund të prodhojë** një nënë, por rreth asaj **sa qumësht po merr foshnja**.

SHENJA TË BESUESHME QË NJË FOSHNIJE NUK PO MERR MJAFTUESHËM QUMËSHT GJIRI

SHTIMI I PAKËT NË PESHË - më pak se 500 gr në muaj
- më pak se pesha e lindjes pas 2 javësh

URINË E PAKËT, OSE SHUMË E PËRQËNDRUAR
- më pak se 6 herë në ditë, e verdhë, me erë të fortë

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, (një kilogram në muaj nuk është i nevojshëm dhe nuk është i zakonshëm). Nëse një foshnje shton më pak se 500 gr në një muaj, ajo nuk po shton sa duhet.

Një foshnje që ushqehet vetëm me gji dhe që merr sasinë e duhur, zakonisht urinon të paktën 6-8 herë në 24 orë. Nëse foshnja po merr lëngje të tjera, p.sh ujë si dhe qumësht gjiri, ju nuk mund të jeni të sigurtë se po merr sa duhet qumësht gjiri, sepse po urinon shumë.

Një foshnje që nuk merr sa duhet qumësht gjiri, urinon më pak se 6 herë në ditë, (shpesh më pak se 4 herë në ditë). Urina e saj është gjithashtu e përqëndruar dhe mund të jetë me erë të fortë, ngjyrë portokalli, veçanërisht në një foshnje mbi 4 javësh.

Shenja të mundshme që një foshnje nuk po merr mjaftueshëm qumësht gjiri

- Foshnja nuk është e kënaqur pas ushqyerjes me gji
- Foshnja qan shpesh
- Ushqyerje me gji shumë të shpeshta
- Ushqyerje me gji shumë të gjata
- Foshnja refuzon të ushqehet me gji
- Foshnja ka feçe të forta, të thata, ose ngjyrë jeshile
- Foshnja defekon rrallë dhe pak
- Nuk rrjedh qumësht kur nëna e shtrydh
- Gjijnjtë nuk zmadhohen (gjatë shtatzënisë)
- Qumështi nuk 'vjen' (pas lindjes)

Ka disa shenja të mundshme që mund të flasin se një bebe nuk po merr mjaftueshëm qumësht. Megjithëse këto shenja mund ta shqetësojnë nënën, mund të ketë arsye të tjera për to dhe nuk janë të besueshme. Për shembull, një foshnje mund të qajë shpesh sepse ka kolika, megjithëse ka marrë shumë qumësht.

ARSYET PËRSE NJE FOSHNIJE MUND TE MOS MARRË QUMËSHT SA DUHET			
Faktorët e ushqyerjes me gji	Nëna Faktorët psikologjikë	Nëna: gjëndja fizike	Gjëndja e foshnjes
Fillim i vonuar i ushqyerjes me gji	Mungesa e besimit	Pilulat kontraceptive, diuretikët	• Sëmundjet
Ushqime me orare fikse Ushqyerje të rralla Nuk ushqehet natën Ushqyerje e shkurtër Pozicionim jo i mirë Shishe, biberona Lëngje të tjera (ujë, çaj)	Stres, shqetësim Nuk i pëlqen të ushqejë me gji Refuzimi i foshnjes Lodhja	Shtatzani Kequshqyerje e rëndë Alkooli Pirja e duhanit Mbetje e placentës (e rrallë) Zhvillim jo i mirë i gjirit (shumë i rrallë)	• Anomali
Këto janë TË SHPESHTA		Këto NUK JANË TË SHPESHTA	

Arsyet e paraqitura në dy kolonat e para ('Faktorët lidhur me ushqyerjen me gji' dhe 'Nëna: faktorët psikologjikë'), janë të zakonshme.

Arsyet në dy kolonat e dyta ('Nëna: Gjëndja fizike' dhe 'Gjëndja e foshnjes') nuk janë të zakonshme. Kështu, nuk është e zakonshme që një nënë të ketë vështirësi fizike për të prodhuar sasinë e duhur të qumështit.

SI TË NDIHMOJMË NËNËN, FOSH NJA E SË CILËS NUK MERR QUMËSHT SA DUHET

KËRKO SHKAKUN:

Në fillim kërkoni nëse foshnja po merr sa duhet qumësht gjiri, apo jo (duke përdorur shënjat e besueshme). Nëse foshnja nuk po merr mjaftueshëm qumësht gjiri, ju keni nevojë të gjeni PËRSE, që ta ndihmoni nënën. Nëse foshnja po merr mjaftueshëm qumësht gjiri, por nëna mendon se jo, ju duhet të kërkoni PËRSE mendon ajo se nuk ka qumësht sa duhet, që të ndërtoni besimin e saj.

Përdorni aftësitë tuaja këshilluese për të marrë një anamnezë të mirë ushqyerje. Vlerësoni ushqyerjen direkt për të parë pozicionimin, kapjen dhe për të parë lidhjen, ose refuzimin.

Përdorni aftësitë tuaja vëzhguese për të kërkuar për një sëmundje, apo anomali fizike tek nëna, ose foshnja. Sugjeroni në vartësi të shkakut të qumështit të pamjaftueshëm. Gjithnjë mundohu të rregullosh që nëna të vizitohet përsëri, sa më parë të jetë e mundur. Nëse është e mundur, takoje ditë për ditë, më tej një herë në javë, deri sa foshnja të fitojë peshën dhe nëna besimin. Duhet 3-7 ditë që foshnja të fillojë të shtojë në peshë.

Për të gjetur shkakun, është e rëndësishme të merren disa hapa:

Foshnjat që nuk marrin mjaftueshëm qumësht gjiri: marrje e pakët e qumështit

- **Dëgjo dhe mëso.** Është e rëndësishme të dihet si ndjehet nëna, të njihen faktorët psikologjikë.
- **Merr anamnezën.** Duhet marrë një anamnezë e hollësishme, e orientuar drejt problemeve të ushqyerjes me gji. Është e rëndësishme të dihet nëse nëna përdor kontraceptivë, diuretikë.
- **Vlerëso ushqyerjen me gji.** Përdorni aftësitë tuaja këshilluese për të marrë një anamnezë të mirë ushqyerje. Vlerësoni ushqyerjen direkt, për të parë kapjen dhe pozicionimin e foshnjës në gji, lidhjen që krijon ajo me nënën, dëshirën, apo refuzimin për t'u ushqyer me gji.
- **Ekzamino foshnjën.** Vlerëso rritjen e foshnjës. Nëse është e mundur, takoje ditë për ditë, më tej një herë në javë, deri sa foshnja të fitojë peshën dhe nëna besimin. Duhet 3-7 ditë që foshnja të fillojë të shtojë në peshë. Përdorni aftësitë tuaja vëzhguese për të kërkuar një sëmundje, apo anomali fizike tek nëna, ose foshnja.

Foshnjat që marrin mjaftueshëm qumësht gjiri, por nëna e tyre mendon se jo. Pamjaftueshmëri e dukshme gjiri

- **Ekzamino nënën dhe gjinjtë e saj.** Përdorni aftësitë tuaja këshilluese për të marrë një anamnezë të mirë ushqyerje. Mundohuni të mësoni se kush është shkakun që nëna dyshon për prodhimin e qumështit të saj. Shiko idetë dhe ndjenjat e nënës rreth qumështit të saj, si dhe presionet që mund të ketë nga njerëz të tjerë në lidhje me ushqyerjen me gji. Lavdëroni nënën rreth pikave të mira të teknikave të ushqyerjes me gji dhe zhvillimit të foshnjës.

Korrigjoni idetë e gabuara, pa kritikuar. Mundohuni të shikoni nënën sa më parë. Këto nëna janë në rrezik për fillimin e ushqimeve dhe lëngjeve të reja dhe kanë nevojë për një mbështetje deri sa të ndërtohet përsëri besimi i saj.

KRIJO BESIM DHE JEPI MBËSHTETJE

- **Prano** idetë e nënës rreth prodhimit të qumështit. Bashkëbisedo me nënën, të mësosh dhe të kuptosh ndjenjat e saj rreth ushqyerjes me gji dhe foshnjes së saj.
- **Lavdëroje** nënën, nëse ajo po ushqen ende me gji.
- **Jepi ndihmë praktike**, duke përmirësuar pozicionimin e foshnjes me gji.
- **Jepi informacionin përkatës me rëndësi**, duke shpjeguar se thithja e gjirit nga foshnja kontrollon prodhimin e qumështit.
- **Përdor gjuhë të thjeshtë**, e cila mund të kuptohet lehtë nga nëna si p.sh : "Gjinjtë do prodhojnë më shumë qumësht, nëse foshnja pi më shumë "
- **Sugjero** (nëse duhet) - të ushqejë më shpesh, më shumë gjatë natës
 - të mos përdorë biberona dhe shishe
 - të përdorë gotë, (nëse është e nevojshme)
 - të mos i japë foshnjës ushqime ose lëngje të tjera, deri në 6 muaj
 - të largojë stresin, ankthin



Figura. Nëse foshnja po urinon shumë, kjo do të thotë zakonisht se po merr sa duhet qumësht gjiri

Znj Mira thotë se nuk ka mjaftueshëm qumësht gjiri. Foshnja e saj është tre muajshe dhe qan "gjithë kohës". Foshnja e saj ka shtuar 200 gram muajin e kaluar. Znj Lira punon vetë në kopshtin e familjes dhe kujdeset për bagëtitë, pra ajo është shumë e zënë. Ajo e ushqen me gji foshnjen e saj 2-3 herë natën dhe dy herë ditën kur ka kohë. Nuk i jep bebit asnjë lloj ushqimi, apo lëngu tjetër.

Çfarë do të thonit për t'u afruar me Znj Mira?

Znj Mira thotë se nuk ka mjaftueshëm qumësht gjiri, –a mendoni se foshnja e saj po merr mjaftueshëm qumësht gjiri?

Cili mendoni ju është shkaku që foshnja e Znj Mira nuk po merr sa duhet qumësht gjiri?

A mundet të sugjeroni si Znj Mira mund t'i japë më shumë qumësht foshnjes së saj?

Foshnja që qan

Një tjetër arsye e shpeshtë që nëna mund ndalojë ushqyerjen me gji është foshnja që qan. Shumë nëna fillojnë ushqyerjen shtesë, sepse foshnja po qan shumë. Ato mendojnë se foshnjat e tyre janë të uritura dhe nuk kanë qumësht mjaftueshëm.

Një foshnjë që qan mund të dëmtojë marrëdhëniet mes tij dhe nënës dhe mund të shkaktojë tension midis anëtarëve të tjerë të familjes. Një mënyrë e rëndësishme për të ndihmuar nënat që ushqejnë me gji, është të këshillohen ato rreth qarjes së foshnjës

ARSYET PËRSE FOSHNJAT QAJNË	
Pa rehatia	(i ndohtur, ftohtë, ngrohtë)
I lodhur	(shumë vizitorë)
Sëmundje, dhimbje	(ndryshon mënyra e të qarit)
Uri	(nuk merr qumësht sa duhet, shpërthimet e rritjes)
Ushqimi i nënës	(ndonjë ushqim, qumështi i lopës)
Barnat që merr nëna	(kafeina, cigare, barna të tjera)
Kolika	
Foshnje me “nevoja të rritura”	

Shkaqet e të qarit:

- **Uria e lidhur me shpërthimet e rritjes:**

Një foshnje duket shumë e uritur për disa ditë, ndoshta sepse ajo po rritet më shpejt se më parë. Ajo kërkon të ushqehet më shpesh. Kjo është e zakonshme në moshat rreth 2 javë, 6 javë dhe 3 muaj, por mund të ndodhë në çdo kohë. Nëse foshnja thith më shpesh për pak ditë, qumështi i gjirit shtohet dhe ajo do të kalojë më pas në ritmin e saj të zakonshëm të ushqyerjeve me gji.

- **Ushqimi i nënës**

Disa herë, kur nëna ka ngrënë ndonjë ushqim të veçantë, vë re se foshnja e saj është e shqetësuar. Kjo ndodh sepse substancat nga ushqimi kalojnë në qumësht. Kjo mund të ndodhë me çdo ushqim. Fëmijët bëhen alergjikë ndaj proteinave të disa ushqimeve në dietën e nënës. Qumështi i lopës, sojës, veza, arrat, lajthitë, kikirikët, të gjitha mund të shkaktojnë këtë problem. Foshnjat mund të bëhen alergjikë ndaj proteinës së qumështit të lopës, qoftë edhe vetëm pasi u japim një, ose dy herë ushqime formulash, para ushqyerjes me gji.

- **Kolik**

Disa foshnja qajnë shumë pa asnjë nga shkaqet e mësipërme. Disa herë të qarët ka një model të qartë. Foshnjat qajnë pa pushim në disa orë të ditës, shpesh në darkë. Ajo mund të mbledhë këmbët dhe duket sikur ka dhimbje barku. Ajo mund të duket sikur do të thithë, por është shumë e vështirë për nënën ta qetësojë. Foshnjat që qajnë në këtë mënyrë mund të kenë zorret shumë aktive, ose të kenë gazra, por shkaqet nuk janë të qarta. Kjo quhet “kolika e latantit”. Foshnjat me kolika zakonisht rriten mirë dhe të qarët pakësohet pas moshës 3 muajshe.

- **Barnat që merr nëna**

Kafeina në kafe, çaj dhe koka-kola, mund të kalojnë në qumështin e gjirit dhe e bezdisin foshnjen. Nëse nëna pi cigare, ose merr barna të tjera, foshnja e saj ka të ngjarë të qajë më shumë se foshnjat e tjera. Foshnja mund të preket edhe kur dikush tjetër në ambientin familjar pi duhan.

- **Foshnjat me nevoja të rritura:**

Disa foshnje qajnë më shumë se të tjerat dhe kanë nevojë për më shumë kujdes, disa kanë nevojë të mbahen në krahë. Foshnjat që qëndrojnë me nënën në çdo ambient ku gjendet ajo, qajnë më pak, se sa ato foshnje që qëndrojnë larg nënave të tyre.

- **Mbiprodhimi i qumështit**

Kur foshnja pozicionohet keq në gji, ajo mund të thithë shumë shpesh, ose shumë gjatë dhe të stimulojë shumë gjinjte, kështu prodhimi i qumështit rritet. Mbiprodhimi mund të ndodhë edhe në rastet kur nëna heq foshnjen nga gjiri përpara se të ketë mbaruar dhe i jep gjirin e dytë.

Në këtë mënyrë foshnja mund të marrë shumë nga qumështi i fillim-vaktit dhe pak nga qumështi i fund-vaktit. Këto foshnja mund të kenë feçe me ngjyrë të gjelbër dhe të shtojnë pak në peshë, ose mund të shtojnë mirë në peshë, por qajnë dhe duan të ushqehen shpesh. Edhe nëse nëna ka shumë qumësht, ajo mendon se nuk ka sa duhet për foshnjen e saj.

Si ta ndihmojmë familjen me një foshnje që qan shumë

- **Kërko një shkak**

Përdorni aftësitë tuaja këshilluese për të marrë një anamnezë të mirë për ushqyerjen me gji

Ndihmoje nënën të flasë rreth kësaj dhe tregojë e afërt me të.

Ajo mund të ndjehet fajtoresh dhe e mërzitur.

Njerëz të tjerë mund ta bëjnë që të ndjehet se foshnja e saj është e keqe, e mërzitshme, apo e pa disiplinuar.

Njerëz të tjerë mund ta mësojnë t'i japë foshnjes ushqime shtesë, apo biberon fallco.

- **Merr anamnezën**

Përdorni aftësitë tuaja këshilluese për të marrë një anamnezë të mirë për ushqyerjen me gji

Mëso rreth ushqyerjes së foshnjes dhe sjelljes së saj

Mëso rreth dietës së nënës, nëse ajo pi shumë kafe, duhan, apo merr ndonjë medikament

Mëso rreth presioneve që ka ajo nga familja, apo njerëz të tjerë.

- **Vlerëso të ushqyerin me gji**

Kontrollo pozicionimin në gji dhe kohëzgjatjen e ushqyerjes.

- **Ekzamino foshnjen**

Sigurohu që ajo nuk ka sëmundje, ose dhimbje

Kontrollo shtimin në peshë duke u bazuar në kurbën e rritjes

Nëse foshnja është e sëmurë, ose ka dhimbje – trajtoje në mënyrën e duhur

- **Krijë besim dhe jep mbështetje**

Prano

- idetë e nënës rreth shkaqeve të qarës
- ndjenjat e saj rreth foshnjes dhe sjelljes së saj

Lavdëro atë që nëna dhe foshnja bëjnë mirë

- shpjegoji se foshnja e saj po rritet mirë, nuk është e sëmurë
- qumështi i saj i gjirit ofron gjithshka që fëmija kërkon
- nuk ka asgjë gabim me të, ose me foshnjen
- foshnja e saj është shkëlqyeshëm, nuk është e keqe, e përkedhelur dhe nuk ka nevojë për disiplinë.

Jep informacion me rëndësi

- foshnja ka nevojë për komfort, ajo vërtet mund të ketë dhimbje, por nuk është e sëmurë.
- të qarat do të pakësohen mbas moshës 3 – 4 muajshe
- nuk rekomandohen barna për kolikat, ato mund të jenë të dëmshme
- shtesat nuk janë të nevojshme dhe nuk ndihmojnë
- foshnjat e ushqyera artificialisht kanë më shumë kolika
- shumë foshnje mund të kenë intolerancë, ose alergji nga qumështi i lopës
- thithja e gjirit qetëson më mirë foshnjen se sa shishet dhe biberonat fallco

Bej një, ose dy sugjerime

- sugjerimi varet nga ajo që keni mësuar rreth shkakut të të qarit

Jep ndihmë praktike

- **Shpjegoji nënës që mënyra më e mirë për të qetësuar foshnjen që qan shumë është:**
 - ta mbajë në kontakt të ngushtë me trupin e saj, ta fërkojë me lëvizje të buta dhe të ushtrojë një presion të lehtë mbi barkun e foshnjes
 - ndonjëherë foshnjen mund ta mbajë dikush tjetër, kështu ajo nuk ndjen erën e qumështit të gjirit të nënës dhe mund të qetësohet
 - tregoji nënës disa mënyra si të mbajë foshnjen për të gromësitur, në pozicion ndenjor, ose drejt duke u mbështetur në supin e saj (kjo në rastin kur foshnja ka kolika)
 - ofroji të diskutosh situatën me familjen e saj, rreth nevojave që ka ajo për mbështetje
 - ka rëndësi të përpiqesh të pakësosh tensionet e familjes për dhënien e shtesave të panevojshme.

Fig. Disa mënyra që të mbajmë një foshnje me kolika

- mbajtja e bebit në parakrahun tuaj
- mbajtja e bebit në bark mbi prehrin tuaj
- babai, ose nëna mban bebin në kraharorin e tij



USHTRIME

1. Foshnja e zn.j Mira është 3 muajsh. Ajo thotë se ka pak ditë që ka filluar të qajë dhe kërkon të ushqehet shumë shpesh. Ajo mendon se **prodhimi i qumështi të gjirit të saj është pakësuar**. Foshnja saj është ushqyer vetëm me gji deri tani dhe ka shtuar mirë në peshë.

Çfarë mund të thoni për t'u afruar me Znj Mira?

Çfarë mund të lavdëroni që të ndërtoni besimin e Znj Mira?

Çfarë informacioni me rëndësi mund t'i jepni znj Mira?

Znj. Nora thotë se **qumështi i saj po pakësohet**. Foshnja e saj është 4 muajshe dhe ka shtuar mirë në peshë, që kur ka lindur. Muajin e kaluar ajo filloi t'i japë drithra, 3 herë në ditë. Ajo thotë se e ushqen më rrallë me gji dhe ia jep gjirin në kohë më të shkurtër se më parë, kur është e uritur në darkë. Znj Nora është gjithë ditën në shtëpi dhe foshnja fle me të natën.

Cili është shkaku i pakësimit të qumështit të znj.Nora?

Çfarë po bëjnë mirë znj. Nora dhe foshnja e saj?

Çfarë do t'i sugjeronit znj. Nora që ajo të vazhdojë të ushqejë me gji?

Refuzimi për t'u ushqyer me gji

Refuzimi i gjirit nga foshnja është një arsye e zakonshme për **ndërprerjen e ushqyerjes me gji**. Megjithatë shpesh mund të kapërcehet. Refuzimi mund të shkaktojë një stres të madh tek nëna e foshnjes. Ajo mund të ndjehet e refuzuar dhe e mërzitur nga kjo. Ka disa lloje të refuzimit:

- **Ndonjëherë foshnja kap gjirin por nuk thith ose gëlltit, ose thith shumë dobët.**
- **Ndonjëherë një foshnje qan dhe lufton me gjirin, kur nëna e saj mundohet ta ushqejë.**
- **Ndonjëherë një foshnje thith për një minutë dhe më tej largohet nga gjiri duke u mbytur, ose duke qarë. Ajo mund ta bëjë këtë disa herë gjatë një ushqyerje të vetme.**
- **Ndonjëherë një foshnje merr njërin gji, por refuzon tjetrin.**

Ju duhet të dini përse një bebe refuzon të ushqehet me gji.

Ju duhet të dini si ta ndihmoni nënën dhe foshnjen ta pëlqejë përsëri ushqyerjen me gji.

PSE NJË FOSHNIJE MUND TË REFUZOJË TË USHQEHET ME GJI

- **1. Foshnja e sëmurë, me dhimbje, ose përdor qetësues**
- **2. Vështirësitë me teknikat e ushqyerjes me gji**
- **3. Ndryshime që mërzhisin bebin**
- **4. Duket si refuzim, por nuk është real.**

SHKAQET E REFUZIMIT TË QUMËSHTIT TË GJIRIT

Sëmundje, dhimbje,
ose qetësues

Infeksion
Dëmtim i trurit
Dhimbje nga plagët, (vakum, forceps)
Hundë e bllokuar
Gojë e sëmurë (kandidozë, dalje e dhëmbëve)

Vështirsi në teknikën e
e ushqyerjes me gji

Ushqyerja me shishe, biberona fallco
Nuk merr sa duhet qumësht
(kapja e keqe, tendosja e gjirit)
Presion nga mbrapa kokës kur pozicionohet
Nëna që tund gjirin
Ushqyerje të kufizuara
Mbiprodhim i qumështit
Vështirësi në koordinimin e thithjes

Ndryshime që mërzisin
foshnjen (veçanërisht në
moshën 3-12 muajsh)

Ndarja nga nëna
Një kujdestare e re, shumë kujdestare
Ndryshime në rutinën e familjes
Nëna e sëmurë, ose me mastit
Nëna me menstruacione
Ndryshime në erën (aromën) e nënës

Refuzim në dukje,
po jo real

I porsalinduri - kërkon gjirin
Moshë 4-8 muajsh - i tërhiqet vëmendja
Mbi një vit – vetë-largimi, lënia e gjirit

Figura. Ndonjeherë foshnja refuzon sepse ushqyerja me gji është bërë e pakëndshme ose e lodhshme

Ndihmoje nënën dhe foshnjen të kënaqen përsëri me ushqyerjen me gji

Ndihmoje nënën që:

- **Të mbajë foshnjen e saj pranë gjithë kohën - jo kujdestarë të tjerë**

Ajo duhet të kujdeset vetë për foshnjen e saj, sa më shumë kohë të jetë e mundur.

Ajo duhet të mbajë shpesh foshnjen e saj në krahë dhe t'i ofrojë më shumë kontakt lëkurë më lëkurë në orë të tjera, përveç kohëve të ushqyerjes.

Nëna duhet të flejë me të.

Kërkoji gjysheve dhe ndihmëseve të tjera ta ndihmojnë atë në rrugë të tjera, si p.sh. për punët e shtëpisë dhe kujdesin për fëmijët më të rritur.

- **Të ofrojë gjirin sa herë foshnja ka dëshirë për të thithur.**

Kur nëna ndjen se refleksi i saj i rrjedhjes funksionon, atëherë ajo mund t'i ofrojë gjirin e saj.

Ajo duhet mos të nxitohet për të ushqyer përsëri me gji, por të ofrojë gjirin e saj, nëse foshnja tregon interes.

Foshnja mund të ketë më shumë dëshirë të thithë kur është i përgjumur, ose pas një ushqyerje me gotë, sesa kur është shumë e uritur.

Nëna mund ta ofrojë gjirin e saj në pozicione të ndryshme.



- **Të ndihmojë foshnjen e saj të ushqehet me gji:**
Të shtrydhë pak qumësht në gojën e foshnjes.
Ta pozicionojë mirë, kështu është e lehtë për të kapur gjirin.
Ajo duhet të mënjanojë shtypjen prapa kokës, ose tundjen e gjirit.
- **Ta ushqejë foshnjen me gotë, deri sa ajo të fillojë përsëri të ushqehet me gji.**
Nëna mund të shtrydhë qumështin e gjirit dhe ta ushqejë foshnjen e saj me gotë, ose me lugë.
Nëse është e nevojshme, të përdorë ushqyerjen artificiale dhe ta ushqejë me gotë.
Të mënjanojë përdorimin e shisheve me biberon, dhe biberonave qetësues të çdo lloji.

USHTRIME

1. Znj Mira ka lindur foshnjen me vakum dy ditë përpara. Ai ka një cefalhematomë në kokë. Kur Znj, Mira mundohet ta ushqejë, ai ulëret dhe refuzon. Ajo është shumë e mërzitur dhe ndjen se ushqyerja me gji do të jetë shumë e vështirë për të. Ju e shikoni atë të mundohet të ushqejë foshnjen e saj dhe shikoni se dora e saj po shtyp pjesën e cefalhematomës në kokë.

Çfarë mund të thoni për t'u afruar me Znj Mira?

Çfarë do lavdëroni dhe çfarë informacioni me rëndësi mund t'i jepni Znj Mira për t'i rritur besimin?

Çfarë ndihme praktike do t'i jepnit Znj Mira ?

2. Znj. Irena ka një foshnje 3 muajshe, e cila po refuzon të ushqehet me gji. Ajo ka lindur në maternitet dhe ka qëndruar në një dhomë së bashku me nënën gjatë gjithë kohës. Ajo është ushqyer me gji pa asnjë vështirësi. Znj. Irena filloi punë kur foshnja ishte 2 muajshe. Foshnja e saj ushqehet me shishe për 2-3 vakte, kur ajo është në punë. Në javën e fundit, foshnja refuzoi të ushqehet me gji, kur nëna kthehej në shtëpi. Ajo mendonte se qumështi i saj nuk është i mirë, sepse punonte shumë dhe ndjente vapë gjithë ditën.

Çfarë mund të thoni për të pranuar idetë e znj. Irena rreth qumështit të saj?

Cili mund të jetë shkaku i refuzimit të gjirit?

Çfarë lavdërimi dhe informacioni me rëndësi mund të jepni për të ndërtuar besimin e znj Irena?

Çfarë do t'i sugjeronit znj. Irena për të ushqyer përsëri me gji, nëse ajo e dëshiron këtë?

3. **Znj. J** ka një foshnje që është 1 muajshe. Foshnja ka lindur në spital dhe i kanë dhënë 3 shishe me ushqim përpara se të fillojë ushqyerjen me gji. Kur Znj. J shkoi në shtëpi, foshnja e saj dëshironte të ushqehet më shpesh me gji dhe dukej e pakënaqur. Znj. J mendon se nuk ka sa duhet qumësht. Ajo vazhdon t'i japë ushqim me shishe si shtesë për ushqyerjen me gji, dhe shpreson se qumështi i saj i gjirit do të shtohet. Tani foshnja refuzon të ushqehet me gji. Kur

Znj. J përpiqet ta ushqejë me gji, ajo qan dhe largohet nga gjiri. Znj. J dëshiron shumë ta ushqejë me gji dhe ndjehet e refuzuar nga foshnja e saj.

Çfarë mund t'i thoni për t'u afruar me Znj. J?

Përse foshnja e Znj. J po refuzon të ushqehet me gji?

Çfarë informacioni me rëndësi mund të jetë ndihmës për Znj. J?

Shkruani 4 gjëra që ju do t'i ofronit për ndihmë Znj. J, që kështu foshnja e saj të mund të pëlqejë përsëri qumështin e gjirit.

Ushtrim shtesë

Znj. K ka lindur 3 ditë më parë. Ajo thotë se foshnja refuzon të ushqehet me gji dhe se duhet ta ushqejë me shishe. Një infermiere e ndihmon të pozicionojë foshnjën e saj. Ajo e vendos foshnjën me fytyrë përballë gjirit të Znj. K, më tej e mban gjirin e Znj. K me një dorë dhe pjesën prapa të kokës së foshnjës me dorën tjetër. Infermierja pastaj përpiqet ta shtyjë kokën e foshnjës tek gjiri i nënës. Foshnja shtyn kokën e tij prapa dhe qan.

Çfarë mund të thoni për të lavdëruar infermierën?

Përse foshnja e Znj. K refuzon të ushqehet me gji?

Çfarë do t'i sugjeronit infermierës?

Çfarë do t'i sugjeronit Znj. K?

Znj. L thotë se foshnja e saj 6 muajshe papritur refuzoi të ushqehet me gji. Ajo ka lindur në spital dhe ka filluar të ushqehet brënda 1 ore. Ajo nuk ka marrë kurrë asnjë ushqim me shishe, por kohët e fundit ka filluar ushqimet e forta me lugë. Muajin që kaloi familja u zhvendos në qytet për të qëndruar me të afërmit, ndërsa i jati kërkonte punë. Në shtëpi është një hallë që i pëlqen të kujdeset për foshnjën dhe e kritikon Znj. L.

Cili mund të jetë shkaku që foshnja e Znj. L refuzon të ushqehet me gji?

Çfarë do t'i sugjeronit që të bëjë Znj. L, për të ushqyer përsëri me gji?

Çfarë ndihme praktike mund të jepni?

Përmbledhje

Kini parasysh se jo të gjitha aftësitë që ju keni mësuar mund të përdoren për të ndihmuar nënat në situata të ndryshme:

aftësitë e të dëgjuarit dhe të mësuarit;
aftësitë e besimit dhe mbështetjes;
vlerësimi i një ushqyerje me gji;
ndihma e nënës të pozicionojë foshnjën në gji;
marrja e një anamneze të detajuar ushqyerje.

Në shumë situata është shumë me rëndësi dhënia nënës e informacionit dhe sugjerimeve.



Fig. Një foshnje mund të mos jetë e aftë të thithë, sepse ajo është e sëmurë

5.12 Shtrydhja e qumështit të gjirit

OBJEKTIVAT

Pas përfundimit të këtij sesi pjesëmarrësit do të jenë të aftë të:

- listojnë situatat kur është e vlefshme të shtrydhet qumështi i gjirit
- shpjegojnë si të nxitin refleksin e oksitocinës
- fërkojnë shpinën e nënës për të nxitur refleksin e oksitocinës
- tregojnë si zgjidhet dhe përgatet një enë për të mbledhur qumështin e shtrydhur
- përshkruajnë si të depozitohet qumështi i gjirit
- shpjegojnë nënës hapat e shtrydhjes së qumështit të gjirit me dorë

Ka shumë situata në të cilat shtrydhja e gjirit është e përdorshme dhe e rëndësishme për të bërë të mundur që nëna të fillojë, ose të vazhdojë ushqyerjen me gji.

Shtrydhja e gjirit ndihmon për të:

- lënë qumësht gjiri kur nëna largohet për në punë;
- ushqyer një foshnje me peshë shumë të ulët, që nuk ushqehet dot në gji;
- ushqyer një foshnje të sëmurë që nuk thith dot sa duhet;
- mbajtur furnizimin dhe prodhimin e qumështit, kur nëna është sëmurë;
- parandaluar rrjedhjen kur nëna është larg nga foshnja e saj;
- ndihmuar foshnjen të kapë një gji të mbushur;
- lehtësuar problemet e gjirit psh fryrjen, një duktus të bllokuar, apo stazën e qumështit
- lehtësuar kalimin në një metodë tjetër ushqyerje, ose në trajtimin e nxehtë të qumështit të gjirit (në rastet e HIV)

Të gjitha nënat duhet të mësojnë si të shtrydhin qumështin e tyre, kështu ato e dinë se çfarë duhet të bëjnë nëse kanë nevojë për këtë. Sigurisht i gjithë personeli që punon për kujdesin ndaj nënave që ushqejnë me gji duhet të mësojë nënat të shtrydhin qumështin e tyre.

Shumë nëna janë në gjendje të shtrydhin shumë qumësht gjiri duke përdorur teknika të tjera. Nëse një teknikë e caktuar funksionon mirë për një nënë, mësoni atë të vazhdojë në këtë mënyrë. Por, nëse një nënë ka vështirësi të shtrydhë qumështin e gjirit, mësojini asaj një teknikë më efektive. Qumështi i gjirit mund të ruhet rreth 8 orë në temperaturë dhomë, ose deri në 24 orë në një frigorifer. Por, nëse një nënë po has vështirësi në shtrydhjen e gjirit, mësojini asaj një mënyrë më të përshtatshme.

SI TË NGACMOJMË REFLEKSIN E OKSITOCINËS

- Ndihmoje nënën **psikologjikisht**
 - Ndërto besimin e saj
 - Përpiqu të pakësosh ndonjë burim dhimbje, ose ankthi
 - Ndihmoje të ketë mendime të bukura për fëmijën e saj
- Ndihmoje nënën **praktikisht**. Ndihmoje, apo këshilloje atë të:

✓ **Qëndrojë ulur sa më rehat, ose me dikë që ta mbështesë**

Disa nëna mund të shtrydhnin me lehtësi bashkë me një grup nënash të tjera që po shtrydhnin për fëmijët e tyre.

✓ **Mbajë foshnjen e saj në kontakt lëkurë me lëkurë sa më shumë të jetë e mundur.**

Ajo mund ta mbajë në prehër foshnjen e saj kur shtrydh gjirin. Nëse kjo nuk është e mundur, ajo thjesht mund ta shikojë foshnjen e saj. Nëse kjo nuk është e mundur, ndonjëherë edhe shikimi i fotografisë së foshnjes e saj ndihmon.

✓ **Të marrë një pije të ngrohtë**

Pija nuk duhet të jetë kafe

✓ **Të ngrohë gjinjtë e saj**

P.sh kompresa te ngrohta, ujë të ngrohtë, ose dush të ngrohtë

✓ **Të stimulojë thithat e saj**

Ajo mund të rrotullojë lehtë thithat e saj me gishta

✓ **Të masazhojë, ose godasë lehtësisht gjinjtë e saj**

Disa gra ndejnë se i ndihmon nëse ato kapin lehtësisht gjinjtë me majat e gishtave. Disa gra të tjera i ndihmon nëse rrotullojnë lehtësisht gjirin me grushtin e mbyllur në gjoks dhe në thitha.

✓ **Ofroji asaj t'i fërkosh lehtësisht shpinën**

Nëna ulet, e përkulur para, mbështet krahët mbi një tavolinë përballë saj dhe vendos kokën mbi krahët e saj. Gjinjtë e saj janë të zhveshur. Ndhmësja ushtron masazh në dy anët e shpinës së nënës, duke përdorur grushtat e mbyllur me gishtat e mëdhenj që shtypin me lëvizje rrethore, duke filluar nga qafa në shpatulla, në të dy anët e shpinës, për 2-3 minuta.

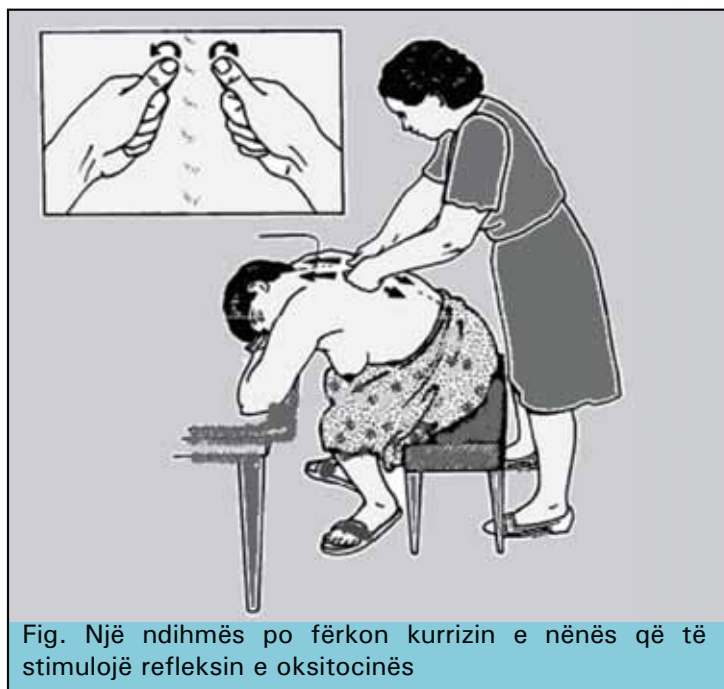


Fig. Një ndihmës po fërkon kurrizin e nënës që të stimulojë refleksin e oksitocinës

SI TË SHTRYDHET QUMËSHTI I GJIRIT ME DORË

Mënyra më e përdorshme për një nënë për të shtrydhur gjirin, është ta shtrydhë atë me dorë. Kjo gjë s'ka nevojë për mjete, kështu që nëna mund ta bëjë këtë gjë kudo dhe kurdoherë. Me një teknikë të mirë, kjo gjë mund të jetë shumë efikase. Një grua duhet ta shtrydhë vetë gjirin e saj. Gjinjtë dhembin më shumë kur i shtrydh një tjetër person.

Nëse ju do t'i tregoni një gruaje si ta shtrydhë gjirin, tregojani në trupin tuaj sa më shumë të jetë e mundur, ndërsa ajo ju kopjon ju. Nëse keni nevojë për ta prekur atë, tregoni se ku do t'i prekni gjinjtë e saj dhe shtypini me shumë butësi.

Si të përgatisim një enë për qumështin e shtrydhur.

- ☉ Zgjidh një filxhan, gotë, ose kupë me grykë të gjërë
- ☉ Laje kupën me ujë e sapun (nëna mund ta bëjë këtë një ditë më parë)
- ☉ Hidh ujë të valuar në filxhan dhe lëre për pak minuta. Uji i valuar vret shumë prej bakterieve.
- ☉ Kur je gati për të shtrydhur qumështin, derdhe ujin jashtë kupës.

Mësoje nënën ta bëjë vetë. Mos e shtrydh ti gjirin për atë. Tregoji asaj si duhet ta bëjë dhe çfarë të bëjë.

Mësoje atë të:

- ✓ Lajë duart
- ✓ Qëndrojnë ulur rehat dhe enën që mblidhet qumështi ta mbajë pranë gjirit
- ✓ Vendosë gishtin e madh në gjirin e saj MBI thithat dhe areolën, dhe gishtat e tjerë NËN thithin dhe areolën. Ajo mbështet gjirin e saj me gishtat e tjerë
- ✓ Shtypë me gishtin e madh dhe gishtin e parë lehtësisht nga brënda - jashtë kafazit të kraharorit. Ajo nuk duhet të shypë shumë larg se mund të bllokojë duktuset
- ✓ Shtypë gjirin prapa thithit dhe areolës, midis gishtit të saj dhe gishtit të madh. Ajo duhet të shtypë sinuset laktifere nën areolën. Ndonjëherë në një gjë në laktacion mund të ndjehen sinuset. Ato janë si kokrra bizele, lajthie. Nëse nëna i ndjen, duhet t'i shtypë ato.
- ✓ Shtyp dhe lëshoj, shtyp dhe lëshoj

Kjo nuk duhet të dhëmbë, - në se dhëmb, teknika është e gabuar

Në fillim gjiri mund të mos vijë, por pasi shtyp disa kohë, qumështi fillon të rrjedhë, në se është aktiv refleksi i oksitocinës

- ✓ Shtypë në të njëjtën mënyrë nga ANASH, për të qënë e sigurtë se gjiri është shtrydhur në të gjithë segmentet e tij.
- ✓ Mënjanojë fërkimin, ose rrëshqitjen e gishtave të saj gjatë lëkurës. Lëvizjet e gishtave duhet të jenë më shumë si rrotulluese
- ✓ Mënjanojë shtypjen e thithave. Shtypja, ose tërheqja e thithave nuk mund të shtrydhë gjirin. Është e njëjtë në se foshnja thith vetëm thithën
- ✓ Shtrydhë një gjë për të paktën 3-5 minuta deri kur rrjedhja të ngadalësohet; më tej shtrydh anën tjetër dhe pastaj përsëri të dyja anët. Ajo mund të përdorë edhe të njëjtën dorë, ose t'i ndryshojë ato kur është e lodhur
- ✓ Shpjegoji se duhet të shtrydhë qumështin e gjirit të paktën për 20-30 minuta, veçanërisht në ditët e para kur prodhohet vetëm pak qumësht.

Fig. __ Si të shtrydhet qumështi i gjirit.

- a. Vendos gishtin tregues dhe gishtin e madh në secilën anë të areolës dhe shtypni brënda dhe jashtë murit të kraharorit.
- b. Shtyp papa thithit dhe areolës midis gishtit tuaj dhe gishtit të madh të dorës.
- c. Shtyp nga anët që të zbrazësh të gjitha segmentet.

Si të shtrydhet gjiri me duar



Sa shpesh duhet ta shtrydhë gjirin një nënë

☉ **Për të vendosur laktacionin, ose për të ushqyer një foshnje të lindur me peshë të ulët, apo foshnje të sëmurë:**

- Ajo duhet të fillojë të shtrydhë qumështin në ditën e parë, brenda 6 orëve pas lindjes nëse është e mundur. Ajo mund vetëm të shtrydhë pak pika kulloshtër në fillim, por kjo ndihmon që të fillojë prodhimi i qumështit të gjirit, njësoj sikur foshnja të thithë menjëherë pas lindjes që ndihmon të fillojë prodhimi i qumështit të gjirit.
- Ajo duhet të shtrydhë aq shumë sa mundet, aq shpesh sa foshnja ushqehet me gjí. Kjo duhet të jetë të paktën 3 orë, duke përfshirë edhe gjatë natës.
- Nëse ajo shtrydh vetëm pak herë, ose nëse intervalet janë të gjata ndërmjet shtrydhjeve, nëna mund të mos jetë e aftë të prodhojë sa duhet qumësht.

☉ **Për të mbajtur qumështin e saj për të ushqyer një foshnje të sëmurë**

Ajo duhet të shtrydhë të paktën çdo 3 orë.

☉ **Për të shtuar prodhimin e qumështit të saj, nëse duket se pakësohet mbas disa javësh:**

Shtrydh shumë shpesh për pak ditë (çdo ½-1 orë) dhe të paktën deri 3 orë gjatë natës.

☉ **Për të lënë qumësht për foshnjen kur ajo është në punë.**

Shtrydh sa më shumë të jetë e mundur, përpara se ajo të shkojë në punë, për ta lënë për foshnjën e saj. Ka gjithashtu shumë rëndësi të shtrydhet qumështi kur nëna është në punë, për të mbajtur prodhimin e qumështit.

☉ **Për të lehtësuar simptomat si fryrja, ose rrjedhja kur nëna është në punë jashtë shtëpisë.**

Shtrydh vetëm aq sa duhet.

Pompat e gjirit

Nëse gjinjtë janë të fryrë dhe të tendosur është e vështirë të shtrydhen me dorë. Një pompë gjiri do të ishte e dobishme në këto raste. Pompa përdoret më me lehtësi kur gjinjtë janë plot. Nuk është e lehtë të përdoret kur gjinjtë janë të butë.

Si të përdoret një pompë gome:

Sot ekzistojnë disa pompa për këtë qëllim. Kryesisht ato ndahen:

Pompat prej gome:



Nuk janë të përshtatshme për të mbledhur qumështin që do të pijë foshnja. Janë të vështira për t'u pastruar si duhet. Qumështi mund të mblidhet në bulb dhe ka vështirësi të pastrohet. Shpesh qumështi që mblidhet është i kontaminuar.

Nuk janë shumë efikente, veçanërisht kur gjinjtë janë të butë.

Ato janë të dobishme kryesisht për të lehtësuar fryrjen, kur është e vështirë shtrydhja me duar. Për këtë ato shpesh quhen "lehtësuese të gjirit".

Pompa Shiringë



Pompa shiringë, ka një hinkë e cila i përshtatet formës së thithit. Hinka është e lidhur me pistonin e pompës, i cili lëviz brenda cilindrit të jashtëm. Qumështi mblidhet në cilindrin e jashtëm më të gjerë. Një pompë shiringë është më efikente se një pompë gome dhe më e lehtë të pastrohet e të sterilizohet.

Pompat elektrike të gjirit:

Pompat elektrike mund të përdoren në spital. Por, nuk janë praktike për përdorim rutine, ose për nënat në shtëpi. Ato mund të transmetojnë lehtësisht infeksionin, që është veçanërisht e rrezikshme kur disa gra përdorin të njëjtën pompë.



Metoda e shishes së ngrohtë për shtrydhjen e qumështit.

Përgatit një shishe qelqi me grykë të gjerë dhe një tenxhere me ujë të nxehtë.

Kjo teknikë ndihmon shumë për të lehtësuar tendosjen e rëndë të gjirit, kur gjiri është shumë i dhimbshëm, dhe thithi shumë i tendosur, duke e bërë kështu shtrydhjen me dorë shumë të vështirë.

Çfarë ju nevojitet për këtë metodë:

Ju duhet një shishe e përshtatshme;

- prej qelqi, jo plastike;
- që mban 1-3 litra, – jo më pak se 700 ml;
- me qafë të gjerë, - të paktën 2 cm diametër, nëse është e mundur 4 cm, - kështu thithi mund të futet lehtë brenda saj.

Ju keni nevojë edhe për:

- një tenxhere me ujë të ngrohtë, për të ngrohur shishen,
- pak ujë të ftohtë, për të ftohur qafën e shishes,
- një rrobë të trashë, që të mbani shishen e nxehtë.

Demonstrimi metodës:

- Hidh pak ujë të nxehtë në shishe dhe fillo ta ngrohësh atë. Më tej mbushe të gjithë shishen me ujë të nxehtë. Mos e mbush shumë shpejt se shishja mund të thyhet.
- Lëre shishen të qëndrojë për pak minuta, sa të ngrohet qelqi.
- Mbështille me rrobë dhe derdhe ujin e nxehtë në tenxhere.
- **FTOHE QAFËN E SHISHES** me ujë të ftohtë jashtë e brenda. (Nëse nuk e ftohni qafën e shishes, ju mund të digjni lëkurën e thithit.)
- Vendose qafën e shishes mbi thith, duke prekur lëkurën rreth e rrotull për të krijuar një puthitje të mirë pa ajër. Për demonstrim, përdorni pjesën e butë të dorës, apo të parakrahut tuaj.
- Mbaje shishen në vend. Mbas pak minutash, e gjithë shishja ftohet, dhe bën një thithje të lehtë, që tërheq thithin në qafën e shishes.
- Ndonjëherë, kur gruaja ndjen thithjen, ajo habitet dhe e heq. Ju duhet të filloni nga e para.
- Ngrohtësia ndihmon refleksin e oksitocinës dhe qumështi fillon të rrjedhë dhe mbliidhet në shishe. Mbaje shishen derisa vazhdon të rrjedhë qumësht.
- Derdhe qumështin në një enë dhe përsërite nëse është nevoja, ose bëj të njëjtën gjë për gjirin tjetër.

Pas një farë kohe, dhimbja akute në gji pakësohet dhe bëhet e mundur shtrydhja me dorë, ose thithja.



5.13 USHQYERJA ME FILXHAN/ GOTË

OBJEKTIVAT

Mbas përfundimit të kësaj seance pjesëmarrësit do të jenë të aftë të:

- listojnë përparësitë e ushqyerjes me filxhan;
- vlerësojnë vëllimin e qumështit që i jepet foshnjes sipas peshës
- tregojnë si të ushqejnë të sigurt foshnjen

Përse ushqyerja me gotë/filxhan është më e sigurtë se ajo me biberon?

- Gotat janë të lehta për t'u pastruar me sapun dhe ujë, nëse nuk ka mundësi të zjehen.
- Gotat ka më pak të ngjarë të ruhen për një kohë të gjatë, duke i lejuar kohë bakterieve të shumëzohen.
- Një gotë nuk mund ta lemë pranë foshnjes, që ajo të ushqehet vetë. Personi që ushqen foshnjen me gotë duhet ta mbajë në krahë foshnjen dhe ta shikojë atë, duke i dhënë kështu kontaktin e nevojshëm për foshnjen.
- Gota nuk ndërhyr me thithjen e gjirit.
- Gota e aftëson foshnjen të kontrollojë vetë marrjet ushqimore.

SI TA USHQEJMË NJË BEBE ME GOTË

- Mbajeni bebin ndenjur në prehërin tuaj në pozicion drejt, ose gjysëm drejt.
- Mbështeteni gotëzën e vogël në buzët e bebit.
- Kthejeni pak gotën, që qumështi të prekë buzët e bebit. Gota mbështetet me lehtësi në buzën e poshtme të bebit dhe buzët e gotës prekin pjesët e jashtme të buzës së sipërme të bebit.
- Bebi gjallërohet dhe hap gojën dhe sytë.
 - Një bebe me peshë të ulët në lindje fillon ta marrë qumështin në gojë me anë të gjuhës.
 - Një bebe e lindur në kohë, ose më e rritur e thith qumështin, duke derdhur pak jashtë.
- **MOS E DERDH** qumështin në gojën e bebit.
 - Vetëm mbaje gotën në buzët e tij dhe lëre ta marrë vetë.

Kur bebi ka marrë mjaftueshëm, ai mbyll gojën dhe nuk pranon të marrë më. Nëse nuk e ka marrë sasinë e llogaritur, mund të marrë më shumë herën tjetër, ose mund ta ushqesh më shpesh.

Mat marrjet për 24 orë – jo vetëm për çdo vakt.



Fig. 16.1
Ushqyerja e bebit
me filxhan

SASIA e qumështit që i duhet dhënë një foshnjeje me peshë të ulët në lindje.**Foshnjat me peshë 2,5 kg, ose më shumë**

150 ml për kg/peshë në ditë

Totali ndahet në 8 vakte dhe jepet çdo 3 orë

Foshnjat me peshë më pak se 2,5 kg

Fillo 60ml kg/peshë

Rritet volumi me 20 ml çdo ditë, deri kur foshnja merr në total 200 ml për kg në ditë.

Ndaje në 8-12 marrje duke ushqyer çdo 2-3 orë

Vazhdo deri sa foshnja peshon 1800 gr, ose më shumë dhe ushqehet plotësisht me gji

Kontrollo marrjen e foshnjes në 24 orë. Sasia e ushqyerjeve individuale mund të ndryshojë

Sasia e qumështit që i jepet foshnjës

Sasia e qumështit që merr foshnja në çdo vakt mund të ndryshojë, çfarëdo metode ushqyerje të përdorni. Lëre foshnjën të vendosë nëse ka marrë qumësht sa duhet. Nëse foshnja merr shumë pak ushqim, jepi me tepër rradhën tjetër, ose jepja vaktin tjetër me herët, veçanërisht nëse foshnja tregon shenja urije.

Nëse një nënë prodhon sasi të pakta qumësht gjiri, sigurohuni t'i jepni foshnjes të gjithë këtë sasi. Ndhimjoje nënën të ndjejë që edhe kjo sasi e vogël qumështi gjiri është e vlefshme, veçanërisht për parandalimin e infeksionit. Kjo ndihmon ndërtimin e besimit të saj dhe do ta ndihmojë atë për të prodhuar më shumë qumësht.

Foshnjat me peshë të ulët lindje kanë nevojë vetëm për sasi shumë të pakta gjatë ditëve të para. Nëse nëna mund të shtrydhë edhe një sasi të vogël të kulloshtrës, shpesh kjo është gjithshka ka nevojë fëmija.

Shembull:

Llogaritni sasinë e ushqyerjes për vakt për një foshnje dy javëshe që peshon 3.8 kg. Sasia e qumështit që ka nevojë foshnja në 24 orë, është 150 ml për kg peshë.

Për sa qumësht ka nevojë kjo bebe në 24 orë?

Sa qumësht duhet t'i jepet bebes në çdo vakt?

Shumë nëna nuk kanë pajisje për të matur sasinë. Ju mund t'i shpjegoni nënës sa qumësht merr një filxhan që ajo përdor për të ushqyer foshnjën dhe tregoni asaj sa qumësht t'i japë në çdo vakt. Psh. duke përdorur llogaritjen më sipër, nëse nëna ka një filxhan që mban 150 ml, ajo duhet t'i japë bebes afërsisht gjysëm filxhani qumësht në çdo vakt ushqyerje.

5.14 USHQYERJA ME GJI DHE HIV/AIDS

Pas përfundimit të këtij sesiioni pjesëmarrësit do të jenë të aftë të

- Shpjegojnë rrezikun e transmetimit HIV nga nëna tek fëmija;
- Përshkruajnë faktorët të cilët ndikojnë në transmetimin nga nëna tek fëmija;
- Theksojnë përqsjet që mund të parandalojnë transmetimin nënë-fëmijë nëpërmjet praktikave të sigurta të ushqyerjes së foshnjës;
- Përcaktojnë rekomandimet për ushqyerjen e foshnjave të nënave që janë HIV pozitive, për nënat që janë HIV negative, ose që nuk e dinë gjëndjen e tyre.

Epidemia e HIV/AIDS është bërë një problem madhor në shumë vende. Një aspekt mjaft i trishtueshëm i kësaj epidemie është prekja e shumë foshnjave dhe fëmijëve të vegjël. Kjo është bërë një nga shkaqet e rritjes së vdekshmërisë foshnjore në këto vende.

Mënyra më e mirë për të parandaluar infeksionin e fëmijëve është që të mënjanohet infektimi i prindërve dhe kalimi i infeksionit nga njëri prind tek tjetri. Duhet të theksohet akoma më shumë përgjegjësia e burrave për të mbrojtur familjet e tyre.

Përkufizimi i HIV dhe AIDS

HIV

- **Virusi i imunodeficiencës humane që shkakton AIDS.**

AIDS

- **Sindroma e imunodeficiencës së fituar është gjendja aktive patologjike që zhvillohet pas gjendjes më të hershme, jo-simptomatike të të qenit HIV-pozitiv.**

Njerëzit e infektuar me HIV fillimisht ndjehen mirë dhe zakonisht nuk e dinë që janë të infektuar. Ata mbeten të shëndetshëm për shumë vite, sepse trupi vazhdon të prodhojë antitrupa kundër HIV. Por, këto antitrupa nuk janë shumë efektive. Virus jeton në brendësi të qelizave imunitare dhe i shkatërron ato dalëngadalë. Kur këto qeliza shkatërrohen, trupi humb aftësinë për të luftuar infeksionet. Njeriu sëmuret dhe pas një periudhe kohe fillon të zhvillojë AIDS-in. Përfundimi është letal.

Për të përcaktuar nëse njeriu ka antitrupa anti-HIV në gjakun e tij, mund të bëhet një test i veçantë. Një test pozitiv do të thotë se personi është i infektuar me HIV. Ky quhet HIV-pozitiv, ose seropozitiv.

Njerëzit që e kanë virusin në trupin e tyre mund t'ua kalojnë njerëzve të tjerë. HIV kalon nga një person tek tjetri nëpërmjet këtyre rrugëve:

- shkëmbimi i lëngjeve trupore të infektuara me HIV si: sperma, lëngjet vaginale, ose gjaku, gjatë aktit seksual të pambrojtur;
- transfuzionet me gjak të infektuar me HIV, ose me aqe të kontaminuara;
- HIV gjithashtu kalon nga një nënë e infektuar tek foshnja e saj gjatë shtatzënisë, në kohën e lindjes, ose nëpërmjet ushqyerjes me gji. Ky quhet transmetimi nënë-fëmijë, ose TNF.

Rreziku i transmetimit nënë-fëmijë prej nënës së infektuar me HIV

Shumica e fëmijëve që marrin HIV zakonisht infektohen nga nënat e tyre:

- gjatë shtatzënisë nëpërmjet placentës
- në kohën e lindjes nëpërmjet gjakut dhe sekrecioneve
- nëpërmjet ushqyerjes me gji

Ky quhet transmetimi nënë- fëmijë, ose TNF.

Rreziku i vlerësuar i kohës së TNF të HIV në mungesë të ndërhyrjeve

- Gjatë shtatzënisë 5-10%
- Gjatë kohës së lindjes 10-15%
- Gjatë ushqyerjes me gji 5-20%
- Në përgjithësi pa ushqyerje me gji 15-25%
- Në përgjithësi me ushqyerje me gji deri në 6 muaj 20-35%
- Në përgjithësi me ushqyerje me gji deri në 18–24 muaj 30-45%

Rreth 2/3 e foshnjave të lindura nga nëna të infektuara me HIV nuk do të infektohen, edhe pa iu nënshtruar ndonjë ndërhyrjeje, si marrja nga nëna e profilaksisë me anti-retroviralë, ose seksio cesarea. Ushqyerja vetëm me gji për muajt e parë të jetës e ul më shumë rrezikun e transmetimit të HIV sesa ushqyerja e përzier. Kërkimet kanë treguar se rreziku i transmetimit në moshën 6 muajshe të foshnjeve të ushqyera vetëm me gji është më i ulët se i foshnjeve të ushqyera me ushqim të përzier.

Faktorët që ndikojnë në transmetimin e HIV nga nëna tek fëmija nëpërmjet ushqyerjes me gji

Faktorët që ndikojnë në transmetimin e HIV nga nëna te fëmija

- Infeksion i afërt me HIV
- Rëndesa e sëmundjes
- Infeksionet e transmetuara seksualisht
- Procedurat obstetrikale
- Kohëzgjatja e ushqyerjes me gji
- Ushqyerje vetëm me gji, apo ushqyerje e përzier
- Gjëndjet e gjinjve (ragade, fisura, mastit)
- Gjëndjet e gojës së foshnjes

Qëndrimet për të parandaluar TNF

Zvogëlimi i transmetimit të HIV tek gratë shtatzëna, nënat dhe foshnjat e tyre, përfshirë dhe transmetimin nëpërmjet ushqyerjes me gji duhet të jetë një pjesë përbërëse e rëndësishme e kujdesit dhe mbështetjes antenatale, perinatale dhe postnatale.

Gratë që janë HIV negative, ose me status të panjohur të HIV duhet të inkurajohen dhe mbështeten të ushqejnë me gji.

Politika e mbështetjes së ushqyerjes me gji

“Si një parim i përgjithshëm, në të gjitha popullatat, pavarësisht nga nivelet e infeksionit me HIV, ushqyerja me gji duhet të vazhdojë të mbrohet, nxitet dhe mbështetet.”

Rekomandimet për ushqyerje me gji për gratë HIVpozitive.

- Kur ushqyerja me zëvendësues të qumështit të gjirit është e pranueshme, e përshtatshme, e përballueshme, e vazhdueshme dhe e sigurt, rekomandohet që të mënjanohet krejtësisht dhënia e gjirit nga gratë HIV- pozitive.
- Nëse kushtet e mësipërme nuk realizohen, ushqyerja vetëm me gji rekomandohet për muajt e parë të jetës.

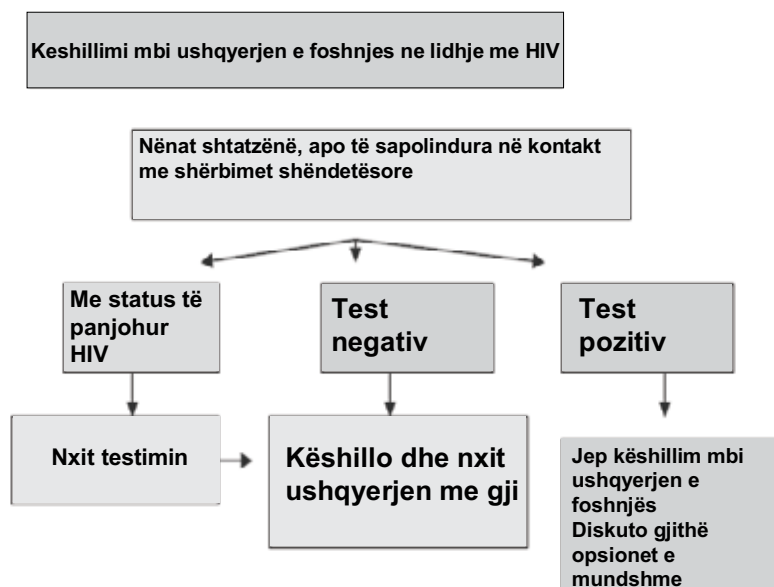
Rekomandimet për ushqyerje për gratë që janë testuar dhe njihen si HIV pozitive janë të ndryshme. Për të minimizuar rrezikun e transmetimit të HIV, ushqyerja me gji duhet të ndërpritet sapo të jetë e mundur, duke marrë parasysh rrethanat lokale, gjendjen individuale të nënës dhe rreziqet e ushqyerjes zëvendësuese. Mbani parasysh se, duke mos ushqyer me gji, krijohen mjaft disavantazhe të tjera, përfshi rrezikun për shëndetin e foshnjës si pasojë e kequshqyerjes dhe diarreve.

Kur nënat HIV pozitive zgjedhin të mos ushqejnë me gji që pas lindjes, apo të ndërpresin shpejt ushqyerjen me gji, atyre u duhen siguruar udhëzime të veçanta dhe mbështetje e veçantë për të paktën dy vitet e para të jetës së fëmijës, për të siguruar një ushqyerje zëvendësuese të përshtatshme.

Të gjitha nënat HIV pozitive duhet të marrin këshillimin e duhur, që përfshin sigurimin e informacionit të përgjithshëm rreth rreziqeve dhe përfitimeve të llojeve të ndryshme të ushqyerjes së foshnjave dhe udhëzime të veçanta për të zgjedhur opsionin më të përshtatshëm për gjendjen e tyre.

Çfarëdo që të vendosë nëna, ajo duhet mbështetur në zgjedhjen e saj. Duhet mënjeluar ushqyerja e përzier, sepse ajo rrit si rrezikun e transmetimit të HIV ashtu edhe atë të diarresë dhe infeksioneve të tjera.

Këshillimi për marrjen e vendimeve mbi ushqyerjen e foshnjës



Ju mund të këshilloni mbi ushqyerjen e foshnjave, gra që mund ta dinë ose jo statusin e tyre. Testimi i HIV nuk bëhet kudo në rutinë. Çdo grua duhet ta dijë se HIV mund të transmetohet tek fëmija dhe të shqetësohet për këtë fakt, në veçanti rreth mundësisë së transmetimit nëpërmjet ushqyerjes me gji.

Për gratë që nuk janë testuar, apo që nuk i dinë rezultatet e tyre.

Flisni me to rreth përparësive që ka testimi HIV për to dhe familjet e tyre. Në mungesë të një rezultati testimi, siguroni këshillim nëse ato ju shprehin shqetësimin e tyre dhe i nxisni ato të ushqejnë foshnjat e tyre sikur të ishin HIV negative, që nënkupton ushqyerje vetëm me gji për 6 muaj dhe vazhdim të ushqyerjes me gji të shoqëruar me ushqyerjen e duhur shtesë deri në vitin e dytë të jetës dhe më tej. Nëse një grua nuk e di statusin HIV të saj, ushqyerja me gji për foshnjën e saj është më e sigurtë. Foshnjat që nuk ushqehen me gji janë më të rrezikuara nga sëmundjet.

Për gratë me test negativ

Flisni me to mbi rrezikun e infektimit gjatë shtatzënisë, apo ndërkohë që ushqejnë me gji. Sugjerojuni që të përsërisin testin, nëse ato mendojnë se janë ekspozuar ndaj infeksionit nga HIV që prej testit të fundit. Sugjeroni që ato të ushqejnë foshnjat e tyre sipas rekomandimeve të përgjithshme të popullsisë, ushqyerje vetëm me gji për 6 muaj dhe vazhdim të ushqyerjes me gji të shoqëruar me ushqyerjen e duhur shtesë deri në vitin e dytë të jetës dhe më tej.

Për gratë me test pozitiv

Diskutoni me gruan mbi opsionet e saj të mundshme të ushqyerjes.

GRAFIKU I KËSHILLIMIT TË GRAVE HIV POZITIVE

Hapi 1

Shpjego rreziqet e transmetimit nënë-fëmijë

Hapi 2

Shpjego përparësitë dhe mangësitë e opsioneve të ndryshme të ushqyerjes, duke filluar me preferencën e parë të nënës.

Hapi 3

Eksploro me nënën gjëndjen e saj në shtëpi dhe familje.

Hapi 4

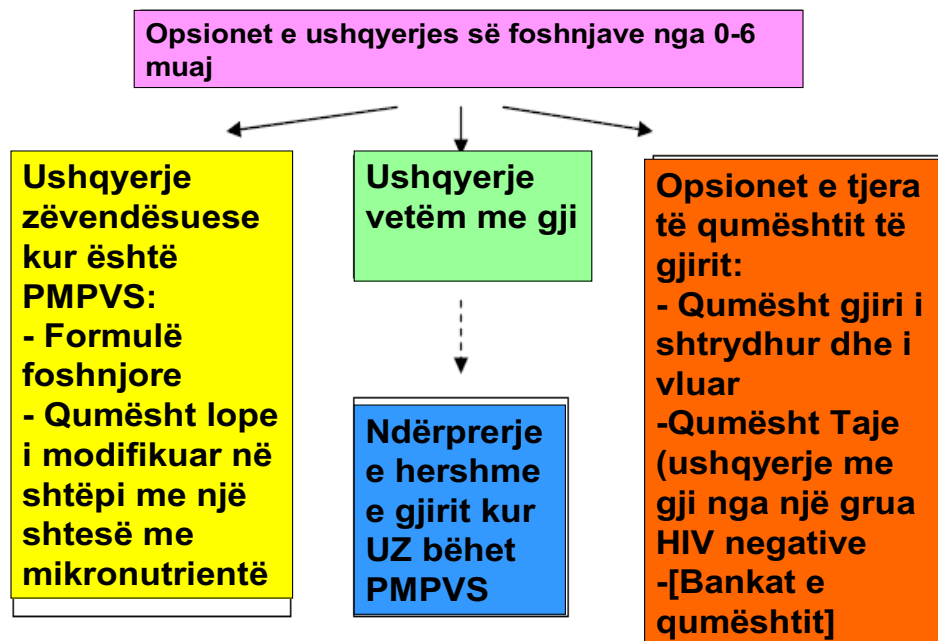
Ndihmoje nënën të zgjedhë një opion ushqyerje të përshtatshëm

Hapi 5

Demonstroji si ta verë në praktikë opionin e zgjedhur të ushqyerjes.

Jepi një material të shkruar me vete në shtëpi (fletëpalosje), mbi:

- **Si të praktikojë ushqyerjen vetëm me gji**
- **Si të praktikojë opsionet e tjera të qumështit të gjirit**
- **Si të praktikojë ushqyerjen zëvendësuese**
- **Shpjego kur dhe si të ndërpresë ushqyerjen me gji (kur ndërpritet më herët)**



PÛRKUFIZIMET: E PRANUESHME, E MUNDËSHME, E PÛRBALLUESHME, E VAZHDUESHME, E SIGURT (PMPVS)

E pranueshme:

Nëna nuk percepton ndonjë pengesë për ushqyerjen zëvendësuese. Pengesë mund të bëhen faktorët kulturalë, ose socialë, ose frika e stigmatizimit, apo diskriminimit.

E mundshme:

Nëna (ose familja) zotëron kohën e duhur, njohuritë, aftësitë dhe burime të tjera për të përgatitur ushqime zëvendësuese dhe për ta ushqyer foshnjën deri në 12 herë në 24 orë.

E përballueshme:

Nëna dhe familja, me mbështetjen e komunitetit, apo sistemit shëndetësor nëse është e nevojshme, mund të përballojnë kostot e blerjes/prodhimit, përgatitjes dhe përdorimit të ushqyerjes zëvendësuese, duke përfshirë gjithë përbërësit, gazin, ujin e pastër, sapunin dhe pajisjet e duhura, pa kompromentuar shëndetin dhe ushqyerjen e familjes.

E vazhdueshme:

Sigurimi i një furnizimi të vazhdueshëm dhe të pandërprerë dhe një sistemi shpërndarjeje për gjithë përbërësit dhe produktet e nevojshme për një ushqyerje zëvendësuese të sigurtë, për aq kohë sa i nevojitet fëmijës, deri në moshën 1 vjeç, ose më gjatë.

E sigurt:

Ushqimet zëvendësuese janë të përgatitura dhe të ruajtura në mënyrën e duhur dhe higjienike, jepen në sasi të duhura nga ana nutricionale, me duar të pastra dhe duke përdorur enë të pastra, preferohet përdorimi i gotave/filxhaneve.

Ushqyerja zëvendësuese është procesi i ushqyerjes së një fëmije që nuk ushqehet me gji, me një dietë që i siguron gjithë lëndët ushqyese të domosdoshme për fëmijën, derisa ai të ushqehet plotësisht me ushqimet e familjes.

5.15 Ushqyerja me gji dhe opsionet e qumështit të gjirit për gratë HIV pozitive

Pas përfundimit të këtij sesi pjesëmarrësit do të jenë të aftë të:

- Shpjegojnë përparësitë dhe dizavantazhet e ushqyerjes me gji dhe opsionet e qumështit të gjirit për gratë e infektuara me HIV
- Shpjegojnë metodën e ndërprerjes së hershme (ndalimin e hershëm të ushqyerjes me gji)
- Tregojnë si të trajtojnë qumështin e gjirit të shtrydhur

Opsionet e qumështit të gjirit që mund të zgjedhë një nënë HIV pozitive përfshijnë:

- ushqyerja vetëm me gji për pak muajt e parë të jetës, e ndjekur nga një ndërprerje e hershme e saj
- shtrydhja dhe trajtimi me nxehtësi (vlimi) i qumështit të saj të gjirit
- taja, (ushqyerja me gji nga një grua tjetër, që është HIV-negative)

PËRPARËSITË DHE MANGËSITË E USHQYERJES VETËM ME GJI PËR NJË NËNË TË INFEKTUAR ME HIV

Përparësitë:

- Qumështi i gjirit është ushqimi perfekt për foshnjat dhe i mbron ato nga shumë sëmundje, veçanërisht nga diarreja dhe pneumonitë dhe nga rreziku i vdekshmërisë prej këtyre sëmundjeve.
- Qumështi i gjirit u jep foshnjeve gjithë ushqimin dhe ujin e nevojshëm për ta. Foshnjat e ushqyera me gji nuk kanë nevojë për asnjë ushqim, apo lëng tjetër.
- Ushqyerja me gji është falas, gjithmonë e disponueshme dhe nuk ka nevojë për ndonjë përgatitje speciale.
- Ushqyerja vetëm me gji për gjashtë muajt e parë të jetës ul rrezikun e transmetimit të HIV krahasuar me ushqyerjen e përzier.
- Shumë gra ushqejnë me gji, prandaj njerëzit nuk pyesin pse nënat ushqejnë me gji.
- Ushqyerja vetëm me gji i ndihmon nënat të marrin veten pas lindjes së fëmijës dhe i mbron ato nga një shtatzëni e hershme.

Mangësitë:

- Sa kohë që nëna jep gji, foshnja e saj është e ekspozuar ndaj HIV.
- Njerëzit përreth saj mund ta nxisin atë t'i japë ujë, lëngje të tjera, ose ushqime foshnjes së saj, ndërkohë që e ushqen me gji. Kjo praktikë, e njohur si ushqyerje e përzier, mund të rrisë rrezikun për diarre, apo infeksione të tjera dhe rrit rrezikun e transmetimit të HIV.
- Nëna ka nevojë për mbështetje për ushqyerjen vetëm me gji, derisa të jetë e mundur për të, që të përdorë ndonjë opsion tjetër ushqyerje.
- Ushqyerja vetëm me gji mund të jetë e vështirë nëse nëna punon jashtë shtëpisë dhe nuk mund ta marrë foshnjën me vete.
- Mund të jetë e vështirë nëse nëna sëmuret.

Nëse një grua ushqen me gji, është e rëndësishme për të që të ushqejë vetëm me gji, për të bërë të mundur uljen e rrezikut të transmetimit të HIV dhe për të mbrojtur foshnjën e saj ndaj infeksioneve të zakonshme të foshnjërisë.

Këshillimi mbi ushqyerjen e fëmijës duhet të marrë parasysh ecurinë e sëmundjes. Të dhënat e fundit tregojnë një përqindje të lartë të transmetimit postnatal në gratë me sëmundje të avancuar.

Një nënë HIV pozitive që zgjedh të ushqejë me gji, duhet të përvetësojë një teknikë të mirë për të parandaluar fisurat e thithave dhe mastitin, të cilat mund të rrisin rrezikun e transmetimit të HIV.

Ndërprerja e hershme e ushqyerjes me gji

HIV mund të transmetohet në çdo kohë gjatë ushqyerjes me gji. Ndërprerja e hershme ul rrezikun e transmetimit duke zvogëluar kohëzgjatjen e ekspozimit të foshnjes ndaj virusit në qumështin e gjirit.

Koha më e përshtatshme për të ndaluar ushqyerjen me gji varet nga gjendja e veçantë e nënës dhe mund të jetë në çdo kohë ndërmjet 0-6 muajsh. Koha më e përshtatshme është sapo ushqyerja zëvendësuese bëhet **PMPVS**, për të dhe foshnjen e saj.

Periudha gjatë së cilës nëna ndalon dhënien e gjirit dhe fillon ushqyerjen zëvendësuese, njihet si periudha tranzitore. Kjo mund të zgjatë nga 2-3 ditë në 2-3 javë, gjatë të cilës nëna ka nevojë për këshillim dhe mbështetje.

Për nënat që nuk kanë asnjë mundësi të sigurojnë ushqyerje zëvendësuese pas muajit të gjashtë, mund të përdoren opsionet e qumështit të shtrydhur e të përpunuar me nxehtësi. Për këto foshnja rreziku i kequshqyerjes dhe sëmundjeve të tjera mund të jetë edhe më i madh sesa rreziku i transmetimit të HIV nëpërmjet vazhdimet të ushqyerjes me gji përtej muajit të gjashtë.

SI TË BËHET NDËRPRERJA E HERËSHME E USHQYERJES ME GJI

- Ndërkohë që nëna ushqen me gji, mësojeni foshnjen e saj të pijë qumësht gjiri të shtrydhur, jo të ngrohur, me anën e një gotë.
- Ky qumësht mund të trajtohet me nxehtësi për të shkatërruar HIV.
- Sapo foshnja mëson të pijë me lehtësi nga gota, zëvendësoni një vakt gjiri me qumësht gjiri të shtrydhur të dhënë me gotë.
- Risni çdo ditë shpeshtësinë e ushqyerjes me gotë dhe pakësoni shpeshtësinë e ushqyerjes me anë të gjirit. Kërkoni ndihmën e një anëtari të familjes për ushqyerjen me gotë.
- Ndërprite vendosjen në gji krejtësisht, sapo nëna dhe fëmija të jenë mësuar me ushqyerjen e shpeshtë me gotë. Që prej këtij momenti, është më e mira që qumështi i gjirit të trajtohet me nxehtësi.
- Nëse foshnja merr vetëm qumësht, kontrolllo urinimin e foshnjes, të paktën gjashtë napa/pelena të lagura në 24 orë. Ky është treguesi që foshnja po merr mjaftueshëm qumësht.
- Gradualisht zëvendësoni qumështin e shtrydhur të gjirit me formulë, apo qumësht lope të modifikuar.
- Nëse foshnja ka nevojë të thithë, në vënd të gjirit mund t'i ofrohet një gisht i pastër.

- Për të mënjanuar fryrjen e gjinjve, shtrydhni qumështin e gjirit sa herë që gjinjtë ndjehen të tejmbushur. Kjo e ndihmon nënën të ndjehet më komode. Përdorni kompresa të ftohta për të ulur inflamacionin. Për të parandaluar diskomfortin, këshillohet të mbahet një gjimbajtëse e shtrënguar.
- Mos e rifillo dhënien e gjirit përsëri, pasi e keni nderprerë atë. Kjo gjë mund të rrisë shanset e kalimit të HIV tek foshnja. Nëse gjinjtë fryhen, shtrydhni qumështin dhe hidheni atë.
- Sapo të ketë filluar pakësimin e vakteve me gji, nëna duhet të fillojë përdorimin e një metode të planifikimit familjar të zgjedhur prej saj.

Përdorni aftësitë tuaja këshilluese kur flisni me një grua. Përpiquni të përdorni sugjerime në vend të komandave.

USHQYERJA NGA TAJA (USHQYERJA ME GJI NGA NJË GRUA TJETËR)

- Taja duhet të jetë testuar të paktën tre muaj pas kohës që ajo mund të ketë pasur seks të pambrojtur, ose ndonjë ekspozim të mundshëm ndaj HIV.
- Taja duhet të mbrojtë veten nga infektimi me HIV gjatë gjithë kohës që jep gji.
- Kjo do të thotë:
 - të mos bëjë seks, ose
 - të përdorë kondom sa herë që bën seks, ose
 - të bëjë seks vetëm me një partner të testuar HIV negativ, që i qëndron besnik asaj,
 - të mos ndajë me asnjë person tjetër brisqet, aget dhe objekte të tjerë shpuese (piercing)
- Taja duhet ta ushqejë foshnjën sipas kërkesës, ditën dhe natën.
- Taja duhet të këshillohet për parandalimin e çarjes së thithave, fryrjes dhe infeksionit të gjirit
- Nëse foshnja është e infektuar me HIV, mund të ekzistojë një mundësi shumë e vogël që foshnja t'ja kalojë virusin tajës nëpërmjet marrjes së gjirit. Taja duhet ta dijë këtë fakt dhe duhet të mënjanojë dhënien e gjirit nëse foshnja ka kandidozë të gojës, ose nëse ajo vetë ka çarje të thithave.

Trajtimi me nxehtësi i qumështit të shtrydhur të gjirit

Ky opsion mund të përdoret:

- Kur nëna dëshiron ta ushqejë foshnjën e saj me qumështin e saj të gjirit – si në muajt e parë edhe më vonë
- Nëse qumështet alternative janë shumë të shtrenjtë, ose gjenden me vështirësi
- Për foshnjat e sëmura, apo me peshë të ulët në lindje që rrezikohen më shumë nga ushqyerja artificiale, ose që mund të kërkojnë lloje të veçanta formulash

Sipas kërkimeve shkencore, trajtimi me nxehtësi shkatërron HIV në qumështin e gjirit duke e bërë atë të sigurt. Ky trajtim ul nivelin e disa përbërësve anti-infektivë të qumështit të gjirit. Megjithatë, ai mbetet superior ndaj zëvendësuesve të qumështit të gjirit.

SI TË TRAJTOHET ME NXEHTËSI DHE TË RUHET QUMËSHTI I GJIRIT

Mjetet që duhen bërë gati:

- enë me grykë të gjërë dhe kapak për të ruajtur qumështin e gjirit
- një tenxhere e vogël për të ngrohur qumështin
- një enë më e madhe me ujë të ftohtë
- qnjë gotë e vogël për ushqyerje
- qgaz për të ngrohur qumështin
- qsapun dhe ujë i pastër për larjen e pajisjeve

Ndiqni këto hapa:

- Lani të gjitha tenxheret, gotat dhe enët mbajtëse me sapun dhe ujë.
- Ngrohni qumështin e shtrydhur vetëm për një vakt.
- Nxehni qumështin deri në vlim dhe më pas vendoseni këtë enë brënda një ene më të madhe me ujë të ftohtë, që të ftohet më shpejt. Nëse kjo nuk është e mundur, lëreni derisa të ftohet vetë. Ruajeni qumështin e zjerë në një enë të mbuluar me kapak, në një vend të freskët dhe përdoreni brenda një ore.
- Qumështi i shtrydhur ruhet për 8 orë në temperaturë dhome dhe deri në 24 orë në frigorifer.

5.16 GJËNDJET E GJIRIT

OBJEKTIVAT

Në fund të sesionit, pjesëmarrësit duhet të jenë të aftë të diagnostikojnë dhe trajtojnë disa gjëndje të shpeshta që ka gjiri:

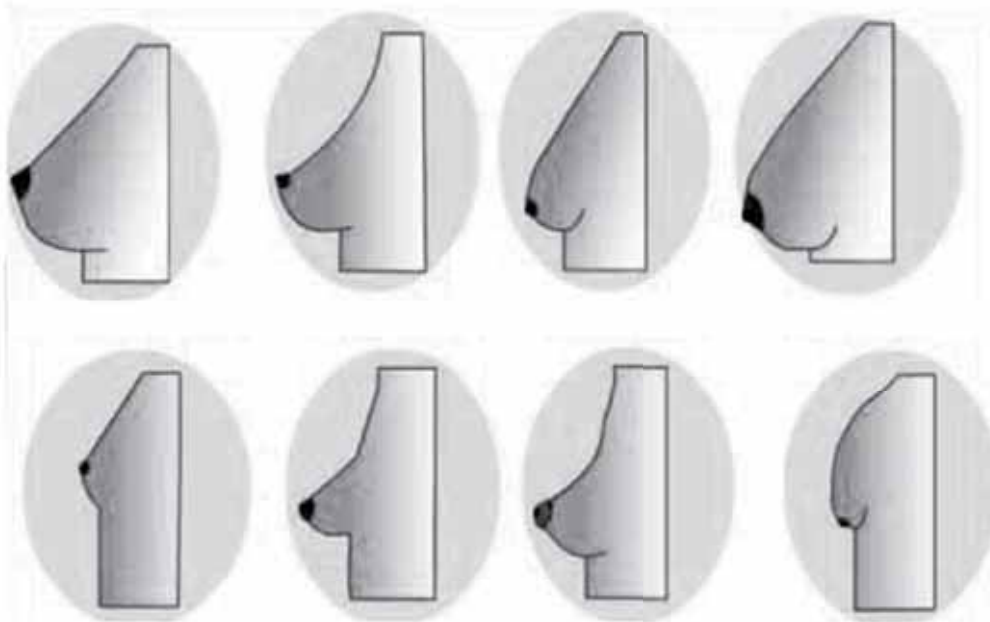
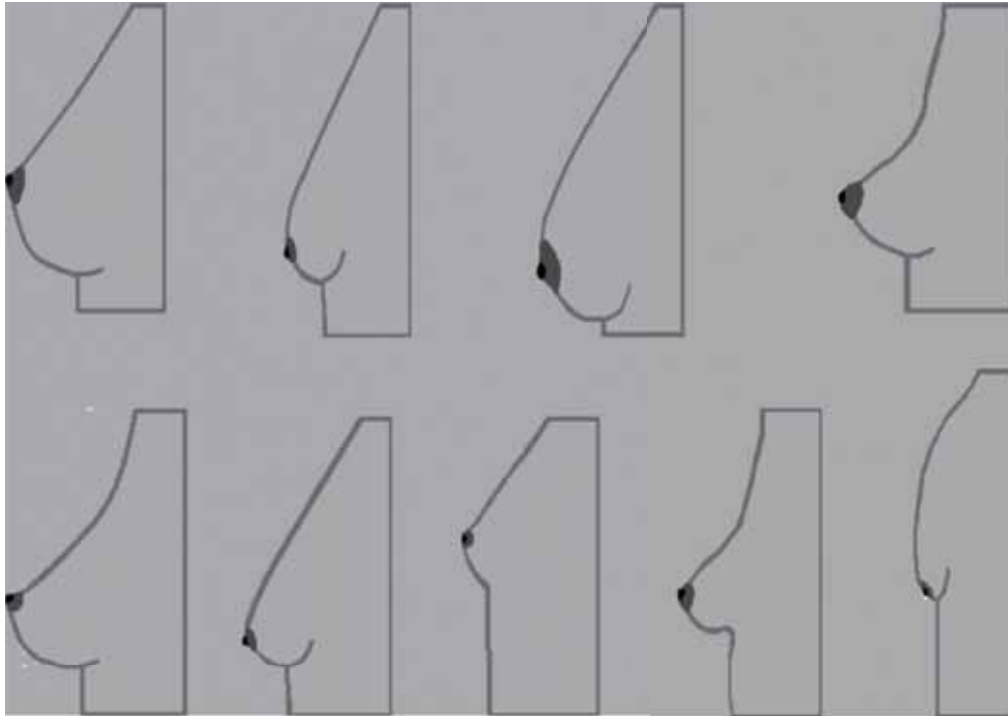
- **Thitha të sheshtë, të invertuar dhe të gjatë;**
- **Fryrjet;**
- **Duktet e bllokuar dhe mastiti;**
- **Thithat e dhimbshëm dhe fisurat e thithave.**

Ka disa gjëndje të zakonshme të gjirit, që ndonjëherë shkaktojnë vështirësi me ushqyerjen me gji.

- Thitha të sheshtë, të invertuar dhe të gjatë;**
- Fryrjet;**
- Duktet e bllokuar dhe mastiti;**
- Thithat e dhimbshëm dhe fisurat e thithave.**

Njohja dhe manaxhimi i këtyre gjëndjeve ka rëndësi për të ndihmuar nënat dhe aftësuar ato të vazhdojnë ushqyerjen me gji. Trajtimi ndryshon për disa gjëndje gjiri, nëse gruaja është e infektuar me HIV. Këto do të diskutohen gjatë seancës.

Ka forma dhe madhësi të ndryshme të gjirit. Foshnjat mund të ushqehen pothuajse nga të gjithë këto forma.



Trajtimi i thithave të sheshtë dhe të invertuar

Trajtimi paralindjes. Nuk ndihmon shumë. Për shembull, tërheqja e tyre, ose mbajtja e kapuçeve të thithave, nuk ndihmon. Shumica e thithave përmirësohen vetë pranë kohës së lindjes, pa ndonjë trajtim. Ndihma është më e rëndësishme menjëherë pas lindjes, kur foshnja fillon ushqyerjen me gji.

Ndërto besimin e nënës. Shpjegoji se kjo mund të jetë e vështirë në fillim, por me durim dhe këmbëngulje mund të arrihet sukses. Shpjegoji se gjinjtë e saj do të përmirësohen dhe të bëhen më të butë në javën e parë, ose të dytë pas lindjes. Shpjegoji se një foshnje thith nga gjiri, jo nga thitha.

Foshnja e saj duhet të kapë një pjesë të madhe të gjirit, jo vetëm thithin. Ajo gjithashtu duhet të dijë se gjatë kohës që foshnja e saj ushqehet, ajo do të tërheqë gjirin dhe thithin jashtë dhe kështu do të përmirësohet tërheqshmëria e thithit.

Nxite atë ta mbajë foshnjen sa më shumë në kontakt lëkurë-me lëkurë dhe ta lërë foshnjën të eksplorojë gjinjtë e saj. Ta lejojë të kapë vetë gjirin kurdoherë që është e interesuar. Disa foshnje e mësojnë vetë më mirë këtë gjë.

Ndihmoje nënën të pozicionojë foshnjen e saj.

Nëse foshnja nuk e kap mirë vetë, ndihmoje nënën ta pozicionojë më mirë, kështu që ajo do ta kapë më mirë gjirin. Jepi asaj ndihmë të hershme, në ditën e parë, përpara se qumështi i gjirit të "vijë" dhe gjinjtë të mbushen. Ndihmoje nënën të provojë pozicione të ndryshme për të mbajtur foshnjen e saj. Ndonjëherë, duke e vënë fëmijën në gjë në pozicione të ndryshme, e ndihmon atë ta kapë më lehtë gjirin. P.sh. disa nëna e konsiderojnë pozicionin nën krahë mjaft ndihmues për to.

Ndihmoje atë të lërë thithin të qëndrojë jashtë më shumë.

Ndonjëherë, duke e bërë thithin të dalë jashtë përpara vaktit të ushqyerjes, e ndihmon foshnjen të kapë mirë gjirin. Stimulimi i thithave të saj pikërisht përpara ushqimit, mund të jetë gjithshka që nëna ka nevojë. Ka dhe një metodë tjetër që quhet metoda e shiringës, e cila do të diskutohet në këtë seancë. Ajo mundet gjithashtu të përdorë pompën e gjirit, ose një shiringë, për të tërhequr jashtë thithat e saj.

Ndonjëherë dhënia e formës gjirit mund të ndihmojë. Për t'i dhënë formë gjirit, nëna e mbështet atë nga poshtë me gishtat e saj dhe shtyp lehtësisht mbi gjë me gishtin e madh. Ajo duhet të jetë e vëmendshme të mos e mbajë gjirin e saj shumë afër thithit.

Në rast se një foshnje nuk mundet të thithë me efektivitet në 1 ose 2 javët e para, ndihmoje nënën të:

- ***Shtrydhë qumështin e saj dhe t'ia japë atë me gotë.***

Shtrydhja e gjirit ndihmon që gjinjtë të mbahen butë, kështu është më e lehtë për foshnjen të kapë gjirin dhe ndihmon të mbahet prodhimi i qumështit.

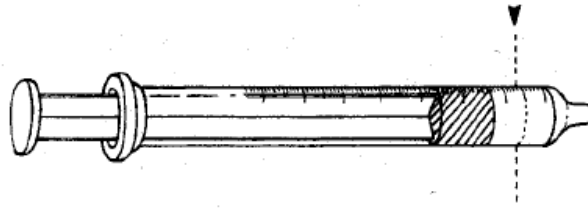
Ajo nuk duhet të përdorë shishe për ushqyerjen e foshnjes, sepse kjo mund ta vështirësojë kapjen e gjirit nga foshnja më vonë. Një zgjidhje tjetër është që të *shtrydhë pak qumësht drejtpërdrejt në gojën e foshnjes.*

Për disa nëna kjo ndihmon. Foshnja e merr drejtpërdrejt qumështin, kështu ajo është më pak e acaruar dhe e shqetësuar. Ajo mund të ketë më shumë dëshirë të provojë të thithë. Ajo duhet të vazhdojë t'i japë foshnjës kontakt lëkurë me lëkurë dhe të përpiqet që foshnja ta kapë vetë gjirin.

Fig. Përgatitja e përdorimit të një shiringe për trajtimin e thithave të invertuar.

HAPI 1

Prisni sipas kësaj vije

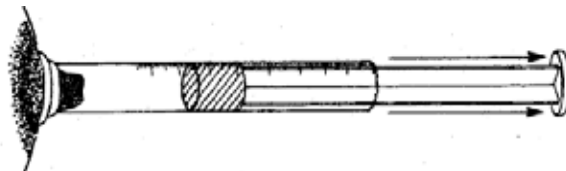


HAPI 2



- Vendosni më pas pistonin në krahun e kundërt të pozicionit normal.

HAPI 3



- Nëna tërheq pistonin me butësi

PËRMBLEDHJE E NDRYSHIMEVE MIDIS GJINJVE TË MBUSHUR DHE TË TENDOSUR.

GJINJ TË MBUSHUR

Të nxehtë
Të rëndë
Të fortë

Rrjedh qumështi
Pa temperaturë

GJINJ TË TENDOSUR

Të dhimbshëm
Edematoz
Të fortë, tendosur, veçanërisht thithat
Të shndritshëm
Mund të duken të kuq

Qumështi NUK rrjedh
Mund të ketë ethe për 24 orë.

SHKAQET DHE PARANDALIMI I TENDOSJES SË GJIRIT

SHKAQET

- Plot me qumësht
- Vonesë në fillimin e ushqyerjes me gji
- Kapje jo e mirë e gjirit
- Zbrazja jo e shpeshtë e gjirit
- Kufizimi i kohëzgjatjes së ushqyerjes

PARANDALIMI

- Fillo ushqyerjen me gji menjëherë pas lindjes
- Bëj të mundur një kapje të mirë të gjirit
- Nxit ushqyerjen e pakufizuar me gji

TRAJTIMI I TENDOSJES SË GJINJVE

Për të trajtuar tendosjen, rëndësi ka të tërhiqet qumështi. Nëse qumështi nuk tërhiqet, mund të zhvillohet mastiti, mund të formohet një abces dhe të pakësohet prodhimi i qumështit. Prandaj, mos e këshilloni një nënë “ta verë në pushim” gjirin.

Në rast se foshnja mundet të thithë, ajo duhet të ushqehet shpesh. Kjo është mënyra më mirë për të zbrazur qumështin. Ndhimo nënën në pozicionimin e foshnjës së saj, kështu ajo do ta kapë mirë gjirin. Kështu bëhet e mundur që foshnja të thithë me efektivitet dhe të mos e dëmtojë thithin.

Në rast se foshnja nuk mundet të thithë, ndihmoje nënën të shtrydhë qumështin. Ajo mund ta shtrydhë me dorë, ose me pompë, ose me një shishe të ngrohtë. Ndonjëherë është e nevojshme të shtrydhet vetëm pak qumësht, që të zbutet gjiri aq sa foshnja të mund të thithë.

Përpara ushqyerjes, ose shtrydhjes, stimulo refleksin e oksitocinës tek nëna.

Këto praktika mund ta ndihmojnë atë:

- Vendos kompresë të ngrohta mbi gjinjtë, ose banjo të ngrohta, (një dush i ngrohtë);
- Masazho shpinën dhe qafën;
- Masazho lehtë gjirin;
- Stimulo gjinjtë dhe lëkurën e thithave;
- Ndhimo nënën të relaksohet
- Ndonjëherë një banjo e ngrohtë ose dush, bën që të rrjedhë qumështi nga gjinjtë, kështu që ato bëhen aq të butë sa duhet për të thithur foshnja.

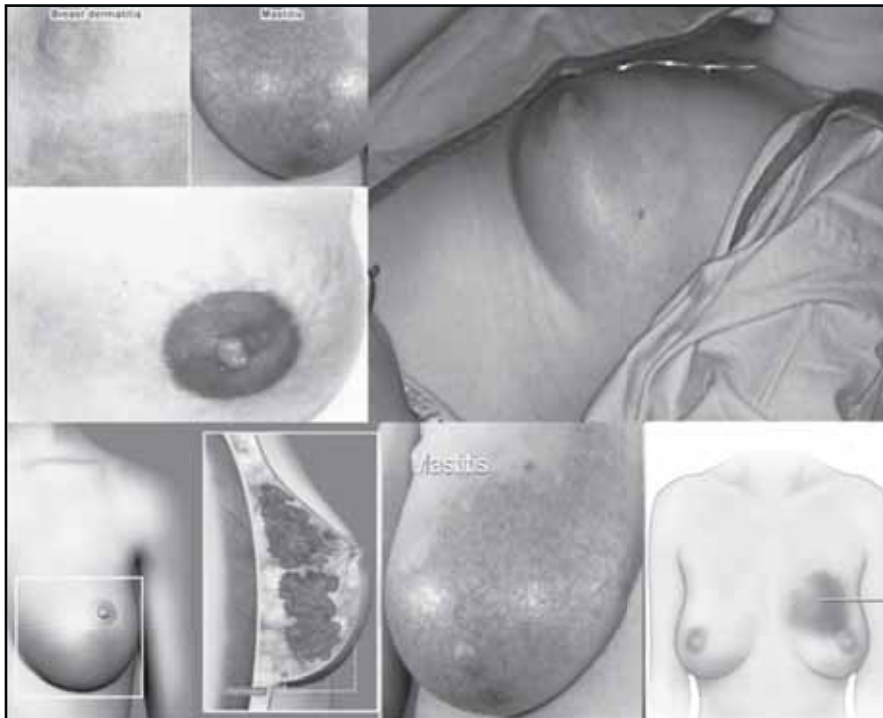
Pas ushqyerjes, vendos një kompresë të ftohtë në gjinjtë. Kjo ndihmon për të ulur edemën.

Ndërto besimin e nënës. Shpjegoji asaj se shpejt do të ketë mundësi të ushqejë me gjinjtë pa asnjë shqetësim.

TRAJTIMI I TENDOSJES SË GJINJVE

Mos e ler të “pushojë” gjirin

<i>Në rast se foshnja mundet të thithë:</i>	Ushqeje shpesh, ndihmo në kapjen e gjirit
<i>Në rast se foshnja nuk mundet të thithë:</i>	Shtrydhe qumështin me dorë ose me pompë
<i>Përpara ushqyerjes për të stimuluar refleksin e oksitocinës:</i>	Kompresë të ngrohta, ose një dush të ngrohtë Masazh i shpinës dhe i qafës Masazh i lehtë i gjirit Stimulo lëkurën e thithave Ndhimo nënën të relaksohet
<i>Pas ushqyerjes, për të ulur edemën:</i>	Kompresë të ftohta në gjinjtë

Mastiti**Pyetje: Çfarë vini re tek ky gji?***Pjesë të gjirit duken të skuqura dhe të enjtura. Ka një të çarë në majë të thithit.***Pyetje: Si quhet kjo gjendje?**

Ky është mastit.

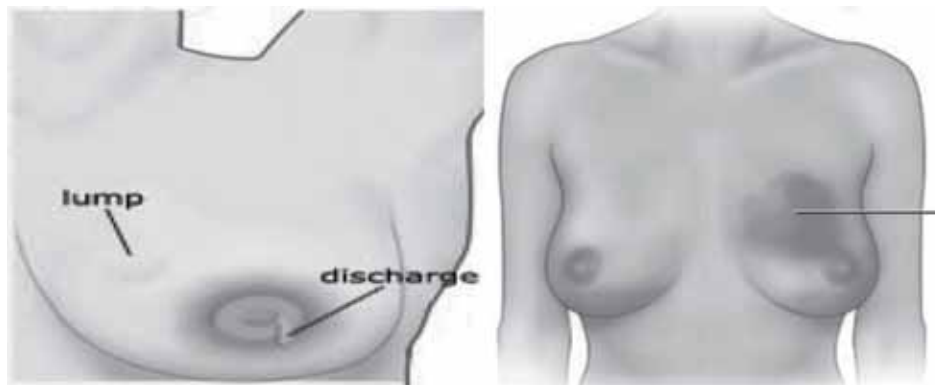
Gruaja me mastit ka dhimbje të forta, temperaturë dhe ndjehet e sëmurë. Një pjesë e gjirit është e enjtur dhe e fortë, me skuqe të lëkurës përreth. Mastiti ndonjëherë ngatërrohet me tendosjen. Megjithatë, tendosja ndikon mbi të gjithë gjirin dhe shpesh mbi të dy gjinjtë. Mastiti prek pjesë të gjirit dhe zakonisht vetëm një gji. Por, nëse tendosja nuk lehtësohet, kjo mund të çojë në mastit.

Mastiti mund të zhvillohet në një gji të tendosur, ose mund të vijë si pasojë e një gjëndjeje që quhet *dukt i bllokuar*.

Dukti i bllokuar ndodh kur qumështi nuk zbrazet nga një pjesë e gjirit. Ndonjëherë kjo ndodh për shkak të bllokimit të duktit nga koagulat e qumështit. Simptomat janë: një gjëndër që është e butë dhe shpesh skuqe e lëkurës mbi kokërr. Gruaja nuk ka ethe dhe ndjehet mirë.

Kur qumështi qëndron në një pjesë të gjirit, për arsye të një duktit të bllokuar, ose tendosjes, quhet *stazë e qumështit*. Nëse qumështi nuk zbrazet, mund të shkaktojë inflamacion të indit të gjirit, që quhet *mastit jo infektiv*. Ndonjëherë gjiri infektohet me bakterie dhe ky quhet *mastit infektiv*.

Nuk është e mundur të përcaktohet vetëm me simptoma nëse mastiti është jo infektiv, apo infektiv. Nëse simptomat janë të rënda, gruaja ka nevojë për trajtim me antibiotikë.

Duktus i bllokuar... Stazë e qumështit... Mastit jo infektiv... Mastit infektiv**SHKAQET E DUKTIT TË BLOKUAR DHE MASTITIT**

• Ushqyerjet jo të shpeshta,
ose të shkurtra në kohë

lidhur me

- nëna shumë e zënë
- foshnja fle natën
- ndryshimi i rutinës
- nëna e stresuar

• Drenimi jo i mirë i një pjese të gjirit
ose i gjithë gjirit

lidhur me

- thithje pa efektivitet
- shtypje nga rrobat
- shtypje nga gishtat gjatë ushqyerjes
- gjinjte e mëdhenj
- nuk drenohen mirë
- ushqyerje të rralla me gjii

• Stresi, ngarkesa e madhe me punë
e kohëzgjatja

- ulet shpeshtësia

Dëmtim i indit të gjirit

lidhur me

- traumën e gjinjve

Bakteriet lejohen të hyjnë

lidhur me

- fisurat e thithave

SIMPTOMAT E DUKTIT TË BLOKUAR DHE MASTITIT

<i>Duktus i bllokuar.....</i>	<i>Stazë e qumështit.....</i>	<i>Mastit jo infektiv.... Mastit infektiv</i>
Gjendër		Edemë të fortë
E butë	përparon	Dhimbje të fortë
Skuqe e lokalizuar	në	Zonë të skuqur
Pa temperaturë		Temperaturë
Ndjehet mirë		Ndjehet e sëmurë

Shkaqet e duktit të bllokuar dhe mastitit

Shkaku kryesor i tyre është drenimi i keq i gjithë gjirit, ose i një pjese të tij.

Drenimi jo i mirë i gjirit mund të lidhet me:

- *Me ushqyerjen jo të shpeshtë.*

Për shembull:

- kur nëna është shumë e zënë;
- kur foshnja e saj fillon të ushqehet më rrallë, - sepse fle natën, ose ushqehet në mënyrë të çrregullt;
- kur ndryshon mënyra e të ushqyerit për ndonjë arsye, p.sh. një udhëtim.

- *Thithja jo efektive* ndodh kur gjiri nuk është kapur mirë nga foshnja.

Drenimi jo i mirë i një pjese të gjirit mund të lidhet me:

- *Thithjen jo efektive*, sepse foshnja që është pozicionuar keq mund të zbrazë vetëm një pjesë të gjirit.
- *Shtypje nga rrobat*, zakonisht gjimbajtësja, që mund të bllokojë një dukt, veçanërisht kur nëna e mban natën; ose kur qëndron shtrirë mbi gji.
- *Shtypje nga gishtat e nënës*, që mund të bllokojnë rrjedhjen e qumështit gjatë ushqyerjes.
- *Pjesa e poshtme e një gjiri të madh drenohet keq*, për shkak të mënyrës se si varet gjiri.

Një faktor tjetër i rëndësishëm është stresi dhe mbipuna e nënës, ndoshta sepse ajo e ushqen më rrallë foshnjen, ose për kohë më të shkurtër.

Trauma e gjirit, që dëmton indet e gjirit, ndonjëherë shkakton mastit, p.sh. një përplasje e papritur, ose një goditje aksidentale nga një fëmijë më i rritur.

Në se ka një fisurë të thithit, kjo i hap rrugën bakterieve që të hyjnë në indin e gjirit. Kjo është një tjetër mënyrë se si kapja jo e mirë e gjirit mund të çojë në mastit.

TRAJTIMI I DUKTIT TË BLOKUAR DHE MASTITIT

FILLIMISHT

- ◆ Përmirëso drenimin e gjirit

Kontrollo për shkakun dhe korrigjo:

- kapjen jo të mirë
- shtypje nga rrobat, ose gishtat
- gjinj të mëdhenj që drenohen jo mirë

Këshillo

- ushqyerje të shpeshtë me gji
- masazhin e lehtë rreth thithave
- kompresa të ngrohta

Ndihmë që sugjerohet:

- fillo ushqyerjen nga ana e shëndoshë
- ndrysho pozicionin

PASTAJ

Në rast se ka:

- simptoma të rënda
- fisura, ose
- nuk ka përmirësim pas 24 orësh

Trajto edhe me:

- ◆ Antibiotikë
- ◆ Regjim shtrati
- ◆ Analgjezikë (paracetamol)

Pjesa më e rëndësishme e trajtimit është përmirësimi i drenimit të qumështit nga pjesa e prekur e gjirit.

- **Kërko për një shkak të drenimit jo të mirë dhe korrigjoje atë:**

- Shiko kapjen jo të mirë
- Shiko për presion nga rrobat, zakonisht një gjimbajtëse e ngushtë, veçanërisht kur gruaja e vesh natën, ose shtrihet nga ana e gjirit.
- Vëreni si i mban nëna gishtat kur ushqen me gji. A e shtyp ajo areolën dhe ndoshta bllokun rrjedhjen e qumështit?
- Vëreni nëse ajo ka gjinj të mëdhenj të varur dhe në se dukti i bllokuar është në pjesën e poshtme të gjirit.

Sugjeroni që ajo ta ngrëjë gjirin më shumë gjatë ushqyerjes së foshnjës, për të ndihmuar pjesën e poshtme të gjirit të drenohet më mirë.

- **Kur nuk gjeni një shkak, këshilloni nënën të:**

-Ushqejë shpesh me gji.

Mënyra më e mirë është të pushojë me foshnjën e saj, kështu ajo mund t'i përgjigjet asaj dhe ta ushqejë sa herë të dëshirojë ajo.

-Masazhojë lehtësisht gjinjtë, ndërkohë që thith foshnja.

Tregoi asaj si të masazhojë mbi zonën e bllokuar dhe mbi duktusin që shtrihet në zonën e bllokuar, deri në thith. Kjo ndihmon të zhbllokohet dukтусi. Ajo mund të vërejë që një copë, ose një koagul i trashë del së bashku me qumështin. (Nuk ka problem nëse foshnja e gëlltit këtë).

-Vendosë kompresa të ngrohta në gjirin e saj ndërmjet vakteve.

- **Ndonjëherë ndihmon që të:**

- *Fillojë ushqyerjen nga gjiri i shëndoshë.*

Kjo mund të ndihmojë kur duket se dhimbja frenon refleksin e oksitocinës. Kalimi në gjirin e prekur mund të bëhet pasi të fillojë të punojë refleksi.

- *Ushqejë me gji foshnjën në pozicione të ndryshme gjatë ushqyerjeve të ndryshme.*

Kjo ndihmon të zbrazet qumështi njësoj nga pjesë të ndryshme të gjirit. Tregoji nënës si të mbajë foshnjën e saj në pozicionin nën krah, ose si të shtrihet e ta ushqejë atë, në vend që ta mbajë në pozicionin përballë saj në çdo vakt ushqyerje. Megjithatë, mos e detyro të ushqejë në një pozicion që nuk i pëlqen.

- **Nëse ushqyerja me gji është e vështirë, ndihmoje nënën të shtrydhë qumështin:**
 - Ndonjëherë nëna nuk ka dëshirë të ushqejë foshnjën e saj nga gjiri i prekur, veçanërisht kur ai është shumë i dhimbshëm.
 - Ndonjëherë foshnja refuzon të ushqehet nga gjiri i infektuar, ndoshta sepse shija e qumështit ndryshon.

Në këto situata, duhet të shtrydhet qumështi. Nëse qumështi qëndron në gji, mund të ndodhë absces. Zakonisht, dukti i bllokuar, ose mastiti përmirësohet brënda ditës, kur përmirësohet drenimi i kësaj pjese të gjirit.

Megjithatë, nëna ka nevojë për trajtim shtesë, nëse ka:

- simptoma të rënda kur ju e shikoni atë për herë të parë, OSE
- një fisurë, nëpërmjet së cilës mund të hyjnë bakteriet, OSE
- nuk ka përmirësim mbas 24 orësh që përmirësohet drenimi.

Trajtoje atë, ose referoje për trajtim me:

- ***Antibiotikë.***

Jepi ose flucloxacillin, ose erythromycin (shih Tabelën më poshtë për dozat).

Antibiotikët e tjerë që përdoren shpesh, si ampicillina, zakonisht nuk janë efektive. Shpjegoji nënës se ka rëndësi që të përfundohet kura me antibiotikë deri në fund edhe nëse ajo ndjehet më mirë brënda 1-2 ditëve. Nëse ajo e ndërpret trajtimin para kohe, mund të përsëritet mastiti.

- ***Pushim total (Regjim shtrati)***

Këshilloje të marrë raport mjekësor, nëse punon, ose të kërkojë ndihmë për punët e shtëpisë. Nëse ka mundësi, fol me familjen për ta ndihmuar në punët e saj. Nëse ajo është e stresuar, ose e mbingarkuar me punë, nxite të përpiqet të pushojë më shumë. Qëndrimi me foshnjën e saj është një mënyrë e mirë për të rritur shpeshësinë e ushqyerjes me gji, për të përmirësuar drenimin.

- ***Analgjziku***

Jepi paracetamol për të qetësuar dhimbjen.

Shpjegoji se duhet të vazhdojë të ushqejë me gji shpesh, ta masazhojë gjirin dhe të vendosë kompresë të ngrohta. Nëse ajo nuk po ushqehet mirë, nxite të marrë ushqimin dhe lëngjet e duhura.

- **TRAJTIMI ME ANTIBIOTIK PËR MASTITIN INFEKTIV**

UDHËZIMET PËR DOZAT E ANTIBIOTIKËVE

Tabela: TRAJTIMI ME ANTIBIOTIKE PER MASTITIN INFEKTIV

Bakteri më i zakonshëm që është gjetur në abcesin e gjirit është *Staphylococcus aureus*. Prandaj duhet trajtuar infeksioni me një antibiotik penicilinazë rezistent si flucloxacillin, ose erythromycin.

Medikamenti	Doza	Udhëzime
FLUCLOXACILLINA	250 mg nga goja çdo 6 orë për 7-10 ditë	Merre të paktën 30 minuta përpara ushqimit
ERITROMICINA	250-500 mg nga goja çdo 6 orë për 7-10 ditë	

Fisura e thithave

Shkaku më i shpeshtë i thithave të dhimbshëm dhe të skuqur është kapja jo e mirë e gjirit. Nëse foshnja e ka kapur keq gjirin, ajo e tërheq thithin jashtë dhe e fërkon lëkurën e gjirit me gojën e saj. Kjo është shumë e dhimbshme për nënën. Në fillim nuk ka fisura. Thithi mund të duket normal; ose mund të duket një vijë e lehtë në majë kur foshnja lëshon gjirin. Nëse foshnja vazhdon të thithë në këtë mënyrë, ajo dëmton lëkurën e thithit dhe shkakton fisurën.

Nëse nëna ka thitha të dhimbshëm ose një fisurë, ndihmoje atë të përmirësojë pozicionin e foshnjes së saj, kështu ajo do të kapë mirë gjirin.

Sugjeroji nënës të mos lajë gjinjtë e saj më shumë se një herë në ditë dhe të mos përdorë sapun, ose t'i fërkojë shumë me një peshqir. Larja heq vajrat natyralë nga lëkura dhe e përkeqëson skuqjen më shumë. Sugjeroji nënës që pas ushqyerjes të derdhë pak qumësht të shtrydhur gjiri mbi thith dhe areolë dhe ta fërkojë lehtësisht me gishtat e saj. Kjo nxit shërimin

TRAJTIMI I THITHAVE TË DHIMBSHËM

Kërko për një shkak:

- Kontrolllo kapjen e gjirit
- Ekzamino gjinjtë, - tendosje, fisurë, *Candida*
- Kërko tek foshnja për *Candida* dhe frenulum të shkurtër.

Bëj trajtimin e duhur:

- Krijë besimin e nënës
- Përmirëso kapjen e gjirit dhe vazhdo ushqyerjen me gji
- Redukto tendosjen, - sugjero ushqyerje të shpeshta, shtrydhje
- Trajto për *Candida* në rast se lëkura është e skuqur, e shndritshme, e deskuamuar; nëse ka kruarje, dhimbje të thella, ose persiston skuqja.

Këshillo nënën:

- T'i lajë gjinjtë vetëm një herë në ditë dhe të mënjanojë përdorimin e sapunit
- Të mënjanojë përdorimin e kremrave, pomadave, vajrave
- Të fërkojë me qumështin e fund-vaktit areolën pas ushqyerjes

Infeksioni me Kandida

Shkaku i dytë më i zakonshëm i thithave të skuqur është infeksioni nga *Candida*, ose sor që mund të bëjë që lëkura të skuqet dhe të kruhet. Infeksionet nga *Candida* shpesh pasojnë përdorimin e antibiotikëve për trajtimin e mastitit, apo infeksioneve të tjera. Disa nëna përshkruajnë një ndjenjë djegie, ose shpimi që vazhdon edhe pas ushqyerjes. Ndonjëherë dhimbja është e thellë në gji. Nëna mund të thotë se ajo ndjen si gjilpëra që po i ngulen në gji. Lëkura mund të duket e skuqur, e shndritshme dhe e deskuamuar. Thithi dhe areola mund të humbasin pigmentimin e tyre. Ndonjëherë thithi duket normal.

Dysho për *Candida* nëse persistojnë thithat e skuqur edhe kur kapja e fëmijës është e mirë. Kontrolllo foshnjen për sor në gojë. Ajo mund të ketë pllaka të bardha në faqet brenda, ose në gjuhë, apo mund të ketë skuqje në të ndënjurat.

Trajto edhe nënën edhe foshnjen me nistatinë. Këshillo nënën të ndërpresë përdorimin e biberonave qetësues; Në gratë që janë të infektuara me HIV- ka rëndësi që të trajtohet myku i gjirit dhe myku i gojës tek fëmijët

Tabela: TRAJTIMI I KANDIDOZËS SË GJIRIT

Solucion Gentian Violet:

Në gojën e fëmijës: 0,25%, aplikojë çdo ditë, ose çdo dy ditë për 5 ditë, ose deri në 3 ditë mbasi lezionet janë shëruar.

Në thithat e gruas: 0,5% aplikojë çdo ditë për 5 ditë.

OSE

Pomadë Nystatin 100.000 UI/g:

Aplikojë në thitha 4 herë në ditë mbas vakteve të ushqyerjes me gji.

Vazhdo ta aplikosh për 7 ditë pas shërimit të lezioneve.

Nystatin suspension 100.000 UI/ml:

Apliko 1ml me pipetë në gojën e foshnjes, 4 herë në ditë pas ushqyerjes me gji për 7 ditë, ose aq kohë sa trajtohet dhe nëna.

Mos përdor biberona qetësues, biberona dhe kapuçë të thithave.

5.17 USHQYERJA ZËVENDËSUESE PËR 6 MUAJT E PARË

OBJEKTIVAT

Pas përfundimit të sesionit pjesëmarrësit do të jenë të aftë të:

- përshkruajnë zëvendësuesit e qumështit të gjirit që mund të përdoren për ushqyerje zëvendësuese

- listojnë ushqimet që janë të papërshtatshme në 6 muajt e parë
- përshkruajnë si mund të përshtaten qumështet për ushqyerjen e foshnjës

Një nënë që është këshilluar mbi zgjedhjet e ushqyerjes së foshnjës mund të vendosë të përdorë ushqyerjen zëvendësuese. Kështu ne duhet të diskutojmë se çfarë duhet të përdorë kjo nënë për të ushqyer foshnjën e saj. Më parë ne e përkufizojmë ushqyerjen zëvendësuese si:

Ushqyerja zëvendësuese

Procesi i ushqyerjes së një fëmije që nuk ushqehet me gji, me një dietë që i ofron të gjithë lëndët ushqyese, deri sa foshnja të ushqehet plotësisht me ushqimet e familjes.

Ushqyerja e duhur zëvendësuese është e nevojshme gjatë kohës që fëmija është në rrezik më të madh për kequshqyerje; kjo deri kur të paktën fëmija është dy vjeç. Nëse një foshnje nuk po merr qumësht gjiri, një lloj tjetër qumështi është i nevojshëm për të paktën 6 muajt e parë të jetës, ose më shumë. Ushqyerja zëvendësuese duhet të jetë e pranueshme, e përbalueshme, e mbështetur dhe e sigurt. Përveç një burimi qumështi, nëna e fëmijës ka nevojë për ujë, sapun dhe enët që të përgatisë ushqyerjet plotësuere. Ajo ka nevojë gjithashtu për kohë shtesë.

PËRPARËSITË DHE MANGËSITË E FORMULAVE FOSHNJORE

Përparësitë:

- ✓ Në formulë gjenden të shtuara shumica e nutrientëve për të cilat ka nevojë foshnja.
- ✓ Anëtarët e tjerë të familjes mund ta ushqejnë foshnjën. Nëse nëna sëmuret, ata mund ta ushqejnë foshnjën derisa nëna të shërohet.
- ✓ Dhënia vetëm e formulës largon rrezikun e transmetimit të HIV tek foshnja.

Mangësitë:

- Në ndryshim nga qumështi i gjirit, formula nuk përmban antikorpe që e mbrojnë foshnjën nga infeksionet.
- Një foshnje e ushqyer me formulë ka më tepër të ngjarë që të sëmuret seriozisht nga diarreja, infeksionet e frymëmarrjes dhe kequshqyerja, veçanërisht nëse formula nuk përgatitet në mënyrën e duhur.
- Nënës i nevojitet gaz/energji elektrike dhe ujë i pastër, (i zier fort për 1-2 sekonda), për të përgatitur formulën, si dhe sapun për të larë enët që ushqen fëmijën.
- Formula ka nevojë për kohë për t'u përgatitur dhe duhet të përgatitet e freskët për çdo vakt, përveç rasteve kur nëna ka frigorifer.
- Formula është e shtrenjtë dhe mund të sigurohet me vështirësi. Llogaritjet tregojnë se duhen 40 kuti prej 500 gram secila për 6 muajt e parë të jetës së foshnjës. Kjo do të kushtojë rreth _____ lek në muaj (llogaritni sipas kostove lokale në vendin tuaj).
- Foshnjës do t'i duhet të pijë me një gotë. Ato mund të mësohen ta bëjnë këtë që në moshë të vogël, por kjo gjë mund të dojë kohë.
- Nëna mund të mbetet përsëri shtatzënë, tepër shpejt.
- Nëna duhet ta ndalojë krejtësisht ushqyerjen me gji, përndryshe rreziku i transmetimit të HIV do të vazhdojë.

- Në zonat ku HIV është shumë i përhapur, njerëzit mund të dyshojnë që nëna mund të jetë HIV pozitive, kur shohin se ajo përdor formulë në vend të qumështit të gjirit.

PËRPARËSITË DHE MANGËSITË E QUMËSHTIT TË LOPËS TË MODIFIKUAR NË SHTËPI

Përparësitë:

- ✓ Qumështi i lopës i modifikuar në shtëpi është më i lirë se formula foshnjore dhe është në dispozicion të familjes, nëse ata mbarështojnë kafshët prodhuese të qumështit.
- ✓ Anëtarët e tjerë të familjes mund ta ushqejnë foshnjën
- ✓ Nuk ka rrezik të transmetimit të HIV

Mangësitë:

- Qumështet e kafshëve (lopës, deles, dhisë), janë të vështira për t'u tretur nga foshnjat dhe nuk i përmbajnë të gjitha nutrientët për të cilat foshnja ka nevojë. Si qumështet e freskëta, ashtu dhe ato të përpunuara industrialisht, duhen përzier me ujë dhe sheqer në sasi të duhura. Foshnjeve u duhen shtuar shtesa me mikronutrientë.
- Një foshnje e ushqyer me qumësht të modifikuar shtazor, ka më tepër të ngjarë që të sëmuret seriozisht nga diarreja, infeksionet pulmonare dhe kequshqyerja, veçanërisht nëse ky qumësht nuk përgatitet në mënyrën e duhur.
- Qumështet e modifikuara kanë nevojë për kohë për t'u përgatitur dhe duhet të përgatiten të freskët për çdo vakt, përveç rasteve kur nëna ka frigorifer.
- Foshnja ka nevojë për 15 litra qumësht në muaj për 6 muajt e parë të jetës. Nëna duhet të blejë edhe sheqerin dhe një shtesë mikronutrientësh, që kushtojnë përafërsisht _____ lek në muaj (llogarit sipas kostove lokale).
- Foshnjës do t'i duhet të pijë me një gotë. Ato mund të mësohen ta bëjnë këtë që në moshë të vogël, por kjo mund të dojë kohë.
- Nënës i nevojitet gaz/elektricitet dhe ujë i pastër, (i zier fort për 1-2 sekonda), për të përgatitur qumështin e modifikuar, si dhe sapun për të larë enët që ushqen fëmijën.
- Nëna mund të mbetet përsëri shtatzënë, tepër shpejt.
- Nëna duhet ta ndalojë krejtësisht ushqyerjen me gji, përndryshe rreziku i transmetimit të HIV do të vazhdojë.
- Në zonat ku HIV është shumë i përhapur, njerëzit mund të dyshojnë që nëna mund të jetë HIV pozitive, kur shohin se ajo përdor qumësht të modifikuar llope në vend të qumështit të gjirit.

Qumështet që gjenden lokalisht

Foshnjat në gjashtëmujorin e parë mund të ushqehen me:

- Formulë foshnjore tregtare e prodhuar industrialisht, për të përmbushur nevojat ushqimore të një foshnjeje për gjashtë muajt e parë të jetës.
- Formulë e përgatitur në shtëpi, p.sh. formulë e përgatitur nga qumësht i freskët i modifikuar.

KUR EKZAMINONI PAKETAT E QUMËSHTEVE DUHET TË VINI RE:

- Cilët janë përbërësit?
- Çfarë udhëzimesh për përdorim jepen?
- A janë këto udhëzime të qarta dhe të sakta?
- A shpjegohet si të përzjehet qumështi për ta bërë ekuivalent me qumështin e plotë të freskët?
- Cilat prej qumështeve që përdorin nënat për foshnjat, preferohen prej tyre?
- A janë këto qumështe të përshtatshme për t'u përdorur për foshnja?

Qumështet që mund të gjenden në treg janë: qumështet e plota të paskremuara, që përfshijnë edhe qumështin e freskët të lëngshëm, qumështi pluhur, ose qumështet e evaporuar në kuti, dhe formulat foshnjore të prodhuara industrialisht.

Në qumështet e plota të paskremuara, niveli i proteinave dhe i disa mineraleve është tepër i lartë, dhe veshkat e papjekura të foshnjave e kanë të vështirë të ekskretojnë këtë ngarkesë shtesë. Këto lloj qumështesh kanë nevojë për modifikime për të arritur përpjestimet e duhura të përbërësve. Formulatat foshnjore janë të modifikuara në përpjestimet e duhura të përbërësve, po ashtu kanë të shtuara mikronutrientë. Formula thjesht duhet përzierë me sasinë e duhur të ujit.

E rëndësishme është të mbahet parasysh që, megjithëse përpjestimet e nutrientëve në formulat foshnjore, ose qumështet e përgatitura në shtëpi mund të modifikohen për t'iu përafuar qumështit të gjirit, cilësia e tyre nuk mund të jetë e njejtë me të. Gjithashtu, faktorët imunë dhe faktorët e rritjes që janë të pranishëm në qumështin e gjirit nuk gjenden në qumështet shtazore, ose në formulat foshnjore dhe ato nuk mund të shtohen.

Kontrolloni rregullisht produktet tuaja lokale, që të jeni të përditësuar me përbërësit, instruksionet e përdorimit dhe produktet e reja. Më poshtë do të paraqesim receta për formulat e përgatitura në shtëpi. Vini re që, në çdo recetë, qumështi hollohet me ujë dhe i shtohet sheqer. Nëse do përdoren këto receta, duhen masa të sakta për matjen e sasisë së sheqerit, p.sh. lugë speciale.

RECETA PËR FORMULËN FOSHNJORE TË PËRGATITUR NË SHTËPI

Qumësht i freskët lope, ose dhie

40 ml qumësht + 20 ml ujë + 4g sheqer = 60 ml formulë e përgatitur
 60 ml qumësht + 30 ml ujë + 6g sheqer = 90 ml formulë e përgatitur
 80 ml qumësht + 40 ml ujë + 8g sheqer = 120 ml formulë e përgatitur
 100 ml qumësht + 50 ml ujë + 10g sheqer = 150 ml formulë e përgatitur

Qumësht deleje, ose buallice

30 ml qumësht + 30 ml ujë + 3g sheqer = 60 ml formulë e përgatitur
 45 ml qumësht + 45 ml ujë + 5g sheqer = 90 ml formulë e përgatitur
 60 ml qumësht + 60 ml ujë + 6g sheqer = 120 ml formulë e përgatitur
 75 ml qumësht + 75 ml ujë + 8g sheqer = 150 ml formulë e përgatitur

Qumësht i evaporuar

Përgatitet duke i shtuar ujë të zier të ftohur sipas udhëzimeve të etiketës për përgatitjen e qumështit të freskët. Pastaj modifikojeni njëlloj si qumështi i freskët, duke e holluar dhe duke i shtuar sheqer. Kontrolloni udhëzimet sipas markave të veçanta. Një recetë tipike do të ishte:

32 ml qumësht i evaporuar + 48 ml ujë, për të përgatitur 80 ml qumësht të plotë + 40 ml ujë + 8 g sheqer = 120 ml formulë e përgatitur.

Qumësht pluhur i plotë

Përgatitet duke i shtuar ujë të zier të ftohur sipas udhëzimeve të etiketës për përgatitjen e qumështit të freskët. Pastaj modifikojeni njëlloj si qumështi i freskët duke e holluar dhe duke i shtuar sheqer. Kontrolloni udhëzimet sipas markave të veçanta. Një recetë tipike do të ishte:

10 g qumësht pluhur + 80 ml ujë, për të përgatitur 80 ml qumësht të plotë + 40 ml ujë + 8 g sheqer = 120 ml formulë e përgatitur.

Nëse nënat do të përdorin qumësht pluhur të plotë, ose të evaporuar, jepuni atyre një recetë specifike sipas markës së zgjedhur. Përcaktoni qartë sasinë totale të ujit që duhet shtuar, si për të përgatitur qumështin e plotë, ashtu edhe sasinë që duhet për të përgatitur formulën foshnjore.

Shtesat në mikronutrientë duhen bërë në të gjitha llojet e këtyre formulave foshnjore të përgatitura në shtëpi.

Nëse ju do i sugjeroni nënës të përdorë formulën e përgatitur në shtëpi, sigurohuni që ajo mund të përdorë një metodë të saktë të peshimit/matjes së sheqerit, (p.sh. një lugë speciale) dhe matje të saktë të qumështit dhe ujit.

Mikronutrientët

Kur formula përgatitet në shtëpi, përveç hollimit, shtimit të sheqerit dhe zjerjes së qumështit shtazor, duhen shtuar **mikronutrientët**. Qumështi i gjirit përmban gjithë mikronutrientët e nevojshëm për një foshnje.

Mikronutrientët janë vitaminat dhe mineralet, në sasira të vogla, të domosdoshme për funksionimin normal të organizmit. Hekuri, zinku, vitamina A, vitamina C dhe acidi folik, janë mikronutrientët që nuk sigurohen dot lehtësisht nga qumështet e tjerë.

Mikronutrientët shtohen në formulat foshnjore të prodhuara industrialisht gjatë procesit të prodhimit. Foshnjave të ushqyera me formulë të përgatitur në shtëpi, u duhen dhënë mikronutrientët shtesë.

MIKRONUTRIENTËT QË DUHEN DHËNË SI SHTESË DITORE NË USHQYERJEN ME QUMËSHT LOPE TË MODIFIKUAR NË SHTËPI

Mineralet:

Mangani 7.5 µg

Hekur 1.5 mg

Bakër 100 µgV

Zink 205 µg

Jod 5.6 µg

Vitaminat:

Vitamin A 300 IU
 Vitamin D 50 IU
 Vitamin E 1 IU
 Vitamin C 10 mg
 Vitamin B1 50 μ g
 Vitamin B2 80 μ g
 Niacin 300 μ g
 Vitamin B6 40 μ g
 Acid Folic 5 μ g
 Acid Pantothenic 400 μ g
 Vitamin B12 0.2 μ g
 Vitamin K 5 μ g
 Biotin 2 μ g

Përshatur nga Codex Standard for Infant Formula, Codex Standard 72-1981. sasia e secilit micronutrient është llogaritur duke zbritur sasinë që përmban qumështi lopës nga sasia që rekomandon Codex Standard.

5.18 PËRGATITJA HIGJENIKE E USHQIMEVE ZËVENDËSUESE

OBJEKTIVAT

Mbas përfundimit të këtij sesioni pjesëmarrësit do të mundën të:

- Shpjegojnë mënyrat për të ndihmuar për një ushqyerje të pastër dhe të sigurt për fëmijët e vegjël.
- Demonstrjnë si të përgatitet në mënyrë higjienike nje gotë/filxhan për të ushqyer një foshnje.

Kërkesat për një ushqyerje të pastër e të sigurt.

Foshnjët që nuk ushqehen me gji kanë një rrezik të rritur për t'u sëmurur për dy arsye:

- Ushqyerjet zëvendësuese mund të jenë të kontaminuara me organizma shkaktarë të infeksionit.
- Foshnjës i mungon mbrojtja që sigurohet nga qumështi i gjirit.

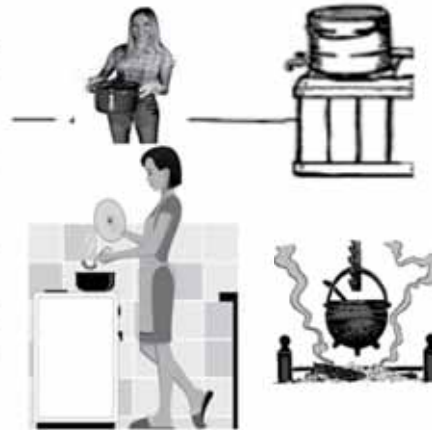
Pas muajit të gjashtë, të gjithë fëmijët kanë nevojë të marrin ushqime shtesë. Përgatitja e pastër dhe e sigurt dhe ushqyerja me ushqime shtesë janë thelbësore për të reduktuar rrezikun e ndotjes dhe sëmundshmërisë së shkaktuar prej tij.

Pikat kryesore për t'u mbajtur mend mbi përgatitjen e pastër dhe të sigurt të këtyre ushqimeve janë:

- **Duar të pastra**
- **Enë të pastra**
- **Ujë dhe ushqim i sigurt**
- **Ruajtje e sigurt**

Ujë dhe Ushqim i Sigurt

- Trajtojeni (zjejeni) ujin që përdoret për të pirë dhe për ushqimet e foshnjës
- Mbajeni ujin në enë të pastra dhe të mbuluara
- Zjeni qumështin para përdorimit
- Jepni ushqimet shtesë të freskëta, të sapo përgatitura



Uji mund të jetë i sigurt për ushqimin e bebeve duke e zjerë atë para se ta përdorim. Zjerja e ujit shkatërron shumicën e mikroorganizmave të dëmshme. Zjeni ujin deri në temperaturën e vlimit, derisa të shfaqen flluskat në sipërfaqe për 1-2 sekonda.

Uji duhet ruajtur në një enë të pastër, me kapak. Ena më e mirë do të ishte një enë më grykë të ngushtë. Kjo do parandalonte mbushjen duke zhytur duart, apo gotat në enë. Nëse uji është ruajtur për më shumë se 24 orë, do të jetë më mirë që të përdoret për ndonjë qëllim tjetër, psh për të gatuar, apo për t'u pirë nga fëmijë më të rritur.

Qumështi i freskët i lopës ose i ndonjë kafshe tjetër duhet zjerë për të vrarë bakteriet e dëmshme. Zjerja e bën qumështin më të tretshëm. Qumështi dhe uji mund të zjehen së bashku. Qumështet që shiten në dyqane zakonisht janë të trajtuara me nxehtësi nëpërmjet proceseve të pasterizimit, UHT (temperaturave ultra të larta), ose sterilizimit. Këto trajtime vrasin bakteriet dhe rritin jetëgjatësinë e qumështit të mbyllur në kuti.

Qumështi i kutisë mund të përdoret pa u zjerë, nëse përdoret menjëherë pas hapjes së kutisë. Nëse qëndron mbi një orë i hapur, ai duhet zjerë para se t'i jepet fëmijës. Çdo ushqim shtesë i përgatitur me qumësht duhet përgatitur i freskët për çdo vakt të veçantë.

Ruajtja e sigurt

Mbajini ushqimet në enë të mbyllura mirë me kapak

- Ruani ushqimet në gjendje të thatë, nëse është e mundur (psh qumësht pluhur, sheqer)
- Përdoreni brenda ditës qumështin e ruajtur në frigorifer
- Përdorini ushqimet e përgatitura brenda një ore

Dizavantazhet e Shisheve të ushqyerjes



Pastrimi i gotave

Gotat nuk ka nevojë të zjehen. Për t'i pastruar ato, lajini mirë me ujë dhe sapun sa herë që përdoren. Nëse është e mundur, zhyteni gotën në ujë të vluar, ose shpëlajeni para përdorimit me ujë të vluar, por kjo nuk është e domosdoshme. Një gotë me grykë të gjerë dhe me sipërfaqe të lëmuar është lehtësisht e pastrueshme. Mënjanoni enët me grykë të ngushtë, me kapak, apo sipërfaqe të ashpra, ku qumështi mund të ngjitet dhe të bëhet terren për rritjen e mikro-organizmave.

Pastrimi i shisheve dhe i biberonave

Shishet me biberon janë më të vështira për t'u pastruar, prandaj ju duhet të mos e nxisni përdorimin e tyre. Megjithatë, ju duhet të dini si pastrohen ato, nëse nëna ngul këmbë t'i përdorë.

Një shishe me biberon duhet shpëlarë me ujë të ftohtë menjëherë pas përdorimit, pastaj duhet fërkuar nga brënda me një furçë speciale për shishe dhe me ujë të nxehtë me sapun.

Të paktën një herë në ditë ato duhen sterilizuar. Mënyrat e sterilizimit të shisheve të lara janë:

☞ Zjerja, – shishja duhet të jetë plotësisht e mbuluar me ujë. Uji duhet të vlijë për të paktën 10 minuta, me flluska të dukëshme në sipërfaqen e tij.

☞ Zhytja në një solucion të holluar dezinfektues për të paktën 30 minuta.

Biberonat duhen kthyer mbrapsht dhe duhen fërkuar mirë me sfungjer, mund të përdoret edhe kripa. Pastaj ato duhen zjerë, apo zhytur në solucion si më sipër, për t'u sterilizuar.

PESË PIKA PËR NJË USHQIM TË SHËNDETSHËM

Ruaj pastërtinë

- Lani duart mirë para përgatitjes së ushqimit dhe lajini shpesh gjatë përgatitjes.
- Lani duart pasi shkoni në tualet, ndërroni foshnjen, ose jeni në kontakt me kafshë.
- Pastroni shumë mirë të gjitha sipërfaqet dhe enët që përdoren për përgatitjen dhe servirjen e ushqimeve.
- Mbroni zonat e kuzhinës dhe ushqimet prej insekteve, minjve dhe kafshëve të tjera.

Ndani ushqimet e papërpunuara nga ato të gatuar

- Ndani mishin, pulat apo peshqit e gjallë, të pagatuar akoma nga ushqimet e tjera.
- Përdorni pajisje, apo vegla kuzhine të veçanta, psh thika, apo dërrasa prerëse për mbajtjen dhe përgatitjen e ushqimeve të gjalla.
- Ruajini ushqimet në enë me kapak, për të mënjanuar kontaktin ndërmjet ushqimeve të papërpunuara me ato të gatuar.

Gatuani plotësisht

- Ushqimet zjejini/piqini plotësisht, veçanërisht mishin, shpendët, vezët dhe ushqimet e detit.
- Supat zjejini plotësisht. Për mishrat dhe shpendët, sigurohuni që lëngjet e tyre të jenë me ngjyrë të qartë dhe jo me ngjyrë trëndafili.
- Ushqimet e gatuar i ri-ngrohni duke i nxehur plotësisht. Çojini në pikën e vlimit, ose ngrohini derisa të nxehen shumë që ju nuk mund t'i prekni. Përzjejini mirë gjatë ri-nxehjes.

Mbani ushqimet në temperature të sigurta

- Mos i lini ushqimet e gatuar në temperaturë dhome mbi 2 orë.
- Mos i ruani ushqimet shumë gjatë, edhe në qofshin në frigorifer.
- Mos e ruaj ushqimin e ngrirë në temperaturë dhome.
- Ushqimet e përgatitura për foshnjat dhe fëmijët e vegjël në mënyrë ideale duhen konsumuar menjëherë dhe nuk duhen ruajtur.

Përdorni ujë të sigurt dhe ushqime të freskëta

- Përdorni ujë të sigurt, ose zjejeni atë.
- Zgjidhni ushqime të freskëta dhe të shumëllojshme
- Përdorni qumësht të pasterizuar
- Lani frutat dhe perimet me ujë të sigurt, sidomos kur do t'i konsumoni të gjalla, të papërpunuara.
- Mos përdorni ushqime përtej datave të skadencës.

5.19 PËRGATITJA E USHQIMEVE ME QUMËSHT, MATJA E SASIVE

OBJEKTIVAT

Mbas përfundimit të këtij sesioni pjesëmarrësit do të jenë të aftë të:

- përcaktojnë sasi të qumështit që ka nevojë një foshnje kur nuk ushqehet me gji
- të zgjedhin enët matëse për lëngjet
- përkthejnë njësitë matëse sipas enëve që ka nëna në shtëpi

Përgatitja e qumështit për ushqyerje, llogaritja e sasive

Sasia e qumështit që i duhet dhënë një foshnjeje që nuk ushqehet me gji.

Një foshnje që ushqehet me gotë mund të kontrollojë sasinë që merr, duke refuzuar të marrë më shumë kur është e ngopur. Sasia që foshnja merr në çdo vakt ndryshon. Por nëna duhet të përcaktojë sa ushqim duhet të shtjerë në gotë për të ushqyer foshnjën. Një foshnje e lindur në kohë, me peshë mbi 2.5 kg, ka nevojë për 150 ml/kg peshë trupore në ditë. Kjo sasi ndahet në 6, 7, ose 8 vakte në përputhje me moshën e fëmijës. Sasi të sakta për çdo vakt mund të variojnë.

SASITË E PËRAFËRTA DITORE TË QUMËSHTIT QË NEVOJITEN PËR TË USHQYER ÇDO DITË NJË FOSHJJE			
Mosha e foshnjes	Numri i vakteve në ditë	Sasia e qumështit, apo e formulës për vakt	Sasia totale e qumështit, apo e formulës në ditë
Nga lindja në muajin 1	8	60 ml	480 ml
Muaji 1 deri në muajin 2	7	90 ml	630 ml
Muaji 2 deri në muajin 4	6	120 ml	720 ml
Muaji 4 deri në muajin 6	6	150 ml	900 ml

I porsalinduri merr vakte të pakta në sasi, por të shpeshta. Sasia rritet gradualisht me rritjen në moshë të foshnjes.

Nëse foshnja merr pak në sasi, ofrojini më shumë në vaktin pasardhës, ose jepjani atë më herët, sidomos nëse foshnja tregon shenja urie.

Mbani mend që, nëse foshnja nuk shton sa duhet në peshë, duhet ushqyer më shpesh, ose t'i jepen sasi më të mëdha në çdo vakt, sipas peshës së pritshme për moshën që ka.

Tabela më poshtë tregon përafërsisht sa është sasia për ushqime të formulave që një foshnjë ka nevojë në 6 muajt e parë. Numrat janë të rumbullakosur. Një fëmijë individual mund të ketë nevojë për më shumë, ose më pak se sasia e përmendur

SASITË E PËRAFËRTA MUJORE TË FORMULËS FOSHNJORE			
Mosha	Numri i kutive 500 gr/muaj	Numri i kutive 450 gr/muaj	Numri i kutive 400 gr/muaj
Muaji 1	4	5	5
Muaji 2	6	6	8
Muaji 3	7	8	9
Muaji 4	7	8	9
Muaji 5	8	9	10
Muaji 6	8		10
Totali për 6 muaj (përafërsisht)	40x500g (20kg)	40x450g (afërsisht 20kg)	51x400g (afërsisht 20kg)

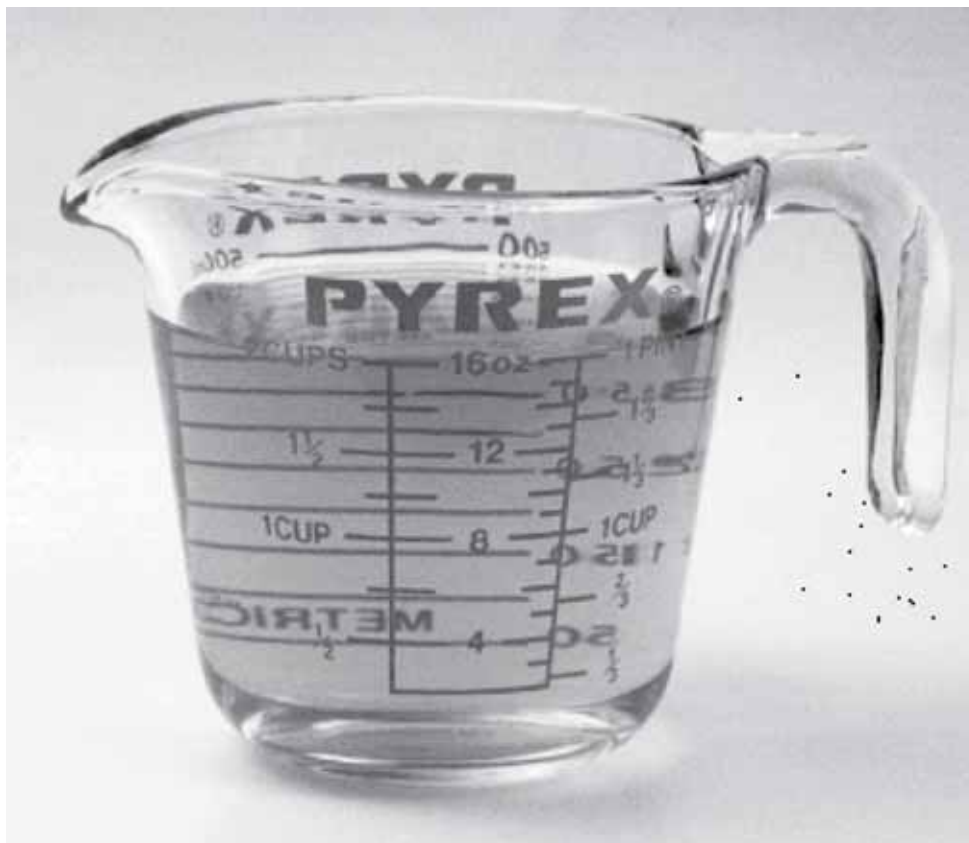
Si të përgatisim një enë matëse për nënën

Të gjitha formulat foshnjore kanë brenda kutisë një lugë me masë. Kjo lugë është e vlefshme dhe duhet përdorur vetëm për atë markë formule. Markat e ndryshme kanë masa të ndryshme. Gjithmonë niveloni qumështin pluhur që merret në lugë. Për këtë përdorni një thikë të pastër, ose dorezën e një luge tjetër.

Ju duhet t'i tregoni nënës si të masë ujin. Nëse nëna nuk ka ndonjë enë matëse, kërkoni asaj që t'ju sjellë nga shtëpia e saj një enë, ku ju t'i shënoni masat. Kjo enë duhet të jetë e tillë që:

- të gjendet lehtësisht
- të jetë e lehtë për t'u larë dhe sterilizuar
- të jetë e tejdukshme
- të mund të shënohen masat me bojë, laps me bojë që nuk hiqet, ose të gërvishtet një vijë përmbi të.

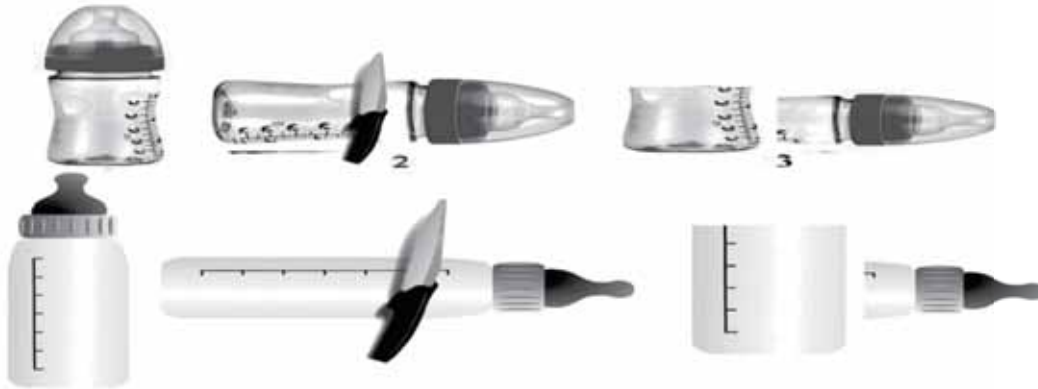
Një alternativë tjetër është se ena mund të përdoret si një masë duke e mbushur atë deri në grykë. Masni sasinë e ujit, ose qumështit me masën tuaj, derdheni tek ena e nënës dhe shënoni nivelin që arrin. Nëse ju keni një enë që ka të ndara njësitë matëse, mund ta përdorni si masë tuajën.



PRISNI GRYKËN E NJË SHISHEJE USHQYESE

□Ju mund të krijoni një enë matëse nga një shishe ushqyese, duke i prerë asaj grykën.

Fig. Bërja e një mase



Hapi 1. Merrni një shishe plastike dhe shtrijeni, ajo ka në faqe të saj shkallën me masa.

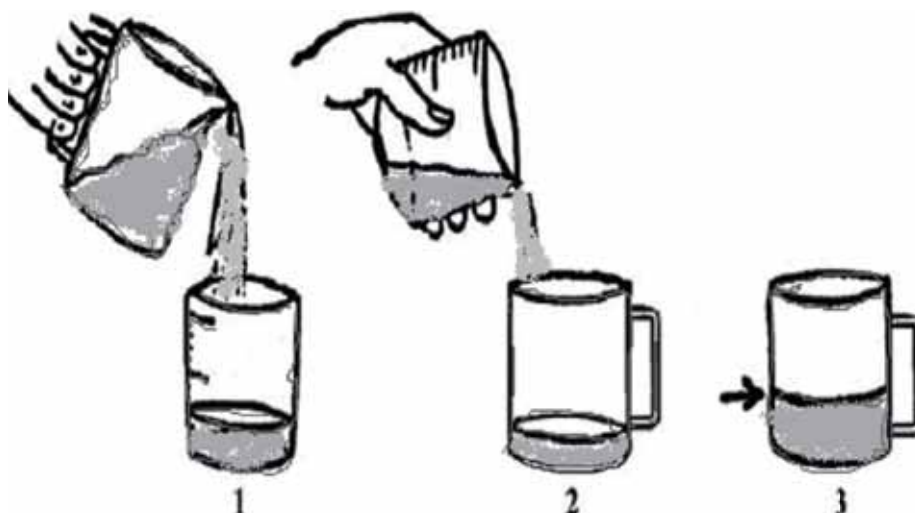
Hapi 2. Prijani majën, në një nivel më lart se shenja 100 ml.

Hapi 3. Kështu ju keni krijuar një enë matëse, që është e lehtë për t'u mbajtur e pastër. (Askush nuk do të mundet të vendosë mbi të një biberon dhe ta përdorë për të ushqyer foshnjën. Prite edhe biberonin dhe hidhe).

Një shishe e prerë është një mënyrë e mirë që një personel shëndetësor të tregojë masat e duhura, duke përdorur mjetet që ka vetë nëna. Vendosni se çfarë volumi do të matni. Kjo do të varet nga lloji i qumështit që po përgatitni dhe vëllimi i vaktit. Si shembull ne do të përdorim 60 ml për një formulë foshnjore që i jepet foshnjës që prej lindjes deri në një muaj.

- Hidhni ujin në masën tuaj, derisa të arrijë shenjën 60 ml.
- Kalojeni këtë sasi nga ena juaj tek ena e nënës.
- Ndhimoheni nënën të vendosë një shenjë mbi enë, deri ku arrihet niveli i ujit. Që masa të jetë e saktë, shenja duhet të jetë një vijë e hollë dhe e drejtë, jo e trashë dhe e shtrembër.
- Shpjegojini nënës që për të bërë një vakt prej 60 ml formule foshnjore, ajo duhet të përdorë këtë masë uji dhe ___ lugë formulë foshnjore.

Figura Shënoni si masë



5. 20 PRAKTIKA KLINIKE 3 - PËRGATITJA E QUMËSHTIT PËR USHQYERJE, LLOGARITJA E SASIVE

OBJEKTIVI

Pas përfundimit të këtij sesiioni pjesëmarrësit do të:

- fitojnë aftësitë e duhura për të qenë në gjendje t'i demonstrojnë nënës si t'i përgatisë qumështet zëvendësuese.

Nënat kanë disa opsione për ushqyerjen zëvendësuese. Duke ditur se çfarë ju nevojitet dhe sa kohë duhet për përgatitjen e tyre, ju duhet t'ja kaloni këtë informacion nënave.

Praktika do të zhvillohet në grupe të vogla, ku secili pjesëmarrës do të:

- përgatisë një lloj vakti zëvendësues, që është karakteristikë lokale
- përgatisë një vëllim të veçantë ushqimi
- përdorë një lloj gazi/elektriciteti që gjendet lokalisht dhe përdoret për gatim nga nëna në familje
- japë nje demonstrim të qartë para pjesëmarrësve të grupit, sikur është duke ia demonstruar një "nëne" dhe të kontrollojë nëse "nëna" e ka kuptuar, duke e ndihmuar atë që t'i përgatisë vetë ushqimet.

Pjesëmarrësi gjithashtu duhet të:

- vëzhgojë të tjerët të përgatisin ushqimet, të lavdërojë për veprimet e tyre të drejta. Nëse ata bëjnë ndonjë gjë gabim, ndihmoni të përmirësojnë teknikën e tyre duke përdorur aftësitë tuaja këshilluese
- ketë parasysh këto pika ndërkohë që vëzhgon të tjerët të përgatisin vaktet e ushqimit: A e përgatisin ata ushqimin në një mënyrë të pastër e të sigurt? A përziejnë ata sasinë e duhura? A i nxehin dhe i përziejnë ata ushqimet në mënyrën e duhur? A i shpjegojnë ata veprimet që po bëjnë në mënyrë të qartë dhe të kuptueshme?

RECETAT PËR FORMULËN FOSHNJORE TË PËRGATITUR NË SHITËPI

Qumësht i freskët lope, ose dhie

40 ml qumësht + 20 ml ujë + 4g sheqer = 60 ml formulë e përgatitur

60 ml qumësht + 30 ml ujë + 6g sheqer = 90 ml formulë e përgatitur

80 ml qumësht + 40 ml ujë + 8g sheqer = 120 ml formulë e përgatitur

100 ml qumësht + 50 ml ujë + 10g sheqer = 150 ml formulë e përgatitur

Qumësht deleje, ose buallice

30 ml qumësht + 30 ml ujë + 3g sheqer = 60 ml formulë e përgatitur

45 ml qumësht + 45 ml ujë + 5g sheqer = 90 ml formulë e përgatitur

60 ml qumësht + 60 ml ujë + 6g sheqer = 120 ml formulë e përgatitur

75 ml qumësht + 75 ml ujë + 8g sheqer = 150 ml formulë e përgatitur

Qumësht i evaporuar/qumështi pluhur

Përgatiteni duke i shtuar ujë të zier të ftohur sipas udhëzimeve të etiketës për përgatitjen e qumështit të freskët. Pastaj modifikojeni njëllë si qumështi i freskët, duke e holluar dhe duke i shtuar sheqer. Kontrolloni udhëzimet sipas markave të veçanta. Një recetë tipike do të ishte:

32 ml qumësht i evaporuar + 48 ml ujë, për të përgatitur 80 ml qumësht të plotë
+ 40 ml ujë + 8 g sheqer = 120 ml formulë e përgatitur.

Qumësht pluhur i plotë

Përgatitet duke i shtuar ujë të zier të ftohur sipas udhëzimeve të etiketës për përgatitjen e qumështit të freskët. Pastaj modifikojeni njëllë si qumështi i freskët duke e holluar dhe duke i shtuar sheqer. Kontrolloni instruksionet sipas markave të veçanta. Një recetë tipike do të ishte:

10 g qumësht pluhur + 80 ml ujë, për të përgatitur 80 ml qumësht të plotë
+ 40 ml ujë + 8 g sheqer = 120 ml formulë e përgatitur.

Nëse nënat do të përdorin qumësht pluhur të plotë, ose të evaporuar, jepuni atyre një recetë specifike sipas markës së zgjedhur. Përcaktoni qartë sasinë totale të ujit që duhet shtuar, si për të përgatitur qumështin e plotë, ashtu edhe sasinë që duhet për të përgatitur formulën foshnjore. Për të gjitha këto lloje formulash foshnjore të përgatitura në shtëpi, duhen dhënë shtesa në mikronutrientë.

FLETËPALOSJA ME KËSHILLA MBI USHQYERJEN FOSHNJORE**SI TË PËRGATISIM FORMULËN FOSHNJORE TË PRODHUAR INDUSTRIALISHT**

- Lani duart para përgatitjes së formulës.
- Përgatitni..... ml për çdo vakt. Ushqeni foshnjën herë në 24 orë.
- Gjithmonë përdorni një enë matëse, ose një gotë, apo filxhan me shenjë për të matur ujin, dhe një lugë për të matur formulën pluhur. Për foshnjën tuaj nevojiten___lugë.
- Masni sasinë e saktë të pluhurit që ju nevojitet për një vakt.
- Lëreni ujin të ziejë fort për 1-2 sekonda.
- Shtoni ujin e nxehtë mbi formulën pluhër. Uji duhet të shtohet kur është akoma i nxehtë dhe jo pasi ftohet.
- Përgatitni formulën vetëm për një vakt çdo herë, përveç rasteve kur mund të keni një frigorifer. Mos e mbani qumështin në termus, sepse mund të kontaminohet lehtësisht.
- Ushqejeni foshnjën duke përdorur një gotë. Hidheni formulën e papërdorur, ose jepjani një fëmije më të rritur.
- Lani enët që keni përdorur
- Ejani përsëri për konsultë pas.....ditësh.

FLETËPALOSJA ME KESHILLA MBI USHQYERJEN FOSHNJORE**SI TË PËRGATISIM QUMËSHTIN E EVAPORUAR**

- Lani duart para përgatitjes së vaktit.
- Përgatitni..... ml për çdo vakt. Ushqeni foshnjën herë në 24 orë.
- Gjithmonë përdorni një enë matëse, ose një gotë, apo filxhan me shenjë për të matur qumështin dhe ujin.
- Mbusheni enën matëse me qumësht deri në shenjën e caktuar. Hidheni këtë sasi qumështi në tenxhere. Mbusheni enën matëse me ujë deri në shenjën e caktuar. Hidheni sasinë e ujit në tenxhere duke e bashkuar me qumështin.
- Matni sheqerin duke e mbushur lugën rrafsh.
- Mbushni lugë.
- Shtojani sheqerin qumështit, duke e përzjerë mirë.
- Zjejeni qumështin dhe lëreni të ftohet.
- Mbajeni mbuluar me kapak derisa të ftohet.
- Ushqeni foshnjën me gotë. Hidheni formulën e papërdorur, ose jepja një fëmije më të rritur.
- Lani enët që keni përdorur
- Jepini foshnjës shtesën me mikronutrientë çdo ditë.
- Ejani përsëri për konsultë pas.....ditësh.

FLETËPALOSJA ME KËSHILLA MBI USHQYERJEN FOSHNJORE**SI TË PËRGATISIM FORMULËN ME QUMËSHT TE FRESKËT**

- Lani duart para përgatitjes së vaktit.
- Gjithmonë përdorni një enë matëse, ose një gotë, apo filxhan me shenjë për të matur qumështin dhe ujin.
- Mbusheni enën matëse me qumësht deri në shenjën e caktuar. Hidheni këtë sasi qumështi në tenxhere. Mbusheni enën matëse me ujë deri në shenjën e caktuar. Hidheni sasinë e ujit në tenxhere duke e bashkuar me qumështin.
- Matni sheqerin duke e mbushur lugën rrafsh.
- Mbushni lugë.
- Shtojani sheqerin qumështit, duke e përzjerë mirë.
- Zjejeni qumështin dhe lëreni të ftohet.
- Mbajeni mbuluar me kapak derisa të ftohet.
- Ushqejeni foshnjën me gotë. Hidheni formulën e papërdorur, ose jepja një fëmije më të rritur.
- Lani enët që keni përdorur
- Jepini foshnjës shtesën me mikronutrientë çdo ditë.
- Ejani përsëri për konsultë pas.....ditësh.

FLETËPALOSJA ME KËSHILLA MBI USHQYERJEN FOSHNJORE

SI TË PËRGATISIM FORMULËN ME QUMËSHT PLUHUR TË PLOTË

- Lani duart para përgatitjes së formulës.
- Gjithmonë përdorni një enë matëse, ose një gotë, apo filxhan me shenjë për të matur ujin, dhe një lugë për të matur qumështin pudër.
- Lëreni ujin të ziejë fort për 1-2 sekonda dhe lëreni të ftohet. Mbajeni të mbuluar derisa të ftohet.
- Masni qumështin pluhur me anë të lugës. Mbushni ___ lugë.
- Masni sheqerin duke e mbushur lugën rrafsh. Mbushni ___ lugë.
- Shtoni sheqerin, duke e përzier mirë.
- Shtoni një sasi të vogël uji të zier dhe përziejeni. Pastaj shtoni sasinë tjetër të ujit deri në nivelin e përcaktuar.
- Ushqeni foshnjën duke përdorur një gotë. Hidheni formulën e papërdorur, ose jepjani një fëmije më të rritur.
- Lani enët që keni përdorur
- Jepini foshnjës shtesën me mikronutrientë çdo ditë.
- Ejani përsëri për konsultë pas.....ditësh.

5.21 PRAKTIKAT E KUJDESIT SHËNDETËSOR

OBJEKTIVAT:

Në fund të këtij sesioni pjesëmarrësit duhet të jenë të aftë të:

- Listojnë 10 Hapat për një Ushqyerje të Suksesshme me Gji”
- Përshkruajnë praktikrat e kujdesit shëndetësor të përmbledhura në “10 Hapat për një Ushqyerje të Suksesshme me Gji”
- Shpjegojnë arsyet përse Nisma Spital Mik i Foshnjes është e rëndësishme në zona me prevalencë të lartë HIV

Praktikat e kujdesit shëndetësor kanë një efekt madhor mbi ushqyerjen me gji. Praktikrat jo të mira *ndërhyjnë* me ushqyerjen me gji dhe ndikojnë të përhapet ushqyerja artificiale. Praktikrat e mira *mbështesin* ushqyerjen me gji dhe krijojnë më shumë mundësi për nënat që të ushqejnë me sukses me qumësht gjiri dhe për një kohë të gjatë.

Në vitin 1989, OBSH dhe UNICEF bënë një Deklaratë të Përbashkët të quajtur “Mbrotjtja, Nxitja dhe Mbështetja e Ushqyerjes me Gji. Roli i Veçantë i Shërbimeve të Maternitetit”. Kjo përshkruan mënyrat se si njësitë e materniteteve mund të mbështesin ushqyerjen me gji.

■ “Dhjetë Hapat”, janë një përmbledhje e rekomandimeve kryesore të Deklaratës së Përbashkët. Ato janë bazat e “Nismës Spitali Mik i Foshnjës”, një përpjekje në mbarë botën e lancuar në vitin 1991 nga OBSH dhe UNICEF. Nëse një njësi materniteti dëshiron të emërtohet “Mik i Foshnjës”, kjo njësi duhet të ndjekë plotësisht të “Dhjetë Hapat”.

Fig Kontakti lëkurë me lëkurë në orën e parë pas lindjes ndihmon ushqyerjen me gji dhe lidhjen e nënës me foshnjën



10 HAPAT PËR NJË USHQYERJE TË SUKSESSHME ME GJI

Çdo institucion shëndetësor që ofron kujdes për nënën dhe të porsalindurin duhet:



1. Të ketë një politikë të shkruar, e cila t'i komunikohet në mënyrë të rregullt të gjithë stafit të kujdesit shëndetësor që shërben në këtë institucion



2. Të trajnojë të gjithë stafin shëndetësor me aftësitë e nevojshme për të zbatuar këtë politikë



3. Të informojë të gjitha gratë shtatzëna rreth përparësive dhe menaxhimit të ushqyerjes me gji



4. Të ndihmojë nënat të fillojnë ushqyerjen me gji brenda ½ ore pas lindjes



5. T'u tregojë nënave si të ushqejnë me gji dhe si të mbajnë laktacionin, edhe nëse ato duhet të ndahen nga foshnjat



6. Të mos u japë të porsalindurve asnjë ushqim apo lëng tjetër, përveç qumështit të gjirit, vetëm në rast se ka indikacion mjekësor



7. Të praktikojë qëndrimin e nënës së bashku me foshnjën në 24 orë (rooming –in)



8. Të nxisë ushqyerjen me gji sipas kërkesës



9. Të mos i japë shishe me biberona, ose biberona qetësues foshnjeve që ushqehen me gji



10. Të nxisë vendosjen e grupeve të mbështetjes së ushqyerjes me gji dhe të referojë nënat tek to kur dalin nga spitali, apo klinika

PËRGATITJA ANTENATALE PËR USHQYERJEN ME GJI

Ka rëndësi të flitet me të gjitha gratë rreth ushqyerjes me gji, kur ato shkojnë në një klinikë antenatale. Tregoni se ju e mbështesni ushqyerjen me gji dhe doni t'i ndihmoni ato. Veçanërisht rëndësi ka t'i flitet nënave që kanë fëmijën e parë. Ato mund të kenë nevojë për më shumë ndihmë.

Nënave mund t'u flitet në grupe, në klasat antenatale, ose në sesione të edukimit shëndetësor për disa probleme të caktuara. Disa probleme të tjera, zakonisht është me mirë të diskutohen me nënat në mënyrë individuale. Grupeve të nënave duhet t'u flitet kryesisht për këto pika:

PËRGATITJA ANTENATALE PËR USHQYERJEN ME GJI

Me nënat në grupe

Shpjego përfitimet e ushqyerjes me gji dhe rreziqet e ushqyerjes artificiale. Shumë nëna vendosin mbi mënyrën se si do t'i ushqejnë foshnjat e tyre shumë kohë përpara se t'i lindin ato, shpesh përpara se të mbeten shtatzënë. Nëse nëna ka vendosur ta ushqejë me shishe, ajo mund të mos e ndryshojë mendjen. Por ju mund të ndihmoni nënat që janë të pavendosura dhe t'u krijoni besim nënave që duan të ushqejnë me gji. Ju mund të nxisni një nënë të ushqejë vetëm me gji, në vend të ushqyerjes së pjeshme.

Shpjegoni rreth fillimit të hershëm të ushqyerjes me gji, çfarë ndodh pas lindjes. Tregojuni nënave rreth ushqyerjeve të para me gji dhe praktikave në spital, kështu ato dinë se çfarë të presin.

Diskuto mbi pyetjet e nënave. Lëri nënat të vendosin se mbi çfarë duan të mësojnë më shumë. P.sh. disa mund të shqetësohen rreth efektit që ushqyerja me gji do të ketë mbi elegancën e trupit të tyre. Diskutimi në grup i këtyre shqetësimeve mund t'i ndihmojë ato.

Me çdo nënë individualisht:

- **Pyeteni rreth eksperiencës së saj të mëparshme të ushqyerjes me gji, nëse ajo ka patur fëmijë të tjerë.** Nëse ajo ka ushqyer me gji me sukses, ka të ngjarë ta bëjë këtë përsëri. Nëse ajo ka patur vështirësi, apo ka ushqyer me shishe, shpjegoji si mund të arrijë sukses me ushqyerjen me gji këtë herë. Siguroje atë që ju do ta ndihmoni.
- **Pyeteni nëse ajo ka ndonjë pyetje, apo shqetësim.**
- **Ekzamino gjinjtë e saj vetëm nëse ajo është e shqetësuar rreth tyre.**

Ajo mund të jetë e shqetësuar rreth madhësisë së gjinjve të saj, apo formës së thithave. Ekzaminimi rutinë i gjinjve nuk është i nevojshëm, ai duhet bërë vetëm nëse nëna shpreh shqetësim për to.

- **Rrit besimin e saj dhe shpjegoji se ju do ta ndihmoni.** Ju duhet të jeni të aftë ta siguronit atë se gjinjtë e saj nuk kanë probleme, dhe se foshnja e saj do të jetë e aftë të ushqehet me gji. Shpjegoji se, nëse ajo do ndihmë, ju, apo një tjetër punonjës shëndetësor do ta ndihmoni

KUJDES: Edukimi Antenatal nuk duhet të përfshijë edukimin në grup mbi përgatitjen e qumështeve të formulës.

Hapi 4: “Ndhmoi nënat të fillojnë ushqyerjen me gji brenda gjysëm ore pas lindjes”



Kjo nënë po e mban foshnjen e saj menjëherë pas lindjes. Ata janë të dy të zhveshur, kështu ata kanë kontakt lëkurë me lëkurë. Nëna duhet të mbajë kështu foshnjen e saj sa më shumë të jetë e mundur në dy orët e para pas lindjes. Ajo duhet ta lejojë atë të thithë kur foshnja tregon se është gati.

Fshije foshnjen dhe mbuloji të dy së bashku me nënën me të njëjtën batanie. Nëna duhet ta lerë foshnjen të thithë kur kjo e fundit tregon shenja se është gati. Foshnjet normalisht janë shumë të vëmendshme dhe të përgjegjshme një gjysëm orë deri në një orë pas lindjes, por nuk ka kohë të saktë fikse. Mundohuni të shtyni për më vonë rutinat jo urgjente, për të paktën një orë.

Nëse ushqyerja e parë shtyhet për një kohë më të gjatë se një orë, ka më pak të ngjarë që ushqyerja me gji të jetë e suksesshme. Një nënë ka më shumë të ngjarë të ndalojë më herët ushqyerjen me gji

Rreziqet e Ushqyerjet prelakteale (Hapi 6)

Ushqyerje prelakteale janë ushqimet artificiale, apo lëngjet që i jepen foshnjes, përpara se të fillohet ushqyerja me gji. Ato janë të rrezikshme sepse:

- **Ato zëvendësojnë kulloshtërën si ushqyerja më e hershme për foshnjen**
 - Foshnja ka më shumë të ngjarë të kalojë infeksione si diarre, septicemi dhe meningit.
 - Ajo ka më shumë të ngjarë të zhvillojë intolerancë ndaj proteinave në ushqyerjen artificiale dhe alergji, si p.sh. ekzema.
- **Ato ndërhyjnë me thithjen**
 - Uria e foshnjes është plotësuar, kështu ajo do të dojë të ushqehet më pak.
 - Nëse ushqehet me ushqim artificial nga një shishe me biberon, ajo mund të ketë më shumë vështirësi të kapë gjirin, (konfuzioni i thithave).
 - Foshnja thith dhe stimulon më pak gjinjtë.
 - Qumështit të gjirit i duhet më shumë kohë “të vijë” dhe është më e vështirë të vendoset ushqyerja me gji.

Hapi 7. Rëndësia e rooming-in, lejoji nënat dhe foshnjat të qëndrojnë së bashku 24 orë në ditë.



Në se një foshnjeje i janë dhënë qoftë edhe pak *ushqyerje prelakteale*, nëna e saj ka më shumë të ngjarë të ketë vështirësi, si p.sh fryrje dhe tendosje të gjinjve. Ushqyerja me gji ka më shumë të ngjarë të ndërpritet më herët, sesa në rastin kur një foshnje është ushqyer vetëm me gji nga lindja.

Mjaft njerëz mendojnë se kulloshtra nuk është e mjaftueshme për të ushqyer një foshnje deri kur i "vjen"qumështi plotë. Por vëllimi stomakut të foshnjes është i përshtatur plotësisht me sasinë e kulloshtrës së prodhuar nga nëna.

Figura. Qëndrimi foshnjes në shtrat me nënën i lejon kësaj të fundit të pushojë kur ushqen me gji



Përparësitë e ushqyerjes sipas kërkesës (Hapi 8)

Ushqyerja me gji sipas kërkesës do të thotë që të ushqesh foshnjën kurdoherë që ajo dëshiron, pa kufizime në kohëzgjatjen e ushqyerjeve. Ushqyerja sipas kërkesës ka këto përparësi:

- Qumështi i gjirit “vjen” më shpejt dhe ka sasi më të madhe qumështi në ditën e 3;
- Foshnja shton në peshë më shpejt;
- Ka pak vështirësi si p.sh. fryrje të gjinjve;
- Incidenca e ikterit është më e pakët

Lëre foshnjen të thithë aq gjatë sa ajo do, duke patur parasysh që ajo të jetë e pozicionuar mirë. Disa foshnje e marrin gjithë qumështin e gjirit që duan në pak minuta; foshnjeve të tjera u duhet rreth gjysëm ore për të marrë të njëjtën sasi qumështi, veçanërisht në 1-2 javët e para. Të dyja këto sjellje janë normale. Lëre foshnjen të mbarojë ushqyerjen në gjirin e parë, për të marrë qumështin e yndyrshëm të fund vaktit. Më tej ofroji gjirin e dytë, të cilin ajo mund ta marrë sipas dëshirës. Nuk është e nevojshme të ushqehet nga të dy gjinjtë në secilën ushqyerje. Nëse foshnja nuk e dëshiron gjirin tjetër, nëna mund t’ja ofrojë këtë të parin për herën tjetër, kështu të dy gjinjtë do të stimulohen njëllot.

PËRPARËSITË E ROOMING-IN DHE USHQYERJES SIPAS KËRKESËS

Rooming-in dhe ushqyerja sipas kërkesës ndihmon si lidhjen emocionale, ashtu edhe ushqyerjen me gji

Përparësitë e rooming in:

- Nëna mund t’i përgjigjet foshnjës, gjë që ndihmon lidhjen mes tyre
- Foshnjët qajnë më pak, kështu ka më pak tendencë për t’i ushqyer me shishe.
- Nënat kanë më shumë besim në aftësitë e tyre për të ushqyer me gji
- Ushqyerja me gji vazhdon më gjatë

Përparësitë e ushqyerjes sipas kërkesës:

- Qumështi i gjirit “vjen” më shpejt
- Foshnja shton në peshë më shpejt
- Ka më pak vështirësi, si p.sh. fryrje të gjinjve
- Ushqyerja me gji vendoset më lehtësisht

SI TË NDIHMOJMË NJË NËNË NË USHQYERJEN E HERSHME

- ***Mënjano nxitimën dhe zhurmën***

Fol me nënën me qetësi dhe mos u nxito, edhe nëse ke vetëm pak minuta kohë.

- ***Pyete nënën si ndjehet dhe si po ecën ushqyerja me gji.***

Lëre atë t’ju tregojë si ndjehet, përpara se të jepni ndonjë informacion, apo sugjerim.

- ***Vëzhgo ushqyerjen me gji.***

Përpiqu ta shikosh nënën kur ajo i jep gji foshnjës së saj dhe me qetësi shiko çfarë po ndodh. Nëse pozicionimi i foshnjes dhe kapja e gjirit janë mirë, përgëzoje se gjithçka po shkon mirë. Nuk ka nevojë t’i tregoni çfarë të bëjë.

- ***Ndihmoje me pozicionimin, nëse është e nevojshme.***

Nëse nëna ka vështirësi, ose foshnja e saj nuk është pozicionuar mirë, jepi ndihmën e duhur.

- ***Jepi informacionin përkatës.***

Sigurohu që ajo ka njohuri rreth ushqyerjes sipas kërkesës, rreth shenjave që foshnja jep kur është gati për t'u ushqyer dhe shpjegoji si do t'i "vijë" qumështi.

- ***Përgjigju pyetjeve të nënës.***

Ajo mund të ketë disa pyetje për t`ju bërë; ose duke i folur asaj, ju mund të mësoni se atë e shqetëson diçka, ose nuk është e sigurt për diçka. Shpjegoi thjesht dhe qartë atë që do të dijë.

Hapi 10 thotë: **"Nxit krijimin e grupeve të mbështetjes së ushqyerjes me gji dhe referoju nënat tek to pas daljes nga spitali, apo klinika."**

Shumë nëna e ndërpresin ushqyerjen me gji, ose fillojnë ushqyerjen shtesë në javët e para. Vështirësitë shfaqen më shpesh gjatë kësaj periudhe. Megjithatë, shumë nëna dalin nga materniteti brënda një ose dy ditësh pas lindjes, përpara se qumështi i gjirit të "ketë ardhur" dhe përpara se të vendoset ushqyerja me gji.

Edhe praktikat më të mira në spital nuk mund të parandalojnë të gjitha vështirësitë.

Ato nuk mund të sigurojnë që nënat do të vazhdojnë të ushqejnë vetëm me gji. Kështu ka rëndësi të mendohet rreth asaj se çfarë ndodh me nënat, kur ato kthehen në shtëpi. Burime të mundshme ndihme për nënat që ushqejnë me gji janë:

Familje dhe miq që e mbështesin.

Zakonisht ky është burimi më i rëndësishëm i mbështetjes. Mbështetja e komunitetit shpesh është e mirë, atje ku traditat për ushqyerjen me gji janë të forta dhe anëtarët e familjes jetojnë pranë njëri-tjetrit. Megjithatë, disa ide tradicionale mund të jenë të gabuara. Shumë gra, veçanërisht në qytete, kanë pak mbështetje. Ose ato mund të kenë miq, apo të afërm të cilët i nxisin të ushqejnë me biberon.

Një kontroll i hershëm postnatal, brenda 1 jave pas daljes nga spitali.

Ky kontroll duhet të përfshijë vëzhgimin e një ushqyerjeje me gji dhe diskutimin si po ecën ushqyerja me gji. Ju mund të ndihmoni nënat me vështirësi më të pakta, përpara se ato të bëhen serioze.

Kontrolli rutinë postnatal në javën e 6- të.

Ky kontroll përfshin gjithashtu vëzhgimin e ushqyerjes me gji si dhe diskutimin e planifikimit familjar.

Vazhdimi i ndihmës nga shërbimet e kujdesit shëndetësor

Punonjësit e shëndetësisë në komunitet shpesh janë në një pozicion të mirë për të ndihmuar nënat që ushqejnë me gji, duke qenë se ato jetojnë pranë tyre. Ato mundet ta takojnë më shpesh nënën dhe t'i kushtojnë më shumë kohë sesa punonjësit e spitalit. Prandaj ka shumë rëndësi që punonjësit e shëndetësisë të komunitetit të jenë të trajnuar mbi disa aftësi këshillimi për të ushqyerit me gji.

Fig. Një grup mbështetjeje për ushqyerjen me gji.

GRUPET PËR MBËSHTETJEN E USHQYERJES ME GJI

- Grupi mund të ngrihet nga një punonjës shëndetësor; nga një grup ekzistues grash; nga një grup nënash që e kuptojnë se ushqyerja me gji është e rëndësishme; ose nga nënat që takohen në klinikën antenatale, apo maternitet dhe duan të vazhdojnë të takohen për të ndihmuar njëra tjetrën.
- Një grup nënash që ushqejnë me gji takohen së bashku çdo 1-4 javë shpesh nëpër shtëpitë e tyre, apo diku në komunitet. Ato mund të kenë një çështje për të diskutuar, si p.sh. “Përparësitë e ushqyerjes me gji”, ose “Kapërcimi i vështirësive”.
- Ato shkëmbejnë eksperiencat dhe ndihmojnë njëra tjetrën duke nxitur dhe duke dhënë ide praktike rreth kapërcimit të vështirësive. Ato mësojnë më shumë se si funksionon trupi i tyre.
- Grupi ka nevojë për dikë që të jetë e mirëinformuar rreth ushqyerjes me gji dhe të jetë e aftë t’i trajtojë ato. Ato kanë nevojë për dikë që mund t’i korrigjojë idetë e gabuara dhe sugjerojë zgjidhjet e vështirësive. Kjo ndihmon që grupi të jetë pozitiv dhe të mos ankohet. Ky person mund të jetë një punonjës shëndetësor, derisa dikush në grup të ketë mësuar mirë ta luajë vetë këtë rol.
- Grupi ka nevojë për një burim informacioni, të cilit mund t’i referohet kur ka nevojë për ndihmë. Ky mund të jetë një punonjës shëndetësor i trajnuar për ushqyerjen me gji, të cilin ato e takojnë herë pas here. Grupi gjithashtu ka nevojë për materiale të reja për të edukuar vetveten rreth ushqyerjes me gji. Punonjësi i shëndetësisë mundet t’i ndihmojë për t’i gjetur ato.
- Nënata mundet gjithashtu të ndihmojnë njëra tjetrën edhe në çaste të tjera dhe jo vetëm gjatë takimeve. Ato mund të shkëmbejnë vizita tek njëra-tjetra, kur janë të shqetësuara dhe të mërzitura, ose kur nuk dinë se çfarë të bëjnë.
- Grupet për mbështetjen e ushqyerjes me gji mund të ofrojnë një burim të rëndësishëm kontakti për nënat e izoluara nga ana sociale.
- Ato mund të jenë një burim mbështetjeje, që ndërton besimin e nënës rreth ushqyerjes me gji dhe pakëson shqetësimet e tyre.
- Ato mund t’i japin nënës ndihmën shtesë për të cilën ajo ka nevojë, nga gra si vetvetja, ndihmë të cilën nuk mund t’ia japin shërbimet shëndetësore.

ÇFARË TË BËJMË PËRPARA SE NËNA TË DALË NGA MATERNITETI?

- Pyet se çfarë mbështetjeje ka ajo nënë në shtëpi.
- Nëse është e mundur, fol me anëtarët e familjes rreth nevojave të saj.
- Cakto kontrollin postnatal brenda javës së parë, ku përfshihet vëzhgimi i një të ushqyeri me gji, (përveç një kontrolli rutinë në javën e 6 –të).
- Sigurohu që nëna di si mund të kontaktojë një punonjës shëndetësor që mund ta ndihmojë atë me ushqyerjen me gji, nëse është e nevojshme
- Nëse ka një grup mbështetjejeje për ushqyerjen me gji në afërsi të banesës së saj, referoje tek ato.

5.22 KODI NDËRKOMBËTAR I TREGTIMIT TË ZËVENDËSUESVE TË QUMËSHTIT TË GJIRIT DHE LIGJI SHQIPTAR

OBJEKTIVAT

Në fund të këtij sesioni pjesëmarrësit duhet të jenë të aftë që të:

- Shpjegojnë si prodhuesit nxisin qumështet e formulave
- Listojnë përmbajtjen kryesore të Kodit Ndërkombëtar të Tregtimit të Zëvendësuesve të Qumështit të Gjirit, përfshirë rezolutat mbi qumështet pasues ose të ndjekjes, dhe të legjislacionit shqiptar në zbatim të këtij Kodi
- Përshkruajnë rreziqet e nxitjes tregëtare të formulave
- Përshkruajnë si Kodi Ndërkombëtar i Tregëtimit të Zëvendësuesve të Qumështit të Gjirit mbron ushqyerjen me gji
- Shpjegojnë vështirësitë me donacionet e qumështit të formulave

Të gjithë prodhuesit *promovojnë* prodhimet e tyre, për t'u përpjekur që të bindin njerëzit t'i blejnë sa më shumë. Prodhuesit e formulave gjithashtu promovojnë prodhimet e tyre, për t'i bindur nënat që të blejnë më shumë formula.

- Ky promocion pakëson besimin e grave mbi qumështin e tyre të gjirit dhe i bën ato të mendojnë se ai nuk është më i miri për foshnjën e tyre. Kjo e dëmton ushqyerjen me gji.
- Ushqyerja me gji duhet të *mbrohet* nga efektet e promocionit të formulave. Një mënyrë bazë për të mbrojtur ushqyerjen me gji është të rregullohet promocioni ndërkombëtar dhe kombëtar i formulave.
- Institucionet shëndetësore dhe punonjësit e shëndetësisë mund gjithashtu të mbrojnë ushqyerjen me gji, nëse ato i rezistojnë dhe pengojnë kompanitë të promovojnë formulat. Kjo është një përgjegjësi e madhe

Kodi Ndërkombëtar i Tregtimit të Zëvendësuesve të Qumështit të Gjirit

Në vitin 1981, Asambleja Botërore e Shëndetësisë (ABSH) adoptoi **Kodin Ndërkombëtar të Zëvendësuesve të Qumështit të Gjirit**, i cili synon të rregullojë promocionin dhe shitjen e formulës. Ky Kod nuk është ekstrem, ai është një kërkesë minimale për të mbrojtur ushqyerjen me gji.

- Kodi është një kod *marketingu/tregtimi*. Ai nuk ndalon formulat foshnjore, ose shishet, apo dënon njerëzit që ushqejnë me shishe. Kodi i lejon gjithashtu ushqimet e foshnjeve të shiten kudo dhe kjo lejon çdo vend të vendosë rregullat e tij specifike.
- Kodi mbulon zëvendësuesit e qumështit të gjirit, përfshirë formulat foshnjore, çdo produkt tjetër qumështi apo ushqimi, përfshirë ujin, çajra dhe ushqimet me drithra që tregtohen si të përshtatshme për foshnjën nën moshën 6 muajsh dhe gjithashtu përdorimin e shisheve dhe biberonave.

PËRMBLEDHJE E PIKAVE KRYESORE TË KODIT NDËRKOMBËTAR



1. Jo reklamave në publik të zëvendësuesve të qumështit të gjirit dhe produkteve të tjera
2. Jo dhënie kampionesh falas nënave
3. Jo promovimit në shërbimin shëndetësor
4. Jo personelit të kompanive për të këshilluar nënën
5. Jo dhurata, apo kampione falas punonjësve shëndetësor
6. Jo pikturave të foshnjeve, apo piktura të tjera që idealizojnë ushqyerjen artificiale në etiketat e produkteve
7. Informacioni që ju jepet punonjësve shëndetësor duhet të jetë shkencor dhe i bazuar në fakte.
8. Informacioni mbi ushqyerjen artificiale, përfshirë atë të etiketave, duhet të shpjegojë përparësitë e ushqyerjes me gji dhe koston e rreziqet që lidhen me ushqyerjen artificiale.
9. Produktet e papërshtatshme, si qumështi i kondensuar, nuk duhen promovuar për foshnjat.

Shqipëria ka votuar në favor të Kodit Ndërkombëtar, si një nga Shtetet Anëtare të Asamblesë Botërore të Shëndetit në vitin 1981. Në vazhdim të zbatimit të këtij Kodi miratohet edhe **Ligji Nr 8528, datë 23.9.1999 mbi "Nxitjen dhe Mbrojtjen e të Ushqyerit me Gji"**.

Ligji mbushi një boshllëk të rëndësishëm ligjor dhe përmbushi detyrimin e marrë përsipër nga qeveria shqiptare, (kur votoi në favor të Kodit Ndërkombëtar), për të përgatitur dhe vënë në zbatim legjislacionin kombëtar bazuar në këtë Kod.

Qëllimi i këtij Ligji është të kontribuojë për sigurimin e një ushqimi të sigurtë, të përshtatshëm dhe të mjaftueshëm për fëmijët, nëpërmjet mbrojtjes dhe nxitjes së ushqyerjes me gj, si dhe sigurimin e një përdorimi të drejtë të zëvendësuesve të qumështit të gjirit, kur këta janë të nevojshëm, mbi bazën e një informacioni të përshtatshëm dhe nëpërmjet tregtimit dhe shpërndarjes së duhur të tyre.

Ky ligj rregullon tregëtimin dhe praktikën e lidhura me të, të produkteve zëvendësues të qumështit të gjirit, përfshirë këtu edhe qumështin industrial e produkte të tjera të qumështit; kur ata tregëtohen, ose paraqiten si të përshtatshëm, me ose pa modifikime, për përdorim si zëvendësues të pjesshëm, ose të plotë të qumështit të gjirit.

Në ligj janë përcaktuar edhe marrëdhëniet e prodhuesve e shpërndarësve të këtyre produkteve në institucionet e sistemit shëndetësor, si dhe përgjegjësitë e punonjësve të shëndetësisë. Ligji përmban 15 nene dhe është i ndarë në 4 kapituj:

- **Përkufizimet;**
- **Kufizimet e lidhura me etiketat e formulave foshnjore e pasuese;**
- **Detyrat e sistemit shëndetësor**
- **Kundravajtjet.**

Inspektoriati Sanitar Shtetëror është përgjegjës për kontrollin dhe vënien në zbatim të këtij Ligji. Për shkeljen e neneve të ndryshme, ligji parashikon gjoba në shkallë të ndryshme. Ligji u botua në fletoren Zyrtare nr. 27, Tetor 1999.

Në zbatim të akteve nënligjore të këtij ligji nga Ministri i Shëndetësisë u miratua **Urdhëri Nr 157, për të gjitha shërbimet shëndetësore që ofrojnë kujdes për nënën dhe fëmijën**, (konsultoret e gruas dhe fëmijës, maternitetet dhe repartet pediatrike), që të mbështesin nismën për t'u bërë "Shërbime Shëndetësore Mike të Fëmijës" që përkrahin dhe mbështesin ushqyerjen me gji dhe **Udhëzimi i Ministrit të Shëndetësisë, Nr 1262/1, datë 9.04. 2002 për krijimin e Shërbimeve Mik të Fëmijës.**

Kuadri legjislativ në mbrojtje të nënës e fëmijës në vendin tonë plotësohet edhe nga ligji mbi lejen e paguar të paslindjes për nënat, e cila është një vit kalendarik, gjë që është një faktor mjaft ndihmës për ushqyerjen me gji.

Kapitulli 6

Ushqyerja Plotësuese

OBJEKTIVAT

Në fund të **Modulit 6** pjesëmarrësit do të jenë të aftë të:

- Shpjegojnë rëndësinë e vazhdimit të ushqyerjes me gji
- Përcaktojnë se çfarë është ushqyerja plotësuese
- Listojnë mesazhet kyçe për këtë kapitull
- Listojnë aktivitetet e tyre që kryejnë për ushqyerjen plotësuese
- Përshkruajnë shpeshtësinë e ushqyerjes me ushqime plotësuese
- Theksojnë sasinë e ushqimeve plotësuese që duhen dhënë
- Fitojnë aftësi këshilluese për të ndërtuar besimin dhe ofruar mbështetje për kujdestarët në lidhje me praktikën e të ushqyerit plotësues

Në kapitullin e 5-të ne u përqëndruam në periudhën nga lindja deri në moshën 6 muajsh. Periudha nga 6 muajsh deri në dy vjeç është gjithashtu kritike për rritjen dhe zhvillimin e fëmijës. Ju, si punonjës shëndetësie, keni një rol me rëndësi për të ndihmuar familjen gjatë kësaj kohe. Gjatë këtij kapitulli do të zhvillojmë 10 mesazhe kyçe për t'i diskutuar rreth ushqyerjes plotësuese

6.1 RËNDËSIA E USHQYERJES PLOTËSUESE, ÇFARË JANË USHQIMET PLOTËSUESE

OBJEKTIVAT

Në fund të këtij sesiioni pjesëmarrësit do të jenë në gjendje të

- Shpjegojnë rëndësinë e fillimit të ushqyerjes plotësuese
- Përcaktojnë se çfarë është ushqyerja plotësuese
- Shpjegojnë rëndësinë e vazhdimit të ushqyerjes me gji
- Mësojnë rreziqet e fillimit të hershëm, ose të vonë të ushqyerjes plotësuese
- Të mësojnë se cilat janë disa nga llojet e ushqimeve plotësuese që duhen filluar.



Përkufizimi i Ushqyerjes Plotësuese

Ushqyerja plotësuese do të thotë dhënia e ushqimeve të tjera, përveç qumështit të gjirit, që i fillohen foshnjës për t'i ofruar lëndët e nevojshme ushqimore.

Këto ushqime të tjera quhen ushqime plotësuese. Ushqimet shitesë të forta, ose gjysëm të forta dhe lëngjet janë quajtur ushqime plotësuese, pasi ato janë shitesë, ose plotësuese së bashku me dhënie e gjirit, ose qumështeve të formulave dhe janë më shumë se të përshtatshme për dietën e tyre. Ushqimet plotësuese duhet të jenë ushqime të mira dhe në sasi të mjaftueshme, në mënyrë që fëmija mund të vazhdojë të rritet.

Gjatë periudhës së *ushqyerjes plotësuese*, fëmija i vogël gradualisht do të mësohet për të ngrënë ushqime të familjes, edhe pse ushqyerja me gji vazhdon të jetë një burim i rëndësishëm për marrjen e lëndëve ushqyese dhe faktorëve mbrojtës deri sa fëmija është të paktën dy vjeç. Rekomandimet për ushqyerjen plotësuese që iu jepen kujdestarëve të foshnjës, duhet të kenë parasysh:

- **Stadin dhe gjendjen e ushqyerjes së foshnjës**
- **Probleme shëndetësore**
- **Faktorët socialë**
- **Faktorët etnikë, kulturorë dhe preferencat e familjes**
- **Kushtet financiare**
- **Faktorë të tjerë të rëndësishëm që janë zbuluar gjatë ndjekjes së gjendjes shëndetësore të fëmijës dhe familjes së tij/saj**

Mbështetja për të vazhduar ushqyerjen me gji

Ushqyerja vetëm me gji, duhet të vazhdojë për 6 muajt e parë të jetës së foshnjës. Nga mosha 6-12 muajsh ushqyerja me gji vazhdon të ofrojë gjysmën, ose më shumë të nevojave për lëndë ushqyese dhe nga 12-24 muajsh, një të tretën e nevojave për lëndë ushqyese.

Së bashku me ushqimet e tjera, qumështi i gjirit vazhdon t'i ofrojë mbrojtje fëmijës ndaj shumë sëmundjeve dhe afërsi e kontakt të ngushtë me nënën, gjë që ndihmon në zhvillimin psikosocial të fëmijës.

Ju, si punonjës shëndetësor mund të bëni shumë për të mbështetur dhe nxitur gratë që duan të ushqejnë me gji foshnjët e tyre. Ju mund të ndihmoni të mbronin praktikën e mira në një komunitet. Nëse ju nuk e mbështesni aktivisht ushqyerjen me gji, ju mundet ta pengoni atë duke vepruar në mënyrë të gabuar.

Sa herë që ju takoni një nënë, mundohuni të ndërtoni besimin e saj. Lavdëroni atë, për atë që ajo dhe bebi saj po bëjnë mirë. Ofroni informacion me rëndësi dhe sugjeroni diçka të përshtatshme

Mesazhi Kyç 1

Ushqyerja me gji për dy vjet ose më gjatë ndihmon fëmijën të rritet i fortë dhe i shëndetshëm.



6.1 a Udhëzimet për të kaluar në Ushqime plotësuese

Koha ideale për futjen e ushqimeve në dietën e foshnjes është e vështirë të përcaktohet fikse. Ushqimet plotësuese që futen shumë herët janë me pak përfitim për foshnjen dhe mund të jenë edhe të dëmshme, sepse mund të shkaktojnë mbytje, alergji ushqimore, ose bëjnë që fëmija të marrë më pak nga sasia e duhur e qumështit të gjirit, apo formulave.

Futja e ushqimeve plotësuese shumë vonë, mund të shkaktojë zhvillimin e mangësive për lëndë ushqyese të foshnjes dhe humbjen e periudhës së zhvillimit, që lidhet me gadishmërinë për t'u ushqyer me këto ushqime. Për rrjedhojë foshnja mund të ketë vështirësi për të mësuar të hajë ushqimet plotësuese kur ato fillohen me vonesë.

Kur ushqimet plotësuese fillohen në moshën e përshtatshme të zhvillimit të foshnjes, plotësohen kërkesat për lëndë ushqyese, dhe mund të zhvillohen si duhet si ushqyerja, ashtu edhe aftësitë që foshnja të ushqehet vetë.

Gjithashtu, në mënyrë që të jepni informacionin dhe ndihmën e duhur për familjet në lidhje me ushqyerjen e fëmijëve të vegjël, ju duhet të dini cilat janë ndikimet, apo normat e komunitetit ku ata jetojnë. Nëse një familje e re jeton në një zonë të ndryshme nga ato ku është rritur, mund të ketë qëndrime dhe besime të ndryshme nga komuniteti i ri ku ajo jeton aktualisht.

Mund të ketë shumë arsye përse një familje mund të vendosë që kjo është një kohë e përshtatshme për të filluar ushqime plotësuese për një fëmijë të vogël. Duke njohur familjet, përse dhe si i kanë filluar ushqimet plotësuese, ju ndihmon juve për të këshilluar dhe për t'i ndihmuar ato. Pasi ju i kuptoni arsyet, mund të jepni informacionin e duhur.

Organizata Botërore e Shëndetësisë dhe autoritetet ndërkombëtare në fushën e pediatriisë, rekomandojnë që ushqimet plotësuese duhen filluar kur fëmija të jetë gati nga zhvillimi për t'i ngrënë ato, kjo ndodh zakonisht në moshën 6 muajsh, por jo më vonë se moshë 6 muajsh.

Gadishmëria e zhvillimit

Foshnjat e shëndetshme, të lindura në term arrijnë gadishmërinë e zhvillimit për të filluar ushqimet plotësuese në moshën 6 muajsh.

Në këtë moshë, foshnjat fillojnë të tregojnë dëshirën e tyre për ushqim duke jargëzuar, duke hapur gojën dhe duke u përkulur përpara drejt ushqimit. Ndërsa nëse nuk kanë interes, apo janë të ngopura, ato tërhiqen larg ushqimit, kthejnë kokën mënjanë, shtyjnë lugën, apo ushqimin, ose mbyllin gojën e tyre

Tek një foshnje në muajin e 6-të ndodhin këto ndryshime zhvillimi që e lejojnë të tolerojë marrjen e ushqimeve plotësuese

- Trakti tretës i foshnjes zhvillon mekanizma mbrojtës që mbrojnë foshnjen nga proteinat e huaja (pra rreziku për reaksione alergjike ndaj proteinave në ushqimet plotësuese është i pakësuar).
- Aftësia e foshnjes për të tretur dhe thithur proteinat, yndyrnat dhe karbohidrate të tjera nga ato që janë në qumështin e gjirit dhe të formulave foshnjore rritet shpejt.

- Veshkat e foshnjes fitojnë aftësinë për të eliminuar mbetjet nga ushqimet që më përpara ishin të lodhshme për veshkat e foshnjes së vogël
- Foshnja zhvillon mekanizmat neuromuskulare të nevojshme për të njohur dhe pranuar një lugë, përtypur, gëlltitur ushqimet jo të lëngëshme dhe vlerësuar ndryshimin në shije dhe ngjyrën e ushqimeve


Ka disa etapa zhvillimi që foshnja kalon kur është gati për të konsumuar ushqime plotësuese si p.sh:








- Qëndron ulur vetë ose me mbështetje
- Mban kokën mirë dhe drejt
- Hap gojën kur shikon se i afrohet ushqimi
- Mban gjuhën poshtë dhe të ulur për të futur lugën
- Mbyll buzët kur futet luga dhe tërheq ushqimin ndërsa luga largohet nga goja
- Mban ushqimin në gojë, e gëlltit dhe nuk e shtyn jashtë gojës tek mjekra
- Në moshën 6 muajsh zakonisht zhduket refleksi i flakjes me gjuhë, që bën që të nxjerrë me gjuhë ushqimet e forta nga goja

Këto janë shenja që flasin se foshnja është pjekur sa duhet për të filluar të mësojë të hajë nga një lugë. Fillimi i ushqimeve plotësuese me lugë është me rëndësi për të mësuar aftësitë ushqyese tek foshnjat.

Ndërsa aftësitë e zhvillimit të gojës përmirësohen, trashësia dhe përbërja e ushqimeve mund të rritet gradualisht. Përmbajtja dhe përbërja ushqimeve mund të kalojë nga ato në formë pureje, në ushqime më të trasha, nga ushqime me copa të grira imët, në ushqime me copa më të mëdha. Foshnjeve ju duhen dhënë ushqime që janë të përshtatshme për moshën e tyre të zhvillimit.

Si përputhet radha e rekomandimit të futjes së Ushqimeve plotësuese, me përbërjen e ushqimeve dhe mënyrat e ushqyerjes

Mosha e fëmijës	Lindje	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Grup moshat	Lindja deri 3 muajsh			4-6 muajsh			6-8 muajsh			8 deri 12 muajsh			
													
Rradha e fillimit të ushqimeve	Qumësht gjiri, ose formule						Ushqime plotësuese						
													

Përmbajtja		Pure të shtypura mirë	
			Të grira, coptuara imët
			Me copa
Mënyra e ushqyerjes	Me gji/ose me shishe	Me lugë	
			
			
		Me filxhan	
			Vetë ushqyerje/ ushqyerje me gishta

Futja e hershme e Ushqimeve Plotësuese

Kujdestarët kanë tendencë të fusin ushqimet plotësuese në një stad të hershëm sepse mendojnë që foshnjët nuk janë të kënaqura me qumështin e gjirit, ose vetëm të formulave, ose sepse duke ngrënë këto ushqime, foshnjët e tyre mund të flejnë të qeta gjatë natës. Por foshnjët që janë të ushqyera me ushqime plotësuese përpara se të jenë gati nga ana e zhvillimit mundet të:

- **Mbyten me ushqimin**
- **Zhvillojnë alergji sepse trakti i tyre është i papjekur, ose**
- **Marrin më pak se duhet qumësht gjiri, apo formule foshnjore**

E kundërta nga ajo që besojnë kujdestarët, ngrënia e hershme e ushqimeve plotësuese nuk do t'i ndihmojë foshnjët të flenë gjatë natës, apo të hanë më pak vakte gjatë ditës. Aftësia e foshnjës për të fjetur, varet nga pjekuria e zhvillimit të tij dhe aftësia që të qetësohet vetë kur zgjohet dhe nuk është i/e uritur. Nëse një kujdestar ankohet se foshnja nuk është e kënaqur me ushqyerjen me gji, ose sasinë e formulave foshnjore që i jepet, duhet bërë një vlerësim i gjëndjes ushqyese për të parë shkaqet.

Futja e vonuar e Ushqimeve Plotësuese

Në moshën 6 muajsh, foshnjeve të shëndetshme, të lindura në term, duhet t'u fillohen ushqimet plotësuese. Deri 8 muajsh ato duhet të zhvillojnë aftësitë për t'u ushqyer vetë. Nofulla dhe zhvillimi i muskujve që ndodhin kur foshnjat marrin ushqime plotësuese në moshën e duhur, ndihmon më vonë në zhvillimin e të folurit. Foshnjeve, të cilave nuk iu fillohen ushqimet plotësuese kur janë gati nga ana e zhvillimit, mundet të:

- Refuzojnë ushqimin kur iu fillohet në një moshë më të vonë, kjo mund të ndodhë sepse foshnjat mësohen dhe ndjehen më rahat me një mënyrë ushqyerje më të lehtë siç është thithja nga gjiri, ose shishja. Foshnjat mund të kenë vështirësi të zhvillojnë aftësinë për të ngrënë vetë, pa u varur nga kujdestari që i ushqen.
- Konsumojnë një llojshmëri dhe sasi ushqimesh të pamjaftueshme për të plotësuar nevojat e tyre ushqyese

Vetëm qumështi i gjirit ose formulat foshnjore, nuk ofrojnë një përqëndrim, ose bilanc të duhur të lëndëve ushqyese për një foshnje më të rritur.

Rëndësia e futjes graduale të çdo ushqimi të ri: *Kur fillohen ushqimet e reja, kujdestarëve ju duhen dhënë këto udhëzime:*

- Filloni vetëm me një lloj ushqimi të ri. Fusni vetëm një përbërës të ri në fillim për të përcaktuar pranimin e këtij ushqimi nga foshnja, (p.sh jepni vetëm një muhalebi me miell orizi dhe jo muhalebi të përzier me lëng frutash).
- Lejoni të paktën 7 ditë nga futja e një ushqimi tjetër të ri. Filloni me një sasi të vogël p.sh (1-2 lugë çaji) të një ushqimi të ri (kjo e ndihmon fëmijën të përshtatet me shijen dhe përbërjen e ushqimit).
- Vëzhgoni foshnjën nga afër për reaksione anësore si skuqje, frymëmarrje me fishkëllima ose diarre, pasi ushqehet me një ushqim të ri.

Duke ndjekur këto udhëzime, një foshnje do të ketë kohë të përshtatet me çdo ushqim të ri dhe kujdestari mund të vëzhgojë reaksionet anësore, ose vështirësitë e ngrënies së një ushqimi të ri. Reaksionet anësore për ushqimin përfshijnë:

Alergjitë ushqimore:

Mund të ndodhin në përafërsisht 2-8 % të foshnjeve dhe fëmijëve nën 3 vjeç. Ato përfshijnë reaksionet e sistemit imunitar ndaj një ushqimi; reaksioni mund të ndodhë menjëherë, ose disa orë pas ngrënies. Simptomat mund të jenë:

- **Sistemike:** shok anafilaktik, dështim për t'u rritur
- **Gastrointestinale:** diarre, të vjella dhe dhimbje barku
- **Respiratore:** kollë, frymëmarrje me fishkëllima, infeksione të veshit
- **Në lëkurë:** skuqje e lëkurës (si ekzema)

Këto shenja janë më të shpeshta kur nga foshnjat merren këto ushqime:

- **Qumështi i lopës, veza e plotë**
- **Kikirikët, arrat, gruri, lajthitë**
- **Peshku dhe prodhimet e detit**

Intoleranca ushqimore:

Janë reaksione që mund të vijnë nga një mungesë e një enzime, një toksine, ose një sëmundje, (sistemi imunitar nuk preket) dhe mund të shkaktojnë disa nga shenjat

e ngjashme me alergjinë. Shëmbuj të intolerancës ushqimore janë: **intoleranca nga laktoza**, (e shkaktuar nga mungesa e laktazës dhe enzimës intenstinale që tret sheqerin dhe laktozën) dhe **celiakia**, ku gluteni përbërës i proteinave të grurit dhe disa drithrave të tjera, shkatërron shtresat e brendshme të zorrës së hollë.

Reaksione të tjera anësore ndaj ushqimit, që nuk përfshijnë sistemin imunitar, janë disa reaksione të mëposhtme: shtesat ushqimore, (p.sh ngjyrosja artificiale e ushqimeve me ngjyrujes), substancat natyrale në ushqim si kafeina, ose mikroorganizma që shkaktojnë helmimin ushqimor. Disa foshnje mund të kenë gazra me shumicë kur konsumojnë disa ushqime, (p.sh disa zarzavate, bishtajore)

Përmbledhje

Rreziqet e fillimit të ushqimeve të plotësuese shumë herët

Shtimi i ushqimeve plotësuese shumë shpejt (para gjashtë muajsh) mund të:

- zëvendësojë qumështin e gjirit, duke e bërë të vështirë për të përmbushur nevojat ushqyese të fëmijës;
- japë një dietë që është e varfër në lëndë ushqyese në qoftë se ushqimet janë të holluara, p.sh supa të ujshme, muhalebi të holla, sepse këto janë më të lehta për t'u ngrënë nga foshnjat;
- rrisë rrezikun e sëmundjes, sepse janë marrë pak faktorë mbrojtës që gjenden në qumështin e gjirit;
- rrisë rrezikun e diarresë, sepse ushqimet plotësuese mund të mos jenë aq të pastra, ose të tretshme krahasuar me qumështin e nënës;
- rrisë rrezikun e frymëmarrjes me fishkëllima dhe kushte të tjera alergjike, sepse fëmija ende nuk mund të tresë dhe të thithë mirë ushqime të tjera;
- rrisë rrezikun e nënës për një tjetër shtatzëni, nëse dhënia e gjirit është më e rrallë.

Rreziqet e fillimit të ushqimeve plotësuese tepër vonë

Fillimi i ushqimeve plotësuese shumë vonë është gjithashtu një rrezik për shkak se:

- Fëmija nuk merr ushqime shtesë të kërkuara për të plotësuar nevojat e tij/saj në rritje;
- Fëmija rritet dhe zhvillohet më ngadalë;
- Mund të mos marrë lëndët ushqyese për të shmangur kequshqyerjen dhe mungesa të tilla si anemia nga mungesa e hekurit.

Pjesa më e madhe e bebeve nuk kanë nevojë për ushqime shtesë plotësuese përpara moshës gjashtë muajsh.

Të gjitha foshnjat më të rritura se 6 muajsh duhet të marrin ushqime plotësuese.

6.1.b Llojet e Ushqimeve plotësuese për tu filluar

Foshnjat në këtë moshë mund të ushqehen si me ushqime të përgatitura në shtëpi, edhe me ushqime të përgatitura industrialisht.

Cilat janë ushqimet plotësuese?

Ushqime të mira plotësuese janë ato që:

- Janë të pasura në energji, proteina dhe mikronutrientë (veçanërisht hekur, zink, kalcium, vitamin A, vitamin C dhe folate)
- Janë të pastra dhe të sigurta, nuk kanë patogenë (pra nuk shkaktojnë sëmundje nga bakteriet, apo organizma të tjera të dëmshme), nuk kanë kimikate, apo toksina të dëmshme, nuk kanë kocka, apo copa që mund të mbysin fëmijën, nuk janë të zjera ose të përpunuara shumë që të kenë humbur vlerat ushqyese
- nuk janë shumë të kripura, ose me erëza pikante
- janë të lehta për t'u ngrënë nga fëmija
- pëlqehen nga fëmija
- gjenden dhe mund të përballohen lehtë nga kujdestari i fëmijës për koston financiare që kanë
- janë të lehta për tu përgatitur

Studimet rekomandojnë se nuk ka rëndësi rradha e llojeve të ushqimeve të reja plotësuese që i fillohet fëmijës, por duhet të fillohet vetëm një përbërës “i një ushqimi të ri në një kohë”

Ushqimet e para që duhen filluar

Nëse të gjithë pediatrit pranojnë se qumështi i gjirit është ushqimi i parë perfekt për foshnjen, nuk ka ende një miratim total të tyre se kush është ushqimi perfekt që duhet të fillohet i pari. Përse? Sepse ende nuk ka ndonjë fakt bindës shkencor që tregon se ka një ushqim të ri që është perfekt për t'u filluar i pari. Foshnjat rriten mirë edhe kur fillojnë me purtë me fruta, apo zarzavate, ose muhalebinë me miellra.

Më poshtë keni disa **rekomandime** të përgjithshme që ju mund të përpiqeni t'i përdorni për të këshilluar nënat:

- Të mësohet fëmija të përtypet dhe të përshtatet me ushqimet e reja. Në fillim jepen 1-2 lugë kafeje me drithra (p.sh. muhalebi me miell orizi), pure patatesh, ose fruta të shtypura (p.sh. banane)
- Ushqimi duhet dhënë pas qumështit të gjirit. Megjithatë, nëse fëmija nuk pëlqen shumë të marrë këtë ushqim, mund të përpiqemi t'i japim pak nga ai më përpara, kur është i uritur
- Rekomandohet në përgjithësi që ushqimi i parë të jetë një muhalebi jo shumë e trashë (ushqim gjysëm i fortë) me miell orizi, e përzier me qumështin e gjirit, ose të formulave. Ky është një ushqim i lehtë për t'u tretur nga foshnja. Gjithashtu ofron një burim të mirë hekuri dhe ka më pak mundësi që foshnja të ketë alergji nga ky lloj ushqimi.
- Deri rreth moshës 6 muajsh, foshnjat nuk i kanë ende dhëmbët për të përtypur ushqime të forta. Për këtë shkak, përmbajtja e ushqimeve mundet të ndryshojë nga shumë të buta dhe të lëngshme në fillim, në një përzjerje në formë pureje më vonë dhe me copa të buta të grira pas vitit të parë.
- Në moshën 9 muajsh foshnjat fillojnë të mësojnë të coptojnë, (edhe nëse ato nuk kanë dhëmbë). Foshnja gjithashtu do të mësojë të kapë sendet me duar: kështu këshillohet dhënia e “ushqimeve me gishta” si copa djathi, fije mishi, fruta të buta, zarzavate të zjera që mund të jenë një eksperiencë e këndshme për fëmijën dhe ato do të mësojnë qëndrimin dhe sjelljen në tavolinë.

- Në moshën 9 muajsh duhen dhënë më shumë ushqime të reja në kohën e ngrënies dhe duhet pakësuar dhënia e qumështit/formulës gradualisht
- Uji i zier dhe i ftohur duhet filluar dhe nxitur për t'u dhënë si një lëng më i mirë se lëngjet e frutave
- Të presim disa ditë (2-3 ditë) deri sa fëmija të jetë mësuar me ushqimin, përpara se të futen ushqimet e reja
- Kur fëmija të jetë mësuar me drithrat (miellin e orizit), pra ai ha të paktën një herë në ditë nga kjo muhalebi dhe pothuajse e mbaron të gjithë racionin, mund të fillohen ushqime të tjera.
- Gradualisht rritet sasia e ushqimit.
- Në fillim ushqimet plotësuese jepen 1 herë në ditë; më tej gradualisht frekuenca duhet rritur, kështu rreth moshës mbi 6 muaj ushqimet plotësuese duhen dhënë 2-4 herë në ditë.
- Mielli i grurit këshillohet që mos të fillohet deri në moshën 6-7 muajsh sepse përmban gluten, që mund të shtojë më shumë reaksionet alergjike tek fëmija.
- Frutat kanë një shije të ëmbël dhe e nxisin foshnjën t'i pëlqejë dhe t'i hajë më shumë.
- Zarzavatet teorikisht janë një ushqim i mirë fillestar, janë të pasura me vitamina dhe minerale, me një shije që nuk është e ëmbël. Por pikërisht kjo shije bën që ato të jenë më pak të pëlqyeshme për foshnjën, krahasuar me muhalebinë apo frutat. Mund të këshillohen prindët që t'i fillojnë ato para frutave, në momentet që shikojnë se foshnja është më e interesuar ndaj shijeve të reja.
- Si fillim për zarzavatet këshillohen ato me ngjyrë të verdhë p.sh karrotat, patatet, janë zakonisht më të pëlqyeshme dhe më të ushqyeshme, se p.sh. bizelet jeshile.
- Pasi janë filluar zarzavatet e verdha, më tej mund të shtohen ato me ngjyrë jeshile.
- Spinaqi, lakra, lulëlakra rekomandohet të fillohen nga muaji i 11-12-të.
- Kujdes, të fillohen ushqimet e reja një nga një dhe të jepet vetëm një lloj i ri ushqimi për 3-4 ditë rrjesht.
- Frutat dhe zarzavatet që mund të përdoren si fillim janë: mollë, banane, dardhë, patate, karrota, të cilat mund të shtypen dhe të bëhen pure.
- Veza, fillohet me të verdhën e vezës pas muajit të 8 – 9-të.
- Të përdorin lugën dhe filxhanin për ta ushqyer fëmijën. Fëmijët mund të mësohen të pijnë nga filxhani që në moshën 6 muajshe.
- Me rritjen, fëmija duhet nxitur të hajë ushqime të reja dhe të hajë atë që i jepet, të lejohet të kapë vetë me dorë ushqimin dhe të përpiqet të ushqehet vetë. Këto përpjekje duhen mbikqyrur për të parë nëse ka marrë ushqimin e mjaftueshëm që i duhet.
- Mos ta detyrojmë fëmijën të hajë me zor dhe të mos shqetësohemi nëse e pështyn ushqimin. Fëmija duhet mësuar me shijet e reja dhe me ushqyerjen me lugë.
- Të mënjanojmë dhënien e arrave, bizeleve kokërr, apo frutave dhe zarzavateve të pazjera (si karrota, molla), sepse ato mund të mbysin fëmijën. Gjithnjë të kontrollohet fëmija kur po ushqehet.

Kini parasysh se një ushqyerje e shëndetshme që në këtë moshë, është mënyra më e mirë për të parandaluar disa sëmundje të zemrës, kanceret, dhjamosjen që mund të shfaqen kur fëmija të ketë arritur moshën e të rriturit.

MBANI MEND!

- Qumështi i gjirit, apo i formulave duhet vazhduar rregullisht gjatë kësaj periudhe deri në moshën 1 vjeç, ose më shumë.
- Lëngjeve të frutave të përgatitura në shtëpi nuk ka nevojë t'u shtohet sheqer dhe mund të jepen ndërmjet vakteve të ushqyerjes.
- Lëngjet e frutave nuk duhen dhënë me shishe. Në moshën 6-8 muajshe mund të fillohet pak lëng frutash i holluar me ujë dhe të jepet me filxhan.
- Foshnjat nuk duhet të marrin më shumë se 80-120 gram lëng frutash në ditë. Prindërit, gjatë kohës që ushqejnë foshnjën, të jenë sa më të qetë, prandaj duhet zgjedhur një kohë kur nëna nuk është shumë e zënë, nuk ka nxitim për të filluar ushqyerjen me lugë. Fëmijës do t'i duhet kohë për t'u përshtatur me këtë mënyrë të re ushqyerje.
- Të lejojnë oreksin e fëmijës që të përcaktojë sa do dojë të hajë, asnjëherë mos ta detyrojnë ta mbarojë me forcë racionin.
- Gjatë kësaj kohe ta vëzhgojnë fëmijën për shenja alergjike, skuqje të lëkurës dhe fytyrës, diarre, të vjella.
- Pasi fëmija të jetë mësuar dhe të pranojë mirë dy ose më shumë lloje ushqimesh të reja, mund të përziejnë ato me njëra tjetrën, psh. pure me patate dhe karrota, muhalebi me miell orizi dhe mollë të shtypur.
- Mbani mend se, megjithëse nëna do të kërkojë që foshnja të mësohet me të gjitha llojet e ushqimeve, do të ketë disa lloje ushqimesh që nuk do t'i pëlqejë, me gjithë mundimin e saj për ta mësuar me to. Foshnja ka shijet e veta ashtu si gjithë familja.
- Pas moshës 7 muajshe, foshnja pëlqen të hajë vetë me dorë. Ta lejojnë ta bëjë këtë, sepse kjo është një etapë me rëndësi e zhvillimit.
- Ushqimit të fëmijës, deri në fund të vitit të parë, të mos i shtohet kripë.

Përcaktimi i llojshmërisë dhe preferencave për ushqimet plotësuese

Kujdestarët duhet të tregojnë një qëndrim pozitiv kur i fillojnë foshnjës ushqimet e reja. Prekja e buzëve të foshnjës me një lugë që përmban një ushqim të ri, do t'i ofrojë një shije të ushqimit të ri, përpara se t'i jepet ky ushqim me lugë për ta ngrënë.

Ushqimet e reja që foshnja i refuzon t'i hajë, nuk i duhen dhënë me forcë, por mund të provohet t'i jepen përsëri pas 1-2 javësh.

Studimet kanë treguar se duhen 10-15 prova që foshnja mund të bëjë, për të pranuar një ushqim të ri. Foshnjat dhe fëmijët mund të pranojnë ushqimet që më parë kanë refuzuar, pasi ka kalur një kohë nga refuzimi fillestar që ato kishin ndaj ushqimit. Mund të ndihmojë fakti, që ushqimi t'i ofrohet foshnjës nga kujdestari pa presion, që ta pranojë ushqimin e ri.

Mund të duhet kohë për t'u përshtatur me shijen dhe përbërjen e ushqimit të ri, të mësuarit më këtë ushqim luan një rol me rëndësi në pranimin e ushqimit. Foshnjat që janë ushqyer me gji, nga disa studime që janë bërë në botë, kanë treguar se preferojnë drithra të përgatitura nga miellrat dhe që ju janë shtuar qumësht gjiri nga ai i nënës së tyre, me shumë se sa drithrat që janë përgatitur në formë muhalebie ku në vend të qumështit të gjirit i është shtuar ujë. Po kështu, foshnjat e ushqyera me qumësht gjiri, kanë shpesh tendencë të pranojnë futjen e një ushqimi të ri më lehtë se sa foshnjat e ushqyera me formula foshnjore

Ushtrim. Këtu keni disa pyetje për t`ju ndihmuar të kuptoni situatën në zonën tuaj

1. Në çfarë moshe fëmijët e zonës tuaj fillojnë zakonisht ushqyerjen plotësuese?

_____ muajsh

2. A ndodh kjo: shumë shpejt (përpara 4 muajve) PO JO

ndërmjet 4 dhe 6 muajsh PO JO

shumë vonë (pas 6 muajve) PO JO

Nëse ndodh kështu, a e dini ju përse nënat e fillojnë shumë shpejt, apo shumë vonë ushqyerjen plotësuese?

3. A keni nevojë për të diskutuar me familjet moshën më të mirë për të filluar ushqyerjen plotësuese? PO JO

Nëse po, kur është koha më mirë për ta bërë këtë? (p.sh. vizitat antenatale, në vendin e lindjes, etj)

4. A keni nevojë për t'i diskutuar këto pyetje me punonjës të tjerë shëndetësorë, për të dëgjuar dhe opinionet e tyre? (Ata gjithashtu mund të kenë ide të mira)

PO JO

Ushtrimi A. Vlerësoni praktikat tuaja				
A ndodh kjo praktikë	Me të gjithë fëmijët	Me disa fëmijë	Nuk ndodh	Komente
Peshoni				
Matni gjatësinë				
Shikoni kurbën e rritjes				
Diskutoni si po ushqehet fëmija				
Shënoni tek kartela e fëmijës se keni diskutuar mbi ushqyerjen				
Kryeni demonstrimin si përgatiten ushqimet e fëmijës së vogël dhe për teknikat e ushqyerjes				
Vizitoni në shtëpi për të vlerësuar ushqimin dhe praktikat e ushqyerjes				
Aktivitete të tjera				

Aktivitetet më të shpeshta që ndodhin në qendrën tuaj shëndetësore

Aktivitetet më të rralla që ndodhin në qendrën tuaj shëndetësore

Përmbledhje

Gjendja nutricionale e fëmijës ndikon mbi shëndetin e tij. Shëndeti nuk kupton vetëm rritje dhe zhvillim, por gjithashtu aftësinë për të luftuar sëmundjen dhe shëruar nga sëmundja. Kjo kupton se gjendja nutricionale e fëmijëve është e rëndësishme për stafin shëndetësor dhe stafi shëndetësor duhet të nxisë praktikat e ushqyerjes së mirë.

6.2 USHQIMET PËR TË MBUSHUR MANGËSITË NË ENERGJI

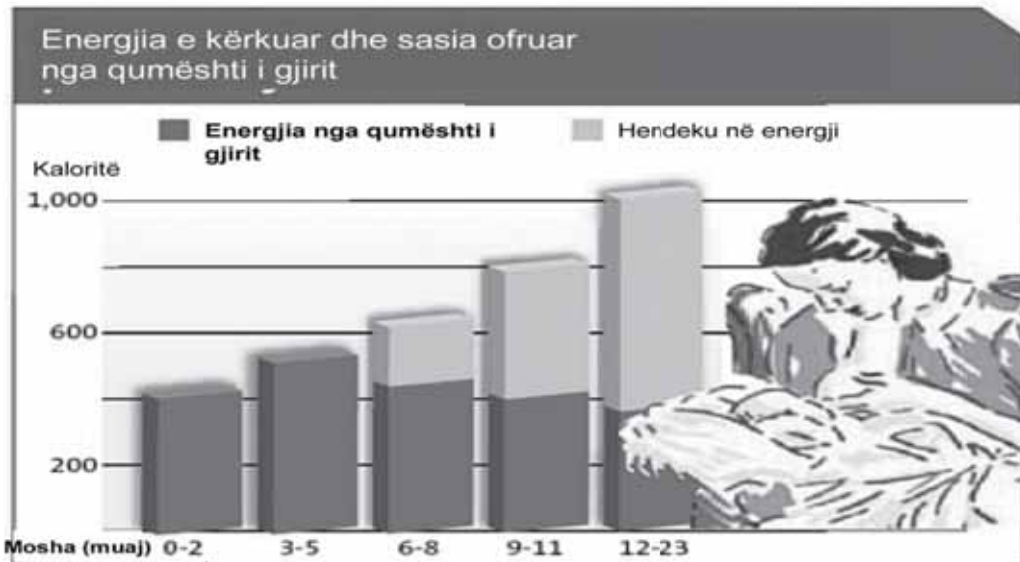
Pas përfundimit të këtij sesi pjesëmarrësit do të jenë të aftë të:

- listojnë ushqimet lokale që ndihmojnë të mbushin mangësitë në energji
- shpjegojnë arsyen përse duhet rekomanduar përdorimi i ushqimeve që kanë përmbajtje të trashë
- përshkruajnë mënyrat si t'i pasurojnë ushqimet
- listojnë Mesazhet Kyçe për këtë sesion

Çdo komunitet ka disa ushqime kryesore/ushqime bazë. Ato janë ushqimet kryesore që përdoren më shpesh në familje. Shëmbull janë drithrat (si orizi, misri, gruri) dhe niseshteja (buka), patatja, fasulja. Në zonat rurale, familjet shpesh i kushtojnë shumë

nga koha e tyre duke mbjellë, korrur, përpunuar ushqimin kryesor që ata përdorin. Në zonat urbane këto ushqime blihen dhe zgjedhja e tyre varet pjesërisht nga kostoja. Ka rëndësi që ju të dini cilat janë ushqimet kryesore që familjet përdorin në zonën tuaj. Më tej ju mund t'i ndihmoni ata t'i përdorin këto ushqime për të ushqyer fëmijët e tyre të vegjël.

1 Hendeku/mungesa në Energji.



Në këtë grafik, çdo kolonë përfaqëson sasinë në total të energjisë së nevojshme në një moshë të caktuar. Kolonat bëhen më të gjata dhe tregojnë se nevojitet më shumë energji ndërsa fëmija rritet bëhet më i madh dhe më aktiv. Pjesa me ngjyrë të errët tregon sa pjesë e kësaj energjie sigurohet nga qumështi i gjirit.

Nëse foshnja nuk po merr qumësht gjiri, vazhdoni të përdorni një zëvendësues të përshtatshëm qumështi formule deri në moshën 6 muajsh, se sa të fillohen shumë herët ushqimet plotësuese.

Ju mund të shihni se, duke filluar në moshën 6 muajsh e më tej ekziston një *hendek* midis energjisë totale të nevojshme dhe energjisë së marrë nga qumështi i nënës. Diferenca rritet ndërsa fëmija rritet.

Mesazhi Kyç 2

Në moshën 6 muajsh fillimi i ushqimeve të tjera, si shtesë të qumështit të gjirit, ndihmon fëmijën të rritet mirë



Sasia dhe lloji i ushqimeve që mund të jepen për të plotësuar hendekun në energji

Stomaku i një foshnje është i vogël. Ushqimet e lëngshme dhe lëngjet e mbushin atë shpejt. Në moshën 8 muajshe, stomaku mund të mbajë rreth 200 ml në një vakt.

Konsistenca, ose trashësia e ushqimeve ka shumë rëndësi për të kuptuar sa ushqimi i plotëson nevojat për energji të fëmijës të vogël. Ushqimet me një përbërje të trashë ndihmojnë për të mbushur boshllëkun e energjisë. Kur fëmija ha qull të holluar shumë, stomaku i tij mund të mbajë dhe të hajë 5 herë në ditë, por përsëri nuk mjafton të plotësohen nevojat për lëndë ushqyese të fëmijës



Ushqim i hollë i ujshëm



Stomaku i një foshnje mund të mbajë 200 ml ushqim

Një fëmijë nuk mund ta manaxhojë këtë

Fëmija në çdo vakt ka nevojë të hajë 2 tasa në çdo vakt të një supe, ose qulli të hollë. Kjo nuk është e mundur pra nevojat e tij nuk plotësohen

Drithrat

Drithrat e gatuar zakonisht mund të shtypen në formë pureje (p.sh. orizi, makarona, patate), ose të zbuten në lëngje p.sh. buka. Drithrat shpesh bluhen si miellra për t'u përdorur për të bërë qull (p.sh. mielli i grurit).

Drithrat japin energji. Gjithashtu ato përmbajnë proteina.

Drithrat janë burime të varfëra në hekur, zink dhe kalcium. Ato përmbajnë **fitate**, të cilat mund të ndërhyjnë në thithjen e hekurit, zinkut dhe kalciumit që ndodhen në drithra dhe në ushqime të tjera. Vetëm varieteti i misrit të verdhë mund të jetë një burim për vitaminën A, por jo i mjaftueshëm për foshnjen në rritje. Kjo do të thotë që:

Mesazhi Kyç 4

Drithrat duhet të merren me ushqime të tjera nga fëmija, në mënyrë që të marrë lëndët ushqyese të duhura



Drithi i parë që i fillohet fëmijës duhet të jetë në një përmbajtje pureje jo shumë të trashë dhe trashësia e tij rritet me përparimin e moshës së foshnjës nga mosha 6-8 muaj. Pasi fillohet orizi, mund të vazhdohet me thekrën, duke i shtuar në intervale prej 1 jave distancë. Gruri duhet të fillohet pas muajit të 8-të. Nuk këshillohet përzjerja e drithrave të grurit me fruta ose zrazavate. Këto duhet të fillohen të ndara për secilin përbërës dhe pasi të shikohet se fëmija i toleron mirë, të përzjehen disa përbërës.

Gatuj me pak ujë dhe bëj një qull më të trashë

Problemet me qullrat e bëra vetëm me drithra/ niseshte

Qulli mund të bëhet me çfarëdo lloj drithi. Kur mielli, niseshteja përzihet me ujë dhe gatuhet si qull, ato thithin ujë dhe fryhen. Kjo e bën qullin të trashet. Nëse ai është shumë i trashë, foshnja e vogël ka vështirësi për ta ngrënë. Kështu, sasi të mëdha të ujit shtohen shpesh që ta bëjnë qullin të hollë. Por kjo shpesh hollon lëndët ushqyese (nutrientët) që janë në qull. Kjo do të thotë se qullrat, të cilat **janë të ujshëm**:

- Kanë përqëndrim të paktë energjie
- Kanë një përqëndrim të pakët nutrientësh

Përmbajtja e Ushqimeve Plotësuese



Mesazhi kyç 3



Sa duhet

E Hollë



Ushqime që janë të trasha mjaftueshëm sa të qëndrojnë në lugë, japin më shumë energji për fëmijën.



Punonjësi shëndetësor duhet të pyesë familjet në zonën e tij: a ushqehen me qull të hollë? Ushqime të tjera duhet të përdoren së bashku me qullrat, për të plotësuar mungesat në lëndë ushqyese. Llojet e ushqimeve që plotësojnë më mirë këtë boshllëk janë:

- Legumet/Bishtajoret, (si fasulet, bizelet, thjerrzat)
- Ushqimet me bazë shtazore
- Zarzavatet me gjethe jeshile dhe frutat e zarzavatet me ngjyrë portokalli
- Vajrat dhe sheqernat

Nëse ndodh kështu, ju mund të sugjeroni disa nga këshillat më poshtë, për të bërë një qull që të përmbajë më shumë energji dhe lëndë ushqyese. Ushqimet mund të përgatiten që të përmbajnë më shumë energji dhe të pasura me lëndë ushqyese në disa mënyra:

Kur përgatisni një qull/muhalebi, ose lëndë të tjera:

- Përdorni më pak ujë dhe bëjeni qullin të trashë. Mos e bëni ushqimin të ujshëm.
- Piqeni drithin, grurin, përpara se ta bëni miell. Mielli i pjekur nuk trashet aq shumë, kështu nevojitet më pak ujë për të bërë qullin
- Ushqimi duhet të jetë i trashë aq sa të qëndrojë lehtësisht në lugë. Qulli që është shumë i hollë, bën që nëna ta ushqejë me shishe, ose foshnja të pijë me filxhan dhe nuk merr sa duhet energji dhe lëndë ushqyese.

Për një supë, ose pure

- Hidhni një përzjerje copash të forta në supë, ose zjeni fasule, zarzavate, mish dhe ushqimin/drithin kryesor që përdoret nga familja. Shtypini ato, bëni një pure të trashë dhe ushqeni foshnjen, në vend që t'i jepni pjesën e ujshme të supës.
- Shtoni energji, ose ushqime të pasura me lëndë ushqyese tek qulli, supa, pureja për ta pasuruar atë. Kjo është veçanërisht me rëndësi, nëse supa është e hollë, tek ajo duhen shtuar fasule, bishtajore, zarzavate dhe ushqime të tjera.
- Mund të zëvendësoni një pjesë të ujit që përdorni për zjerje me qumësht
- Shtoni një lugë me qumësht pluhur pas gatimit
- Përpara gatimit përzjeni fasulet, bishtajat, bizelet, etj me miell gruri
- Shtoni një lugë margarinë, gjalpë ose vaj

Si mund t'i ndihmoni ju si punonjës shëndetësor familjet, që të përshtasin drithrat që ata përdorin në zonën e tyre për fëmijët e vegjël?

Këtu janë disa pyetje që ju ndihmojnë. Shikoni listën më poshtë dhe rrethoni drithin që përdoret më shpesh në zonën tuaj. Nëse ka drithra të tjerë që përdoren më shpesh, shkruani edhe ato në kutitë bosh.





Cili është ushqimi me bazë drithrash në komunitetin tuaj?

2. Çfarë lloji është ai? drithë rrënjë nisheshte _____

3. Si gatuhet zakonisht ushqimi juaj me bazë drithi, (p.sh. zjehet si supë, apo bëhet bukë, muhalebi, etj)

4. A munden fëmijët e vegjël të hanë ushqimet me drithra njësoj si ushqimet që janë të gatuar nga familja?

PO JO

Nëse jo, nënat a tregojnë mënyra të tjera si gatuhet ushqimet me bazë drithi në familje për t'i ushqyer fëmijët e tyre të vegjël, si p.sh. shtypja si pure, bëhen me miell dhe zbutja me qumësht dhe pak vaj apo gjalpë?

Vajrat, Yndyrnat dhe Sheqernat

Vajrat, (si p.sh vaji i ullirit) dhe dhjamrat, (si margarina, gjalpi) janë burime të pasura në energji. Kështu, duke i shtuar ushqimit një lugë çaji me vaj apo yndyrë, arrihet një energji shtesë në një vëllim të vogël. Shtimi i yndyrnave/vajrave tek ushqimet e bën gjithashtu të trashë qullin dhe më të butë e më të lehtë për t'u ngrënë. Gjalpi/ yndyrnat me origjinë shtazore kanë vitaminë A dhe margarinat zakonisht kanë vitamina A dhe D të shtuara nga prodhuesi.

Yndyrnat dhe vajrat gjithashtu mund të përdoren për të skuqur ushqimet, ose për të lyer bukën. Yndyra, ose vaji duhet të jetë i freskët, sepse kur ruhet për një kohë të gjatë, prishet.

Në rast se shtohet një sasi e madhe vaji, fëmijët mund të ngopen përpara se ta kenë mbaruar të gjithë ushqimin. Kjo kupton se ata mund të marrin energjinë nga vaji, por marrin më pak lëndë të tjera ushqyese, sepse ata hanë më pak ushqim në sasi.

Nëse një fëmijë po rritet mirë, nuk ka nevojë për vaj shtesë. Fëmija që merr shumë vaj, ose ushqime të skuqura, mund të bëhet mbi peshë.

Sheqeri, mjalti, reçelnat janë gjithashtu të pasura në energji dhe mund t'i shtohen muhalebisë dhe ushqimeve të tjera në sasi të pakta. Kujdestarët duhet të kenë kujdes që ushqimet e ëmbla me sheqerna të mos zëvendësojnë ushqimet e tjera në dietë. Për shembull, ëmbëlsirat, biskotat e ëmbla dhe lëngjet e ëmbla nuk duhet të zëvendësojnë një vakt të një fëmijë i vogël.

Acidet yndyrore thelbësore janë të nevojshme për rritjen e trurit dhe syve të fëmijës dhe për vaza të shëndetshme të gjakut. Këto acide yndyrore janë të pranishme në qumështin e gjirit.

Për fëmijët mbi 6 muajsh, që nuk janë ushqyer me qumësht gjiri, burime të mira për acide yndyrore thelbësore janë peshku, arrat dhe vaji vegjetal. Ushqimet me origjinë shtazore kanë gjithashtu acide thelbësore yndyrore.

6.3 USHQIMET PËR TË MBUSHUR MANGËSITË NË HEKUR DHE VITAMINË A OBJEKTIVAT

Pas përfundimit të këtij sesi, pjesëmarrësit do të jenë të aftë të:

- listojnë ushqimet lokale që mund të mbushin mangësitë në nutrientë për hekur dhe vitaminë A
- shpjegojnë rëndësinë e burimeve me origjinë shtazore
- shpjegojnë rëndësinë e bishtajoreve/legumeve
- shpjegojnë përdorimin e ushqimeve plotësuese të përpunuara industrialisht
- shpjegojnë lëngjet për të cilat ka nevojë fëmija i vogël
- listojnë mesazhet kyçe nga ky sesion

Mangësia në hekur

Një tjetër boshllëk për t'u mbushur është hekuri. Fëmijët e vegjël kanë nevojë për hekur për të prodhuar gjakun e ri, për të ndihmuar në rritjen dhe zhvillimin dhe për të ndihmuar trupin që të luftojë infeksionet.

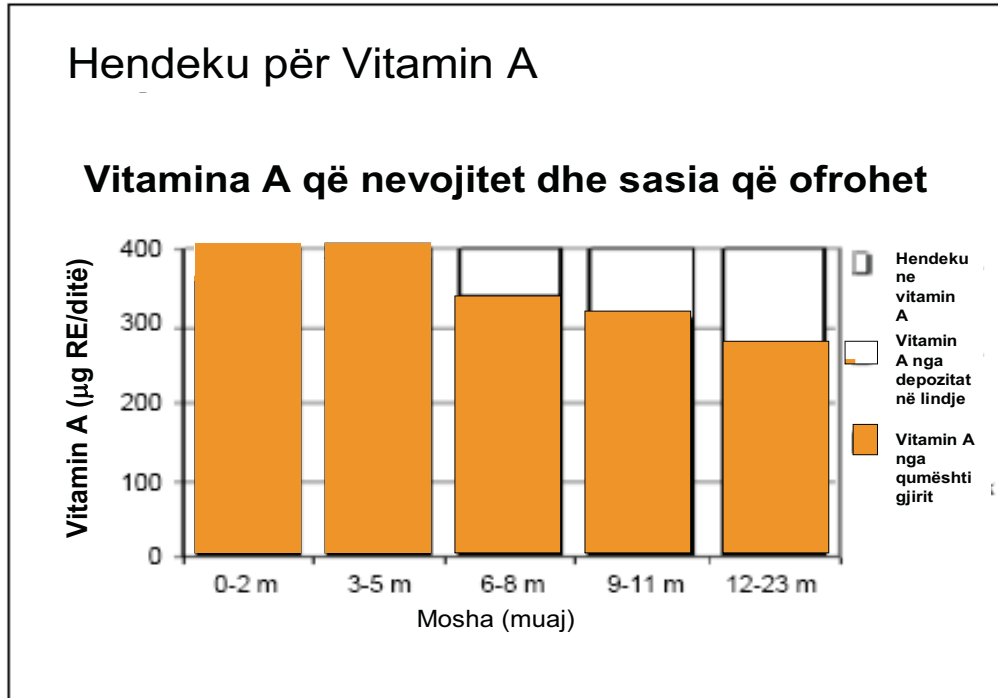
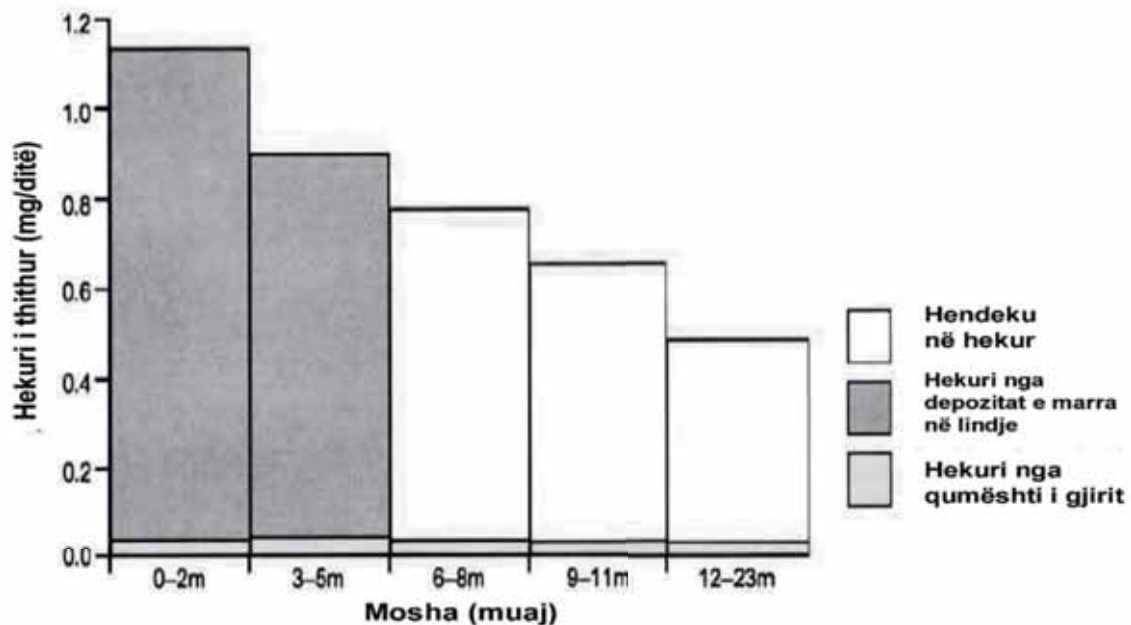


Figure Hekuri i thithur i nevojshëm dhe sasia që merret



Në këtë grafik, maja e çdo kolone përfaqëson sasinë e hekurit të thithur që nevojitet në ditë për fëmijën. Një foshnje e lindur në term, ka depozita të mira hekuri për të mbuluar nevojat e tij për 6 muajt e parë, (në grafik janë kolonat e mbushura me ngjyre lejla). Zona e ngjyrosur me të verdhë në fund të çdo kollone tregon se një sasi hekuri ofrohet nga qumështi i gjirit gjatë kohës që vazhdon ushqyerja me gji. Fëmija i vogël

rritet më shpejt në vitin e parë të jetës, se sa në vitin e dytë. Kjo është arsyeja përse nevoja për hekur është më e lartë kur fëmija është më i vogël.

Nëse foshnja ka lindur para kohe, ose me peshë të ulët lindje, këto depozita të trupit do të jenë më të pakta dhe për këtë arsye foshnjat kanë nevojë për shtesa me hekur, zakonisht në formë pikash duke filluar rreth moshës dy muajsh.

Këto depozita hekuri janë përdorur deri rreth gjashtë muaj, kështu që pas kësaj kohe ne shohim një hendek midis nevojës së fëmijës dhe asaj që merr nga qumështi i nënës. Ky hendek duhet të plotësohet nga ushqimet plotësuese (zona e bardhë, ky është hendeku).

Zinku është një tjetër lëndë ushqyese që i ndihmon fëmijët të rriten dhe të qëndrojnë të shëndetshëm. Ai zakonisht gjendet në ushqime të njëjta që gjendet edhe hekuri, kështu që fëmijët kanë marrë zinkun në qoftë se kanë ngrënë ushqime të pasura në hekur.

Qëllimet tuaja si punonjës shëndetësor janë:

- **Të gjeni ushqime lokale dhe përgatitje ushqimesh që janë burime të mira për hekur**
- **Të ndihmoni familjet t'i përdorin këto ushqime të pasura me hekur për të ushqyer fëmijët e tyre të vegjël**

Ushqimet me origjinë shtazore

Ushqimet me origjinë shtazore, si mishi dhe organet e brendshme/ mëlçitë dhe zemra, si dhe qumështi, kosi, djathi dhe vezët, janë burime të pasura të shumë lëndëve ushqyese. Mishi dhe organet e kafshëve, shpendëve dhe të peshkut, (peshku, përfshirë ai i freskët dhe peshku i konservuar), janë burimet më të mira të hekurit dhe zinkut. Mëlçia gjithashtu ofron vitaminë A. Ushqimet me origjinë shtazore duhet të konsumohen përditë, ose sa më shpesh të jetë e mundur.

Ushqimet shtazore si qumështi, (qumështi i freskët i lëngët për fëmijët e vegjël duhet të jetë i zier, ose i pasterizuar) dhe vezët, janë të mira për fëmijët, sepse ato janë të pasura në proteina dhe në vlera të tjera ushqyese. Megjithatë, qumështi dhe produktet e qumështit, si djathi dhe kosi, nuk janë burime të mira të marrjes së hekurit. Yndyra e qumështit, (ajka) përmban vitaminë A, kështu qumështi i paskremuar është burim i mirë për vitaminën A.

Ushqimet e bëra nga qumështi (qumësht i skremuar, i paskremuar ose pluhur) dhe çdo ushqim që përmban kocka, si peshku i thatë, janë burime të mira të **kalciomit** për të ndihmuar kockat të rriten të forta. E verdha e vezës është një tjetër depozitë për lëndë ushqyese dhe një burim i pasur me vitaminë A.

Mund të jetë e vështirë për fëmijët për të përmbushur nevojat e tyre për hekur, pa një shumëllojshmëri të ushqimeve me origjinë shtazore në dietën e tyre. Ushqimet e fortifikuara, ose të pasuruara si mielli i fortifikuar, makaronat, drithërat, ose ato të gatshme të homogjenizuara për fëmijët, ndihmojnë për të përmbushur këto nevoja për lëndë ushqyese.

Disa fëmijë mund të kenë nevojë për shtesa, (është shumë e vështirë, ose e pamundur për fëmijët e vegjël të plotësojnë nevojën e rekomanduar për hekur dhe zink me ushqimet, nëse mishi nuk përdoret rregullisht). Në mënyrë ideale ai duhet konsumuar përditë, ose sa më shpesh e të jetë e mundur.

Organet e brendshme janë të pasura në hekur. Nëse fëmijët nuk hanë mish, duhen marrë minerale dhe vitamina, ose nëse ata kanë veçanërisht nevojë të lartë për hekur, si p.sh. foshnjat e lindura para kohe, që kanë depozita të pakta në hekur, mund të kenë nevojë për shurup hekuri me pika.

Mesazhi Kyç 4

Ushqimet me origjinë shtazore janë veçanërisht të mira për fëmijët, për t'i ndihmuar ata të rriten të fortë dhe aktivë.



Bishtajoret/legumet

Bishtajoret/legumet si fasulet, bizelet, bishtajat, thjerrzat si dhe arrat dhe farat janë një burim i mirë *proteine*. Ato kanë gjithashtu hekur, por ato nuk kanë vitaminë A dhe kur janë të thata ju mungon edhe vitamina C. Ashtu si drithrat, bishtajoret përmbajnë fitate (phytate) të cilat ndërhyjnë në thithjen e hekurit, zinkut dhe kalciumit.

Gjithashtu përveç fitateve, shumë fasule përmbajnë disa antinutrientë të tjerë që ndërhyjnë me mënyrën se si përdoren nutrientët nga trupi ynë. Nëpërmjet gatimit shumë nga këto substanca shkatërrohen, por nuk shkatërrohen fitatet. Duke i lënë fasulet e thata dhe bizelet në ujë përpara se t'i gatujmë, ndihmon në largimin e antinutrientëve dhe gjithashtu pakëson fitatet.

Mesazhi Kyç 5

Bizelet, fasulet, thjerrzat, arrat dhe farat janë gjithashtu të mira për fëmijët



Disa mënyra që mund t'ju këshillohen prindërve si të përgatisin këto ushqime, që mund të lehtësojnë ngrënien dhe tretjen janë:

- Lënia në ujë e fasuleve para gatimit dhe derdhja e ujit (më e mira një natë përpara);
- Heqja e lëkurave duke i njomur më parë, dhe pastaj i fërkojmë lëkurat dhe i zhveshim para gatimit;
- Zjerja e fasuleve dhe pastaj kalimi në sitë për të hequr lëkurat e trasha;
- Shtypja dhe bërja pure e fasuleve të gatuar mirë.

Ngrënia e një shumëllojshmërie ushqimesh në të njëjtin vakt, mund të përmirësojë mënyrën si trupi përdor lëndët ushqyese. Për shembull, duke kombinuar drithin me një lloj bishtajore, apo duke shtuar një produkt qumështi, ose vezë në ushqimet bishtajore.

Zarzavatet dhe Frutat

Zarzavatet dhe frutat i japin foshnjeve karbohidrate, përfshirë edhe fibrat, vitaminë A dhe C, si edhe minerale. Studimet kanë treguar se rradha e futjes së frutave ose perimeve të para si ushqime plotësuese, nuk ka rëndësi;

Zarzavatet dhe frutat me gjethë jeshile dhe ngjyrë portokalli

Këto ushqime janë të grupuara bashkë, sepse janë burime të pasura në vitaminë A dhe vitaminë C. Sa më ngjyrë jeshile të errët ka gjethja, ose ngjyra e fortë portokalli e frutit, apo zarzavates, aq më shumë kanë vitaminë A.










Gjethet me ngjyrë jeshile të errët janë të pasura me folate dhe hekur, por hekuri thithet pak nga zorrët e fëmijës. Të gjitha këto ushqime, si dhe shumë prej zarzavateve dhe frutave të freskta, kanë vitaminë C, e cila ndihmon që hekuri të thithet gjatë ngrënies nga të gjitha ushqimet me bazë bimore.

Gjethet me ngjyrë jeshile të errët dhe zarzavatet e frutat me ngjyrë portokalli, kur merren edhe në sasi të vogla, mund të plotësojnë disa, ose të gjitha kërkesat ditore të fëmijës në vitaminë A dhe C. Për shembull, për fëmijët e ushqyer me gji të moshës 12-23 muajsh, sipas tabelës më poshtë:

Lloji ushqimit	Sasia	Vitaminë A **	Vitaminë C **
Zarzavatet me gjethë jeshile të errët (të gatuar)	1/2 lugë gjelle*	70%	12%
Karrotat (të gatuar)	1/2 l gj*	100%	5%
Pjepri i verdhë/kungulli i verdhë	1/2 l gj	65%	35%

* 1/2 lugë gjelle plot me ushqim të shtypur në formë pureje

**përqindje e kërkesave ditore

Grup mosha	karrota		Zarzavate me gjethë jeshile	
	ose	ose	ose	ose
6 - 12 muajsh	1 ½ L.gjelle 	1 L.gjelle 	1/3 filxhani 	
1 - 2 vjeç	1 ½ L.gjelle 	1 L.gjelle 	1/3 filxhani 	
2 - 6 vjeç	2 ½ L.gjelle 	1 L.gjelle 	1/3 filxhani 	

KUJDES Zarzavatet dhe frutat që mund të shkaktojnë mbytje.

Duke qenë se shkaktojnë rrezik për mbytje, është më mirë të mënjanohet ushqyerja e foshnjeve me këto fruta dhe zarzavate:

- Zarzavatet e gjalla (bizelet, karrota, bishtajat);
- Kokrra të ndryshme: si rrushi, qershitë
- Copa të forta frutash të gjalla, apo të sheqerosura, kumbulla

Ushtrim. Shikoni ato që ju keni rrethuar

<p>1. Cilat gjethe me ngjyrë jeshile të errët, cilat zarzavate, apo fruta me ngjyrë jeshile dhe me ngjyrë portokalli rriten në zonën tuaj?</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>(vini re se portokallet, me gjithë ngjyrën e tyre, nuk janë një burim shumë i pasur me vitaminë A)</p> <p>2. A konsiderohen ato të papërshtatshme për fëmijët e vegjël? PO <input type="checkbox"/> JO <input type="checkbox"/></p> <p>Nëse ndodh kështu, përse?</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>3. Mundet që familjet të sugjerojnë mënyra për t'i bërë këto ushqime më shumë të përshtatshme për fëmijët?</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>4. Për ushqimet që ju keni rrethuar, shkruani muajin e vitit kur ato gjenden në treg:</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>5. A ka shumë muaj që këto ushqime nuk gjenden në treg? PO <input type="checkbox"/> JO <input type="checkbox"/></p> <p>Nëse ndodh kështu, cilët muaj janë këta?</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>6. A mundet ju të ndihmoni familjet të kapërcejnë këto mungesa? Për shembull:</p> <p>-t'i sugjeroni familjeve që, në një zonë të vogël të oborrit afër shtëpisë, të rrisë zarzavate dhe fruta që rriten shpejt.</p> <p>-t'i kërkoni ndonjë fermeri të rrisë nga këto bimë në stinë të ndryshme.</p> <p>-të përdorni ujin për ujitje.</p>

THITHJA E HEKURIT nga organizmi i fëmijës

Si legumet, edhe zarzavatet me gjethe jeshile të errët, janë gjithashtu një burim i mirë hekuri. Megjithatë, nuk mjafton vetëm që një ushqim të ketë hekur, hekuri duhet të jetë gjithashtu në formë që fëmija të mund ta thithë. Sasia e hekurit që një fëmijë thith nga ushqimi varet nga:

- **Sasia** e hekurit në ushqim;
 - **Lloji** i hekurit, (hekuri nga mishi dhe peshku thithet më mirë se hekuri nga bimët dhe vezët):
 - Llojet e **ushqimeve të tjera të pranishme** në të njëjtin vakt, (disa *rrisin* thithjen dhe të tjera *pakësojnë* thithjen);
- Nëse fëmija ka **anemi**, (do të thithë më shumë hekur).

Sasia e hekurit të thithur nga vezët dhe ushqimet bimore, si drithëra, bishtajore, fara dhe perime, **rritet** duke ngrënë në të njëjtin vakt këto ushqime:

- ushqime të pasura në vitaminë C, si domate, brokoli, pjepër, portokall, limon dhe agrume të tjera;
- sasi të vogla të mishit, ose organeve, të brendëshmet e kafshëve, zogjve, peshkut dhe prodhime të tjera të detit.

Thithja e hekurit **rritet** duke:

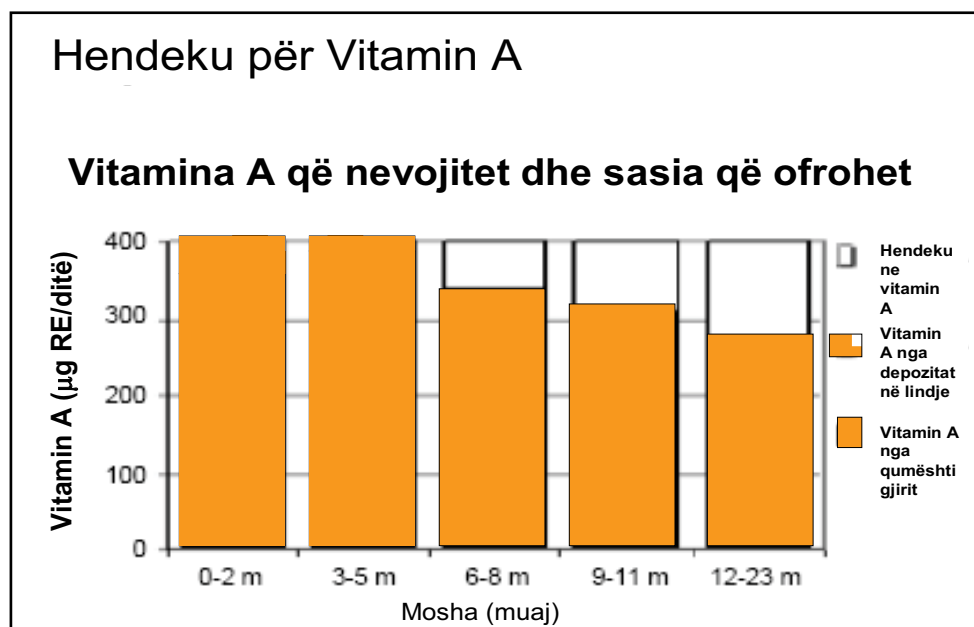
- Gatuar në tenxhere hekuri, veçanërisht nëse ushqimi është acid.

Thithja e hekurit **pakësohet** kur:

- pimë çajra, (duke përfshirë edhe ato bimore) dhe kafe
- hamë drithëra që janë të pasura shumë në fibra të tilla si krundet, gruri i pazhveshur

Ushqimet që mund të mbushin mungesën në vitaminë A

Një tjetër lëndë ushqyese me rëndësi është vitamina A, që nevojitet për sy dhe lëkurë të shëndetshme dhe për të luftuar infeksionet e lëkurës.



Përsëri në këtë grafik në majë të secilës kolonë tregohet sasia e Vitaminës A që ka nevojë çdo ditë fëmija. Qumështi i gjirit jep një sasi të madhe të vitaminës së nevojshme që ofrohet kur fëmija vazhdon të ushqehet me gjiri dhe nëna nuk ka pamjaftueshmëri të vitaminës A. Kur fëmija rrite,t ka një mangësi në vitaminë A që duhet të mbushet nga ushqimet plotësuese.

Burime të mira për ta mbushur këtë mangësi janë zarzavatet me gjethe jeshile dhe frutat e zarzavatet me ngjyrë të verdhë. Burime të tjera të mira për vitaminë A që ne i kemi përmendur janë:

- **Të brendshmet e bagëtive (mëlçitë)**
- **Qumështi dhe bulmetrat si djathi, gjalpi dhe kosi**
- **E verdha e vezës**
- **Margarina, qumështi pluhur dhe ushqime të tjera të fortifikuara me vitaminë A**

Vitamina A mund të ruhet në trupin e një fëmije për disa muaj. Nxisni familjet t'i ushqejnë sa më shumë me ushqime të pasura në vitamin A, idealja do të ishte për ditë. Një shumëllojshmëri zarzavatesh dhe frutash në dietën e fëmijës ndihmon të plotësojë mjaft nevoja për lëndë ushqyese. Punonjësit shëndetësorë duhet t'i njohin prodhimet që gjenden në zonën e tyre. Nëse ata kanë njohuri rreth këtyre prodhimeve, mund të diskutojnë me familjet për rëndësinë e futjes në dietën e fëmijëve të tyre.

Mesazhi Kyç 6

Zarzavatet me gjethe jeshile të errët dhe frutat e zarzavatet me ngjyrë të verdhë ndihmojnë një fëmijë të ketë sy të shëndetshëm dhe më pak infeksione.

Ushqimet plotësuese të fortifikuara

Punonjësi shëndetësor duhet të jetë i vetëdijshëm për produktet që janë në dispozicion në këtë zonë. Nëse punonjësi shëndetësor ka njohuri rreth produkteve, mund të diskutojë me familjen, nëse këto produkte janë të dobishme për fëmijën e tyre apo jo.

Në disa vende ka ushqime të përpunuara, plotësuese me çmim të ulët, të tilla si mielli i fortifikuar me hekur dhe drithërat e fortifikuara për bebe që janë prodhuar në vend, ose të importuara. Këto janë zakonisht të përshtatshme dhe të ushqyeshme dhe familjet mund të vihen në dijeni të tyre. Kur diskutoni ushqimet e fortifikuara plotësuese me kujdestarët e fëmijëve, duhet të keni parasysh disa nga pikat më poshtë:

Cilët janë përbërësit kryesorë?

Ushqimi mund të jetë një prodhim drithrash ose miellrash. Ai mund të ketë disa zarzavate, fruta, ose ushqime me origjinë shtazore në të.

Prodhimi a është i fortifikuar me mikronutrientë si hekur, vitaminë A, ose vitamina të tjera?

Hekuri dhe vitaminat e shtuara mund të jenë ndihmëse, veçanërisht nëse dieta e fëmijës ka pak ushqime që përmbajnë hekur.

A përmban prodhimi përbërës të tillë si sheqer, vaj ose yndyrë për të shtuar energjinë?

Këto prodhime të shtuara mund ta bëjnë ushqimin një burim të mirë energjie, nëse dieta e fëmijës është e varfër në energji. Kufizoni përdorimin e ushqimit që ka shumë sheqer dhe vaj ose yndyrë, por ka pak lëndë të tjera ushqyese.

Cila është kostoja, krahasuar me disa prodhime të përgatitura në shtëpi?

Nëse ushqimet e gatshme, të homogjenizuara janë të shtrenjta, harxhimi i parave për to mund të shpenzojë shumë nga kursimet e familjes.

A kanë etiketa, ose reklama të tjera që shkruajnë që prodhimi duhet të përdoret përpara 6 muajsh, ose si një zëvendësues i qumështit të gjirit?

Ushqimet plotësuese nuk duhen tregëtuar, ose përdorur në mënyra që ndërhyjnë me ushqyerjen me gji. Kjo është një shkelje e Kodit Ndërkombëtar të Marketingut të Zëvendësuesve të Qumështit të Gjirit dhe këto shkelje i duhen raportuar autoriteteve qeveritare.

Drithrat e fortifikuara me hekur

Drithi i fortifikuar me hekur është një ushqim i mirë për të filluar ushqyerjen shtesë tek foshnjët, sepse është i lehtë për t'u tretur dhe ndikon në marrjen e lëndëve ushqyese me rëndësi, si hekuri dhe zinku në dietën e fëmijës.

Lëngjet e nevojshme për fëmijën e vogël

Foshnja që është ushqyer vetëm me gji për 6 muajt e parë, merr të gjitha lëngjet që ka nevojë nga qumështi gjirit. Kur ushqimet e tjera plotësuese shtohen në dietë, fëmija mund të ketë nevojë për lëngje shtesë. Ofroni lëngje të tjera, kur fëmija duket se ka etje. Lëngjet shtesë janë të nevojshme në qoftë se fëmija ka temperaturë, apo diarre.

Uji është i mirë për të shuar etjen. Gjithashtu mund të përdoren shumëllojshmëri lëngjesh frutash të freskëta. Shumë lëngje frutash mund të shkaktojnë diarre dhe mund të ulin oreksin e fëmijës për ushqime.

Lëngjet që përmbajnë shumë sheqer mund ta bëjnë fëmijën më të etur, sepse trupi i tyre duhet të trajtojë sheqerin ekstra. Nëse lëngjet e paketuara gjenden në zonën tuaj, shikoni se cilat janë lëngje 100 për qind, apo cilave iu janë shtuar sheqerna. Lëngjet e gazuara nuk janë të përshtatshme për fëmijët e vegjël.

Çajrat dhe kafeja pakësojnë thithjen e hekurit. Lëngjet nuk duhet të jepen gjatë një vakti, por 2 orë para ose 2 orë pas tij. Ndonjëherë një fëmijë është i etur gjatë vaktit që po ha. Një sasi e vogël lëngu do shuajë etjen e tyre dhe mund t'i bëjë të hanë më shumë gjatë vaktit.











Pijet nuk duhet të zëvendësojnë ushqimet, apo ushqyerjen me qumësht gjiri. Nëse një pije jepet në një vakt, jepini sasi të vogla dhe kryesisht në fund të vaktit. Pijet mund të mbushin stomakun e fëmijës, në mënyrë që ata nuk do të kenë më vend për të marrë ushqime në atë vakt.

Kujtoni, se fëmijët që nuk marrin qumështi gjiri kanë nevojë për vëmendje dhe rekomandime të veçanta. Një foshnje e moshës 6-24 muajsh, që nuk ushqehet me gji, duhet të pijë afërsisht 2-3 filxhana uji në ditë në një temperaturë të freskët ambientit dhe 4-6 filxhana në kohë të nxehtë. Ky ujë mund të përfshihet edhe në qullin, apo ujin që zjehen ushqimet, por fëmijës disa herë në ditë duhet dhënë ujë i freskët që të sigurohemi se etja e fëmijës është kënaqur.

Ushtrim diskutimi në klasë

Mund të mendoni mënyra si të ndihmoni familjet për të përgatitur këto ushqime për fëmijët e vegjël?

Shikoni listën me poshtë dhe rrethoni ushqimet që gjenden në zonën tuaj. Nëse ka të tjera, shtojini ato.

Bishtaja me pak yndyrë	Bishtajore (legumet) të pasura me yndyrë dhe farat vajore
Thjerza 	Kikiriku 
Bizele 	Soja 
Fasule e kuqe 	Fara lule dielli 
Fasule e thate 	Susami 
Bishtaja 	Fara kungulli 

Tani shikoni ushqimet që keni rrethuar në tabelën më sipër dhe përgjigjuni:

Cilat nga bishtajoret dhe farat vajore përdoren si ushqim i zakonshëm në zonën tuaj?

2. A jepen ato si ushqime për fëmijët e vegjël? PO JO
Nëse jo, cilat janë arsyet?

3. Ushqimet që keni rrethuar në listën më sipër, si përgatiten për familjen tuaj?

4. A janë këto ushqime të lehta për t'u tretur dhe për t'u ngrënë për fëmijët e vegjël?
PO JO

Nëse jo, diskutoni me familjet si mund të përgatiten në një mënyrë më të përshtatshme p.sh:

- të zjehen fasulet, bizelet dhe më tej të shtypen për t'i hequr lëkurën
- të hiqet lëkura duke i lënë në ujë dhe duke i qëruar ato përpara se të gatohen
- të piqen farat dhe të bëhen pure

5. Cilat mënyra ju duken se preferojnë më shumë familjet?

A keni rrethuar ndonjë ushqim që është i pasur në yndyrë? PO JO

Këto janë ushqime të mira shtesë, sepse janë të pasura në proteina dhe energji.

Ushtrime në klasë

Cilat ushqime dhe vajra duhet t'u shtohen ushqimeve shtesë në zonën tuaj? Këtu janë disa pyetje për t`ju ndihmuar ju të vendosni.

Rrethoni yndyrnat dhe vajrat e listuara më poshtë, të cilat gjenden në komunitetin tuaj. Shtoni të tjera nëse nuk janë të përfshira në listë.

Yndyrnat	Vajrat
<p>Margarina</p> 	<p>Vaji i sojës</p> 

Gjalpi 	Vaji i lulediellit 
Dhjami nga mishrat 	Vaji i ullirit 
Lardo 	Vaji i kikirikut 
	Vaji i misrit 

Diskutoni pyetjet më poshtë:

1. A ka ndonjë arsye përse familjet mundet të mos i japin edhe sasi të vogla të këtyre ushqimeve fëmijëve të vegjël?

2. Cilat nga ato mund t'u shtohen ushqimeve plotësuese gjatë gatimit?

3. Cilat mund t'i shtohen ushqimit pasi të jetë gatuar?

6.4 SI MUNDET TË PLOTËSOJNË USHQIMET SHITESË MUNGESAT NË ENERGJI DHE LËNDË USHQYESE?

Në këtë seancë do të diskutojmë:

- Se si të përdorim një përzierje, ose shumëllojshmëri ushqimesh për të ndihmuar të mbushim mangësitë.
- Sa shpesh duhet të ushqehen foshnjat për të marrë ushqime plotësuese;
- Sasia e ushqimeve plotësuese që duhen ofruar
- Mesazhet kryesore për të ndarë me edukatorët dhe punonjësit e tjerë shëndetësorë.

Dhënia e ushqimeve të përzjera do të ndihmojë në plotësimin e mungesave në energji dhe lëndë ushqyese.

Çfarë janë mungesat në energji dhe nutrientë?

Më parë ne shpjeguar se një fëmijë i vogël ka nevojë për një sasi të caktuar energjie dhe lëndësh ushqyese për t'u rritur mirë dhe për të mbetur i shëndetshëm. Në figurën në kapitullin më sipër ne treguam sasinë e energjisë që plotësohet më qumështin e gjirit sipas moshës së foshnjës. Diferenca midis sasisë që fëmija ka nevojë dhe sasisë që merret nga qumështi i gjirit **quhet mungesa (hendeku) e energjisë**.

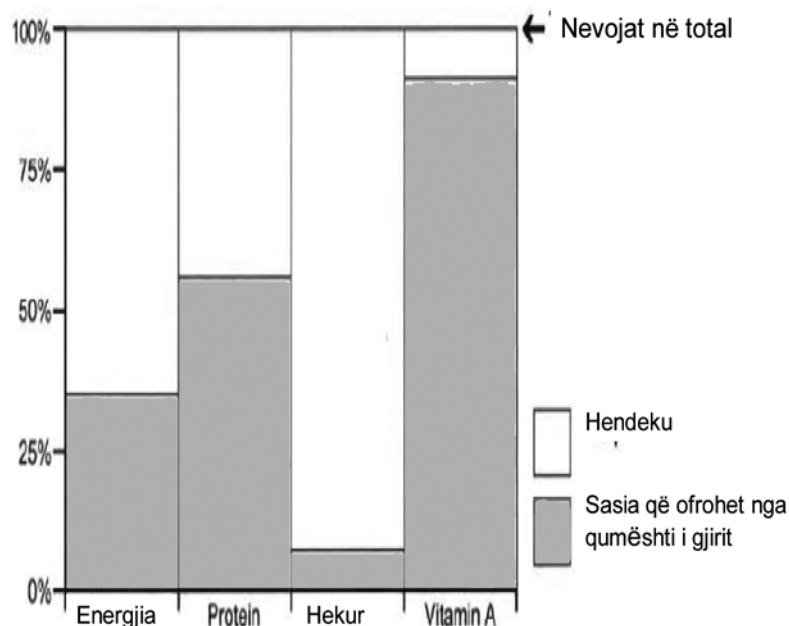
Figurat e tjera treguan mungesën (hendekun) në hekur dhe vitaminë A për fëmijët e moshës 12 - 23 muajsh. Kjo mungesë plotësohet duke i dhënë një përzjerje ushqimesh plotësuese. E njëjta përzjerje ushqimesh plotësuese mbush mungesat për lëndë të tjera ushqyese që nuk janë treguar në figurat, duke përfshirë proteinat, zinkun, kalciumin, folatet dhe vitaminën C.

Në figurën më poshtë, vija e kuqe në majë të secilës kolonë përfaqëson sasinë e energjisë, proteinës, hekurit dhe vitaminës A që nevojitet çdo ditë mesatarisht për një fëmijë të moshës 12-23 muajsh.

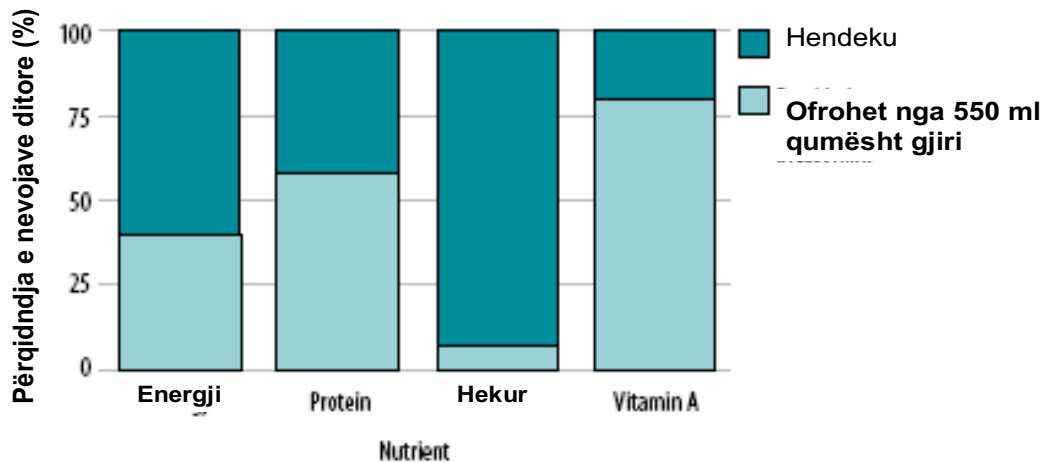
Për thjeshtësi nuk janë përfshirë mikronutrientë të tjerë. Pjesët me ngjyrë të verdhë në çdo kolonë tregojnë se energjia dhe lëndët ushqyese plotësohen nga qumështi i gjirit nëse fëmija ushqehet shpesh me gji. Vëreni se:

- Qumështi i gjirit jep një sasi të rëndësishme energjie dhe lëndësh ushqyese **edhe në vitin e dytë të jetës**
- Asnjëra nga të katër kolonat nuk është e plotë, duke treguar se ka mungesa për energji dhe lëndë ushqyese që duhen të plotësohen
- Hendeku më i madh është për energjinë dhe hekurin dhe më i vogli për vitaminën A.

Përqindja e nevojave ditore që mund të plotësohen nga qumështi i gjirit për fëmijët 12- 23 muajsh



Hendeqet që mund të plotësohen nga ushqimet plotësuese për foshnjët e ushqyerja me gji të moshës 12-23 muajsh



Më tej do të shpjegojmë se dhënia e një përzjerje ushqimesh plotësuese, është rruga më e mirë për të plotësuar mungesat dhe për t'u siguruar se fëmijët marrin sa duhet energji, proteina dhe mikronutrientë për një rritje dhe zhvillim të shëndetshëm.

Gjatë një dite, një përzjerje e mirë ushqimesh do të jetë:

Drithra + bishtajore + një ushqim me origjinë shtazore + perime, ose fruta me gjethe jeshile, ose me ngjyrë portokalli. Për shembull:

- Drithra + bishtajore + perime, ose fruta me gjethe jeshile, ose me ngjyrë portokalli në një vakt
- Drithra + një ushqim me origjinë shtazore + perime, ose fruta me gjethe jeshile, ose me ngjyrë portokalli në vaktin tjetër
- shtimi i një sasive të pakët yndyre, ose vaji, jep energji shtesë në se asnjë nga ushqimet e përdorura në një vakt nuk është i pasur në energji.
- fruti që merret në një vakt, përmirëson thithjen e hekurit

Në figurat më poshtë, këto ushqime janë përdorur për të treguar si përzjerja e tyre plotëson mungesat midis asaj që ka nevojë fëmija dhe asaj që plotësohet me qumështin e gjirit. Për ta treguar këtë, le të shikojmë se çfarë ndodh kur ne i japim fëmijës ushqimet e mëposhtme gjatë një dite:

- Ushqyerje të shpeshta me gji gjatë ditës:
- 3 vakte: vakti i mëngjezit qull me drithra (muhalebi)
vakti i mesditës oriz + bizele + portokall + 1 lugë gjelle yndyrë
vakti i darkës oriz + peshk + perime me gjethe jeshile
- 2 vakte zemër: banane
bukë me gjalp

Shikoni në fillim në figurën e parë më poshtë. Kjo tregon sa shumë prej mungesave plotësohen kur fëmija merr drithrat në këtë vakt. Ne kemi shtuar një lugë gjelle yndyrë

(p.sh. margarinë, gjalpë, vaj ulliri) për energji shtesë. Ushqimi me drithra (3 lugë plot me oriz të gatuar + 1 lugë gjelle me yndyrë)

- Ndhmon të plotësohen mungesat në energji dhe proteina
- Ka vetëm një ndikim të vogël në mungesën për hekur
- Nuk ka ndikim në mungesën për vitaminë A

Nëse ne do të përdorim patatet në vend të orizit, ato do të kenë një efekt dhe më të vogël mbi mungesat në proteina. Niseshteja (amidoni) nuk ka pothuajse asnjë efekt mbi mungesat në proteina. Pjesa në mes e figurës 1 tregon sa energji plotësohet me marrjen e bizeleve në këtë vakt. Shtimi i bishtajoreve (1 lugë gjelle plot me bizele, ose fasule):

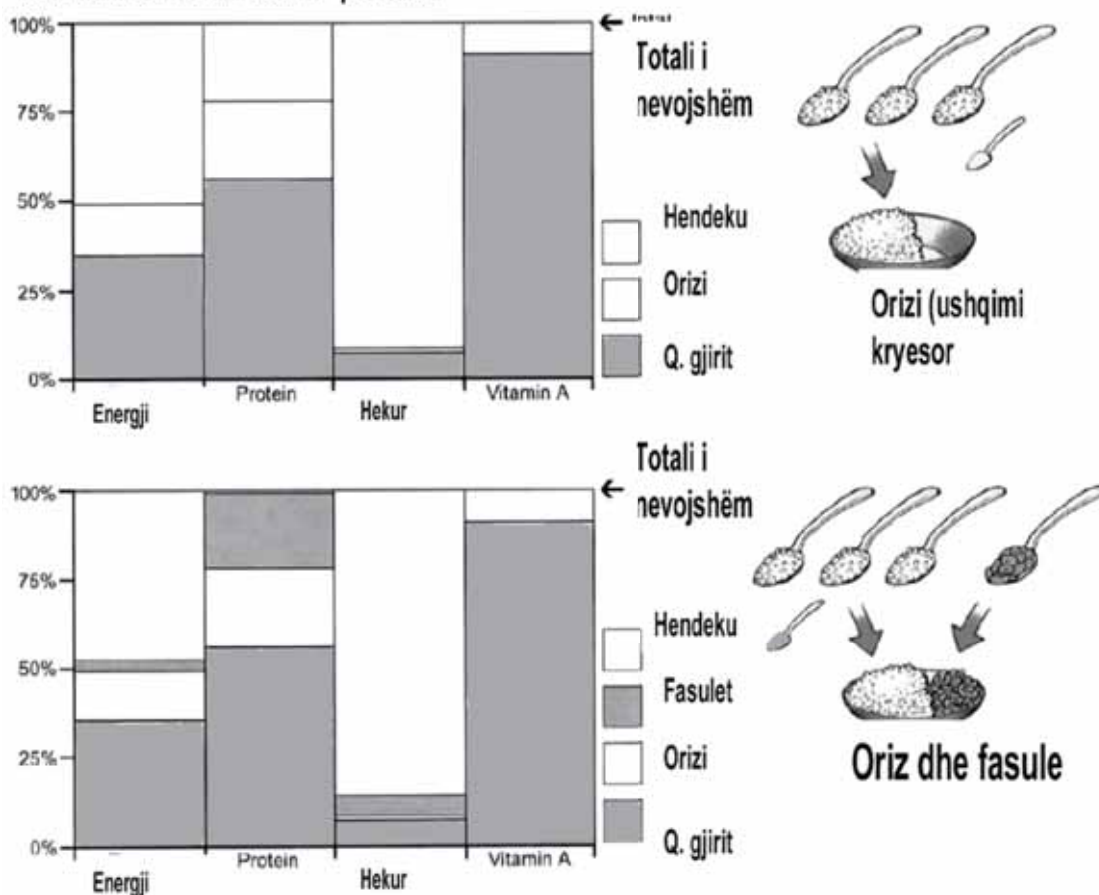
- Ka një ndikim të vogël mbi mungesën në energji
- Pothuajse e mbush mungesën në hekur
- Nuk ka ndikim në mungesën për vitaminë A

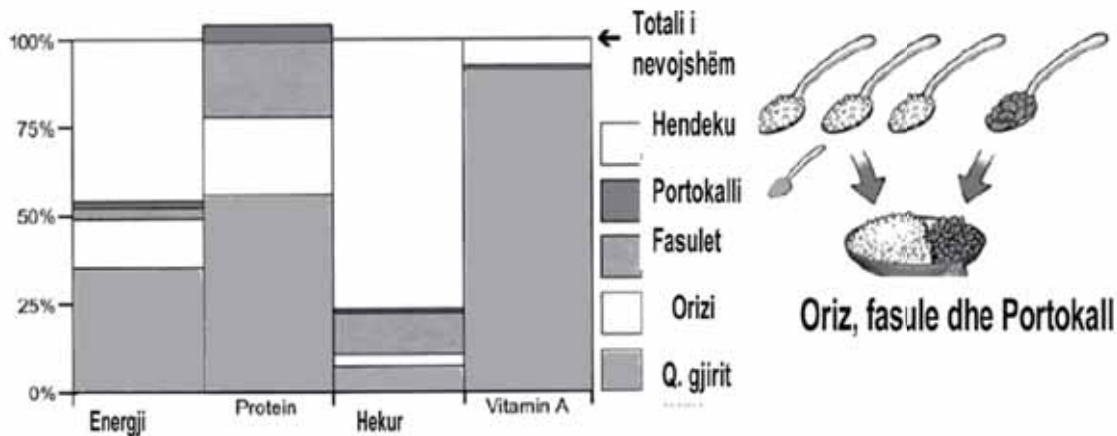
Pjesa e fundit në figurën 1 tregon se si frutat e dhëna në vakte plotësojnë thithjen e hekurit nga ushqimet e tjera në këtë vakt (sepse frutat përmbajnë vitaminë C)

Shtimi i frutit (një gjysëm portokalle e vogël)

- Ka pak efekt mbi energjinë dhe mungesën në proteina
- Përmirëson thithjen e hekurit në orizin dhe bishtajat
- Ka vetëm një ndikim të vogël mbi hendekun në vitaminë A

Figura 1 Përqindja e nevojave ditore për fëmijët 12-23 muajsh që mund të plotësohen nga q. gjirit dhe një vakt mesdite me oriz+fasule+ portokall





Tani të shikojmë vaktin e darkës. Figura 2 tregon sa shumë mbushen mungesat kur ne kombinojmë drithrat + ushqimin me bazë shtazore + perimet me gjethe jeshile të errët. Vakti i darkës (oriz + peshk + gjethe jeshile)

Së pari shikojmë pjesën e fillimit të figurës 2. Kjo është e njëjtë si ajo e vaktit të drekës dhe tregon se mungesat plotësohen nga 3 lugë gjelle me oriz dhe 1 lugë çaji me yndyrë. Pjesa e mesit e figurës 2 tregon se çfarë ndodh me mungesat kur përdoret peshku së bashku me orizin. Shtimi i peshkut (1 lugë gjelle plot)

- Ka një efekt të vogël mbi mungesën në energji
- Plotëson mungesën në proteinë
- Ka pak efekt mbi mungesën në hekur
- Nuk ka efekt mbi mungesën në vitaminë A

Shtimi i peshkut përmirëson thithjen e hekurit nga ushqimet me origjinë bimore në këtë vakt.

Pjesa e fundit e figurës 2 tregon se çfarë ndodh me përdorimin e perimeve me gjethe jeshile të errët në këtë vakt. Shtimi i perimeve me gjethe jeshile të errët (1 lugë gjelle plot)

- Ka pak efekt mbi mungesën në energji
- Ofron disa proteina
- Ofron pak hekur
- Ofron shumë vitaminë A dhe e mbush plotësisht mungesën.

Figura 2 Përqindja e nevojave ditore për fëmijët 12 -23 muajsh që mund të plotësohen nga qumeshti / gjirit dhe nga një vakt darke me oriz+fasule+ zarzavatet me gjethe jeshile

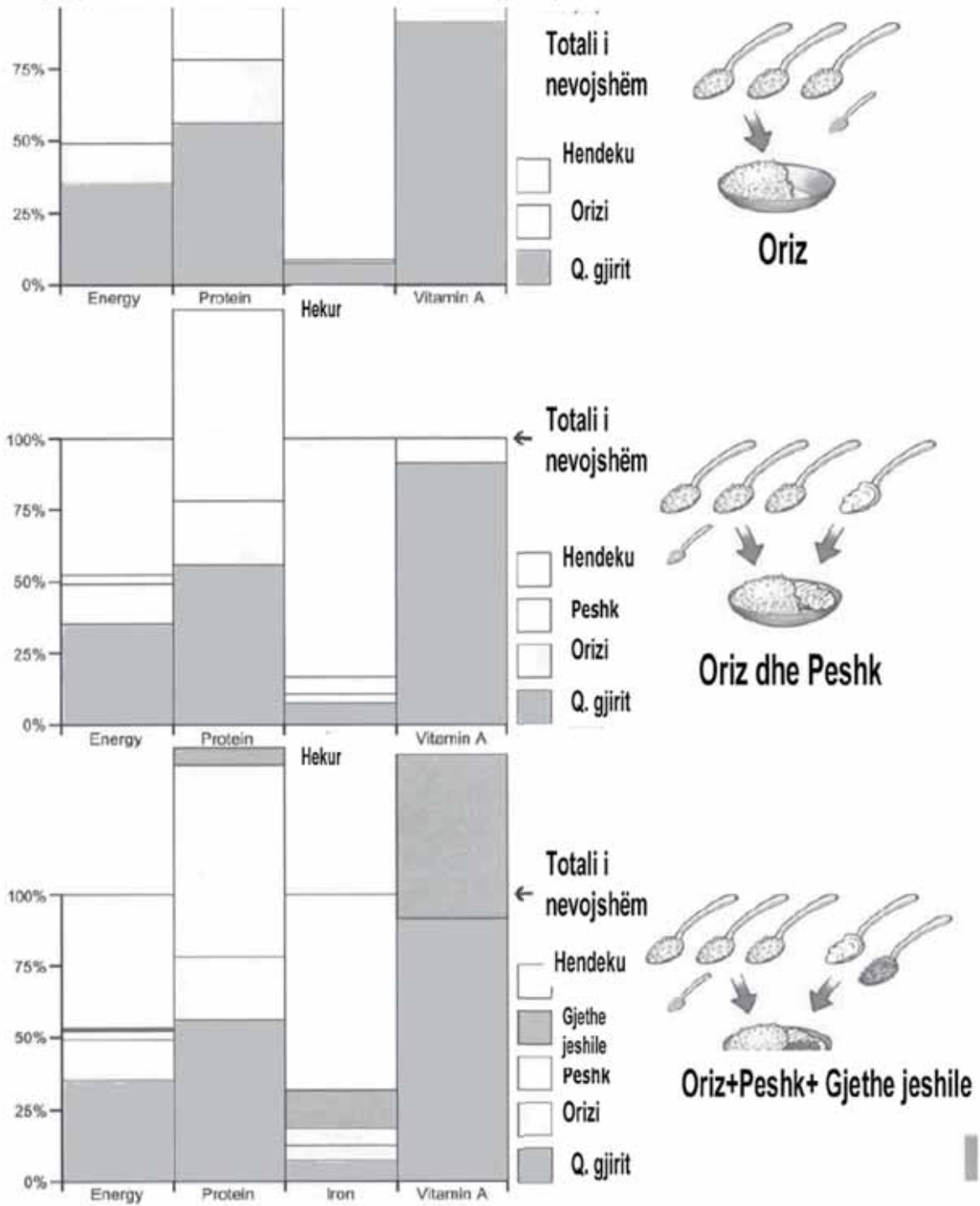


Figura 3 tregon se çfarë ndodh me mungesat në se fëmija merr mëlçi pule në vend të peshkut: Shtimi i mëlçisë (1 lugë gjelle plot)

- Ka pak efekt mbi mungesën në energji
- Plotëson mungesën me proteina
- Plotëson mungesën me hekur
- Plotëson mungesën me vitaminë A. Në fakt ka shumë më tepër vitaminë A sa që fleta e vizatimit është shumë e vogël për ta treguar këtë si duhet. Mëlçia jep rreth 20 herë me shumë se është treguar në këtë figurë.

Figura 3 Përqindja e nevojave ditore për fëmijët 12 -23 muajsh që mund të plotësohen nga q. gjirit dhe një vakt darke me oriz+mëlçi+ zrazavate me gjethe jeshile

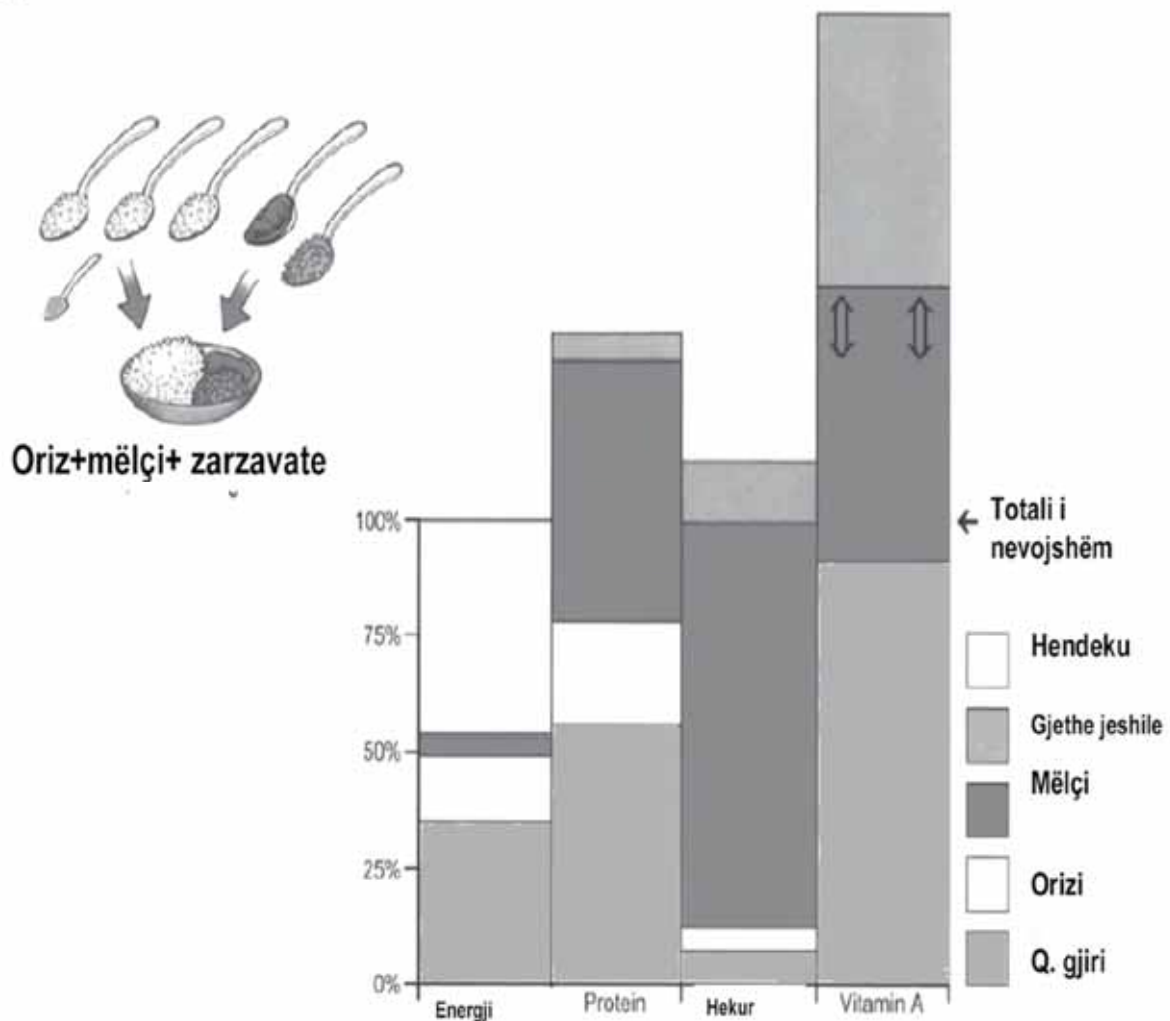


Figura 4 *vakti i mëngjesit + vakti mesditës + vakti i darkës që përmban mëlçi.*

Tani le të shikojmë në Figurën 4 për të parë atë që ndodh kur një fëmijë merr vaktin e mëngjesit, atë të mesditës dhe të mbrëmjes, e cila ka edhe mëlçi.

Figura 4 tregon se me 3 vaktet:

- Ka ende një mungesë në energji
- Plotësohet mungesa në proteina
- Plotësohet mungesa në hekur
- Plotësohet mungesa në vitamin A.

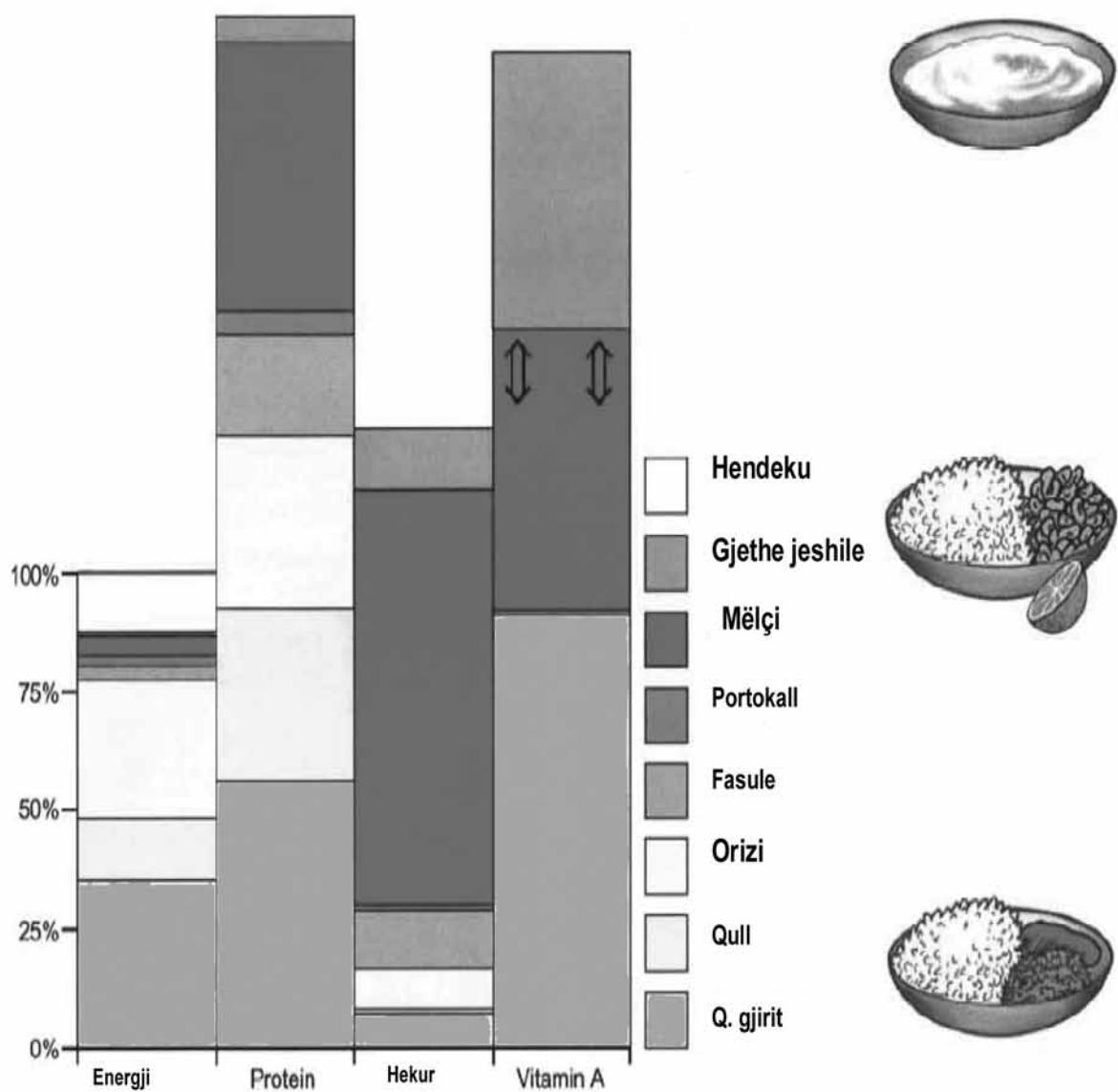
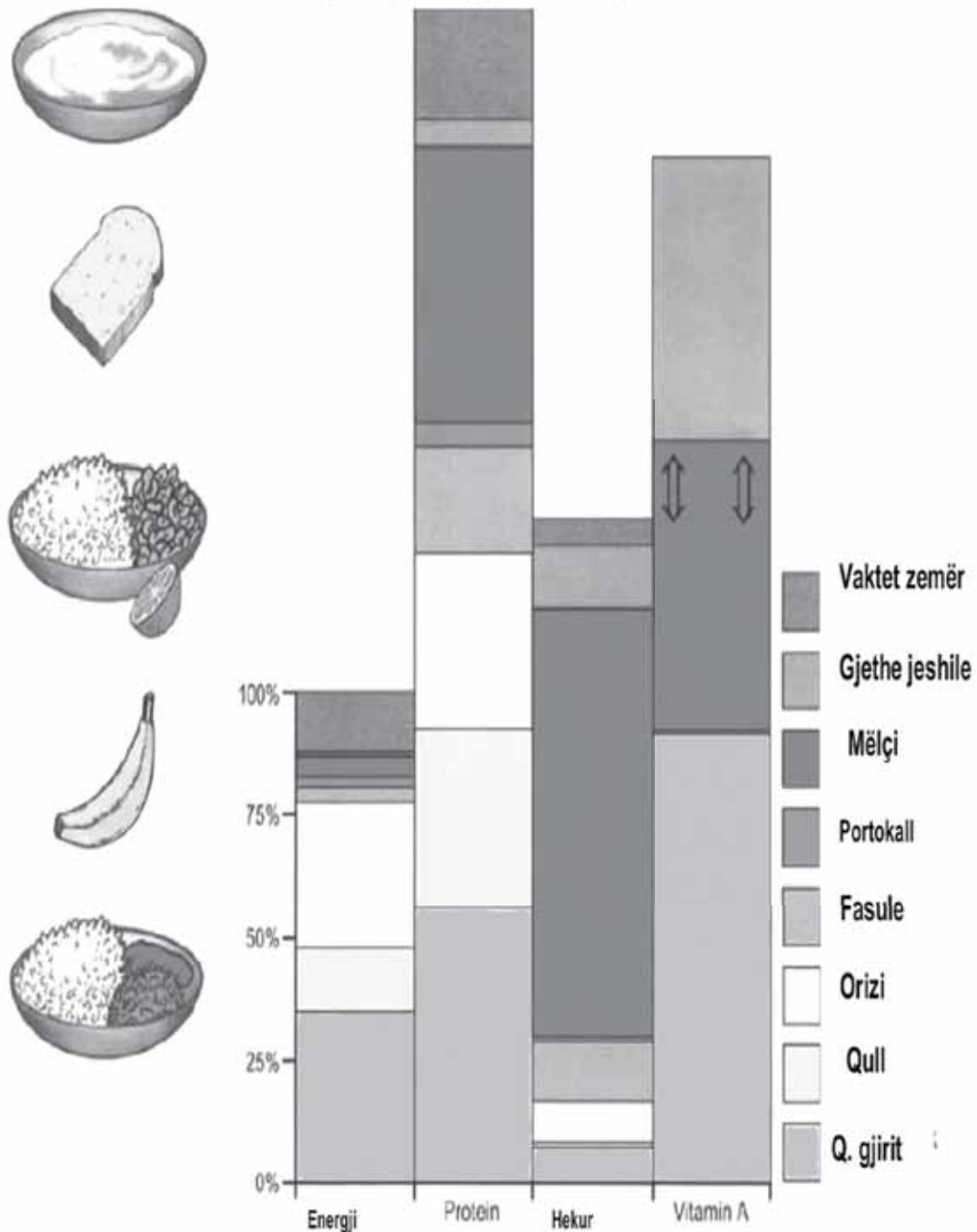
Figura 4 *vakti i mëngjesit + vakti mesditës + vakti i darkës që përmban mëlçi*

Figura 5: tregon se vakti i mëngjesit + vakti i mbrëmjes që përmban mëlçi + vaktet ndërmjetëse mbushin të gjitha mungesat.

Figura 5 vakti i mëngjesit + vakti i mbrëmjes që përmban mëlçi + vaktet ndërmjetëse plotësojnë të gjitha hendeqet

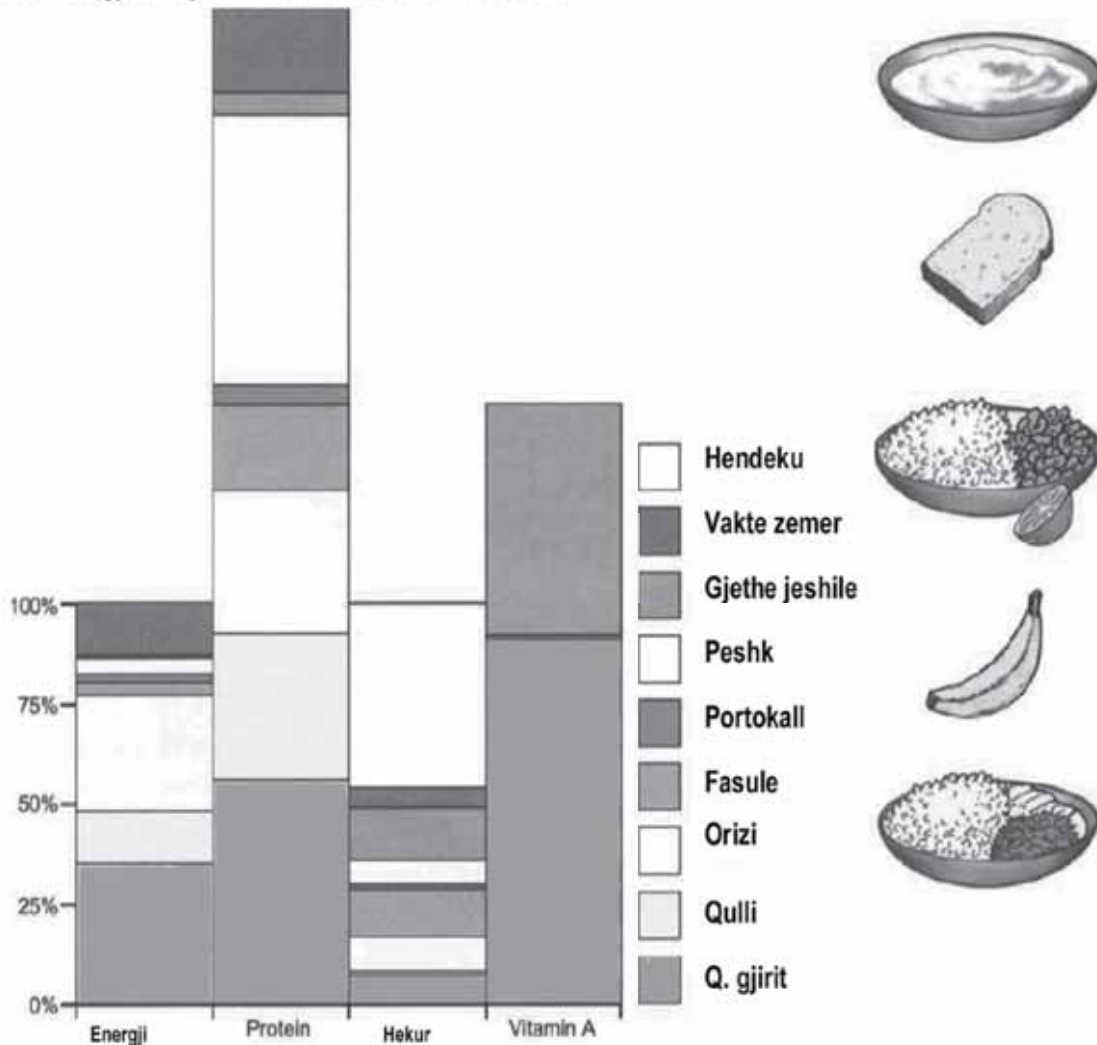


Kështu fëmijës mund t'i jepen dy vakte ndërmjet për të plotësuar mungesat në energji. **Figura 5** tregon se të gjitha mungesat janë plotësuar. A vëreni se:

- Mungesa që plotësohet më lehtë është mungesa në proteina
- Shumë ushqime nuk kanë fare vitaminë A (si orizi, bizelet, fasulet)
- Pak ushqime përmbajnë me shumicë vitaminë A

Figura 5a tregon se çfarë ndodh kur fëmija merr peshkun në vend të mëlçisë. Mungesa në hekur përsëri nuk plotësohet. Hekuri është më i vështiri për t'u plotësuar. Organet e kafshëve dhe shpendëve janë burimi më i mirë për hekur, por ato janë shpesh të shtrenjta.

Figura 5a Vakti mëngjezit+ vakti mesditës+ vakti darkës që përmban peshk+vaktet zemër, gjethë jeshile dhe hendeku në hekur



Një mënyrë për të marrë më shumë hekur është dhënia e ushqimeve të fortifikuara me hekur. Shembuj janë disa drithra, (orizi) dhe prodhimet e përpunuara të drithrave, (mielli), që kanë hekur të shtuar nga prodhuesit. Në pak vende qumështi pluhur, sheqeri dhe kripa, janë të fortifikuara me hekur.

A ka ushqime të fortifikuara dhe me kosto të përballueshme në zonën tuaj? Nëse ndodh kështu, a i nxisni familjet t'i blejnë dhe përdorin ato?

Kripa e jodizuar është një ushqim i rëndësishëm i fortifikuar. Kjo është e kripa e fortifikuar me jodin si mikronutrient. Nxisni familjet ta përdorin atë.

Tani ju keni parë se si shtimi i një përzjerje ushqimesh plotësuese, bashkë me qumështin e gjirit, mund të jetë një dietë e plotë për fëmijën e vogël.

A mundet që ju t'i ndihmoni familjet të bëjnë përzjerje të ngjashme me këto?

Për t`ju ndihmuar që të vendosni, shtoni ushqimet që ju keni rrethuar më parë dhe përgjigjet tuaja ndaj pyetjeve të mëparshme

1. Cilat përzjerje të ushqimeve lokale do të pëlqenin fëmijet në zonën tuaj që ka më mundësi të plotësojnë mungesat?

2. Cilat ushqime të tjera i shtojnë nënat zakonisht vakteve? Për shembull, ushqime me erza, etj. Të gjithë e dimë se nuk ka kuptim të planifikojmë një dietë të mirë kur ajo është pa shije dhe fëmijët nuk e pëlqejnë atë

Kur ju këshilloni një familje rreth ushqimit të fëmijës, mund të bëni disa sugjerime. Në fillim kërkoni të dini nëse fëmija po ushqehet me gji dhe çfarë ushqimesh të tjera i jepen fëmijës.

Nëse mendoni se ka mungesa, sugjeroni ushqime të përshtatshme që familjet mund të jenë të afta për t'i siguruar. Në shumë vende ushqimet me origjinë shtazore janë të vështira për t'u siguruar dhe të shtrenjta. Për shumë familje këto ushqime ka mundësi që të jepen rrallë. Ndhmoni familjet të mendojnë se çfarë ato kanë mundësi për të siguruar. Më tej i lejoni ato të vendosin se çfarë është më e mira për situatën në të cilën ndodhen.

Ushqimet në figurat 1-5 janë të mjaftueshme për fëmijët e moshës 12 - 23 muajsh. Një fëmijë i cili është më i madh për moshën që ka, do të ketë nevojë për më shumë. Fëmijët e moshës 6 - 11 muajsh kanë nevojë për më pak ushqime plotësuese, sepse boshllëku i tyre për energji është më i vogël. Por, kujtoni se hendeku i tyre për hekur është më i madh, kështu ka mjaft rëndësi të përfshihen ushqimet e pasura në hekur për fëmijët më të vegjël.

Nëse fëmijët nuk ushqehen me gji, prodhimet e qumështit duhet të kenë në përbërjen e tyre lëndët ushqyese që ju mungojnë në qumështin e gjirit. Fëmijët më të vegjël se një vit duhet të ushqehen 5 herë në ditë në vend të vetëm 3 herë kur ato ushqehen me gji.

Cilat ushqime janë të mira për vaktet e ndërmjetme?

Në figurën 5, ne pamë që fëmijët kishin nevojë për vakte të ndërmjetme për të plotësuar mungesën në energji. Vaktet e ndërmjetme, apo siç i quan populli zemra, janë një mënyrë e mirë për t'i dhënë fëmijës ushqim shtesë. Këto vakte duhet të jenë të lehta për t'u përgatitur. Fëmijët duhet të kontrollohen dhe ndihmohen që të sigurohemi se ato i kanë ngrënë plotësisht. Ushqimet e vakteve të ndërmjetme japin energji dhe lëndë ushqyese. Shembuj të tillë janë:

- Banane pure, ose fruta të tjera
- Kosi, qumështi dhe muhalebitë me qumësht
- Bukë me gjalpë, margarinë
- Biskota
- Keke
- Patate të zjera

Ushqime të varfra me “vlera të pakta” janë ato që kanë shumë sheqer, (kariesi i dhëmbëve) dhe më pak lëndë ushqyese p.sh.:

- Lëngjet, si koka kola
- Kamelet dhe çokollatat

Pyetje

1. Cilat ushqime përdoren si vakte zemër për fëmijët e vegjël në zonën tuaj?

2. Cilat janë me vlere të pakta?

3. Cilat janë të mira?

4. A ka ushqime të tjera të cilat mund të jenë të mira për vaktet e ndërmjetme?

FLETA E PUNËS. ÇFARË KA NË TAS?

Zgjidhni ushqimet që përdorin familjet në zonën tuaj për të formuar një vakt për fëmijën e vogël

Cilat janë mesazhet kyçe që ju mund të jepni për ushqimet që ju keni zgjedhur?

6.5 SASIA, LLOJSHMËRIA DHE SHPESHTËSIA E USHQYERJES

OBJEKTIVAT

Pas përfundimit të këtij sesiioni pjesëmarrësit do të jenë të aftë të:

- shpjegojnë rëndësinë e përdorimit të ushqimeve të larmishme
- përshkruajnë shpeshtësinë e ushqyerjes me ushqime plotësuese
- theksojnë sasinë e ushqimeve plotësuese që duhet dhënë
- listojnë rekomandimet për ushqyerjen e një fëmije që nuk ushqen me gji
- listojnë mesazhet kyçe për këtë sesion

Rëndësia e përdorimit të një përzierje, ose shumëllojshmërie ushqimesh

Shumë të rritur (adultët) dhe fëmijët më të rritur hanë një përzierje ushqimesh në vaktet e ngrënies. Në të njëjtën mënyrë, është e rëndësishme edhe për fëmijët e vegjël për të ngrënë një përzierje të ushqimeve të mira plotësuese.

Mangësitë për hekur dhe energji mund të jenë më të vështira për t'u mbushur. Ushqimet me origjinë shtazore janë ushqime speciale për fëmijët. Këto ushqime duhet të hahen çdo ditë, ose sa më shpesh të jetë e mundur.

Nëse ushqimet e fortifikuara me hekur, do të ishin në dispozicion, këto mund të përdoren për të ndihmuar për të mbushur boshllëkun me hekur. Nëse nuk do të ishte në dispozicion një ushqim i pasur me hekur, ju si punonjës shëndetësor mund të rekomandoni shtesa në mikronutrient për të siguruar që fëmija mori mjaftueshëm hekur dhe mikronutrientë të tjerë.

Për të dhënë më shumë ushqime që ofrojnë energji, fëmijëve mund t'u jepen disa ushqime shtesë midis vakteve që janë të lehta për tu përgatitur. Këto ushqime ekstra janë si shtesë e vakteve, ata nuk duhet t'i zëvendësojnë me vaktet e ndërmjetme dhe mos të ngatërrohen me ushqime si ëmbëlsira, biskota, etj

Ushqime të mira zemër ofrojnë energji dhe lëndë ushqyese. Kosi dhe prodhimet e tjera të qumështit, buka, biskota të lyera me gjalp, margarinë, mjalt, fruti, keku, patatet e gatuara janë të gjitha vakte të mira zemër. Këshilloni familjet të mundohen që përditë të japin zarzavate me gjethe jeshile, ose fruta e zarzavate me ngjyrë të verdhë dhe një ushqim me origjinë shtazore si shtesë të ushqimit të tyre të zakonshëm

Shpeshtësia e ushqyerjes me ushqime plotësuese

Mesazhi Kyç 7

Fëmija në rritje ka nevojë për 2-4 vakte ushqime plotësuese në ditë, plus 1-2 vakte zemër. Nëse është i uritur: ofroni një larmishmëri ushqimesh

Rekomandime për ushqyerjen e një fëmije që nuk është ushqyer me gji

Fëmija që nuk është ushqyer me gji duhet të marrë:

- 2-3 filxhanë ujë në ditë në një temperaturë të freskët ambientit dhe 4-6 filxhanë në kohë të nxehtë.

- acide yndyrore thelbësore (ushqime me origjinë shtazore, peshku, vaji vegjetal, arrat)
- hekurin e duhur (ushqime me origjinë shtazore, ushqime të fortifikuara, ose shtesa)
- qumësht (1-2 filxhanë në ditë)
- vakte shtesë (1-2 vakte në ditë)

Sa është sasia e ushqimit që duhet dhënë dhe sa shpesh?


Kur një fëmijë fillon të marrë ushqime plotësuese, ka nevojë për kohë që të përshtatet me shijen dhe përmbajtjen e ushqimeve. Një fëmijë duhet të mësojë aftësinë e të ngrënit. Shija e një ushqimi të ri mund të jetë një surprizë për fëmijën. Këshilloni nënat që të:

- Fillojnë duke dhënë një ose dy lugë çaji me ushqimin e ri, dy herë në ditë
- Gradualisht të rrisin sasinë dhe llojshmërinë (në moshën 9 muajsh një fëmijë duhet të hajë disa lloje ushqimesh të familjes)

Për një fëmijë të vogël duhet punë që të mësojë si të përdorë buzët për të marrë ushqimin nga luga dhe si ta kalojë ushqimin e ri në pjesën e mbrapme të gojës për ta gëlltitur. Disa ushqime mund të rrjedhin nëpër mjekrën e tij, ose mund të pështyhen. Tregoni familjeve ta presin këtë, kjo nuk do të thotë se fëmija nuk e pëlqen atë ushqim. Me durim dhe nxitje një fëmijë mëson shpejt si të marrë ushqimet e reja dhe të kënaqet me shijet e reja. Kur fëmija bëhet më i rritur, sugjeroni familjeve:

- Të vazhdojnë të ushqejnë shpesh me gji
- Të rrisin sasinë e ushqimit që i jepet në kohën e vakteve dhe të japi aq sa fëmija do të hajë duke e nxitur aktivisht
- Të rritet gradualisht numri i vakteve. Ushqimet plotësuese jepen 3 herë në ditë në moshën 6-7 muajsh dhe në moshën 12 muajsh të paktën kjo duhet rritur deri 5 herë (3 vakte dhe 2 vakte zemër). Në moshën 9 muajsh një fëmijë ha disa lugë gjelle (rreth gjysëm filxhani) në çdo vakt. Siç tregohet në figurat 1-5, në vitin e dytë fëmija mund të hajë disa lugë më të mëdha gjelle, ose një tas të vogël plot në çdo vakt.
- Në fillim ushqimi bëhet më i butë dhe jo shumë i trashë; më vonë bëhet pure, ose grihet në copa të vogla
- Ndhimojnë dhe nxitin fëmijën të hajë

SASITË E USHQIMIT QË DUHEN DHËNË SIPAS MOSHËS

Mosha	Përmbatja	Shpeshtësia	Sasia në çdo vakt
Nga 6 muajsh 	Qull i hollë, zarzavate të shtypura mirë, mish, frut	2 herë në ditë, plus ushqyerje të shpeshta me gji	2-3 lugë gjelle

7 - 8 muajsh 	Ushqime të shtypura pure	3 herë në ditë, plus ushqyerje të shpeshta me gji	duke shtuar gradualisht në 2/3 të një filxhani 250 ml në çdo vakt
9 - 11 muajsh 	Ushqime të grira hollë dhe ushqime që foshnja mund t'i kapë me dorë	Tre vakte, plus një vakt zemër ndërmjet, plus ushqyerja me gji	¾ e një filxhani/tasi prej 250 ml
12 - 24 muajsh 	Ushqime të familjes, të coptuara, ose grira nëse nevojitet	Tre vakte + 2 vakte zemër midis vakteve + ushqyerje me gji	Një tas plot 250 ml

V.O Ushqimet e gatuar të zjera, (si patatet etj.) nuk duhen ruajtur më shumë se dy orë në temperaturë ambiente, nëse nuk ka frigorifer.

Me rritjen e fëmijës rritet edhe sasia e ushqimit që ofrohet. Jepini aq sa fëmija ka nevojë duke e nxitur atë aktivisht. Sasi të ushqimeve që janë dhënë në tabelë rekomandohen kur densiteti i energjisë në dietë është rreth 0.8 deri 1.0 Kcal/g. Në rast se densiteti i energjisë në vakt është rreth 0.6 Kcal/g, rekomandoni që nëna të rrisë densitetin e energjisë të vaktit, (duke shtuar ushqime të veçanta), ose të rrisë sasinë e ushqimit për vakt, për shembull:

- Për 6-8 muajsh; rrite gradualisht në 2/3 e filxhanit
- Për 9-11 muajsh jep ¾ e filxhanit
- Për 12 - 23 muajsh jep një filxhan plot

Shikoni se çfarë energjie kanë ushqimet plotësuese në zonën tuaj dhe përshtateni tabelën sipas këtij infomacioni. Këshilloni nënën ose kujdestarin të përdorë principet e ushqyerjes aktive, duke njohur shenjat e urisë, ngopjes dhe këto shenja duhet të udhëheqin sasinë e ushqimit që jepet në çdo vakt dhe nevojat për vaktet zemër.

Mesazhi Kyç 8

Një fëmijë në rritje ka nevojë për sasi në rritje ushqimi.

Ushtrim: Sasitë që duhen ofruar

Sipas moshës më poshtë plotësoni shpeshtësinë dhe sasinë e ushqimeve që i duhen ofruar fëmijës. Ju mund ta bëni këtë ushtrim me zë të lartë si një grup ose individualisht.

Mosha	Shpeshtësia	Sasia
3 muajsh		
6 muajsh		
7 muajsh		
8 muajsh		
9 muajsh		
11 muajsh		
12 muajsh		
13 muajsh		
15 muajsh		
19 muajsh		
21 muajsh		
22 muajsh		

6.6 AFTËSITË E TË DËGJUARIT DHE TË MËSUARIT PËR KËSHILLIMIN PËR USHQYERJEN

OBJEKTIVAT

Në këtë sesion do të diskutojmë:

- si t'i përdorim aftësitë bazë të të këshilluarit për të dëgjuar dhe mësuar nga kujdestarët rreth praktikave të tyre për ushqyerjen plotësuese.

Kur ju takoheni me nënat dhe kujdestarët e fëmijëve të vegjël duhet t'i këshilloni ato të dërgojnë fëmijët e tyre në qendrën shëndetësore për të ndjekur rregullisht rritjen dhe zhvillimin e tyre, të diskutoni ushqyerjen dhe progresin e fëmijës dhe të jepni këshilla, nëse kërkohet. Për këtë duhet të keni edhe disa aftësi komunikimi dhe këshillimi.

Këshillimi është një mënyrë për të punuar me njerëzit për t'i ndihmuar ata për të vendosur se çfarë mendojnë se është më e mira për të bërë në një situatë të caktuar. Këshillimi efektiv është biseda me kujdestarët dhe diskutimi së bashku se çfarë praktikash janë të mundshme për të ndryshuar. Kjo do të thotë rritja e besimit të kujdestarëve, kështu që ata mund t'i zbatojnë këto praktika të reja për të ndihmuar fëmijët e tyre të rriten të shëndetshëm.

AFTËSITË KËSHILLUESE



- Përdorni komunikimin ndihmës pa fjalë
- Bëni pyetje të hapura
- Përdorni përgjigje dhe gjeste që tregojnë interes
- Reflektoni atë që thotë kujdestari
- Afrohuni – krijoni afërsi tregoni se i kuptoni ndjenjat e tyre
- Mënjanoni fjalët gjykuese

Komunikimi pa fjalë tregon se ju jeni të interesuar dhe ndihmoni kujdestarin të ndjehet i qetë.

KOMUNIKIMI NDIHMËS PA FJALË

- Mbani nivelin e kokës tuaj në nivelin e kujdestarit
- Kushtoni vëmendje
- Hiqni pengesat
- Kushtoni kohë
- Prekni si duhet

Pyetjet e hapura zakonisht janë ndihmëse. Pyetjet e hapura fillojnë zakonisht me “çfarë”, “përse”, “kush”, “kur”, “ku” ose “si”.

DEMONSTRIMI: PYETJET E MBYLLURA DHE TË HAPURA

Dy pjesëmarrës kërkojnë për të zhvilluar këtë demonstrim. Një luan pjesën e punonjësit shëndetësor, tjetra luan pjesën e nënës. Ju duhet të praktikoni leximin e pjesëve me njëri-tjetrin, por ju nuk keni nevojë të mësoni fjalët. Ju mund t’i lexoni ato nga manuali juaj. Jepini punonjësit shëndetësor një emër për fëmijën tuaj.

Dhoma e pritjes së qendrës shëndetësore; kujdestari dhe punonjësi i shëndetësisë janë ulur përballë njëri-tjetrit.

Punonjësi shëndetësor	Mirëmëngjes (emri nënës). Fëmija (emri fëmijës) a është mirë?
Nëna	Po mirë faleminderit
Punonjësi shëndetësor	A po e ushqeni me gji fëmijën tuaj?
Nëna	Po
Punonjësi shëndetësor	A po i jepni gjithashtu ushqime të tjera?
Nëna	Po
Punonjësi shëndetësor	A i jepni ushqime shpesh?
Nëna	Jo

Pauzë

Punonjësi shëndetësor	Mirëmëngjes (emri nënës). Si është fëmija (emri fëmijës) sot?
Nëna	Ai/ajo është mirë faleminderit
Punonjësi shëndetësor	Më trego si po e ushqen?
Nëna	Ai/ajo po ushqehet me gji dhe unë i jap pak lugë ushqim dy herë në ditë
Punonjësi shëndetësor	Çfarë lloj ushqimi i jepni?
Nëna	Ai/ajo duket se pëlqen orizin, kosin dhe disa fruta

Përgjigjet për të parë që ne po dëgjojmë dhe jemi të interesuar. Kjo përfshin tundjen e kokës dhe shprehje të tilla “Vazhdo ..”, “Oh, e dashur”, “Ëhë, po po...”

Reflektimi mbi atë që ju tregoi nëna tregon se ju po dëgjoni atë që po thotë personi. Është më mirë të përdoren fjalë pak të ndryshme që mos të duket sikur ju po kopjoni atë që tha nëna.

DEMONSTRIMI: AFËRSIA/MIRËKUPTIMI

Afërsia do të thotë që ju i përgjigjeni kujdestarit në një mënyrë që tregon se keni dëgjuar se çfarë po thotë dhe kuptoni shqetësimet e tij apo të saj, si edhe ndjenjën që ka kujdestari *duke e parë nga këndvështrimi tij*.

Demonstrim: AFËRSIA

Dy pjesëmarrës kërkohet për të zhvilluar këtë demonstrim. Një luan pjesën e punonjësit shëndetësor, tjetri luan pjesën e nënës. Ju duhet të praktikoni leximin e pjesëve me njëri tjetrin, por nuk keni nevojë të mësoni fjalët. Ju mund t’i lexoni ato nga manuali juaj. Jepini punonjësit shëndetësor një emër për fëmijën tuaj.

Dhoma e pritjes së qendrës; kujdestari dhe punonjësi i shëndetësive janë ulur përballë njëri-tjetrit

Punonjësi shëndetësor	Mirëmëngjes (emri nënës). Si jeni ju dhe fëmija juaj (emri fëmijës) sot?
Nëna	(Emri fëmijës) nuk po ushqehet mirë këto ditët e fundit. Unë jam shumë e shqetësuar.
Punonjësi shëndetësor	E kuptoj si ndjeheni, kur fëmija im nuk ushqehet mirë edhe unë jam e shqetësuar. E di tamam si ndjeheni.

Pauza për komente nga trajneri

Punonjësi shëndetësor	Mirëmëngjes (emri nënës). Si jeni ju dhe fëmija juaj (emri fëmijës) sot?
Nëna	(Emri fëmijës) nuk po ushqehet mirë këto ditët e fundit. Unë jam shumë e shqetësuar.
Punonjësi shëndetësor	Ju jeni shumë e shqetësuar rreth (emri)?
Nëna	Po, unë jam e shqetësuar, nëse fëmija im nuk ha mirë, do sëmuret.

DEMONSTRIMI: VAZHDIMI I PYETJEVE PËR TË GJETUR FAKTE

Dy pjesëmarrës kërkohet për të zhvilluar këtë demonstrim. Njëri luan pjesën e punonjësit shëndetësor, tjetri luan pjesën e nënës. Ju duhet të praktikoni leximin e pjesëve me njëri tjetrin, por nuk keni nevojë të mësoni fjalët. Ju mund t’i lexoni ato nga manuali juaj. Jepini punonjësit shëndetësor një emër për fëmijën tuaj.

Dhoma e pritjes së qëndrës; kujdestari dhe punonjësi i shëndetësisë janë ulur përballë njëri-tjetrit.

Punonjësi shëndetësor	Mirëmëngjes (emri nënës). Si jeni ju dhe fëmija juaj (emri fëmijës) sot?
Nëna	(Emri) refuzon të ushqehet me gji që kur ka filluar të hajë muhalebinë dhe ushqime të tjera javën e kaluar, ai/ajo më shtyn mua dhe nuk më do!
Punonjësi shëndetësor	Sa është mosha e (emri) tani?
Nëna	(Emri) është 6 muajsh
Punonjësi Shëndetësor	Dhe sa muhalebi ha?
Nëna	Ai/ajo ha pak lugë në mëngjes dhe pak lugë në mbrëmje
Personeli Shëndetësor	Kjo është e mirë. A keni provuar ushqime të tjera si ushqime me origjinë shtazore, mishi, peshku, veza, dhe qumështi?
Nëna	Jo, Jo. Ai/Ajo ka ngrënë ushqim me lugë për pak ditë. Dhe tani ai/ajo nuk do të ushqehet me gji.
Personeli shëndetësor	A keni ju një grafik peshe të (emri)?

Pauza për komente nga trainuesi

Punonjësi shëndetësor	Mirëmëngjes (emri nënës). Si jeni ju dhe fëmija juaj (emri fëmijës) sot?
Nëna	(Emri) refuzon të ushqehet me gji që kur ka filluar të hajë muhalebinë dhe ushqime të tjera javën e kaluar, ai/ajo më shtyn mua dhe nuk më do!
Punonjësi shëndetësor	Oh e dashur. Kjo të mërzit ty, kur ai/ajo nuk dëshiron të ushqehet me gji.
Nëna	Po kjo më mërzit!
Punonjësi Shëndetësor	Dhe sa muhalebi ha ai/ajo gjatë ditës?
Nëna	Ai/ajo ha pak lugë në mëngjes dhe pak lugë në mbrëmje
Personeli Shëndetësor	Kjo është e mirë. Kjo sasi ushqimi ndihmon (emri fëmijës) për të mësuar rreth ushqyerjes dhe lë vend për qumështin e gjirit. A mund të flasim për disa arsye të tjera që (emri fëmijës) mund të mos dojë të ushqehet me gji?
Nëna	Oh, po unë dua (emri fëmijës) të vazhdojë ushqyerjen me gji edhe për disa muaj më shumë.
Personeli shëndetësor	Po, ushqyerja me gji përsëri është e rëndësishme për foshnjen edhe pasi fillon ushqime të tjera.

Mënjaroni fjalët që duken si gjykuese kur ju pyesni.

Këto janë fjalë si:

Mirë	Keq	Shumë keq	Mirë
Drejtë	Gabuar	Si duhet	Normal
Korrekt			
Mjaftueshëm l/e përshtatshëm		Jo i Përshtatshëm, Mjaftueshëm	Shumë prej
Sukses	Ja arrite	Dështove Dështim	Problem

Nëse ju përdorni këto fjalë kur pyesni një kujdestar rreth ushqyerjes së fëmijës, kujdestari mund të ndjejë se ai/ajo është gabim, ose ka diçka të gabuar me fëmijën.

Ushtrimi 5/1: Bërja e pyetjeve të hapura dhe mënjanimi fjalëve gjykuese**Seksioni A : Bërja e pyetjeve të hapura**

Për çdo situatë shkruani dy shembuj të një pyetje të hapur që ju doni të pyesni kujdestarin. Pyetjet duhet të jenë të tilla që ato mund të mos përgjigjen thjesht “po” dhe “jo”.

1. Edi dhe Ana sjellin fëmijën 12 muajshe, Sara në qendrën shëndetësore. Ata janë të shqetësuar sepse ajo nuk pëlqen të hajë ushqime të forta.

2. Miri po peshohet në qendrën shëndetësore. Kurba e tij është drejt, ose e sheshtë dhe nuk ngjitet më lart. Ai është 9 muajsh

Shembull: Nëna thotë se fëmija i saj nuk ka marrë ushqim të mjaftueshëm

- a. A mendoni se jeni duke i dhënë atij ushqim të mjaftueshëm?
- b. Ti thua nuk je duke i dhënë atij ushqim të mjaftueshëm? (Një fjalë gjykuese mund të përdoret nëse ajo reflekton fjalët e kujdestarit)
- c. Pse mendoni kështu?

Përgjigja **b** pasqyron fjalët e kujdestarit. Shënoni përgjigjen që reflekton mbrapa se çfarë thotë personi.

Fëmija im refuzon për të ngrënë.

- a. Ai nuk i pranon ushqimet?
- b. Çfarë jeni duke i ofruar atij?
- c. A ndodh kjo çdo ditë, apo vetëm për disa ditë?

Ajo nuk dëshiron të hajë perime.

- a. A ka ngrënë ndonjë lloj perime?
- b. Sa kohë ka që refuzon perimet?
- c. Ajo duket se refuzon për të ngrënë perimet kur ju ja jepni?

Seksioni C: Mënjanimi fjalëve gjykuese

Për çdo pyetje shkruani një mënyrë pyetje për të njëjtin informacion, që nuk përdor fjalë gjykuese

Pyetje Gjykuese

Foshnjes suaj a i jepni ushqim të mirë?

Shtimi në peshë i tij a është normal?

A ha sa duhet fëmija çdo vakt?

A keni probleme që ta ushqeni fëmijën?

Pyetje Jo gjykuese

6.7 NDËRTIMI I AFTËSIVE PËR BESIM DHE MBËSHTETJA E NËNËS

Në këtë seancë do të diskutojmë:

- si të përdorim aftësitë themelore këshilluese për të ndërtuar besimin dhe ofruar mbështetje për kujdestarët në lidhje me praktikën e ushqyerjes plotësuese

AFTËSITË KËSHILLUESE

Ndërtimi i besimit dhe Dhënia Aftësive Mbështetëse
 Pranoni atë që një kujdestar mendon dhe ndjen
 Njihni dhe vlerësoni se çfarë një kujdestar dhe fëmija po bëjnë mirë
 Jepni ndihmë praktike
 Jepni informacion të pakët dhe me rëndësi
 Përdorni gjuhë të thjeshtë
 Bëni një, ose dy sugjerime, jo urdhëra

Ndërtimi i besimit dhe aftësive për dhënien e mbështetjes

Ndërtimi i besimit të një kujdestari i ndihmon ata të marrin vendimet e tyre në lidhje me ushqyerjen e fëmijës të vogël dhe për t'i zbatuar këto vendime. Nëse kujdestari ka besim në vendimet e saj/ tij, kjo gjithashtu ndihmon për t'i rezistuar presionit nga njerëzit e tjerë.

Duke i treguar mbështetjen tuaj kujdestarit i jepet besim në atë që ajo/ai është duke bërë dhe kjo mund ta ndihmojë për të vazhduar praktikën e mira të ushqyerjes plotësuese.

Pranimi i asaj që personi thotë, kupton që ju të përgjigjeni në një mënyrë neutrale dhe jo duke rënë dakord, ose mos u pajtuar me mendimin, apo ndjenjën e tyre. Ju mund të jepni informacione më vonë për të korigjuar një ide të gabuar.

Si të bëjmë Ushtrimin:

Shembujt 1-2 janë ide të gabuara që mund të kenë nënat. Në krah të çdo ideje ka tre përgjigje. Një është **dakord** me idenë, një **nuk e pranon** dhe një **e pranon** idenë pa qënë dakord ose jo. Në krah të çdo përgjigje shkruani nëse e pranoni, jeni dakord, apo nuk e pranoni atë

Shembull	Pranon	Nuk pranon	Është dakord
Nëna e një foshnje 19 muajshe e shëndetshme, pesha e të cilës është në medianë thotë: "Unë jam e shqetësuar se foshnja ime do dhjamoset kur të rritet, prandaj unë do ta ndërpres qumështin e gjirit që i jap:	"Ju jeni e shqetësuar se po i jepni asaj qumësht?"	"Ka shumë rëndësi që fëmijët të marrin qumësht në dietën e tyre deri kur ato janë të paktën dy vjeç".	Po foshnjat e dhjamosura kanë tendencë të bëhen të rritur obezë"

Gjeni përgjigjen e duhur

Nëna e një foshnje 7 muajshe	(Emri fëmijës) nuk po ha asnjë ushqim që unë i jap dhe ai/ajo duhet të mos ushqehet me gji kaq shpesh. Kështu do jetë i/e uritur dhe do hajë ushqimin
	Oh jo, ju nuk duhet t'ja pakësoni qumështin e gjirit. Kjo është një ide e keqe.
Punonjësi shëndetësor përgjigjet	E shikoj. Ju ndjeni se po t'i jepni më pak qumësht gjiri, do ta bëni që (emri fëmijës) të hajë më shumë ushqim.
	"Po, ndonjëherë foshnjat marrin më shumë se sa duhet qumësht gjiri?"

Shembulli 2

Nëna e një foshnje 12muajshe	"Foshnja ime ka diarre, kështu që unë duhet të ndërpres dhënien e ushqimeve të forta."
	"Po, shpesh ushqimet mund ta përkeqësojnë diarrenë"
Punonjësi shëndetësor përgjigjet	"Ju jeni e shqetësuar rreth dhënies së ushqimeve në këtë moment?"
	"Por, ushqimet e ndihmojnë një foshnje të rritet dhe të shtojë përsëri në peshë, - ju nuk duhet t'i ndaloni ato tani"

Demonstrimi: pranimi

Dy pjesëmarrës kërkohet për të zhvilluar këtë demonstrim. Një luan pjesën e punonjësit shëndetësor, tjetri luan pjesën e nënës. Ju duhet të praktikoni leximin e pjesëve me njëri tjetrin, por nuk keni nevojë të mësoni fjalët. Ju mund t'i lexoni ato nga manuali juaj. Jepini punonjësit shëndetësor një emër për fëmijën tuaj.

Kujdestari dhe fëmija 6 muajshe shkojnë për vizitë tek një punonjës shëndetësie.

Shembulli 3

Punonjësi shëndetësor	Mirëmëngjes (emri nënës). Si jeni ju dhe fëmija juaj (emri fëmijës) sot?
Nëna	(Emri fëmijës) nuk po ha asnjë ushqim që unë i jap dhe ai/ajo duhet të mos ushqehet me gji kaq shpesh. Kështu do jetë i/e uritur dhe do hajë ushqimin
Punonjësi shëndetësor	E shikoj. Ju ndjeni se po t'i jepni më pak qumësht gjiri do ta bëni që (emri fëmijës) të hajë më shumë ushqim?
Nëna	Po, në se do jetë e uritur ai/ajo do hajë.
Punonjësi shëndetësor	A mund të flasim se çfarë ushqimi po i jepni fëmijës ?

Pauza për trajnuesin

Punonjësi shëndetësor	Mirëmëngjes (emri nënës). Si jeni ju dhe fëmija juaj (emri fëmijës) sot?
Nëna	(Emri fëmijës) nuk po ha asnjë ushqim që unë i jap dhe ai/ajo duhet të mos ushqehet me gji kaq shpesh. Kështu do jetë i/e uritur dhe do hajë ushqimin.
Punonjësi shëndetësor	Oh jo, ju nuk duhet t'ja pakësoni qumështin e gjirit. Kjo është një ide e keqe.

Pauzë për trajnuesin

Shembulli 4

Punonjësi shëndetësor	Mirëmëngjes (emri nënës). Si jeni ju dhe fëmija juaj (emri fëmijës) sot?
Nëna	(Emri fëmijës) nuk po ha asnjë ushqim që unë i jap dhe ai/ajo duhet të mos ushqehet me gji kaq shpesh. Kështu do jetë i/e uritur dhe do hajë ushqimin.
Punonjësi shëndetësor	E shikoj. Ju ndjeni se po t'i jepni më pak qumësht gjiri, do ta bëni që (emri fëmijës) të hajë më shumë ushqim.
Nëna	Po, nëse do jetë e uritur, ai/ajo do hajë.
Punonjësi shëndetësor	A mund të flasim se çfarë ushqimi ju po i jepni fëmijës?

Prano atë që thotë nëna. Si ta bëjmë ushtrimin:

Pas historive A, dhe B më poshtë janë tre përgjigje. Shënoni me ✓ përgjigjen që tregon pranimin nga ana e personelit shëndetësor të asaj që thotë nëna.

Shembull:

Djali bebe i Edlirës nuk ka shtuar shumë në peshë këto dy muajt e kaluar. Kur Edlira ju tregon për këtë shpërthen në lot. Shënoni me ✓ përgjigjen që tregon pranimin nga ana juaj të asaj që ndjen nëna.

- Mos u shqetëso, – jam e sigurt se së shpejti do shtojë në peshë.
- A mund të flasim rreth ushqimeve që ju i jepni foshnjës suaj?
- ✓c. Ju jeni shumë e mërzitur, apo jo?

Përgjigjuni:**Historia A.**

Anjeza po qan. Foshnja e saj refuzon të hajë zarzavatet dhe ajo është e shqetësuar.

- Mos qaj, – ka shumë fëmijë që nuk hanë zarzavatet.
- Ti je shumë e shqetësuar për këtë, e di
- Ka rëndësi që foshnja jote të hajë zarzavatet për të marrë vitaminat që ajo ka nevojë.

Historia B.

Suzana po qan. Që kur i ka filluar ushqimet plotësuese, foshnja e saj ka skuqje në të ndenjurat. Skuqja duket si një skuqje nga pelenat.

- Mos qaj, kjo nuk është ndonjë gjë e rëndë.
- Shumë foshnje kanë skuqje, shpejt do bëhet mirë.
- Ti je vërtet shumë e mërzitur për këtë skuqje, apo jo?

Njohja dhe lavdërimi i asaj që nëna po bën mirë, ndërto besimin. Ju mendoni se mund të provoni gjëra të tjera dhe kjo do të funksionojë. Si punonjës të shëndetësisë, ne jemi trajnuar që të shikojmë për problemet. Kjo do të thotë që ne mund të shohim se çfarë kujdestarët bëjnë dhe mendojmë se është e gabuar dhe pastaj të përpiqemi për ta korrigjuar atë. Megjithatë, ne gjithashtu duhet të shikojmë se çfarë është e drejtë dhe të lavdërojmë kujdestarin në praktikën e tyre të mira.

Duke pranuar atë që një kujdestar bën, mendon dhe ndjen, plus duke njohur dhe vlerësuar praktikën e mirë të tyre, ndërtohet besimi i kujdestarit dhe nxitet që të

vazhdojë praktikat e mira. Përveç kësaj, në qoftë se një kujdestar mendon që ju pranoni idetë e tyre dhe njihni praktikat e mira, ata kanë më shumë gjasa të pranojnë çdo sugjerim që ju bëni.

Si ta bëjmë Ushtrimin:

Për historitë C dhe D më poshtë, jepni një përgjigje që lavdëron diçka që nëna dhe foshnja po bëjnë mirë.

Shembull:

Një nënë po i jep një foshnjeje 9 muajshe lëngje me gaz. Ajo është e shqetësuar se nuk po ha mirë vaktet. Ai për momentin po rritet mirë. Ajo i jep tre vakte të plota dhe një vakt zemër në ditë

“Është diçka e mirë që ju po i jepni atij tre vakte dhe një vakt zemër në ditë.”

“Fëmija juaj po rritet mirë me ushqimin që ju po i jepni.”

(Jepni vetëm NJË përgjigje)::

Historia C.

Një foshnje 15 muajshe po ushqehet me gji dhe nëna i jep atij qull dhe ndonjëherë çaj dhe bukë. Ai nuk ka shtuar në peshë për 6 muaj, është i hollë dhe duket i lodhur.

Historia D.

Një foshnje 9 muajshe dhe nëna e tij kanë ardhur për vizitë tek ju. Këtu keni grafikun e rritjes të foshnjes.

Demonstrim: Duke përdorur aftësitë e Këshillimit

Dy pjesëmarrës kërkohet për të zhvilluar këtë demonstrim. Njëri luan pjesën e punonjësit shëndetësor, tjetri pjesën e kujdestarit. Ju duhet të praktikoni leximin e pjesëve me njëri-tjetrin, por nuk keni nevojë të mësoni fjalët. Ju mund 'ti lexoni ato nga manuali juaj.

Kujdestari ka ardhur në qendrën shëndetësore me fëmijën e saj/tij të parë, i cili është 10 muajsh. Nëse jeni duke luajtur pjesën e kujdestarit, jepni një emër për ju dhe fëmijën për punonjësin e shëndetësisë.

Dhoma e qendrës shëndetësore: kujdestari dhe punonjësi shëndetësor janë ulur përballë njëri tjetrit pa asnjë tavolinë ndërmjet.

Trajnuesi do të lexoj hyrjen:

Në krah të çdo përgjigje ose komenti të punonjësit shëndetësor ka hapësira. Aftësitë dëgjuese dhe demonstruese janë përdorur. Dëgjoni demonstrimin dhe shikoni si përdoren aftësitë e të dëgjuarit dhe të mësuarit. Pas demonstrimit shkruani fjalët e përdorura në hapësirat midis asaj që u tha. Ju mund ta përdorni secilën aftësi më shumë se një herë.

Aftësitë:

Komunikimi pa fjalë.
Pranon,

Pyetje të hapura
Reflekton,

I pyeturi tregon interes
Afrohet, Lavdëron

Punonjësi shëndetësor	(I ofron një karrige kujdestarit). Mirëmëngjes, (emri kujdestarit). Çfarë mund të bëj sot për ju?
Kujdestari	Mirëmëngjes. Dua të flas me ju se jam e shqetësuar nëse (emri fëmijës) po ha sa duhet.
Punonjësi shëndetësor	Mmm, (tund kokën, buzëqesh) Ju doni të flisni rreth ushqyerjes së (emri fëmijës). Më tregoni si (emri fëmijës) po ha?
Kujdestari	Fëmija i fqinjtit tim më duket se ha më shumë dhe po rritet më i madh. Mbase unë nuk po i jap sa duhet ushqim fëmijës sim.
Punonjësi shëndetësor	Fëmija e fqinjtit tuaj ha më shumë dhe ju ndjeheni e pasigurtë nëse fëmija juaj po ushqehet mjaftueshëm. Çfarë lloj ushqimesh ha (emri) zakonisht për ditë?
Kujdestari	Ai/ajo ha më shumë muhalebi në mëngjes, pak banane të shtypur pasi zgjohet nga gjumi dhe mish e perime që ne kemi në vaktin tonë të darkës
Punonjësi shëndetësor	Këto janë ushqime të mira që ju i jepni fëmijës tuaj. Sa shpesh (emri) ushqehet me gji?
Kujdestari	Oh ai/ajo ushqehet shpesh me gji
Punonjësi shëndetësor	Tund kokën buzëqesh. Është mirë që ai/ajo po vazhdon të ushqehet me gji, si dhe ha disa ushqime si muhalebi, fruta dhe vakte që ju hani vetë. Sa është madhësia e një tasi me ushqim që (emri) ha?

Diskutimi mund të vazhdojë me punonjësin shëndetësor duke mësuar më shumë rreth ushqyerjes së fëmijës, si psh përmbajtja e ushqimit dhe llojshmëria e ushqimeve që ka ngrënë, përpara se të lëvizni dhe të jepni informacion e të sugjeroni.

Ju tani do të përdorni, lojë roli për të praktikuar “Aftësitë e të dëgjuarit dhe të mësuarit” dhe dy të parat “Dhënia e besimit dhe aftësitë e ofrimit të mbështetjes”. Ju do të punoni në grupe nga katër, me rradhë, ku një është kujdestari “, ose një” këshilltar “, ose vëzhgues.

Ju do të merrni një “fletë me tregimin”. Kur ju jeni ‘kujdestar’, përdorni historinë në fletën tuaj. ‘Këshilltari’ dëgjon dhe mëson nga ju në lidhje me situatën tuaj. Pjesëmarrësit e tjerë të grupit vëzhgojnë.

Çdo-lojë roli është shumë e shkurtër, vetëm 2-3 fjali nga secili person dhe vetëm tregon “këshilltarin që dëgjon dhe jep mbështetje. ‘Këshilluesi’ nuk jep informacion në këtë kohë.

Kur ju jeni ‘këshilltari’:

- Përshëndesni ‘kujdestarin’ dhe prezantoni veten. Pyeteni për emrin e saj/tij dhe emrin e fëmijës dhe përdorini ato.
- Bëni një, apo dy pyetje të hapura për të filluar bisedën dhe për të gjetur se pse ajo/ ai ka ardhur tek ju.
- Përdorni çdo aftësi këshilluese për ta nxitur atë të bisedojë me ju.
- Mos ofroni informacion, ose të përpiqeni për të zgjidhur problemin e kujdestarit në këtë kohë.

Kur ju jeni 'kujdestari':

- Jepini vetes dhe fëmijës suaj emrat dhe tregojani ato "këshilltarit tuaj".
- Përgjigjuni pyetjeve të këshilltarit nga tregimi tuaj. Mos e jepni të gjithë informacionin në të njëjtën kohë
- Nëse këshilltari juaj përdor mirë aftësitë e të dëgjuarit dhe të mësuarit dhe ju bën të mendoni se ajo / ai është i interesuar, ju mund 'ti thoni asaj /atij më shumë.

Kur ju jeni duke vëzhguar:

- Përdorni Listën tuaj të Aftësive Këshilluese dhe zgjidhni se cila është aftësia që përdor këshilltari, cilën nuk e përdor dhe atë që përdor gabimisht. Shënoni vërejtjet tuaja me një laps.
- Pasi të luajnë lojën e rolit, lavdëroni atë që këshilltari bëri si duhet dhe sugjeroni atë që mund të bëjë për të përmirësuar aftësitë e këshillimit

Aftësitë e dhënies së informacionit me rëndësi**Në këtë seancë ne do të: Rishikojmë aftësitë e këshillimit të përdorura për të ofruar informacion për kujdestarët**

Vetëm duke i dhënë më shumë informacion, ose duke i thënë një familje se çfarë ata duhet të bëjnë, nuk mund t'i ndihmojë që të ndryshojnë praktikën e tyre. Ju keni nevojë për t'i dëgjuar ato dhe pastaj për të diskutuar praktikën që ata mund të përdorin në situatën e tyre të veçantë.

Jepni ndihmë praktike. Një mënyrë për të dhënë ndihmë praktike është t'i tregojmë një kujdestari aftësi të reja si të përgatisë ushqimet, ose mënyra të reja për të ushqyer fëmijët e vegjël.

T'i tregoni një nëne si të bëjë diçka që është mirë, por kjo nuk mund të jetë e mjaftueshme, është më mirë të tregojmë gjithashtu se si të bëhet kjo. Të ndihmojmë dikë për ta bërë vetë një praktikë të re është mënyra më e mirë për të ndërtuar besimin e tyre për praktikën e re.

Jepni informacion të paktë dhe me rëndësi. *Mundohuni të kufizoni informacionin tuaj në dy, ose tre gjëra në një kohë*, në mënyrë që kujdestari të mos mbingarkohet. Kjo është një aftësi që të jeni në gjendje të dëgjoni kujdestarin dhe të zgjidhni vetëm dy, apo tre pjesë më të rëndësishme për informacionin që do të jepni në një kohë.

Dhënia e Informacionit

- Lavdëro
- Informo
- Sugjero
- Kontrolllo të kuptuarit
- Përshtat ndjekjen dhe kontrollin

Dy pjesëmarrës duhet të përgatiten për të zhvilluar **Demonstrimin**

Demonstrimi.

Punonjësi shëndetësor Lavdëro Informo Sugjero	Faleminderit (emri) që më tregove rreth ushqyerjes së (emri fëmijës). Ju i jepni atij/asaj një llojshmëri të mirë ushqimesh, fruta, pak mish, zarzavate jeshile dhe oriz. Këto ushqime do të ndihmojnë (emri fëmijës) të rritet mirë. Tani që (emri fëmijës) është 1 vjeç mund të ketë nevojë të hajë më shumë ushqim gjatë një vakti. Nëse do t'i jepni (emri fëmijës) disa lugë më shumë mish, zarzavate dhe oriz, mjaftueshëm sa të mbushet një tas plot, a mendoni se mund ta hajë atë?
Kujdestari	Nuk jam i/e sigurt, duket shumë ushqim për t'i dhënë një fëmije. A duhet të hajë kaq shumë?
Punonjësi shëndetësor	Të duket si shumë ushqim për fëmijën. (Emri fëmijës) po rritet shumë shpejt në këtë moshë. Që të rriten mire, kanë nevojë për shumë ushqim. A mundet të provoni t'i jepni një tas plot me ushqim 3 herë në ditë (emrin e fëmijës)?
Kujdestari	Po, po sikur mos ta mbarojë të gjithë? Unë nuk kam ushqim me shumicë që ta shpërdorj.
Punonjësi shëndetësor Reflekto/ e kupto, krijo afërsi Sugjero	Ju jeni e shqetësuar për shpërdormin e ushqimit që fëmija mund të mos e hajë. Po sikur ta rrisësh sasinë pak nga pak për ditë, duke shtuar një, ose dy lugë më shumë çdo ditë deri kur të hajë një tas plot?
Kujdestari	Unë mund ta provoj. Atëhere mund të shikoj nëse e shpërdoron.
Punonjësi shëndetësor Lavdëro Kontrollo të kuptuarit	Kjo është një ide e mirë. Kështu më thuaj çfarë do kesh në tas çdo herë?
Kujdestari	Unë do shtoj pak më shumë ushqim për ditë deri sa të hajë një tas plot.
Punonjësi shëndetësor Lavdëro Rregullo ndjekjen	Saktë, a mundet ta provoni për dy javë dhe pastaj të ktheheni të më tregoni?
Kujdestari	Po, do të vij të ta tregoj.

Ushtrim në klasë. Si ta bëjmë ushtrimin:

Më poshtë është një listë nënash me foshnje të moshave të ndryshme. Në krah janë 4 pjesë informacioni (a, b, c, d) që nënat mund të kenë nevojë; por informacioni i shkruar në krah nuk përputhet me atë që nënat kanë më shumë nevojë. Përputhni pjesën e informacionit për nënën dhe foshnjen me atë pjesë që është **MË E RËNDËSISHME NË ATË KOHË**. Pas çdo përshkrimi të secilës nënë ka 4 shkronja. Rrethoni shkronjën që është më e rëndësishme për të.

Nënat	Shkronjat	Përgjigjet
1. Nëna e një foshnje 7 muajsh	a b c d	a. Fëmijët kanë nevojë për ujë shtesë në këtë moshë, rreth 4-5 filxhana në një kohë të nxehtë
2. Nëna e një foshnje 15 muajsh që po merr dy vakte në ditë ushqime plotësuese	a b c d	b. Fëmijët që fillojnë ushqyerjen plotësuese në moshën 6 muajsh rriten mirë
3. Nëna e një foshnje 12 muajsh që mendon se foshnja është shumë i madh për ta vazhduar ta ushqejë me gji	a b c d	c. Fëmijët që rriten në këtë moshë kanë nevojë për 3-4 vakte në ditë, plus një, ose 2 vakte zemër kur janë të uritur së bashku me qumështin
4. Nëna e një foshnje 11 muajsh që nuk ushqen me gji	a b c d	d. Ushqyerja me gji deri të paktën 2 vjeç ndihmon fëmijën të rritet i fortë dhe i shëndetshëm

Përdorni gjuhë të thjeshtë. Jepni informacionin në një mënyrë që është e lehtë për *një person ta kuptojë*. Përdorni fjalë të thjeshta, që përdoren përditë që ajo/ai tashmë i dinë. Jepni informacion në një *mënyrë pozitive*, në mënyrë që nuk tingëllon si kritikë, apo e bën kujdestarin të mendojë se ka bërë diçka të gabuar.

Si ta bëjmë ushtrimin:

Më poshtë janë dy pjesë informacioni që ju mund të doni t'i jepni nënave. Informacioni është korrekt, por përdor terma teknikë që një nënë, e cila nuk është punonjëse shëndetësie, nuk i kupton. Rishkruani informacionin në një gjuhë më të thjeshtë, që një nënë mund ta kuptojë lehtësisht.

Shëmbull:

Informacion: Duke përdorur një gjuhë të thjeshtë:

Zarzatet me gjethe jeshile të errët dhe frutat e zarzavatet me ngjyrë të verdhë janë të pasura në vitaminë A.

“Zarzatet me gjethe jeshile të errët dhe frutat e zarzavatet me ngjyrë të verdhë e ndihmojnë fëmijën të ketë sy të shëndetshëm dhe më pak infeksione.”

Përgjigjuni:

Informacion: Duke përdorur një gjuhë të thjeshtë:

1. Ushqyerja me gji është me rëndësi edhe pas 6 muajve, sepse qumështi i gjirit përmban hekur të thithshëm, kalori dhe zink.
2. Foshnjat që nuk janë ushqyer me gji në moshën 14 muajsh, duhet të marrin proteina, zink dhe hekur në sasi të duhura.

Demonstrim Rasti

Dy pjesëmarrësit që përgatiten do të bëjnë **Demonstrimin më poshtë**. Njëri është punonjës shëndetësor dhe tjetri është kujdestari (emri)

Demonstrimi: Dhënia informacionit A

Dhoma e qëndrës: Punonjësi shëndetësor është ulur në tavolinë dhe (emri) hyn në dhomën e tij. Punonjësi shëndetësor i ofron një vend me tavolinë në mes tyre.

Punonjësi shëndetësor	Mirëmëngjes, (emri kujdestarit). Çfarë mund të bëj për ju sot?
Kujdestari	Unë dëshiroj informacion se cilat ushqime mund t'i jap fëmijës, tani ai/ajo është 6 muajsh
Punonjësi Shëndetësor	Unë jam e kënaqur që ti pyete. Mirë, tani situata është kjo. Fëmijët në këtë moshë kanë nevojë për më shumë lëndë ushqyese, që vetëm qumështi i gjirit nuk mund t'ua japë, sepse qumështi i gjirit ka më pak se 1 miligram hekur të thithshëm dhe ka vetëm 450 kalori, pra më pak se 700 kalori që janë të nevojshme. Nevojat për Vitamina A janë më të larta se ato që jep qumështi i gjirit, po kështu edhe për zinkun dhe mikronutrientë të tjerë. Megjithatë, nëse ju shtoni ushqime që nuk janë përgatitur në një mënyrë të pastër, kjo mund të rrisë rrezikun për diarre dhe nëse ju jepni ushqime me cilësi shumë të keqe, fëmija nuk do të marrë sasi të duhura të kalorive dhe nuk do të rritet mirë.

Komentet e trainerit. Pjesmarrësit pastaj vazhdojnë diskutimin

Kujdestari	Pra çfarë ushqimesh mund 'ti jap unë bebit tim?
Punonjësi shëndetësor	Ju mund të jepni shumë ushqime. Ju mund të jepni një qull të trashë; fruta dhe zarzavate të shtypura pure, ndoshta disa lloj bishtajoresh, duke shtuar pak mish të bërë në formë pureje, që ndihmon fëmijën të rritet dhe ndonjë tjetër ushqim me origjinë shtazore që ju keni, dhe sigurisht vazhdoni ushqyerjen me gji.

Komentet e trainerit

Kujdestari (konfuz)	Çfarë do të thotë mish si pure?
Punonjësi shëndetësor	Ndoshta mund të keni mundësi të merrni ushqime speciale të përgatitura për bebet, por nuk e di nëse ka dyqane rreth e qark vendit ku banoni dhe sa kushtojnë ato.

Komentet e trainerit

Bëni një, ose dy sugjerime, jo urdhëra. Kur ju jepni një komandë ose urdhër, ju po i tregoni një kujdestari se e dini më mirë se ai se çfarë duhet të bëjë. Kur ju jepni sugjerime, ju e lejonit atë të marrë vendimet e veta. Pasi ju i keni dhënë një kujdestari informacion dhe sugjerime, jepini kohë për të menduar mbi atë që ju i thatë. Ofrojini një tjetër kohë për të biseduar me ju, ose referojeni tek dikush me më shumë eksperiencë, nëse është e nevojshme

Bëni sugjerime, jo urdhëra

Urdhërat përdorin format detyruese të foljeve (*jepi, bëje, sille*) dhe fjalë si *gjithnjë, kurrë, duhet*. Sugjerime janë:

- A ke menduar.....?
- A do jetë e mundur.....?
- Po sikur të provosh.... të shikosh nëse kjo është e mirë për ju?
- A keni menduar rreth.....? Në vend të....?
- Ju mund të zgjidhni midis..... dhe..... dhe....
- Kjo mund të mos jetë e përshtatëshme për ju, por disa familje..... pak familje
- Ndoshta..... mund të funksionojë
- Zakonisht..... Disa herë..... Shpesh.....

FLETA PUNËS: Jepni sugjerime, jo urdhëra**Si të bëni ushtrimin**

Më poshtë janë 5 komanda që dikush mund të dojë t'i japë një kujdestari rreth ushqyerjes plotësuese. Në hapësirën poshtë secilës komandë, ndryshojini ato duke dhënë një pjesë informacioni dhe një sugjerim.

Shembull

1. Ju duhet të filloni ushqimet plotësuese kur foshnja është 6 muajshe.

Përgjigjet e mundshme:

"Fëmijët që fillojnë ushqimet plotësuese pasi kanë mbushur 6 muaj, rriten mirë dhe janë aktivë dhe të gëzuar."

"A mund të filloni Ju duke dhënë disa ushqime së bashku me qumështin tuaj kur foshnja mbush 6 muaj?"

2. Zarzavatet janë shumë të rëndësishme. Jepja ato për ditë.

3. Ju duhet të përdorni ushqime me përmbajtje të trashë.

4. Ju duhet të jepni ushqime me origjinë shtazore.

5. Fëmija juaj duhet të hajë një tas plot me ushqim në moshën 1 vjeç.

6.8 Mbledhja e informacionit mbi Praktikat e ushqyerjes plotësuese

Në këtë seancë, ne do të shikojmë:

- **Demonstrimin e aftësive të vëzhgimit dhe vëzhgimin e ndërveprimeve midis kujdestarëve dhe fëmijëve;**
- **Rëndësinë e vëzhgimit të nënës dhe fëmijës**
- **Si të mbledhim informacion mbi praktikat e ushqyerjes plotësuese duke përdorur Formularin NDIHMËS PËR MARRJEN E USHQIMIT PËR MOSHËN 6-23 MUAJSH**

Nëse do të këshilloni një nënë, ose kujdestarin mbi ushqyerjen plotësuese, ju duhet të shikoni se çfarë po ha. Kjo është e komplikuar, sepse fëmijët hanë gjëra të ndryshme në kohë të ndryshme të ditës. Në kapitujt më parë ne pamë MARRJEN E HISTORISË SË USHQYERJES PËR MOSHAT 0-6 MUAJSH, ju mësuat si të merrni një histori ushqyerje.

Tani në këtë sesion ne do shikojmë si të vlerësohet marrja e anmnezës për ushqyerjen plotësuese. Në Modulin 5 ju mësuat sa me rëndësi është të vëzhgohen nëna dhe foshnja si po ushqehen me gji. Vëzhgimi gjithashtu është me rëndësi kur mbledhni informacion rreth ushqyerjes plotësuese. Gjatë vëzhgimit ju mund të vëreni disa gjëra në lidhje me **kujdestarin**.

- Moshë e kujdestarit, shëndeti i përgjithshëm dhe mënyra e ushqyerjes së fëmijës.
- Shprehja e kujdestarit.
- A është kujdestari duke folur me fëmijën, duke vendosur kontaktin me sy dhe duke e prekur?
- A është kujdestari injorues ndaj fëmijës? A e trajton fëmijën ashpër, i thotë mos të lëvizë përreth?
- Kujdestari mund të jetë i ngarkuar me ushqime, nëse ajo/ai vjen nga tregu, çfarë lloj ushqimesh ka blerë?
- Ju gjithashtu mund të shikoni, nëse fëmijët e tjerë, apo anëtarët e familjes janë të pranishëm dhe se si reagojnë ata me njëri-tjetrin dhe shëndetin e tyre të përgjithshëm.

Ju mund të vëreni disa gjëra në lidhje me **fëmijën**.

- Shëndetin e përgjithshëm, të ushqyerit, vëmendjen dhe zhvillimin.
- Çdo shenjë të problemeve të cilat mund të ndërhyjnë me ushqimin, apo me rritjen dhe zhvillimin, hundë të bllokuara, kollë, probleme neurologjike ose fizike.
- Si i përgjigjet fëmija kujdestarit?
- Nëse fëmija është duke u ushqyer me gji, ose po ha një vakt zemër.
- Nëse kujdestari (ose fëmija) mban me vete një shishe me ushqim, apo biberon getësues.

Pra, vetëm duke vëzhguar ju mund të mësoni shumë për mirëqënien e fëmijës. Vrojtimi mund të bëhet edhe duke nxjerrë të dhënat nga grafikët e rritjes dhe kartelat në dispozicion që mund të keni.

A ka ngrënë dje fëmija numrin e duhur të vakteve dhe zemrës për moshën e tij?								
A ka qenë e përshtatshme për moshën e tij sasia e ushqimit të ngrënë dje nga fëmija në vaktin kryesor?								
A qëndron kujdestari pranë fëmijës gjatë vakteve të ngrënies?								
A merr fëmija ndonjë vitaminë, ose shtesa me multivitamina dhe minerale?								
A është fëmija i sëmurë, apo po shërohet nga ndonjë sëmundje?								

MODELI I REFERENCËS SË MARRJES SË USHQIMEVE

Praktika e ushqyerjes	Praktika ideale e ushqyerjes	Mesazhet kyçe për të ndihmuar në këshillimin e kujdestarëve
A merr fëmija qumësht gjiri?	PO	Ushqyerja me gji deri në moshën dy vjeç ose më gjatë, ndihmon fëmijën të rritet dhe zhvillohet i shëndetshëm dhe i forte
A ha fëmija tre vakte me ushqime që kanë përmbajtje të trashë? (në se nevojitet tregoni fotografinë që tregon trashësinë e ushqimit)	Tre vakte	Ushqimet që janë të trasha sa nuk derdhen nga luga, i japin më shumë energji fëmijës.
A ka ngrënë fëmija dje një prodhim me origjinë shtazore? (mish, peshk, pulë, shpendë të tjera dhe zogj, vezë?)	Ushqimet me origjinë shtazore duhen ngrënë për ditë	Ushqimet shtazore janë veçanërisht të mira për fëmijët, që t'i ndihmojnë ata të rriten të shëndetshëm dhe të gjallë.
A ka ngrënë dje fëmija një prodhim bulmeti?	Mundohuni t'i jepni përditë prodhime bulmeti	Prodhimet e bulmetrave me origjinë shtazore janë veçanërisht të mira për fëmijën.
A ka ngrënë dje fëmija bishtaja, fasule, thjerrëza, arra ose fara?	Nëse fëmija nuk ha prodhime me origjinë shtazore si mishi, atëherë prodhimet bishtajore, ose arrat e farat duhen ngrënë përditë, të shoqëruara me ushqime që ndihmojnë në thithjen më të mirë të hekurit, si ushqimet e pasura me vitaminë C.	Bizelet, fasulet dhe thjerrzat janë të mira për fëmijët.
A ka ngrënë dje fëmija perime dhe fruta me ngjyrë jeshile të errët, ose portokalli?	Një zarzavat, ose frut me ngjyrë jeshile të errët, ose portokalli duhet ngrënë përditë.	Gjethet me ngjyrë jeshile dhe zarzavatet, frutat me ngjyrë portokalli ndihmojnë fëmijën të ketë sy më të shëndetshëm dhe më pak infeksione
A ka ngrënë dje fëmija numrin e duhur të vakteve dhe zemrës për moshën e tij?	Fëmija 6 - 8 muajsh: 3 vakte. Fëmijët 9-23 muajsh: 3 vakte dhe 1-2 vakte zemër	Një fëmijë në rritje ka nevojë për 3 vakte të plota plus vaktet zemër; jepini shumëllojshmëri ushqimesh.
A ka qenë e përshtatshme për moshën e tij sasia e ushqimit të ngrënë dje nga fëmija në vaktin kryesor?	Fëmija 6 - 8 muajsh rrit sasinë gradualisht deri në afërsisht 2/3 filxhani në çdo vakt. Fëmija 9-11 muajsh: afërsisht ¾ filxhani në çdo vakt. Fëmija 12-23 muajsh: afërsisht një filxhan plot në çdo vakt.	Një fëmijë në rritje ka nevojë për sasi në rritje të ushqimit.

A qëndron kujdestari pranë fëmijës gjatë vakteve të ngrënies?	Po ndihmon duke mësuar si të ushqehet.	Një fëmijë i vogël ka nevojë për të mësuar si të ushqehet: nxiteni dhe ndihmojeni.... Me shumë durim.
A merr fëmija ndonjë vitaminë, ose shtesa me multivitaminë dhe minerale?	Vitaminat dhe shtesat në minerale mund të jenë të nevojshme, nëse nevojat e fëmijës nuk plotësohen me marrjen e ushqimit.	Shpjegohet si të përdorin shtesat në vitamina dhe minerale, nëse ato janë të nevojshme .
A është fëmija i sëmurë, apo po shërohet nga ndonjë sëmundje?	Vazhdon të ushqehet dhe pijë lëngje gjatë sëmundjes dhe shërimit.	Nxite fëmijën të pijë lëngje, të ushqehet gjatë sëmundjeve dhe jepi ushqime shtesë pas kalimit të sëmundjes që ta ndihmoni të shërohen shpejt.

UDHËZIMET PËR TË PLOTËSUAR MODELIN E MARRJES SË USHQIMEVE

1. Përshëndet kujdestarin. Shpjegoni se ju dëshironi të flisni rreth ushqyerjes së fëmijës.
2. Plotësoni emrin e fëmijës, datën e lindjes, moshën aktuale dhe datën e sotme.
3. Kërkoni për të parë grafikun e rritjes dhe shiko modelin e rritjes.
4. Fillo me: *"(Emri i Kujdestarit). _____, Le të flasim për atë (emri i fëmijës) që fëmija ka ngrënë dje"*
5. Vazhdo me: *"Duke menduar për dje, më trego të gjitha që (emri) ka ngrënë, ose pirë, vaktet, ushqime të tjera, ujë, apo qumësht gjiri". "Cila ishte gjëja e parë që ju i dhatë (emri), pasi ai /ajo u zgjua dje?". "A (emri i fëmijës) hëngri, ose piu diçka tjetër në atë kohë, apo u ushqye me gji?"*
6. Shënoni në Modelin e marrjes së Ushqimeve, praktikatat që janë të pranishme. Nëse janë të përshtatshme, tregoni kujdestarit fotot e përmbajtjes së hollë dhe të trashë (për muhalebinë, dhe darkën e përzier). Pyesni atë cili vizatim ngjan më shumë me ushqimin që ai/ajo i dha fëmijës. A qëndronte ushqimi në lugë dhe ruante formën në pjatë, apo rridhte nga luga dhe nuk ruante formën në pjatë?
7. Nëse kujdestari përmend një përgatitje, të tillë si qulli, muhalebia, pyeteni për përbërësit që ka përdorur për ta gatuar.
8. Pastaj vazhdoni me:
"Çfarë ushqimi, pije tjetër, apo ushqyerje me gji (emri i fëmijës) hëngri, ose piu dje?". "A (emri i fëmijës) ka ngrënë ose pirë ndonjë gjë tjetër në atë kohë?"
9. Mos harroni të "kujtoni me mend" ngjarjet e djeshme me kujdestarin për ta ndihmuar të kujtojë të gjitha ushqimet, pijet, ushqyerjet me gji që mori fëmija.
10. Vazhdo të kujtosh kujdestarin që ju jeni të interesuar për atë që fëmija ka ngrënë dhe ka pirë dje (kujdestarët mund të flasin për atë që fëmija ha/pi në përgjithësi).
11. Sqaroni çdo pikë, ose kërkoni informatat e tjera sipas nevojës.
12. Lavdëroni për praktikatat që ju dëshironi të inkurajoni. Ofroni 2-3 mesazhe kyçe të nevojshme dhe diskutoni se si kujdestari mund të përdorë këtë informacion.
13. Nëse fëmija është i sëmurë në atë ditë dhe nuk ushqehet, jepni Mesazhin Kyç:

Nxite fëmijën për të pirë dhe ngrënë gjatë sëmundjes dhe jepi ushqim shtesë pas sëmundjes për të ndihmuar të marrë veten shpejt.

Shikoni fëmijën një ditë tjetër dhe përdorni Modelin e Marrjes të Ushqimit kur fëmija po ushqehet përsëri.

DEMONSTRIM: Si të mësoni se çfarë ha një fëmijë ?

Vendndodhja: dhoma e vizitës në qendrën shëndetësore.

Uluni pa tavolinë përpara, ose pengesa të tjera midis kujdestarit dhe punonjësit shëndetësor.

Nëse punonjësi shëndetësor ka nevojë për një tavolinë për të shkruar mbi të, vendoseni anash (nga dora djathtë në qoftë se punonjësit shëndetësor shkruan me dorën e djathtë).

Ata tashmë janë ulur. Punonjësi ka një Formular të Marrjes së Ushqimit, Formularin e referencës së Marrjes së Ushqimeve, fotot e përmbajtjes së ushqimit dhe një tas tipik që mund të përdoret për ushqyerjen e foshnjës. Kujdestari ka një kurbë rritje për fëmijën.

Trajneri jep këtë hyrje:

(Emri) është 11 muaj. (Emri Kujdestarit) e ka sjellë në qendrën shëndetësore për vaksinimin. Ndërsa ajo/ai është atje, punonjësi shëndetësor shikon që vija e peshës së (emri i fëmijës) është në rritje të ngadaltë edhe pse ajo/ai është në përgjithësi i shëndetshëm.

Kështu që punonjësi i shëndetësisë pyet (emri kujdestarit) për të folur për mënyrën se si (emri i fëmijës) po ushqehet. Punonjësi Shëndetësor dhe 'kujdestari' vazhdojnë me demonstrimin duke përdorur një kopje të Formularit të Marrjes së Ushqimit dhe plotësuar atë.

Punonjësi shëndetësor (duke treguar grafikun e rritjes)	Faleminderit që erdhe sot. Tani (emri kujdestarit) kurba e peshës së fëmijës tuaj po ngjitet lart. Sepse (emri fëmijës) ka humbur peshë kur ishte i sëmurë dhe vija duhet të rritet pak më shumë. A mundet të flasim rreth asaj që (emri fëmijës) ka ngrënë dje?
Kujdestari	Po
Punonjësi shëndetësor	Duke kujtuar dje, a mund të më tregoni gjithshka (emri fëmijës) ka ngrënë, ose pirë, gjatë vakteve, ushqime të tjera, ujë, apo qumësht gjiri?
Kujdestari	Po, unë mund të tregoj për këtë.
Punonjësi shëndetësor	Cila ishte gjëja e parë që ju i dhatë fëmijës (emri) pasi ajo/ai u zgjua dje?
Kujdestari	Në fillim fare u ushqye me gji. Më tej, rreth një ore më pa, s mori sasi të vogël buke me gjalp dhe disa feta portokalli, rreth gjysëm portokalli.
Punonjësi shëndetësor	Ushqyerja me gji, më tej buka, gjalpi dhe disa feta portokalli. Ky është një fillim i mirë për ditën. Cila ishte pija, apo ushqimi tjetër që (emri fëmijës) ka ngrënë dje?
Kujdestari	Para mesditës bebi hëngri pak muhalebi me qumësht dhe sheqer.
Punonjësi shëndetësor	A mund të më tregosh nga këto foto këtu se cila nga këto ngjan më shumë me përmbajtjen e muhalebisë që ju i dhatë fëmijës?
Kujdestari	Ngjan si kjo (tregon foton me përmbajtje të trashë).
Punonjësi shëndetësor	Një muhalebi e trashë ndihmon fëmijën të rritet mirë. Pas qullit para mesditës, cili ishte ushqimi/lëngu/qumështi gjirit që mori fëmija?
Kujdestari	Të mendohem, në mesditë ai/ajo hëngri supë më zarzavate dhe fasule/bizele.
Punonjësi shëndetësor	Si i ha bebi zarzavatet dhe fasulet/bizelet?

Kujdestari	Unë i shtyp të gjitha bashkë dhe shtoj lëng tek supa që të mund ta hajë.
Punonjësi shëndetësor (tregon foton)	Cila nga këto ngjan më shumë me trashësinë e supës që i dhe bebit dje në mesditë ?
Kujdestari	Kjo (tregon përmbajtjen e hollë).
Punonjësi shëndetësor	Dje (emri fëmijës) a ka ngrënë ndonjë ushqim/lëng/qumësht gjiri tjetër në mes ditë
Kujdestari	Oh po, ai/ajo piu një gotë të vogël me lëng frutash.
Punonjësi shëndetësor	Lëngu i frutave i marrë gjatë vaktit ndihmon hekurin të përdoret më mirë nga trupi. Pas këtij vakti në mesditë, cila ishte gjëja tjetër që hëngri fëmija?
Kujdestari	Të mendohem, ai/ajo nuk ka ngrënë asgjë tjetër deri në darkë, kur ne të gjithë u ulëm për të ngrënë vaktin e darkës. Ai/ajo është ushqyer me gji mbasditë. Në darkë ai/ajo hëngri pak oriz, një lugë gjelle me perime të gjelbra dhe pak peshk të shtypur si pure.
Punonjësi shëndetësor (tregon figurën)	Cila nga këto ngjan më shumë me ushqimin që fëmija hëngri dje në darkë?
Kujdestari	(Tregon tek vizatimi me përmbajtje të trashë) unë i shtypa të gjitha ushqimet bashkë dhe ato i ngjanin kësaj figure.
Punonjësi shëndetësor	A (emri fëmijës) hëngri, piu ndonjë gjë tjetër për vaktin e darkës dje?
Kujdestari	Jo asgjë tjetër.
Punonjësi shëndetësor	Pas kësaj, gjatë natës a ka marrë foshnja ndonjë ushqim tjetër?
Kujdestari	(Emri fëmijës) piu qumësht gjiri gjatë natës por nuk ka ngrënë më ushqime.
Punonjësi shëndetësor	Shiko tasin, a mundet të më tregosh sa ishte sasia e ushqimit që ai hëngri gjatë vaktit kryesor dje?
Kujdestari (duke treguar tasin)	Rreth gjysmën e këtij tasi.
Punonjësi shëndetësor	Faleminderit. Dikush a e ndihmon atë dhe e nxit të hajë, apo fëmija (emri) ushqehet vet.?
Kujdestari	Oh po. (Emri Fëmijës) ka nevojë për ndihmë. Zakonisht e ndihmoj unë, por ndonjëherë, nëse nëna apo motra ime është aty, gjithashtu e ndihmojnë ato
Punonjësi shëndetësor	A po merr (emri fëmijës) ndonjë vitaminë, ose mineral?
Kujdestari	Jo, jo tani.
Punonjësi shëndetësor	Faleminderit që ju më treguat kaq shumë rreth ushqyerjes së (emri fëmijës).

MODELI I KONTROLLIT TË MARRJES SË USHQIMEVE

Shënoni me \checkmark në kolonën që shkruhet PO në se zbatohet kjo praktikë. Shënoni me shkurtime në se jepet një mesazh (shikoni Modelin e referencës për Marrjen e Ushqimit për mesazhet)

Emri Fëmijës: Sonila, vajza e Almës				Data e lindjes 6 janar				
Data e vizitës	Tetor							
Mosha e fëmijës në vizitë	10 muajshe							
Kurba e rritjes a po ngjitet drejt lart?	ngadalë							
Praktika e të ushqyerit	Po	Mesazhi dhënë	Po	Mesazhi dhënë	Po	Mesazhi dhënë	Po	Mesazhi dhënë
A merr fëmija qumësht gjiri?	\checkmark							
A ha fëmija tre vakte me ushqime që kanë përmbajtje të trashë? (në se nevojitet tregoni fotografinë që tregon trashësinë e ushqimit)	2	Shëno me iniciale						

A ka ngrënë fëmija një prodhim me origjinë shtazore dje? (mish, peshk, pulë, shpendë të tjera dhe zogj, vezë)	√							
A ka ngrënë dje fëmija një prodhim bulmeti?	√							
A ka ngrënë dje fëmija bishtaja, fasule, thjerrza, arra ose fara?	√							
A ka ngrënë dje fëmija perime dhe fruta me ngjyrë jeshile të errët, ose portokalli?	√							
A ka ngrënë dje fëmija numrin e duhur për moshën e tij të vakteve dhe zemrës?	√							
A ka qenë e përshtatshme për moshën e tij sasia e ushqimit të ngrënë dje nga fëmija në vaktin kryesor?	-	Shëno me iniciale						
A qëndron kujdestari pranë fëmijës gjatë vakteve të ngrënies?	√							
A merr fëmija ndonjë vitaminë, ose shtesa me multivitaminë dhe minerale?	-							
A është fëmija i sëmurë, apo po shërohet nga ndonjë sëmundje	√							

Praktikoni mbledhjen e informacionit mbi praktikat e ushqyerjes

Ju do të luani një lojë roli për të praktikuar mbledhjen e informacionit mbi praktikat e ushqyerjes..

Kur ju jeni 'kujdestari': Ju jeni i vetmi në grupin tuaj që dini historinë. Mos lejoni të tjerët ta shohin atë. Shikoni vetëm ju në historinë tuaj.

- Jepni emrin tuaj dhe të fëmijës suaj dhe tregojani punonjësit tuaj shëndetësor.
- Përgjigjuni pyetjeve që bën punonjësi sipas historisë tuaj. Mos e jep të gjithë informacionin në të njëjtën kohë.
- Në qoftë se informacioni për t'iu përgjigjur një pyetje nuk është në historinë tënde, përshtate informacionin me historinë.
- Në qoftë se punonjësi shëndetësor përdor mirë aftësitë e të dëgjuarit dhe të mësuarit, dhe ju bën të ndiheni se është i/e interesuar, ju mund t'i thoni asaj/atij më shumë.

Kur ju jeni punonjës shëndetësor:

- Përshëndeteni 'kujdestarin' dhe prezantoni veten. Kërkoini asaj/atij dhe emrin e saj/tij, emrin foshnjes dhe përdorini ato.
- Pyesni me një, apo dy pyetje të hapura për të filluar bisedën dhe për të gjetur në përgjithësi se si është fëmija.
- Shpjegoni se dëshironi të mësoni se si fëmija po ha. Kërkoini kujdestarit t'ju tregojë për ushqyerjen e fëmijës në ditën e mëparshme. Ndërhyni kur është e nevojshme. Plotësoni Formularin e marrjes të ushqimit ndërsa dëgjoni.

- Mos ofroni mesazhe kyçe, ose mos u përpiqni për të ndryshuar praktikat në këtë kohë. Ne do të shikojmë formularët në një seancë të mëvonshme dhe do të diskutojmë se cilat të dhëna do të jenë të dobishme për këtë kujdestar.

Kur ju jeni duke vëzhguar:

- Ndiqni praktikën e palëve me formularin e marrjes të ushqimit dhe vëzhgoni në qoftë se punonjësi shëndetësor mbledh informacion të dobishëm.
- Vëreni cilën aftësi këshilluese përdori punonjësi dhe cilën nuk përdori.
- Pas lojës së roleve, jini të përgatitur për të lavdëruar atë që punonjësi ka bërë drejt dhe sugjeroni se çfarë mund të bëjë më mirë.

Mbani Formularin e Plotësuar për Marrjen e Ushqimit për diskutim në një seancë më vonë.

Mbledhja Informacionit mbi praktikat e ushqyerjes plotësuese

Shikoni fëmijën dhe kujdestarin

Shikoni kurbën e rritjes, në se ka; a po rritet fëmija?

Përdorni aftësitë këshilluese për të nxitur kujdestarin të tregojë rreth praktikave të ushqyerjes

Përfundo Formularin e Marrjes së Ushqimit

6.9 VIZITË NË TERREN.

OBJEKTIVAT:

Në këtë seancë do të:

- **praktikoni mbledhjen e informacionit në lidhje me ushqyerjen e fëmijëve të vegjël, duke përdorur aftësitë e këshillimit dhe Formularin e marrjes të ushqimit për të gjetur atë që një fëmijë ha;**
- **ndërtoni një model të praktikave të të ushqyerit lokal.**

Ju nuk do jepni informacion, apo sugjerime në këtë kohë. Në qoftë se ju takoni një fëmijë i cili është i sëmurë, ose ka vështirësi të ushqehet, nxiteni kujdestarin për të folur me punonjësit shëndetësor të qendrës shëndetësore që ndodhet në atë vend. Ju do të punoni në grupe nga katër dhe secili grup do të ketë një trajner. Ndahuni në palë dhe secila palë do të flasë me një kujdestar në një kohë. Një pjesëmarrës bisedon me kujdestarin, dhe mbush Formularin e marrjes të ushqimit në të njëjtën kohë. Partneri vëren dhe mbush listën kontrollit të këshillimit.

Kur ju flisni me një kujdestar:

- Prezantoni veten tek kujdestari dhe kërkonte leje për të folur me të. Prezantoni partnerin tuaj dhe shpjegoni se jeni të interesuar për të mësuar në lidhje me ushqyerjen e fëmijëve të vegjël në përgjithësi.
- Mundohuni të gjeni një karrige ose stol për t'u ulur, kështu që ju jeni në të njëjtin nivel si kujdestari.

- Praktikoni sa më shumë aftësi këshilluese të jetë e mundur që ju të mbledhni informacion nga kujdestari duke përdorur Formularin e marrjes të ushqimit. Dëgjoni ç'thotë kujdestari dhe mundohuni të mos bëni pyetje, nëse ju tashmë e keni marrë informacionin.
- Kini kujdes të mos jepni këshilla. Ju jeni vetëm duke praktikuar aftësitë tuaja të mbledhjes së informacionit.
- Nëse kujdestari ka ndonjë pyetje në lidhje me ushqyerjen e fëmijëve të saj/tij, të nxitet për ta diskutuar atë me punonjësit e tyre të shëndetit, ose qendra të tjera shëndetësore.

Kur jeni vëzhgues:

- **Shënoni një \checkmark për Listën e plotë të Kontrollit të Aftësive Këshilluese** për çdo aftësi që shikoni. Mos harroni të shikoni atë që partneri juaj është duke bërë dhe jo të mendoni për atë që ju do të thoshit, nëse do të kishit biseduar me kujdestarin. Vëzhguesi nuk do t'i bëjë kujdestarit asnjë pyetje.

Kur të keni përfunduar duke folur me një kujdestar për të dy ushtrimet, largohuni. Shkurtimisht, diskutoni me partnerin dhe trajnerin tuaj, çfarë keni bërë dhe atë që e keni mësuar dhe sqaroni ndonjë pyetje ju mund të keni rreth kryerjes së ushtrimit. Gjeneroni një tjetër kujdestar dhe përsërisni ushtrimin me pjesëmarrësit duke shkëmbyer rolet.

Vazhdoni me rradhë derisa të gjithë pjesëmarrësit kanë kryer ushtrimin me të paktën një kujdestar. Mos harroni të përdorni aftësitë tuaja të dëgjuarit dhe të mësuarit gjatë gjithë kohës. Vëreni praktika të tjera të ushqyerjes në zona të tilla si:

- Në qoftë se fëmijët hanë ndonjë ushqim apo pinë ndonjë lëng, ndërsa janë me ju;
- Nëse fëmijëve iu jepet shishe me biberon, ose biberona qetësues;
- Ndërveprimin në mes të kujdestarit dhe fëmijëve;
- Çdo poster, ose informacione të tjera mbi ushqyerjen në këtë zonë.

Diskutimi i praktikës në terren

Pyetje të përgjithshme

- Si shkoi praktika juaj? Çfarë keni bërë mirë? Çfarë vështirësish kishit?
- A ishte kujdestari i gatshëm për të folur? A pëlqeu ai / ajo bisedën me ju?
- A bëri kujdestari ndonjë pyetje? Si ju përgjigjët?
- Cila ishte gjëja më interesante që keni mësuar nga kujdestari?
- A ka pasur ndonjë vështirësi të veçantë ose situatë, që ju ndihmuan ju për të mësuar?

Aftësitë e të dëgjuarit dhe mësuarit

Si pjesëmarrësi dhe vëzhguesi duhet të komentojnë.

- Sa aftësi të dëgjuarit dhe të mësuarit ishit në gjendje të përdorni ju/ përdori partneri juaj?
- A ishin disa aftësi të vështira për t'u përdorur? A keni bërë shumë pyetje?
- A keni përdorur aftësitë për të inkurajuar kujdestarin për të folur?

Formulari për marrjen e Ushqimit

Krahasoni ato me rekomandimet, apo mesazhet kyçe që kemi diskutuar në fillim të seancës. Ashtu si mbledhja e informacionit, mbi praktikat individuale të kujdestarit, kjo përmbledhje do të na japë informacion në përgjithësi për praktikat në komunitet. Ky informacion ju ndihmon të dini se cilat janë praktikat që ju duhet t'i kushtoni vëmendje në punën tuaj. Po ashtu ju ndihmon për të mësuar në lidhje me dallimet në praktikë në mes të kujdestarëve në komunitetin tuaj.

6.10 TEKNIKAT DHE STRATEGJITË E USHQYERJES

Në këtë sesion ne do të:

- përshkruajmë praktikat e ushqyerjes dhe efektet e tyre mbi marrjen e ushqimit;
- mësojmë rrugët e nxitjes së praktikave të mira ushqyese;
- kërkesat për ushqyerje të sigurt dhe të pastër për fëmijët e vegjël;
- listojmë mesazhe kyç të sesionit.

Praktikat e Kujdesit për Ushqyerjen dhe efekti i tyre mbi sasinë e marrjes

Një fëmijë ka nevojë për të mësuar se si të ushqehet, për të provuar shijet dhe përbërjet e ushqimeve të reja. Një fëmijë duhet të mësojë si të përtypë, si të lëvizë ushqimin rreth gojës dhe si ta ta gëlltisë atë. Fëmija duhet të mësojë se si të kalojë ushqimin mirë në gojë, si të përdorë lugën dhe si të pijë nga një filxhan.

Pra është shumë e rëndësishme të flasim me kujdestarët dhe t'u japim këshilla si të nxisin fëmijën të mësojë të hajë ushqimet që i ofrohen. Kjo mund të ndihmojë familjet që të kenë një kohë ngrënie më të këndëshme

Një fëmijë ka nevojë për ushqim, shëndet dhe kujdes që të rritet dhe zhvillohet. Edhe kur ushqimi dhe kujdesi shëndetësor janë të kufizuara, dhënia e një kujdesi më të mirë mund të ndihmojë t'i përdorin më mirë këto burime të kufizuara.

Kujdesi i referohet sjelljeve dhe praktikave të kujdestarit dhe familjes që ofron ushqim, kujdes shëndetësor, stimulim dhe mbështetje emocionale të nevojshme për rritjen dhe zhvillimin e shëndetshëm të fëmijës.

Një kohë e rëndësishme që mund të përdoren praktikat e mira është koha e ngrënies, kur ndihmohen fëmijët të ushqehen.

Praktikat e Përgjegjësme të Ushqyerjes

- Ndhmoni fëmijët të hanë, duke qënë të ndjeshëm ndaj shenjave, ose sinjaleve të tyre.
- Ushqeni me ngadalë dhe durim, nxisni, por mos detyroni.
- Flisni me fëmijën gjatë ushqyerjes duke vendosur kontakt sy me sy.

Këshilloni prindët të: **Asistojnë fëmijët kur ushqehen, duke qënë të ndjeshëm ndaj sinjaleve, ose shenjave të tyre.**

Familjet kanë tendencë për të ushqyer fëmijët e tyre të vegjël me një nga tre mënyrat e ndryshme.

- Një mënyrë është kontrolli nga lart i ushqyerjes nga kujdestari i cili vendos se kur dhe sa fëmija ha. Kjo mund të përfshijë ushqyerjen me forcë ose me detyrim.
- Një tjetër mënyrë ushqyerje është kur fëmijët lihen të ushqehen vetë. Kujdestari beson se fëmija do të hajë vetë, nëse është i uritur. Kujdestari gjithashtu mund të besojë se, kur fëmija ndalon së ngrëni, ka ngrënë mjaftueshëm.
- Mënyra e tretë është ushqyerja në përgjigje të shenjave të fëmijës, ose të sinjaleve duke përdorur nxitjen dhe lavdërimin.

Ushqeni me ngadalë dhe me durim, nxisni por mos detyroni.

- Përgjigjuni pozitivisht fëmijës me buzëqeshje, me kontakt sy me sy dhe nxiteni me fjalë
- Ushqeni fëmijën ngadalë e me durim me humor të mirë
- Provoni kombinime, shije dhe përbërje të ndryshme ushqimore për të nxitur të ngrënit
- Prisni kur fëmija pushon së ngrëni dhe pastaj jepini përsëri ushqime. Jepini ushqime që t'i marrë vetë në dorë, që fëmija të mund të ushqehet vetë
- Pakësoni gjërat që mund t'i tërheqin vëmendjen, nëse fëmija e humb lehtë interesin
- Qëndroni me fëmijën gjatë vaktit të ushqimit dhe jini të vëmendshëm

Bisedoni me fëmijën gjatë ushqyerjes me kontakt sy me sy

Koha e ushqyerjes është periudhë të mësuari dhe dashurie. Fëmijët mund të hanë më mirë, në qoftë se gjatë kohës së ushqyerjes janë të lumtur. Ushqeni kur fëmija është vigjilent dhe i lumtur. Nëse fëmija është i përgjumur, ose shumë i uritur dhe i mërzitur, ai / ajo nuk mund të hajë mirë. Vaktet e ngrënies të rregullta dhe përqëndrimi në të ushqyerit pa tërhequr vëmendjen, mund të ndihmojnë një fëmijë të mësojë për të ngrënë.

Mesazhi Kyç 9

Një fëmijë i vogël ka nevojë të mësojë të hajë:

Nxite dhe ndihmoje ...me shumë durim.

Të nxitet fëmija të ushqehet

Oreksi është një udhëzues i mirë për të përcaktuar sasinë që një fëmijë ka nevojë, nëse ai është i shëndoshë.

Nëse oreksi pakësohet, kjo është shenjë se diçka nuk shkon.

Ndoshta fëmija është i sëmurë, është i mërzitur, ose xheloz për një foshnje të re.

Ndoshta fëmija po kërkon të tërheqë vëmendjen, ose po kalon një stad përkedhelje.

Ndoshta dieta është e njëjtë çdo ditë dhe fëmija është lodhur me të njëjtën shije.

Nëse oreksi mbetet jo i mirë për disa kohë, fëmija mund kalojë në kequshqyerje.

Një nënë, ose personi përgjegjës, kujdestari i fëmijës duhet të nxisë dhe ndihmojë fëmijën e vogël gjatë kohës së ngrënies, edhe kur fëmija është mirë dhe ka oreks. Është veçanërisht e rëndësishme të kontrollohen vaktet e ngrënies, në kohën kur fëmija fillon ushqimet e tjerë, a deri në moshën 2 vjeç. Një fëmijë i lënë vetëm mund të mos hajë sa duhet.

Fëmija ka nevojë për të mësuar si të përdorë lugën. Një fëmijë i vogël shpesh ha ngadalë dhe është i rrëmujshëm e hutohet lehtë. Ka rëndësi që fëmija të ketë kohë të mjaftueshme për të ngrënë. Kështu këshilloni familjet për të:

- **Vendosur ushqimin e fëmijës në një enë të veçantë në mënyrë që të sigurohemi se merr dhe ha sa duhet.**
- **Të ulen me fëmijën në kohën e ngrënies, të vëzhgojnë se çfarë ha fëmija dhe ta ndihmojnë aktivisht atë, kur ka nevojë.**
- **Mos ta nxitojnë fëmijën. Një fëmijë mund të hajë një kafshatë, të luajë pak dhe pastaj të hajë përsëri; të nxitet një fëmijë për të ngrënë ka nevojë për durim dhe një ndjenjë të mirë humori nga prindi! Duhet pritur pak kur fëmija ka ndaluar së ngrëni dhe më tej ta ofrojmë ushqimin përsëri.**
- **Të japin disa ushqime që fëmija mund t'i mbajë në dorë, ose t'i kapë me gishta. Fëmijët e vegjël shpesh dëshirojnë të ushqehen vetë; prindët duhet ta nxisin këtë, por të jenë të gatshëm të ndihmojnë që të sigurohen se pjesa më e madhe e ushqimit shkon në gojë.**
- **Të përzbejnë ushqimet bashkë, nëse fëmija kap dhe ha vetëm ushqimet e pëlqyera prej tij.**
- **Mos ta ushqejnë kur fëmija është i përgjumur.**
 - **Ta ushqejnë aq shpesh sa fëmija të fillojë të ndjehet i uritur. Nëse fëmija pret shumë gjatë dhe mërzitet, mund të humbasë oreksin.**
 - **Mos të detyrojnë ushqyerjen me forcë. Kjo rrit stresin dhe pakëson edhe më shumë oreksin; vaktet e ngrënies duhet të jenë shlodhëse dhe kohë të lumtura për fëmijën.**
 - **Të sigurohen që fëmija nuk është i etur, (por mos i japin shumë lëngje përpara, ose gjatë vakteve të ngrënies, sepse pakësohet oreksi).**
 - **Të luajnë lojra për të bindur fëmijët e pabindur të hanë më shumë, psh. luga është një zog që po vjen për ta ushqyer pulën e saj, ose ushqimi është një kukull, apo një fëmijë tjetër, ose një kafshë lodër.**
 - **Të jenë të përgatitur për të pastruar ambientin më pas!**

Koha që kalojnë me fëmijën gjatë ngrënies mund të përdoret gjithashtu për të mësuar fjalë të reja, koncepte dhe për të përmirësuar kështu zhvillimin mendor të fëmijës. Sugjeroni familjet të përdorin kohën e ngrënies për të:

- ***Mësuar emrat e ushqimeve, enëve të guzhinës, ngjyrave.***
- ***Treguar se disa sende janë të vegjël, disa të mëdhenj, etj.***
- ***Folur rreth shijeve të ushqimeve.***

Ta lejojnë fëmijën të prekë, të kapë ushqimin dhe të hajë vetë. Kjo ndihmon të zhvillohet zhvillimi motor dhe koordinimi. Vaktet e ngrënies janë mundësi për të ndihmuar një fëmijë të ndjehet mirë me veten dhe për atë që ai ka mundësi të bëjë dhe të arrijë. Nxisni familjet ta lavdërojnë më shumë, t'i buzëqeshin fëmijës dhe të thonë: "kjo është shumë e mirë".

Pyetje për diskutim:

1. Në zonën tuaj, familjet a luajnë lojra, apo kanë mënyra të tjera për të nxitur fëmijët për të ngrënë?

Nëse është kështu, kërkoju atyre t'i ndajnë disa ide me ju dhe me familjet e tjera.

2. Si e kuptojnë familjet se fëmija është i uritur?

Demonstrimi: Ushqyerja e kontrolluar

Fëmija i vogël është ulur pranë kujdestarit (ose në gjunjët e tij).

Kujdestari pengon fëmijën të vendosi duart afër tasit, ose ushqimit.

Kujdestari vendos lugën me ushqimin në gojën e fëmijës.

Nëse fëmija lufton, ose kthen shpinën, ai / ajo e sjell përsëri në pozicionin e të ushqyerit.

Fëmija mund të goditet me shpullë, ose detyrohet nëse ai / ajo nuk ha.

Kujdestari vendos kur fëmija ka ngrënë mjaft dhe largon tasin.

Demonstrimi: E lejon fëmijën të hajë vetë

“Fëmija i vogël” ulur në dysheme mbi një mbulesë.

Kujdestari vë një tas me ushqim pranë fëmijës me një lugë në të. Kujdestari kthen shpinën dhe vazhdon me aktivitete të tjera. (Asgjë për të tërhequr vëmendjen për ata që shikojnë).

Kujdestari nuk e bën kontaktin me sy me fëmijën, ose nuk ndihmon shumë në ushqyerje.

Fëmija shtyn ushqimin nëpër tas, duket se kërkon kujdestarin për ndihmë, ha pak, nuk mund të përdori lugën mirë, ai përpiket me duart e tij, por derdh ushqimin, pastaj dorëzohet dhe largohet.

Demonstrimi: Të ushqyerit e përgjegjshëm

Kujdestari lan duart e fëmijës dhe të tijat dhe ulet në një nivel me fëmijën. Kujdestari mban kontakt me sy dhe i buzëqesh fëmijës. Duke përdorur një lugë të vogël dhe një tas të veçantë vendos sasi të vogla ushqimi tek buzët e fëmijës dhe fëmija hap gojën dhe kjo kërkon pak kohë.

Kujdestari lavdëron fëmijën dhe bën komente të këndëshme – “A, ti je një fëmijë i mirë”, “Kjo është darka jote që të pëlqen”, ndërsa ushqen me ngadalë.

Fëmija ndalon marrjen e ushqimit duke mbyllur gojën ose kthyer kokën.

Kujdestari provon përsëri - “Edhe një lugë tjetër nga darka jote e mirë?”

Fëmija refuzon dhe kujdestari ndalon ushqyerjen.

Kujdestari i jep një copë bukë në dorë, që fëmija mund ta mbajë, kore buke ose diçka të ngjashme me të: “A dëshiron të hash vetë?”

Fëmija e merr, buzëqesh dhe e thith, e bluan ose e copëton atë.

Kujdestari e nxit: “Ti do të ushqehesh vetë?”

Pas një minute, kujdestari i jep pak më shumë nga tasi. Fëmija fillon përsëri të hajë nga luga.

6.11 PUNA NË TERREN: MBLEDHJA E INFORMACIONIT RRETH PRAKTIKËS SË USHQYERJES SË FËMIJËS

OBJEKTIVAT

Në këtë seancë do të:

- - Mblidhni informacion rreth praktikës së ushqyerjes të fëmijëve të vegjël, duke përdorur aftësitë e këshillimit dhe të marrjes të ushqimit si dhe Formularin e Marrjes së Ushqimit për të gjetur që një fëmijë ha;
- - Praktikoni dhënien e informacionit një kujdestari duke përdorur aftësitë tuaja këshilluese.

Në këtë praktikë në terren, ju do të mblidhni informacion ashtu si vepruat edhe në vizitën e mëparshme në terren dhe gjithashtu do të ofroni informacion mbi praktikën e ushqyerjes plotësuese, duke përdorur aftësitë që keni praktikuar në sesionet e mëparshme.

Në qoftë se ju takoni një fëmijë i cili është i sëmurë, ose ka vështirësi të mëdha në ushqyerje, nxiteni kujdestarin ta sjellë fëmijën në qendrën lokale shëndetësore. Mos ofroni sugjerime për trajtimin e një fëmije të sëmurë.

Kur ju flisni me një kujdestar ose me nënën e fëmijës:

- Prezantoni veten tek kujdestari dhe kërkonte leje për të folur me të. Prezantoni dhe partnerin tuaj.
- Mundohuni të gjeni një karrige ose stol për t'u ulur në të, kështu që ju jeni në të njëjtin nivel si kujdestari.
- Praktikoni sa më shumë aftësi këshilluese të jetë e mundur që ju të mblidhni informata nga kujdestari duke përdorur Formularin e marrjes të ushqimit
- Dëgjoni ç' thotë kujdestari dhe mos u përpiqni të kërkonte një pyetje, nëse ju tashmë e keni marrë informacionin.
- Plotësoni Formularin e marrjes të ushqimit ndërsa dëgjoni dhe mësoni nga kujdestari.
- Përdorni informacionin që keni mbledhur dhe pastaj mundohuni të lavdëroni dy gjëra që janë duke shkuar mirë. Ofroni kujdestarit dy, apo tre fletë me të dhënat përkatëse dhe ofroni **dy, ose tre sugjerime** që janë të dobishme në këtë kohë.
- Kini kujdes të mos jepni shumë këshilla.
- Përgjigjuni ndonjë pyetje që kujdestari mund të bëjë sa më mirë që ju mundeni.
- Pyetni trajnerin tuaj për ndihmë, nëse është e nevojshme.

Vëzhguesit mund të:

Shënojnë një \checkmark për Listën e plotë të Aftësive Këshilluese për çdo aftësi që ajo/ai shikon se përdor partneri. Mos harroni të respektoni atë që partneri juaj bën dhe jo të mendoni për atë që ju do ti thonit, nëse do të ishit duke biseduar me kujdestarin.

Kur të keni përfunduar duke folur me një kujdestar, largohuni, diskutoni shkurtimisht me partnerin tuaj dhe trajnerin çfarë keni bërë dhe atë që keni mësuar, çfarë praktikash ju vlerësoni, çfarë probleme me ushqyerjen keni vënë re, informacionet dhe sugjerimet që ju ofruat dhe aftësitë e këshillimit të përdorura. Pastaj gjeni një tjetër kujdestar dhe përsërisni ushtrimin duke shkëmbyer rolet me partnerin tuaj.

Diskutoni praktikën në terren

Pyetje të përgjithëshme

- Si shkoi praktika juaj? Çfarë keni bërë mirë? Çfarë vështirësish keni?
- A ishte kujdestari i gatshëm për të folur? A duket se e pëlqeu bisedën me ju?
- A bëri kujdestari ndonjë pyetje? Si ju përgjigjët?
- Cila ishte gjëja më interesante që keni mësuar nga kujdestari?
- A ka pasur ndonjë vështirësi, ose situatë të veçantë që ju ndihmoi ju për të mësuar?
- Si ishte kjo punë në terren në krahasim me punën e parë në terren?

Aftësitë Këshilluese

Si pjesëmarrësi dhe vëzhguesi komentojnë.

- Sa prej aftësive këshilluese ishit në gjendje të përdornit, (sidomos lavdëroni dy gjëra dhe jepni dy pjesë informacioni me të dhënat përkatëse)?
- Ku ishin të vështira për t'u përdorur disa aftësi?
- Cili ishte reagimi i kujdestarit? Si mori pjesë ai? Cila ishte përgjigja e kujdestarit për sugjerimet tuaja?
- Si funksionoi procesi i: lavdëro, informo, sugjero punën? A ishte e vështirë për të mos dhënë një urdhër, ose treguar kujdestarit atë që ai duhet të bëjë?

Vëreni nëse ka praktika të tjera ushqyese në zonë si:

- Nëse fëmijët po hanë ndonjë ushqim, ose po pinë ndonjë lëng të veçantë
- Nëse fëmijës po i jepet ushqim me biberon me shishe, ose biberona qetësues
- Bashkëveprimin midis nënave dhe fëmijëve si dhe ndonjë poster, apo informacion për ushqyerjen që gjendet përreth

MODELI REFERENCES SË MARRJES SË USHQIMEVE

Praktika e ushqyerjes	Praktika ideale e ushqyerjes	Mesazhet kyçe për të ndihmuar në këshillimin e kujdestarëve
A merr fëmija qumësht gjiri	PO	Ushqyerja me gji deri në moshën dy vjeç ose më gjatë ndihmon fëmijën të rritet dhe zhvillohet i shëndetshëm, i fortë
A ha fëmija tre vakte me ushqime që kanë përmbajtje të trashë? (nëse nevojitet tregoni fotografinë që tregon trashësinë e ushqimit)	Tre vakte	Ushqimet që janë të trasha sa nuk derdhen nga luga i japin më shumë energji fëmijës.
A ka ngrënë fëmija dje një prodhim me origjinë shtazore? (mish, peshk, pulë, shpendë të tjera, zogj dhe vezë)	Ushqimet me origjinë shtazore duhen ngrënë për ditë	Ushqimet shtazore janë veçanërisht të mira për fëmijët që t'i ndihmojnë ata të rriten të shëndetshëm dhe të gjallë.
A ka ngrënë dje fëmija një prodhim bulmeti?	Mundohuni t'i jepni përditë prodhime bulmeti	Prodhimet e bulmetrave me origjinë shtazore janë veçanërisht të mira për fëmijën.
A ka ngrënë dje fëmija bishtaja, fasule, thjerrza, arra, ose fara?	Nëse nuk hahen prodhime me origjinë shtazore si mishi, atëherë prodhimet bishtajore, arrat ose farat duhen ngrënë përditë, të shoqëruara me ushqime që ndihmojnë në thithjen më të mirë të hekurit, si ushqimet e pasura me vitamin C.	Bizelet, fasulet dhe thjerrzat janë të mira për fëmijët.

A ka ngrënë dje fëmija perime dhe fruta me ngjyrë jeshile të errët, ose portokalli?	Përditë duhet ngrënë një zarzavat, ose frut me ngjyrë jeshile të errët, ose portokalli.	Gjethet me ngjyrë jeshile dhe frutat dhe zarzavatet me ngjyrë portokalli ndihmojnë fëmijën të ketë sy më të shëndetshëm dhe më pak infeksione
A ka ngrënë dje fëmija numrin e duhur për moshën e tij të vakteve dhe zembrës?	Fëmija 6-8 muajsh: 3 vakte. Fëmijët 9-23 muajsh: 3 vakte dhe 1-2 zemër	Një fëmijë në rritje ka nevojë për tre vakte të plota plus vaktet zemër; jepini shumëllojshmëri ushqimesh.
A ka qenë e përshtatshme për moshën e tij sasia e ushqimit të ngrënë dje nga fëmija në vaktin kryesor?	Fëmija 6 - 8 muajsh rrite gradualisht deri në afërsisht 2/3 filxhani në çdo vakt. Fëmija 9-11: afërsisht. ¾ filxhani në çdo vakt. Fëmija 12-23 muajsh: Afërsisht një filxhan plot në çdo vakt.	Një fëmijë në rritje ka nevojë për sasi në rritje të ushqimit.
A qëndron pranë fëmijës kujdestari gjatë vakteve të ngrënies?	Po ndihmon duke mësuar si të ushqehet.	Një fëmijë i vogël ka nevojë për të mësuar si të ushqehet: nxiteni dhe ndihmoheni.... Me shumë durim
A merr fëmija ndonjë vitaminë, ose shtesa me multivitaminë dhe minerale?	Shtesat në vitamina dhe minerale mund të jenë të nevojshme, nëse nevojat e fëmijës nuk plotësohen me marrjen e ushqimit.	Shpjegoni si të përdorin shtesat në vitamina dhe minerale, nëse ato janë të nevojshme
A është fëmija i sëmurë, apo po shërohet nga ndonjë sëmundje	Vazhdon të ushqehet dhe të pijë lëngje gjatë sëmundjes dhe shërimit.	Nxite fëmijën të pijë lëngje dhe të ushqehet gjatë sëmundjeve dhe jepi ushqime shtesë mbas kalimit të sëmundjes që ta ndihmoni të shërohet shpejt

FLETA PUNËS: Marrjet e Ushqimit dhe Këshillimi për çdo Grup

Praktikat e kujdestarit	Zbatohet praktika	Informim/sugjerim
Fëmija mer qumësht gjiri		
Fëmija dje hëngri tre vakte me ushqime që kanë përmbajtje të trashë?		
Fëmija dje ka ngrënë një prodhim me origjinë shtazore (mish, peshk, pulë, shpendë të tjera zogj dhe vezë)?		
Fëmija ka ngrënë dje një prodhim bulmeti?		
Fëmija ka ngrënë dje bishtaja, fasule, thjerrza, arra, ose fara?		
Fëmija ka ngrënë dje perime dhe fruta me ngjyrë jeshile të errët, ose portokalli?		
Fëmija ka ngrënë dje numrin e duhur për moshën e tij të vakteve dhe zembrës?		
Sasia e ushqimit të ngrënë dje nga fëmija në vaktin kryesor a ka qenë e përshtatshme për moshën e tij?		
Kujdestari a qëndron pranë fëmijës gjatë vakteve të ngrënies?		
A merr fëmija ndonjë vitaminë, ose shtesa me multivitaminë dhe minerale?		
Fëmija i sëmurë, nuk ushqehet?		

Shënoni dy rekomandimet më të shpeshta që janë gjetur dhe dy rekomandimet që janë dhënë si informacione dhe sugjerime që janë dhënë më shpesh.

LISTA E KONTROLLIT TË AFTËSIVE TË KËSHILLIMIT

Aftësitë e të dëgjuarit dhe të mësuarit

- Përdorni komunikimin e vlefshëm pa fjalë
- Bëni pyetje të hapura
- Përdorni lëvizje dhe gjepte që tregojnë interes
- Reflektoni mbi atë që thotë kujdestari
- Afrohuni – tregoni se ju po kuptoni si ai/ajo ndjehet
- Mënjanoni fjalët që janë gjykuese

Ndërtimi i aftësive të besimit dhe dhënia e mbështetjes

- Pranoni atë që kujdestari mendon dhe ndjen
- Njihni dhe pranoni atë që kujdestari dhe fëmija po bëjnë mirë
- Jepni ndihmë praktike
- Jepni informacion me vlerë
- Përdorni gjuhë të thjeshtë
- Bëni një, ose dy sugjerime
- Kontrolloni të kuptuarin
- Rregulloni ndjekjen e mëtejshme
- Kontrolloni të kuptuarin
- Rregulloni ndjekjen e mëtejshme

6.12 ROLI I USHQYERJES GJATË SËMUNDJES DHE SIGURIA E USHQIMIT

Në këtë seancë, ne do të shikojmë:

- Rëndësinë e vazhdimin të ushqyerjes së një fëmije gjatë sëmundjes;
- Mënyrat për të nxitur fëmijët që të ushqehen në rast sëmundje dhe gjatë shërimit;
- Këshillim i kujdestarëve mbi praktikën e përshtatshme të ushqyerjes së fëmijëve gjatë sëmundjes dhe sigurinë ushqimore.

Pse fëmijët duhet të vazhdojnë të ushqehen gjatë sëmundjes?

Gjatë infeksioneve, fëmija ka nevojë për më shumë energji dhe lëndë ushqyese për të luftuar infeksionin. Nëse ata nuk marrin ushqim shtesë, dhjami tyre dhe indet e muskujve do të përdoren si lëndë djegëse. Kjo është arsyeja përse ata humbasin peshë, duken të hollë dhe ndalojnë rritjen. Qëllimi i ushqyerjes së fëmijës, gjatë dhe pas sëmundjes, është që ta kthejmë në rritjen që kishte para sëmundjes.

Mesazhi Kyç 10

Nxitja e fëmijës për të pirë dhe për të ngrënë gjatë sëmundjes dhe ofrimi i ushqimit shtesë pas sëmundjes i ndihmon ata të marrin veten shpejt.

Ushqyerja gjatë sëmundjes

Fëmijët e sëmurë shpesh kanë nevojë për lëngje dhe ushqim shtesë në rast sëmundje, për shembull, në qoftë se ata kanë temperaturë, apo diarre. Një fëmijë i sëmurë mund të preferojë më shumë ushqyerjen me gji se sa ushqime të tjera. **Mos ndaloni ushqimin kur fëmija është i sëmurë.**

Mbrojtja e fëmijës së vogël nga sëmundjet

Foshnjat janë të mbrojtura nga sëmundjet duke:

- Trashëguar një farë imuniteti nga nënat. Ky është imunizimi natyral (pasiv) (p.sh. imuniteti nga fruthi) që është i pranishëm pas lindjes dhe zgjat të paktën për pak muaj.
- Marrë lëndët që gjenden në kullostër (qumështi i parë i nënës)
- Marrë lëndët që gjenden në qumështin e gjirit

Gradualisht fëmija zhvillon imunitetin e tij mbrojtës. Fëmijët e vegjël janë më të ndjeshëm ndaj sëmundjeve në moshën 6-24 muajsh sepse:

- Imuniteti i tyre pasiv nga nëna ka rënë
- Imuniteti i tyre vetjak ende nuk është zhvilluar plotësisht
- Ato janë në rritje të ekspozuar ndaj agjentëve patogjenë.

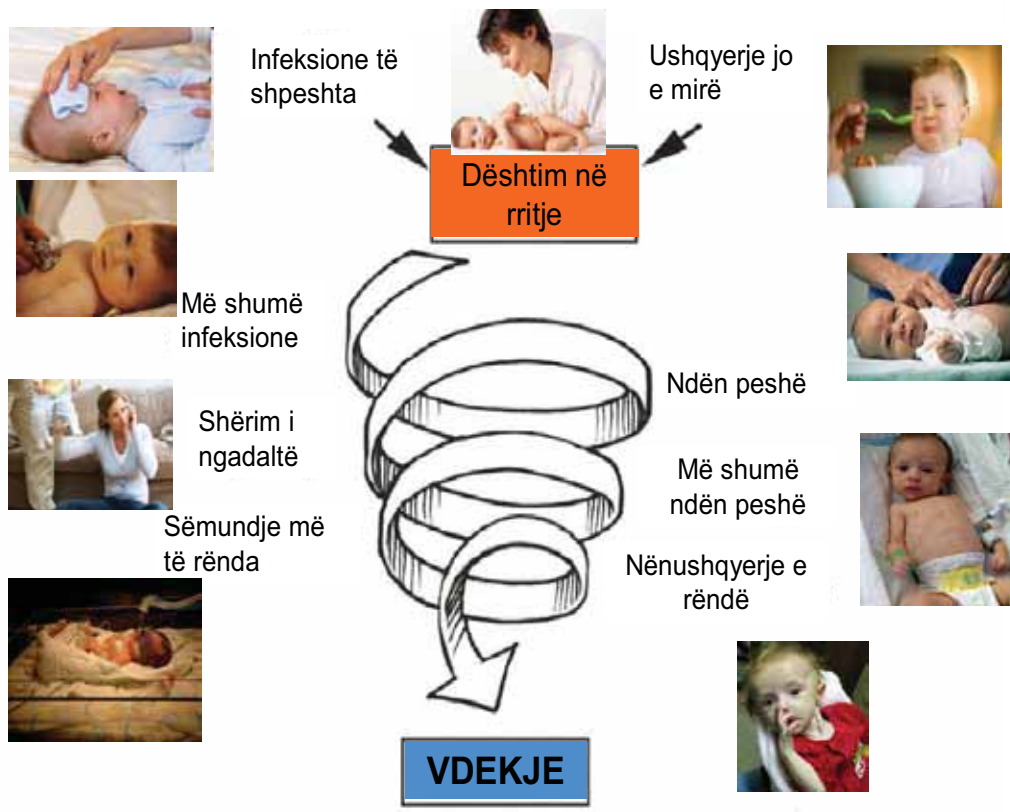
Agjentët patogjenë janë organizma që shkaktojnë sëmundje. Shembuj të tillë janë bakteriet, viruset, mykrat, vezët dhe larvat e parazitëve, (p.sh. krimbat e zorrës). Patogjenët shkaktarë të diarresë janë të pranishëm në feçet e njerëzve dhe kafshëve dhe ju kalohen lehtë fëmijëve të vegjël. Nëse feçet nuk derdhen në vende të duhura, patogjenët e diarresë kalojnë në tokë, ujë, ushqim, duar, enë dhe sende të tjera të përdorimit. Kafshët, mizat dhe insekte të tjera mund të mbartin patogenet dhe të përhapin kështu sëmundje.

Fëmijët e vegjël kanë më shumë të ngjarë të kenë diarre se sa fëmijët më të rritur dhe të rriturit e tjerë sepse:

- Fëmijët e vegjël zvarriten dhe luajnë në dysheme
- Fusin gishtat dhe sende të pista në gojë
- Mund të ushqehen me shishe, biberona të cilat janë të vështira për t'i mbajtur pastër dhe pa patogene
- Mund t'u jepen ushqime që kanë qëndruar për një kohë të gjatë në një vend të ngrohtë. Këto kushte bëjnë që patogjenët të shumëzohen shpejt
- Imuniteti tyre është më pak i zhvilluar

Një fëmijë që është i sëmurë zakonisht nuk do të hajë. Nëse sëmundja është e rëndë, ose zgjat për një kohë të gjatë, fëmija mund të kalojë në kequshqyerje. Nëse fëmija ka kequshqyerje, sëmundja e përkeqëson më shumë kequshqyerjen.

Infeksioni dhe ushqyerja jo e mirë prodhojnë dhe përkeqësojnë nënushqyerjen dhe sëmundjet



Kur fëmijët janë të kequshqyer, ato kanë me pak mbrojtje kundër patogenëve sepse:

- pengesat ndaj patogenëve (si p.sh lëkura) janë më pak efikente. Kështu është e lehtë për patogenet të pushtojnë trupin e fëmijës
- fëmijët me kequshqyerje kanë mungesa në lëndë ushqyese dhe kështu nuk mund të prodhojnë sa duhet antikorpe dhe lëndë të tjera për të luftuar sëmundjen. Kështu patogenët shumëzohen më lehtë brenda trupit.

Kjo nënkupton se fëmijët e kequshqyer janë:

- Të sëmurë për një kohë më të gjatë se fëmijët e ushqyer mirë
- Ka më shumë të ngjarë të sëmuren rëndë
- Ka më shumë të ngjarë të vdesin

Familjet mund të pakësojnë rreziqet e sëmundjes (veçanërisht diarresë, infeksioneve të rrugëve të frymëmarrjes) dhe kequshqyerjes duke:

- Ushqyer vetëm me gji për të paktën 6 muajt e parë, nëse është e mundur.
- Shtuar më tej sasi të nevojshme të ushqyerjes plotësuese
- Vazhduar ta ushqejë me gji deri dy vitet e para të jetës
- Mbajtur pastër ushqimin dhe ujin
- Mbajtur pastër shtëpinë dhe ambientin rrethues
- Dërguar fëmijët për t'u vaksinuar në kohë

Fëmijët, të cilët janë të ushqyer mirë gjatë dy viteve të parë të jetës, ka të ngjarë të mbeten të ushqyer mirë për gjithë pjesën tjetër të fëmijërisë së tyre.

Si mund të mbahen ushqimet pastër dhe të sigurta?

Ushqimi është i ndotur dhe i pasigurt nëse:

- **Përmban patogjenë që shkaktojnë sëmundje të tilla si p.sh. diarre, të vjella, krimba, tifo, kolerë, verdhëz**
- **Përmban pesticide dhe kimikate të dëmshëm**
- **Përmban toksina**
- **Mbyt, ose djeg fëmijen**

Pesë Çelësat për Ushqim të Sigurt

Mbani pastër

- Lani duart para trajtimit të ushqimit dhe shpesh gjatë përgatitjes së ushqimit.
- Lani duart pas shkuarjes në tualet, kur ndërroni fëmijën, ose prekni kafshët.
- Lani dhe mbani shumë pastër të gjitha sipërfaqet dhe pajisjet e përdorura për përgatitjen, ose shërbimin e ushqimit.
- Mbroni zonat e ushqimit nga insektet, zogjtë, brejtësit dhe kafshë të tjera.

Ndani ushqimet e pagatuara nga ushqimet e gatuar

- Ndani mishin e gjallë, pulat dhe prodhimet e detit nga ushqimet e tjera.
- Përdorni pajisje të veçanta dhe vegla të tilla si thika dhe tavolinat e prerjes për trajtimin e ushqimeve të papërpunuara.
- Ruani ushqimet në enë të mbuluara për të shmangur kontaktin në mes të ushqimeve të papërpunuara dhe të përgatitura.

Gatuani tërësisht

- Gatuani ushqimet në tërësi, veçanërisht mishin, pulat, vezët dhe prodhimet e detit.
- Ushqimet si supa dhe mishrat e zjera valojini mirë. Për mishin dhe shpendët, sigurohuni që lëngu i tyre është i pastër dhe jo ngjyrë trëndafili.
- Ringrohni ushqimin e gatuar plotësisht. Valoni, ose ngrohni ushqimet derisa të jenë shumë të nxehta kur i prekim.
- Përzjeni ndërsa i ri-ngrohni.

Mbajini ushqimet në temperatura të sigurta

- Mos e lini ushqimin e gatuar në temperaturë dhome për më shumë se dy orë.
- Mos i ruani ushqimet për një kohë të gjatë, madje edhe në frigorifer.
- Mos i shkrini ushqimet e ngrira në temperaturë dhome.
- Ushqimi për foshnjat dhe fëmijët e vegjël, në mënyrë ideale duhet të jetë i përgatitur i freskët në çdo vakt dhe nuk duhet ruajtur pas gatimit.

Përdorni ujë dhe lëndë të para të sigurta

- Përdorni ujë të sigurt, ose e trajtoni atë për ta bërë të sigurt.
- Zgjidhni ushqime të freskëta dhe të shëndetëshme.
- Përdorni qumësht të pasterizuar.
- Lani frutat dhe perimet në ujë të sigurt, veçanërisht kur konsumohen të gjalla.
- Mos e përdorni ushqimin përtej datës së skadimit.

Adaptuar nga Njësia e Ushqimit dhe Sigurisë, OBSH, Gjeneva 2001 OBSH/SDE/PHE/FOS

Duar të pastra, enë të pastra, ujë dhe ushqim i pastër, ruajtje e pastër e ushqimeve

Për të ndihmuar që të mbahen pastër ushqimet nga patogenët këshilloni familjet që të:

- Lajne duart me sapun përpara përgatitjes së ushqimit
- Përdorin ushqime të freskëta që duken dhe kanë erë të mirë
- Ushqimet si mishi, qumështi etj, të gatuar të mbahen në vende të ftohta, ose frigorifer.
- Mbulojnë ushqimet e gatura dhe t'i përdorin brënda 2 orëve, nëse nuk ka frigorifer. Nëse ato qëndrojnë me gjatë, të ringrohët ushqimi dhe kështu zjerja shkatërron patogenët.
- Lajne duart e fëmijës përpara ushqyerjes
- Ushqejnë fëmijën me një lugë dhe filxhan të pastër, asnjëherë të mos ushqejnë me shishe
- Mbajne kafshët jashtë shtëpisë
- Mbajne shtëpitë dhe ambientin rreth saj pastër, kështu minjtë, macja dhe insektet nuk ndotin
- Përdorin tualetin, kështu feçet nuk lihen të përhapura
- Përdorin oturak për fëmijët e vegjël
- Lajne menjëherë pelenat e ndotura, (kur nuk kanë mundësi për pelena një përdorimshe) ose t'i hedhin ato në vende të mbyllura dhe të ruajtura nga mizat.
- Lajne duart me sapun pasi përdorin tualetin dhe pasi pastrojnë të ndenjurat e foshnjës
- Mbrojnë ushqimet dhe enët nga minjtë, macet, buburrecat, mizat dhe pluhuri duke i mbajtur ato të mbuluara
- Mbrojnë ujin e pijshëm nga kafshët, pluhuri, duart, dhe mbulesat e pista.

Për të mbajtur të mbrojtura ushqimet nga pesitacidet dhe kimikate të tjera të dëmshme këshilloni familjet në fshat:

- Të mbajne pesticidet dhe kimikate të tjera të rrezikëshme, pajisjet dhe enët e tyre larg nga shtëpia dhe tubacionet, apo depot e furnizimit me ujë
- Ndjekin udhëzimet e prodhuesit përpara se të përdoren për të korrat dhe të spërkaten. Të mbajne larg shtëpisë dhe burimit të ujit, rrobat e veshura dhe sendet e përdorura gjatë spërkatjes.

6.13 USHQYERJA E FËMIJËS SË SËMURË DHE E FOSHNJAVE TË LINDURA ME PESHË TË ULËT LINDJE

OBJEKTIVAT

Pas përfundimit të kësaj seance pjesëmarrësit do të jenë të aftë të:

- shpjegojnë përse fëmijët duhet të vazhdojnë të ushqehen gjatë sëmundjes
- përshkruajnë ushqyerjen e duhur gjatë sëmundjes dhe shërimit
- përshkruajnë ushqyerjen e foshnjeve të lindura me peshë të ulët
- vlerësojnë vëllimin e qumështit që duhet dhënë një foshnje me peshë të ulët lindje
- listojnë Mesazhin Kyç për këtë seancë

Përse Fëmijët kanë nevojë të vazhdojnë të ushqehen gjatë sëmundjes

Gjatë infeksioneve, fëmijët kanë nevojë për më shumë energji dhe lëndë ushqyese për ta luftuar infeksionin. Në rast se ata nuk marrin ushqime shtesë, dhjami tyre dhe indi muskular do të përdoren si karburant. Për këtë arsye ato humbasin peshë, duken të dobët dhe ndalojnë rritjen. Qëllimi i ushqyerjes së një fëmije gjatë dhe mbas sëmundjes është të rikthehet në rritjen që kishte përpara sëmundjes.

Disa fëmijë që ju ndiqni për këshillimin mbi ushqyerjen plotësuese mundet të jenë të sëmurë, ose duke u shëruar nga një sëmundje. Fëmijët e sëmurë mundet të humbasin në peshë sepse ato kanë pak oreks, ose familjet e tyre mundet të besojnë se fëmijët e sëmurë nuk mund të tolerojnë ngrënien e shumtë të ushqimeve.

Nëse një fëmijë sëmuret shpesh, ai, mund të bëhet me kequshqyerje dhe si rrjedhojë me rrezik më të madh për tu sëmurur më shumë. Fëmijët shërohen shpejt nga sëmundjet dhe humbin më pak peshë në se ato ndihmohen të hanë kur janë të sëmurë. Fëmijët që hanë ushqime të mira plotësuese kur janë të shëndetshëm, kanë më pak të ngjarë të mbeten prapa në rritje gjatë një sëmundje, dhe më shumë shanse të shërohen më shpejt, ata janë më mirë të mbrojtur.

Ushqyerja e duhur gjatë sëmundjes dhe shërimit

Fëmijët e sëmurë, shpesh kanë nevojë për lëngje shtesë dhe ushqime gjatë sëmundjes, për shembull nëse ata kanë temperaturë, ose diarre. Një fëmijë i sëmurë mund të preferojë më shumë të ushqehet me gji se sa të hajë ushqime të tjera. Mos ia ndërprisni ushqimin një fëmije të sëmurë.

Një fëmijë kur sëmuret mund të hajë më pak sepse:

- Fëmija nuk ndjehet i uritur
- Fëmija po vjell
- Goja apo fyti janë skuqur
- Prindërit mendojnë se ushqimi i bën dëm fëmijës së sëmurë dhe kështu e pakësojnë sasinë apo nuk i japin fare asgjë.
- Prindërit japin ushqime më të ujshme.

Ushqyerja e fëmijës që është i sëmurë

- Nxisni fëmijën për të pirë dhe për të ngrënë, me shumë durim dhe jepini ushqime shtesë që t'i ndihmoni të shërohen më shpejt
- Ushqeni shpesh dhe në sasi të vogla
- Jepini ushqime që fëmija i pëlqen
- Jepini një shumëllojshmëri ushqimesh të pasura me lëndë ushqyese
- Vazhdoni të ushqeni me gji




Shenjat që fëmija i sëmurë ka nevojë për referim.

Shenjat për të kontrolluar dhe kërkuar trajtim urgjent përfshijnë:

- Është i sëmurë dhe refuzon ushqimin dhe lëngjet;
- Ka të vjella të përsëritura;
- Defekon shumë shpesh me feçe të ujshme dhe nuk i përgjigjet trajtimit në shtëpi;
- Ka shumë etje, buzë të thata, qan pa lot, i dehidruar;
- Ka feçe me gjak;
- Frymëmarrje të shpejtë apo të vështirësuar;
- Shumë i përgjumur, vështirë për ta zgjuar
- Nuk po ecën mirë sëmundja me kujdesin në shtëpi;
- Humbje peshe që nuk korigjohet me praktika të kujdesshme ushqyerje.

Nëse nuk është pjesë e punës tuaj për të trajtuar një fëmijë të sëmurë, mësoni se ku duhet referuar një fëmijë për trajtim.

FLETA E PUNËS SUGJERIME PËR USHQYERJEN GJATË SËMUNDJES

<p>Goja, ose gryka e fëmijës është e skuqur</p> 	
<p>Fëmija ka hundë të bllokuara</p> 	
<p>Fëmija ka temperaturë</p> 	

<p>Fëmija ka infeksion në mushkëri, ose kollë</p> 	
<p>Fëmija ka diarre</p> 	
<p>Fëmija ka të vjella</p> 	
<p>Fëmija është i përgjumur</p> 	

Ushqyerja gjatë rimëkëmbjes/shërimit.

Oreksi i një fëmije mund të jetë i pakët gjatë sëmundjes. Edhe duke e nxitur atë për të ngrënë, fëmija mund të mos hajë mirë. Oreksi i fëmijës zakonisht rritet pas sëmundjes, kështu që është e rëndësishme të vazhdojmë t'i kushtojmë vëmendje më shumë për ta ushqyer pas sëmundjes.

Kjo është një kohë e mirë për familjet për të dhënë ushqime shtesë, në mënyrë që pesha e humbur të rifitohet shpejt dhe të kapet rritja. Fëmijët e vegjël kanë nevojë për ushqime shtesë deri sa ata të kenë rifituar të gjithë peshën e tyre të humbur dhe të rriten në mënyrë të shëndetshme.

Ushqyerja gjatë shërimit

Ushqeni shtesë një vakt ekstra
Jepni shtesë në sasi
Përdorni ushqime shtesë të pasura
Ushqeni duke përdorur më shumë durim dhe dashuri
Jepni shtesë qumësht gjiri

Bisedoni me familjen në lidhje me mënyrat që këto nevoja shtesë mund të përshtaten sa më mirë me familjen e tyre. Ata mund të:

- Ushqejnë më shpesh, japin një *vakt shtesë*, vakte zemër të ushqyeshme midis vakteve të ngrënies;
- Japin një *sasi shtesë* në çdo vakt në qoftë se oreksi i fëmijës është i mirë;
- Përdorin ushqime që janë të pasura *me më shumë* energji dhe lëndë ushqyese, të tilla si prodhimet shtazore, fruta, gjalpë, margarinë ose vaj;
- Nxisin fëmijën për të ngrënë duke përdorur më shumë durim dhe dashuri;
- Vazhdojnë të ushqejnë me gji dhe t'i japin qumësht gjiri *shtesë*, në qoftë se fëmija nuk ushqehet.

Këshillimi rreth ushqyerjes gjatë dhe pas sëmundjes

Kur ju jeni duke biseduar me familjen e një fëmijë të sëmurë, së pari shikoni atë që ato bëjnë. Shumë familje dinë shumë për ushqyerjen e fëmijëve të sëmurë. Ata e dinë se çfarë ushqimesh pëlqejnë fëmijët e tyre dhe si të inkurajojnë fëmijën e tyre për të ngrënë.

Ju mund të përdorni aftësitë tuaja të dëgjuarit dhe të mësuarit për të gjetur se çfarë po ha dhe pi fëmija gjatë sëmundjes. Formulari i Marrjes së Ushqimit është gjithashtu një mjet për t'ju ndihmuar për të mbledhur informacion mbi praktikën e ushqyerjes gjatë sëmundjes.

Të dhënat kryesore që ju duhen janë:

A po ushqeni me gji?

Sa herë gjatë ditës ka pirë gji fëmija tuaj? A ka pirë gji edhe gjatë natës?

A ka marrë dje ndonjë ushqim, ose lëng tjetër?

Cilat ushqime ka marrë dje fëmija juaj?

Sa herë gjatë ditës fëmija juaj ka ngrënë një ushqim?

Sa shumë ka ngrënë nga këto ushqime fëmija juaj?

Çfarë lëngje ka pirë dje fëmija juaj?

Sa herë ka marrë lëngje fëmija juaj?

- Llojet e ndryshme të ushqimeve?

A ishin ushqimet që ju dhanë fëmijës më të holla, apo më të trasha se zakonisht?

- Teknikat e të ushqyerit?

Mund të më thoni në lidhje me ushqyerjen e fëmijës tuaj? Kush e ushqen fëmijën?

Si ka ngrënë fëmija juaj?

Gjatë kësaj sëmundje, a ka ndryshuar ushqyerja e fëmijës? Nëse po, si? Mund të më thoni nëse ushqyerja e fëmijës tuaj ka ndryshuar gjatë kësaj sëmundje?

Falënderoni dhe nxisni praktikën e dobishme që familja është duke përdorur. Kufizoni informacionin që jepni vetëm mbi atë që është e rëndësishme në këtë kohë. Familja mund të jetë e mbilodhur dhe e stresuar, në qoftë se fëmija i tyre është i sëmurë. Mund të jetë e vështirë për ta, për të marrë informacion në sasi të mëdha.

Diskutoni çfarë ushqime fëmija mund të hajë dhe të pijë. Nëse fëmija mund të hajë vetëm sasira të vogla, sugjeroni ushqime që mund të përgatiten lehtë dhe janë të pasura me lëndë ushqyese dhe të lehta për fëmijën për t'i ngrënë.

Një fëmijë i cili është i sëmurë, ose i kequshqyer mund të mos i përgjigjet kujdestarëve të tij, edhe kujdestarët mund ta kenë të vështirë të vazhdojnë të ofrojnë kujdes.

Tregoni që ju e kuptoni se mund të jetë e vështirë për të ushqyer një fëmijë të sëmurë. Falënderoni kujdestarin që vazhdon të përpiqet për teknika të ndryshme të ushqyerjes. Pasi fëmija kalon një fazë akute të sëmundjes, ju mund të bisedoni në mënyrë më të hollësishme me kujdestarin për mënyrën se si fëmija ha.

REKOMANDIMET PER USHQYERJEN GJATË SËMUNDJES DHE PËR FËMIJËN E SHËNDOSHË NË NJË KARTELË KËSHILLUESE PËR NËNËN

DERI NE MOSHËN 6 MUAJ

Ushqe vetëm me gji aq shpesh sa dëshiron fëmija ditën dhe natën, të paktën 8 herë në 24 orë. Jep ushqime të tjera vetëm nëse fëmija:

- duket i uritur pasi ushqehet me gji,
- nuk po shton si duhet në peshë.

Nëse është kështu, shtoj ushqimet plotësuese (të moshës 6-12 muajsh)
Jepi këto ushqime vetëm 1-2 herë në ditë, pas ushqyerjes me gji

MOSHA 6-12 MUAJ

Ushqe aq shpesh me gji sa dëshiron fëmija.

Jep porcionet e përshtatshme të :

- Qullit të hollë të bërë me miell orizi; shtoj sheqer, vaj ulliri ose gjalp, me qumësht kutie ose formule

- Përzjerje pure me patate ose oriz; përzje peshkun, mishin ose fasulet dhe zarzavate jeshile

Jepi 3 vakte në ditë nëse ushqehet me gji

Jepi 5 vakte në ditë nëse nuk ushqehet me gji

Jepi ndërmjet vakteve ushqime të pasura më lëndë ushqyese si vezë, bukë, banane

MOSHA 12 MUAJ deri 2 VJEÇ

Ushqe aq shpesh me gji sa dëshiron fëmija

Jep porcionet e përshtatshme të:

-Përzjerjes pure me patate me mish, peshk ose fasule dhe zarzavate jeshile

-Muhalebisë që përgatitet me miell orizi (gruri ose misri) shtoni sheqer, vaj si dhe qumësht kutie ose formule

Jepi 3 vakte të plota dhe 2 vakte ndërmjet.

MOSHA 2 VJEÇ e më shumë

Jep ushqimet e familjes në 3 vakte çdo ditë.

Gjithashtu dy vakte jepini zemë, ushqime si banane, vezë, bukë, etj

Çështje të ushqyerjes për fëmijët të cilët janë të infektuar me HIV

Çdo sëmundje infektive, do të ketë një ndikim në gjendjen ushqyese të fëmijës. Përveç kësaj, mungesa ushqimore do të zvogëlojë mundësinë për të luftuar infeksionin. Në një fëmijë të shëndetshëm, sistemi imunitar e mbron fëmijën nga infeksionet që në

përgjithësi janë rreth nesh. Fëmija i cili është i infektuar me HIV ka një sistem imunitar të ulur dhe kështu ka vështirësi për t'i rezistuar infeksioneve. Kujdesi dhe trajtimi i mirë mund të përmirësojnë cilësinë e jetës për fëmijët me HIV.

Në fazën simptomatike, kujdesi përfshin manaxhimin e problemeve të ushqyerjes lidhur me:

- Humbjen e vazhduar të oreksit dhe të përzieria/nauze;
- Gojë apo fyt të skuqur;
- Infeksione akute të shpeshta;
- Diarre dhe thithje e pakët e yndyrës dhe lëndëve të tjera ushqyese
- Ushqyerjen shitesë në periudha kur fëmija ndihet mirë.

Kur infeksionet sekondare bëhen kronike, ndodhin dëmtime të muskujve dhe organeve me simptoma që lidhen me prapambetje në peshë për gjatësi. Trajtimi i mëtejshëm i sëmundjes nuk mund të jetë i mundur. Në këtë fazë, është përdorur kujdesi për ushqyerjen dhe mbështetja për të lehtësuar simptomat si për të rehatuar fëmijën në fazat e fundit të sëmundjes.

FLETA PUNËS Kujdesi për ushqyerjen e Fëmijës që është infektuar me HIV

SYNIMI	MESAZHI
Praktikat e përmirësimit të ushqyerjes	
Ndërtimi i depozitave të trupit me lëndë ushqyese	
Parandalimi ose humbje të pakta në peshë	
Parandalimi i sëmundjeve me origjinë ushqimore	

Foshnjat e Lindura me Peshë të Ulët

Termi ***lindje me peshë të ulët*** (LPU) nënkupton një peshë lindje më pak se 2.500 gram, (deri dhe përfshirë 2,499 g), pavarësisht nga mosha e barrës. Kjo përfshin foshnjat që kanë lindur ***premature*** (që kupton, ato që kanë lindur nga një barrë përpara 37 javë), dhe foshnjat që janë ***të vogla për moshën e barrës***. Foshnjat mund të jenë të vogla për të dyja këto arsye. Në shumë vende 15-20% e të gjitha bebeve janë me peshë të ulët lindje.

Foshnjat e lindura me peshë të ulët lindje janë në rrezik të veçantë për infeksione dhe kanë nevojë për më shumë qumësht gjiri se sa foshnjat normale Atyre ju fillohet më shpesh qumështi artificial se foshnjat e mëdha.

Shumë foshnje të lindura me peshë të ulët mund të ushqehen me gji pa vështirësi. Foshnjat e lindura në kohë, që janë të vogla në peshë, zakonisht thithin mirë. Ato janë shpesh të uritura dhe, që të kapin rritjen normale duhet të ushqehen më shpesh me gji se foshnjat normale.

Foshnjat që kanë lindur parakohe, (më pak se 37 javë) mund të kenë vështirësi për thithjen në fillim. Por ato mund të ushqehen duke ja dhënë qumështin e gjirit me një tub, (sondë ushqyese) ose filxhan, dhe të ndihmohen të vendoset më vonë ushqyerja me gji. **Ushqyerja me gji është më e lehtë për këto foshnje se ushqyerja me shishe.**

Nënat e foshnjeve të lindura me peshë të ulët kanë nevojë për t'i ndihmuar në shtrydhjen e qumështit dhe ushqyerjen me filxhan. Ka rëndësi të fillojë shtrydhja në ditën e parë, *brenda 6 orëve nga lindja*, nëse është e mundur. Kjo ndihmon të fillohet rrjedhja e qumështit të gjirit, njësoj si nga thithja menjëherë pas lindjes, e cila ndihmon 'të vijë' qumështi i gjirit. Nëse nëna mund të shtrydhë qoftë edhe pak mililitra kulloshër, kjo ka shumë vlerë për foshnjen e saj.

Foshnjat me moshë barre 32 javë, apo më shumë janë të afta të fillojnë thithjen nga gjiri. Lëreni nënën të vendosë foshnjen e saj në gji, menjëherë sapo foshnja të jetë mirë. Ajo mundet vetëm të kërkojë thithin dhe ta lëpijë atë në fillim, apo mund të thithë pak. Vazhdo dhënien e qumështit të gjirit të shtrydhur me tub ose me gotë, për t'u siguruar që foshnja merr gjithshka ka nevojë.

Foshnjat me moshë barre 30-32 javë, mund të ushqehen me një gotë të vogël ose me lugë. Ju mund të filloni t'i jepni ushqime me gotë të vogël, një ose dy herë në ditë, gjatë kohës që foshnja merr ende me tub pjesën më të madhe të ushqimit. Nëse ajo e merr mirë ushqimin me gotë, ju mund të pakësoni ushqimin me tub. Një tjetër rrugë për ta ushqyer foshnjen në këtë stad, është shtrydhja e qumështit të gjirit direkt në gojën e foshnjes.

Foshnjat me moshë barre më pak se 30-32 javë, zakonisht kanë nevojë për t'u ushqyer nga tubi nazogastrik. Në spital, jepini qumështin e shtrydhur të gjirit me tub. Nëna mund të lërë foshnjen e saj t'i thithë gishtin, ndërkohë që ushqehet me tub. Kjo ndoshta stimulon traktin tretës dhe ndihmon shtimin në peshë.

Lëreni nënën të vendosë foshnjen e saj në gji, sa më shpejt që kjo e fundit të ndjehet mirë. Në fillim foshnja mund të kërkojë gjirin dhe ta lëpijë, ose mund të thithë fare pak. Vazhdoni t'i jepni qumësht gjiri të shtrydhur me gotë për t'u siguruar se foshnja merr atë që ka nevojë. Kur një FLPU fillon të thithë me efektivitet, ajo mund të pushojë gjatë ushqyerjeve shumë shpesh, apo për periudha të gjata. Për shembull, ajo mund të thithë 4-5 herë, pastaj të pushojë për 4-5 minuta. Ka rëndësi të mos hiqet nga gjiri shumë shpejt.

Lëre foshnjen në gji, kështu do të thithë përsëri kur është gati. Foshnja mund të vazhdojë të thithë edhe një orë kur është e nevojshme. Pas ushqyerjes me gji, ushqeje me gotë, ose jep një vakt gji dhe një vakt ushqyerje me gotë.

Sigurohu që foshnja thith në një pozicion të mirë. Kapja e mirë mund ta bëjë thithjen efektive në këtë stad të hershëm. Pozicionet më të mira për nënën për të mbajtur një FPU në gji janë:

- mbështetur në trupin e saj, duke e mbajtur atë me krahun e anës së kundërt të gjirit.
- pozicioni nën krah.

Në të dyja këto pozicione, ajo mbështet trupin e foshnjes në krahët e saj dhe mbështet e kontrollon kokën e foshnjes me dorën e saj. Kjo është e rëndësishme për FLPU, por jo për foshnjat normale. Foshnjat e lindura me peshë të ulët duhet të ndiqen rregullisht

për t'u siguruar që po marrin sasinë e nevojshme të qumështit të gjirit.

Foshnjët e lindura me peshë të ulët, nënat e të cilave janë HIV pozitiv dhe që kanë zgjedhur ushqyerjen zëvendësuese, janë në rrezik më të lartë për komplikacione dhe duhet gjithashtu të ndiqen rregullisht për t'u siguruar që ato po rriten. Nxsisni nënat t'jua japin qumështin zëvendësues me filxhan ose me gotë.

SASIA E QUMËSHTIT PËR FOSHNJËT ME PESHË TË ULËT QË NUK MUNDËT

TË USHQEHEN ME GJI

Çfarë qumështi të japim ?

Zgjedhja 1: Qumësht gjiri i shtrydhur, (nëse është e mundur nga nëna e foshnjës)

Zgjedhja 2: Qumësht formule sipas instruksioneve

Zgjedhja 3: Qumësht lope

(Hollo qumështin e lopës me 1 gotë ujë për 3 gota qumësht dhe shto 1 lugë çaji sheqer për çdo filxhan ushqyerje)

SASIA e qumështit që duhet dhënë:

Foshnjët me peshë 2, 5 kg, ose më shumë

150 ml / kg peshë në ditë

ndahet në 8 vakte dhe jepet çdo 3 orë

Foshnjët me peshë më pak se 2, 5 kg (FPUL)

Fillo 60 ml/ kg peshë

Rrite volumin çdo ditë me 20 ml/kg peshë, deri sa foshnja të marrë në total

200 ml/ kg peshë në ditë

Ndaje në 8-12 marrje, duke ushqyer çdo 2-3 orë

Vazhdo deri sa foshnja të peshojë 1800 gr, ose më shumë dhe të ushqehet plotësisht me gji.

Kontrollo marrjet e foshnjës në 24 orë

Sasia e ushqyerjeve individuale mund të ndryshojë

6.14 KONTROLLI I TË KUPTUARIT DHE RREGULLAT PËR NDJEKJEN

OBJEKTIVAT

Në këtë seancë do të:

- rishikojmë aftësitë këshilluese për të kontrolluar të kuptuarit e njohurive të fituara
- mënyrat si të rregulloni ndjekjen kur të bisedoni me kujdestarët.

Kontrolli i të kuptuarit

Të dëgjoni dhe të mësoni nga kujdestari, ta lavdëroni, informoni dhe sugjerimet nuk janë ende të mjaftueshme. Ju duhet të diskutoni këshillat, sugjerimet që jepni me kujdestarin, kështu që ai mund të vendosi për të vepruar më tej.

Sugjerimi juaj nuk nënkupton se kujdestari automatikisht do të bëjë atë që ju thoni. Shpesh ju duhet të kontrolloni nëse kujdestari kupton një praktikë, apo veprim që ka në plan të kryejë.

Pyesni me pyetje të hapura për të parë nëse janë të nevojshme shpjegime të mëtejshme. Shmangni pyetjet e mbyllura, sepse ato sugjerojnë përgjigje që mund të jepen vetëm me një **po**, ose **jo** të thjeshtë.

Ato nuk ju tregojnë nëse kujdestari e kupton në të vërtetë.

Duke kontrolluar të kuptuarit, ndihmon gjithashtu të përmbliidhni çfarë keni biseduar rreth ushqyerjes.

Janë dy pjesëmarrës, të cilët janë përgatitur për të kryer Demonstrimin. Trajneri do të bëjë komente pas çdo shembulli.

DEMONSTRIMI. Pyetje kontrolluese

Punonjësi shëndetësor: Tani, (emri), a e kuptuat gjithshka që unë ju tregova?

Kujdestari: Po, zonjë

Punonjësi shëndetësor: Ke ndonjë pyetje?

Kujdestari: Jo zonjë.

Komenti trajnuesit: Ky kujdestar do të jetë shumë i vendosur që të thotë se ka pyetje për punonjësin e shëndetësisë. Le të dëgjojmë përsëri punonjësin shëndetësor që përdor pyetje të mira për të kontrolluar.

Punonjësi shëndetësor	Tani, (emri), ne folëm sot për shumë gjëra, le të kontrollojmë nëse gjithshka është e qartë. Cilat ushqime mendoni Ju se do t'i jepni (emri fëmijës) nesër?
Kujdestari	Do t'i bëj një muhalebi të trashë
Punonjësi shëndetësor	Qulli i trashë e ndihmon të rritet. A ka ushqime të tjera që Ju mund t'i jepni, ndoshta nga ato që hani në familje?
Kujdestari	Oh, po. Unë mund të shtyp si pure pak oriz dhe thjerrza që ne kemi, dhe duhet t'i jap edhe ndonjë frut që ta ndihmoj trupin e tij të thithëi më mirë hekurin nga ushqimet
Punonjësi shëndetësor	Këto janë ushqime të mira që e ndihmojnë të rritet. Ne folëm rreth ushqimeve me origjinë shtazore për fëmijët. A mundet Ju t'i jepni disa ushqime me origjinë shtazore?
Kujdestari	Po, e di që është mirë. Unë do mundohem t'i jap disa ushqime me origjinë shtazore, por ndonjëherë e kam të vështirë
Punonjësi shëndetësor	Po, kjo mund të jetë e vështirë. Edhe një lugë me një lloj ushqimi me origjinë shtazore mund të ndihmojë. Sa herë në ditë do ta ushqeni Ju (emrin)?
Kujdestari	Unë do t'i jap për të ngrënë 5 herë në ditë. Unë do t'i jap një muhalebi të trashë në mëngjes dhe darkë, dhe në mesditë do t'i jap nga ushqimet që ne kemi në familje. Midis vakteve do t'i jap ndonjë frut, ose bukë.
Punonjësi shëndetësor	Ju keni zgjedhur mirë. Fëmijët e vegjël kanë nevojë të ushqehen shpesh. A do vini të më takoni përsëri pas dy javësh të shikojmë si po ecën ushqyerja?
Kujdestari	Po, mire.

Komentet e trajnerit

Nëse ju merrni një përgjigje të paqartë, bëni një tjetër pyetje kontrolluese. Lavdëroni kujdestarin për të kuptuarit korrekt, ose qartësoni këshillën tuaj kur nevojitet.

Rregulloni ndjekjen ose referimin

Të gjithë fëmijët duhet të kryejnë vizita të rregullta për të kontrolluar shëndetin dhe ushqyerjen e tyre. Nëse një fëmijë ka një problem që ju nuk e ndihmoni dot, Ju duhet ta referoni për kujdes më të specializuar.

Ndjekja është shumë e rëndësishme, nëse ka patur ndonjë vështirësi me ushqyerjen, ose ndonjë ndryshim madhor në mënyrën e ushqyerjes. Kërkoni kujdestarit të vijë në qendrën shëndetësore brënda dy javëve për kontroll. Ky kontroll ndjekje përfshin kontrollin si përdoren ushqimet dhe si jepen, kontrollin e peshës së fëmijës, zhvillimin e përgjithshëm dhe kujdesin. Vizitate ndjekjes japin gjithashtu mundësi të lavdërohen dhe të përforcohen praktikatat, pra të ndërtohet besimi tek kujdestari, të ofrohet informacion me rëndësi dhe të diskutohen sugjerimet e duhura.

Tani ju keni më shumë aftësi për listën tonë:

- **Kontrolloni që kujdestari kupton** informacionin që ju i dhatë, i përgjigjet pyetjes dhe shpjegojini më tej nëse është e nevojshme.
- **rregulloni ndjekjen ose referimin**, sipas nevojës.

6.15 DEMONSTRIMI I USHQIMIT**OBJEKTIVAT**

Në këtë sesion ju do të:

- - përgatisni një pjatë me ushqim të përshtatshëm për një fëmijë të vogël;
- - shpjegoni përse ju keni zgjedhur këto ushqime;
- - mësoni si të bëni demonstrimin e ushqimit me kujdestarin

Për të mësuar një aftësi të re ju mund :

- t'i tregoni kujdestarit si ta bëjë këtë - kjo është e mirë.
- t`ju dëgjojë kujdestari ndërsa ju po flisni dhe përgatisni ushqimin - kjo është më e mirë.
- të ndihmoni kujdestarin që të përgatisë vetë ushqimet - kjo është metoda MË E MIRË.

SASITË E USHQIMIT QË I JEPEN NJË FËMIJE TË VOGËL PËR NJË VAKT

Mosha	Përmbajtja	Shpeshtësia	Sasia në çdo vakt	Masa Lokale
Nga 6 muajsh	Muhalebi e butë, zarzavate, mish fruta të shtypura mirë	2 herë në ditë + ushqyerje e shpeshtë me gji	2-3 lugë gjelle	
7 -8 muajsh	Ushqime në formë pureje	3 herë në ditë + ushqyerje e shpeshtë me gji	Duke rritur gradualisht në 250 ml në çdo vakt	
9 -11 muajsh	Ushqime të grira hollë, ose ushqime pure që fëmija mund t'i kapë edhe vetë me dore	3 vakte + 1 vakt zemër + ushqyerje me gji	3/4 e një filxhani ose tasi 250 ml	
12 - 24 muajsh	Ushqime të familjes të coptuara ose të shtypura, nëse është e nevojshme	3 vakte + 2 vakte zemër + ushqyerje me gji	1 tas ose 1 filxhan plot 250 ml	

FLETA E PUNËS : Përgatitja e një Vakti për një Fëmijë të Vogël

Grupi		
Detyra	Arritja	Sugjerime
Përzjerje ushqimesh:		
Ushqime me origjinë shtazore		
Fasule, bishtaja + Vitaminë C nga frutat ose zarzavatet		
Zarzavate me gjethe ngjyrë jeshile të errët, ose fruta dhe zarzavate me ngjyrë portokalli		
Përbërja		
Sasia		
Përgatitet në një mënyrë të sigurt		

Mesazhet Kyçe:

- _____
- _____
- _____

2.

Të shikosh një demonstrim është ndihmës. Por është më e lehtë të mbash mend një aftësi të re në se kujdestari aktualisht përgatit vetë ushqimin.

Mënyra se si ju asistoni kujdestarin për të mësuar është e rëndësishme. Këshillimi juaj mundet të përdoret gjithashtu kur ndihmoni një kujdestar për të mësuar një aftësi të re. Ju mund të përdorni aftësitë tuaja për të:

-Përdorur pyetje të hapura, për të parë nëse kujdestari kupton;
-Shmangur fjalët gjykuese, kritikën dhe lavdëroni kujdestarin;

-Shpjeguar gjërat në një mënyrë të thjeshtë dhe të përshtatshme për ta ndihmuar kujdestarin të kuptojë.

Dy pjesëmarrës kërkohen për të kryer **DEMONSTRIMIN më poshtë**, njëri si punonjës shëndetësor dhe tjetri si kujdestar. Ata duhet të qëndrojnë të dy në të njëjtën anë të tavolinës, përballë pjesës tjetër të grupit. Një përzgjedhje e vogël e ushqimit dhe pajisjeve të shënuara janë në tryezë, apo pranë tyre. Ushqimi dhe pajisjet janë të pastra dhe të mbuluara me një leckë të pastër.

DEMONSTRIMI: TË MËSUARIT MBËSHTETËS

(Përshtat ushqimet, sipas ushqimeve që përdor zona)

Trajneri prezanton historinë: (Emri Kujdestarit) ka biseduar me punonjës shëndetësor pak ditë më parë rreth fëmijës së tij 10-muajshe. (Emri i fëmijës), u rrit mirë për 6 muajt e parë, por që atëherë shtimi në peshë ka ngadalësuar. Punonjësi shëndetësor mbledhi informacion nga vëzhgimi, dëgjimi dhe të mësuarit. Punonjësi shëndetësor diskutoi për ushqyerjen e (emri i fëmijës) dhe vlerësoi praktikën e mira.

Punonjësi i dha disa informacione mbi *dy mesazhe kyçe* dhe ofroi disa sugjerime për fillimin e dy praktikave të reja, *për të ofruar ushqim shpesh dhe të ofrojë një sasi më të madhe çdo vakt*. Sot punonjësi i shëndetësisë ka shkuar në shtëpinë e (emri kujdestarit) për ta ndihmuar të mësojë më shumë për ushqimet dhe sasinë për t'i ofruar (emri i fëmijës). Punonjësi shëndetësor i kërkon (emri kujdestarit) për ta ndihmuar të përdori disa nga ushqimet e familjes.

Punonjësi shëndetësor	Miremëngjes (emri kujdestarit) Si jeni ju dhe (emri fëmijës) sot?
Kujdestari	Shumë mirë faleminderit
Punonjësi shëndetësor	Pak ditë më parë ne folëm rreth ushqyerjes të (emri fëmijës) dhe ju vendoset se do mundoheni t'i jepni (emri fëmijës) më shpesh ushqim. Si po shkon kjo?
Kujdestari	Mirë. Një herë ai hëngri rreth gjysëm banane. Herën tjetër ai hëngri një fetë bukë me gjalp.

Punonjësi shëndetësor:	Këto janë ushqime të mira për t'u dhënë midis vakteve për ta ndihmuar të rritet. Tani sot ne duam të flasim sa ushqim t'i japim (emri fëmijës) në çdo vakt
Kujdestari	Por është vështirë të mendoj sasinë që ju më sugjeroni, pa e parë sasinë reale që keni
Punonjësi shëndetësor	Kjo mund të jetë e vështirë. A përdorni ndonjë tas të veçantë për të ushqyer (emrin fëmijës)?
Kujdestari	Ne zakonisht përdorim këtë tas (tregon një tas rreth 250 ml).
Punonjësi shëndetësor	Për (emri fëmijës) pra, në se përdorni madhësinë e këtij tasi, ju duhet ta mbushni atë të paktën plot $\frac{3}{4}$ në çdo vakt.
Kujdestari	Oh kjo është më shumë se ai ha zakonisht!
Punonjësi shëndetësor	(Emri fëmijës) po rritet shumë shpejt në këtë moshë dhe ka nevojë për sasi ushqimi në rritje.
Kujdestari	Çfarë ushqimi duhet të përdor?
Punonjësi shëndetësor	Ju keni disa prej ushqimeve të familjes sot këtu. Le të shikojmë se cilat prej tyre mund të zgjedhim që mund të ndihmojnë (emri fëmijës) për t'u rritur (zbulon ushqimin). (Emri fëmijës) do të hajë ushqimin kur të zgjohet nga gjumi. Prandaj ne duhet të jemi të pastër kur ta përgatisim atë.
Kujdestari	Po, këtu ka ujë (lan duart me sapun dhe i fshin me një pecetë të pastër).
Punonjësi shëndetësor	Përgatitja e pastër ndihmon të jetë i shëndetshëm (emri fëmijës). Me çfarë mund të filloni vaktin?
Kujdestari	Unë mendoj se duhet të fillojmë me pak oriz (drithi kryesor që përdor familja). Hedh 3 lugë të mëdha gjelle
Punonjësi shëndetësor	Po, orizi mund ta mbushi shumë tasin. Ushqimet me origjinë shtazore janë të mira për fëmijën, a mund të shtoni ndonjë prej tyre në tas?
Kujdestari	Po, kam mbajtur pak mish viçi ose pule nga vakti ynë (hedh një lugë gjelle plot).
Punonjësi shëndetësor	Mishi është një ushqim i mirë për fëmijën (emri fëmijës). Ai ka nevojë për shumë ushqime shtazore. Një lugë gjelle plot për ditë, ose sa më shumë të jetë e mundur, e ndihmon të rritet mirë.
Kujdestari	A ka nevojë edhe për zarzavate?
Punonjësi shëndetësor:	Po, perimet me gjethe me ngjyrë jeshile të errët dhe zarzavatet ndihmojnë (emri fëmijës) për të patur sy të shëndetshëm dhe më pak infeksione. Çfarë zarzavatesh mund të shtoni?
Kujdestari	Pak spinaq, dhe hedh një lugë të madhe gjelle plot në tas.
Punonjësi shëndetësor:	Spinaqi është një zarzavat me ngjyrë jeshile të errët i mirë. Një lugë do ta mbushë pothuajse plot tasin.
Kujdestari	Oh, kjo është e vështirë për t'u bërë për ditë. Tre lugë oriz, një lugë ushqim me bazë shtazore dhe disa zarzavate me gjethe me ngjyrë jeshile të errët, ose portokalli kështu që tasi është pothuajse plot.
Punonjësi shëndetësor:	Po, ju jeni të aftë ta bëni këtë. Ju mund të bëni një vakt që do t'ju ndihmojë të rritet mirë. Tani, po rreth vaktit të tij të mëngjesit?
Kujdestari	Unë mund t'i jap pak muhalebi me qumësht dhe pak sheqer. Unë e di këtë.
Punonjësi shëndetësor	Po, kjo është mirë. Sa hidhni ju në tas?
Kujdestari	Deri kur të paktën është $\frac{3}{4}$ plot.
Punonjësi shëndetësor	Po. Ky është vakti mëngjesit dhe vakti kryesor i familjes. (Emri) ka nevojë për 3 vakte në ditë. Çfarë tjetër mund t'i jepni?
Kujdestari	Po (emri fëmijës) mund të hajë banane, ose pak bukë siç thashë më lart.
Punonjësi shëndetësor	Këto janë ushqime të mira për t'u dhënë midis vakteve. (Emri fëmijës) gjithashtu ka nevojë për të paktën $\frac{3}{4}$ tasi me ushqime 3 herë në ditë.

Kujdestari	Unë nuk di se çfarë tjetër mund ti jap?
Punonjësi shëndetësor	Familja juaj ha një vakt në mesditë. Çfarë hani në mbrëmje?
Kujdestari	Zakonisht hamë një tas plot me supë me disa fasule, bizele dhe zarzavate në të. A mund t`ja jap atë?
Punonjësi shëndetësor	Ushqimet me përmbajtje të trashë e ndihmojnë të rritet më mirë se ushqimet e holla si supa. A mund të merrni disa prej zarzavateve dhe fasuleve ose bizeleve dhe t`i përzjeni e shtypni (emri fëmijës) si pure?
Kujdestari	Po mund ta bëj dhe ndoshta t`i hedh edhe pak bukë në supë, nëse do të hajë më shumë.
Punonjësi shëndetësor	Po, këto janë ide shumë të mira. Sa do të hidhni në tasin e fëmijës në çdo vakt?
Kujdestari	Unë do ta mbush të paktën ¾ plot.
Punonjësi shëndetësor	Shumë mirë. Dhe sa shpesh do t`i jepni ushqim për ditë?
Kujdestari	3 herë në ditë unë do t`i jap një tas plot nga ushqimi dhe gjithashtu disa ushqime shtesë midis vakteve.
Punonjësi shëndetësor	Saktë. Ju dini si të ushqeni (emri fëmijës) mirë. A do ta sjellësh (emri fëmijës) përsëri në qendrën shëndetësore pas dy javësh që të kontrollojmë peshën e tij?
Kujdestari	Po, unë do ta sjell. Më gjithë këtë ushqim, unë e di se ai do të rritet mirë.

V.O. Në se përdoret një tas, apo filxhan i madhësisë së ndryshme, përshtateni tekstin sipas tij. Në se përdoret një filxhan më i vogël duhet të jetë një filxhan plot. Në se përdoret një filxhan më i madh duhet të jetë i plotë deri në tre të katërtat e tij.

Mos harroni të përdorni aftësitë e këshillimit kur mësoni një kujdestar. Mënyra e të mësuarit mbështetës mund të ndihmojë për të ndërtuar besimin e tij, si edhe e bën më të lehtë për të mësuar.

Kurdo që të jetë e mundur, lëre kujdestarin të përgatisë vetë ushqimin, me mbështetjen e punonjësit shëndetësor, kur ai ka besim dhe është i aftë. Shikimi i një punonjësi shëndetësor që përgatit ushqimet nuk është i mjaftueshëm, veçanërisht në qoftë se ka një problem me shtimin në peshë të fëmijës, ose me ushqyerjen. Punonjësi shëndetësor në demonstrimin tonë gjithashtu mund të qëndrojë dhe të vëzhgojë, se si kujdestari e ushqen fëmijën.

Udhëzues planifikimi për një demonstrim në grup për përgatitjen e ushqimit për fëmijët e vegjël.

Mblidhni pajisjet dhe materialet

- Ushqim i gatuar për përgatitjen.
- Enë, lugë, dhe enë kuzhine për përgatitjen.
- Mjete për kujdestarin dhe foshnjen për të shijuar përgatitjet.
- Tavolinë për të përgatitur ushqimin.
- Vende dhe pajisje për larjen e duarve.

Rishikimi i objektivave të demonstrimit

1. Të mësojmë kujdestarin si të përgatisë një ushqim të thjeshtë dhe të ushqyeshëm për fëmijët e vegjël, duke përdorur përbërësit lokal (të mësojmë duke e bërë).
2. Të demonstrojmë konsistencën e duhur (trashësinë për këto ushqime).
3. Të demonstrojmë shijen dhe pranueshmërinë e ushqimeve të përgatitura për kujdestarët dhe fëmijët e vegjël.

Vendosni për mesazhet kyçe

Zgjidhni një deri tre mesazhe kyçe për t'ja dhënë kujdestarëve. (shih Mesazhet kryesore). Ndiqni çdo mesazh me një pyetje kontrolluese, (një pyetje që ju nuk mund t'i përgjigjeni thjeshtë me po, ose jo). Për shembull:

1. Ushqimet që janë të trasha të mjaftueshme për të qëndruar në lugë, japin më shumë energji për fëmijën. Pyetje Kontrolluese: *Si duhet të jetë përbërja e ushqimeve për një fëmijë të vogël?* (Përgjigje: e trashë, në mënyrë që ushqimi të qëndrojë në lugë).
2. Ushqimet me origjinë shtazore janë veçanërisht të mira për fëmijët, për t'i ndihmuar ata të rriten të fortë dhe aktivë. Pyetje Kontrolluese: *Çfarë ushqimi me origjinë shtazore mund t'i jepni fëmijës tuaj në dy ditët e ardhshme?* (Përgjigje: mish, peshk, vezë, qumësht, djathë, këto janë ushqime speciale për fëmijë).
3. Një fëmijë i vogël ka nevojë për të mësuar për të ngrënë: për ta nxitur dhe për t'i dhënë ndihmë ... me shumë durim. Pyetje Kontrolluese: *Si duhet të ushqeni një fëmijë që ta mësoni për të ngrënë?* (Përgjigje: me durim dhe inkurajim).

Jepni demonstrimin pjesëmarrëseve

- Falenderoni kujdestarët që erdhën.
- Prezantoni recetën që do të përgatisni.
- Mbajeni lart secilin nga përbërësit. Përmendni ndonjë përbërës që mund të zëvendësohet lehtë për shembull, vaji në vend të gjalpës, qumësht pluhur, ose i konservuar (i pa ëmbëlsuar) me qumështin e freskët, apo ujë për gatim, ose ujë të zier në qoftë se nuk ka qumësht në dispozicion.
- Ftoni të paktën dy kujdestarë për të përgatitur ushqimin. Nëse është e mundur, gjeni përbërësit e mjaftueshëm për 2-3 palë kujdestarë për të marrë pjesë në përgatitjen, secila palë do të punojë me pjata, enë kuzhine dhe përbërësit e tyre.
- Diskuto me kujdestarin gjatë çdo hapi të përgatitjes, për shembull:
 - Lan duart;
 - Shtyp një patate, apo _____;
 - Shtimi i sasisë së duhur të mishit, pulës, peshkut, ose vezës, etj;
 - Shtimi i sasisë së duhur të qumështit, apo ujit.
- Tregoni konsistencën e përgatitjes gjatë kohës që kujdestari është duke e bërë atë, dhe demonstroi me një lugë kur ka përfunduar.
- Përforconi përdorimin e përbërësve lokalë të lirë dhe kalorikë, veçanërisht duke përdorur ushqime nga ato që përdor familja.
- Pyesni kujdestarët nëse ata do të kishin vështirësi në marrjen e ndonjë nga përbërësit (sugjeroni alternativa). Pyesni kujdestarët nëse ata mund të përgatisin këtë ushqim në shtëpinë e tyre.

Ofroni të shijojnë ushqimet e përgatitura

- Ftoni kujdestarët që kanë përgatitur ushqimin t'i shijojnë para të tjerëve dhe të japin mendim (përdorni lugë të pastër).
- Ftoni të gjithë kujdestarët të shijojnë ushqimin e përgatitur dhe t'ja japin atë fëmijëve të tyre të vegjël (të cilët janë mbi gjashtë muaj). Përdorni një lugë të pastër për çdo fëmijë.
- Përdoreni këtë kohë për të theksuar mesazhe kyçe që keni vendosur të përdorni gjatë planifikimit dhe demonstrimit.

Bëni Pyetje Kontrolluese

- Çfarë ushqimesh janë përdorur në këtë recetë? Prisni për përgjigjet.
- Atëherë punonjësi i shëndetësisë lexon listën e ushqimeve përsëri.
- Pyesni kujdestarët, kur ata mendojnë se mund të përgatisin këtë ushqim për fëmijën e tyre të vogël (p.sh. nesër.)
- Ju mund të përsërisni mesazhet kyçe dhe të bëni përsëri pyetje kontrolli.

Përfundoni demonstrimin

- Falenderoni kujdestarët që erdhën dhe morën pjesë.
- Kërkoni kujdestarëve që të ndajnë njohuritë e tyre të reja të përgatitjes së këtij ushqimi me një fqinjë që ka fëmijë të vogël.
- Ftoni kujdestarët për të vizituar institucione mjeksore për këshillimin për ushqyerjen dhe kontrollin e rritjes.

Receta për demonstrimin e ushqimit – plotësoni ushqimin dhe sasinë e duhur

Receta 1

Ushqimi i familjes për një fëmijë 10 muajsh (vakt kryesor), (rreth $\frac{3}{4}$ filxhani plot). (Kur përdorni një filxhan ose tas që nxë 250 ml)

Drithi: _____

Mishi, ose peshku, ose bishtajore: _____

Në se përdor vezë, ose bishtajore në vend të mishit përfshini një burim vitamine C për të ndihmuar hekurin të thithet _____

Zaravate, fruta me gjethe ngjyrë të jeshile të errët, ose portokall _____

Qumësht, ose ujë i ngrohtë i valuar, ose lëng supe në se nuk ka qumësht: Një lugë gjellë (lugë e madhe) _____

Lani duart dhe enët dhe përdorni sipërfaqe dhe pajisje të pastra.

Merrni ushqimin e gatuar dhe shtypeni të gjithë bashkë.

Shtoni vaj, ose margarinë, ose gjalp dhe e përziejni mirë.

Kontrolloni trashësinë e ushqimit të shtypur me një lugë, duhet të qëndrojë mirë në lugë dhe mos të derdhet.

Shtoni qumësht, ose ujë ushqimit të shtypur dhe përziejni mirë. Shtoni vetëm një sasi të paktë qumështi, ose uji që të ruhet përbërja e trashë.

Receta 2

Ushqimi i familjes për një fëmijë 15 muajsh, vakt kryesor (të paktën një filxhan plot)

Drithi: _____

Mish, ose peshk, ose bishtajore: _____

Në se përdor vezë, ose bishtajore në vend të mishit përfshini një burim vitamine C për të ndihmuar hekurin të thithet _____

Zaravate, fruta me ngjyrë të jeshile të errët, ose portokall: _____

Vaj, ose margarinë: 1 lugë çaji (lugë e vogël) _____

Lani duart dhe enët dhe përdorni sipërfaqe dhe pajisje të pastra.

Merrni ushqimin e gatuar, ndajeni në copa të vogla dhe shtypini bashkë (në varësi nga mosha e fëmijës). Shtoni vaj dhe margarinë dhe përziejni mirë.