

## Ushqyerja e fëmijës nga lindja deri në moshën 6-muajsh

### Si duhet ta ushqej fëmijën tim në 6 muajt e parë të jetës?

Ushqyerja me gji është mënyra më e mirë për të plotësuar nevojat ushqimore të fëmijës, dhe ushqimi më i shëndetshëm për fëmijën tuaj. Gjatë 6 muajve të parë të jetës rekomandohet ushqyerja vetëm me gji, dhe gradualisht fillimi i ushqimeve të ngurta apo gjysmë të ngurta pas 6 muajve të parë. Në pamundësi të ushqyerjes me gji (për nënat që janë në punë apo shkollë), këshillohuni me mjekun tuaj për mundësinë e shtrydhjes së gjirit, për teknikat e ruajtjes së qumështit, si dhe për mundësinë e fillimit të ushqimeve të tjera.

### Si ta kuptoj nëse fëmija im është i uritur apo ka pirë mjaftueshëm?

Foshnja e vogël përpiqet të na tregojë nevojat që ka nëpërmjet gjesteve që bëjnë apo të qarës, si të vetmet mënyra komunikimi që ka. Një vëzhgim i kujdesshëm do të na ndihmojë t'i kuptojmë këto nevoja dhe t'u përgjigjemi atyre.

### Disa nga shenjat që na orientojnë të kuptojmë nevojat e foshnjës...

*Fëmija juaj është i uritur nëse:*

- Fut duart në gojë dhe i thith ato
- Afron kokën në drejtim të gjoksit, krahut apo shishes së qumështit
- Thith buzët
- Grindet (qan) dhe nuk duket i lumtur.

*Fëmija juaj ka pirë mjaftueshëm dhe duket i ngopur nëse:*

- Duket i qetë, luan me duart e tija/saja
- Largon kokën nga gjoksi apo biberoni
- E zë gjumi
- Nuk thith më duart e tija/saja, mbyll gojën dhe refuzon të pijë.

### Cilat janë përfitimet e ushqyerjes me gji?

Sa më gjatë të ushqeni me gji fëmijën tuaj, aq më të mëdha do të jenë përfitimet shëndetësore, për ju dhe fëmijën tuaj.

- Qumështi i gjirit përmban imunoglobulina (trupa mbrojtëse), prandaj foshnjat që ushqehen me të sëmuren më pak nga infeksionet e veshit, diarreja, ftohjet dhe alergjitë.
- Foshnjat që ushqehen me gji kanë një rrezik më të ulët për të zhvilluar obezitet.
- Gratë që kanë ushqyer fëmijët me gji kanë rrezik më të ulët për të zhvilluar kancer të gjirit.
- Ushqyerja me gji ul rrezikun për të zhvilluar sëmundje të zemrës, tension të lartë të gjakut, dhe diabet si te nëna dhe fëmija.
- Ushqyerja me gji ndihmon në parandalimin e Sindromës së Vdekjes së Papritur (SIDS), një femonen jo i shpeshtë që ndodh te fëmijët.

### **Kur duhet t'i filloj fëmijës tim një ushqim tjetër shtesë?**

Fëmijët janë gati për të filluar ushqime të ngurta pas moshës 6-muajsh. Fillimi më herët i ushqimeve të ngurta mund të shoqërohet jo rrallë me probleme shëndetësore si mbytje, obezitet, diarre etj., që ndodhin pasi trakti gastro-intestinal i fëmijës është i papërgatitur për të tretur ushqime të ndryshme nga qumështi.

*Fëmija është i gatshëm të fillojë një ushqim më të ngurtë kur:*

1. Qëndron ulur, me ose pa mbështetje.
2. Arrin të mbajë kokën vetë, pa mbështetje.
3. Hap gojën dhe kërkon të kafshojë nëse i afron një ushqim.
4. Merr vetë ushqimin dhe e fut në gojë.

Nëse ju filloni të ushqeni fëmijën tuaj me ushqime plotësuese, duhet të keni parasysh që gjatë vitit të parë të jetës, baza e ushqyerjes së fëmijës është vetëm qumështi i gjirit në 6 muajt e parë, dhe qumështi i gjirit dhe ushqimet shtesë pas muajit të 6-të të jetës.

### **Kujt mund t'i drejtohem për të marrë këshillat e duhura lidhur me ushqyerjen me gji?**

Flisni me mjekun e konsultores që ndjek fëmijën tuaj për çdo pyetje që keni rreth ushqyerjes së fëmijës me gji, teknikën e vendosjes në gji, shpeshtësinë dhe momentin kur duhet filluar një ushqim tjetër shtesë, sasinë apo mënyrën e përgatitjes së tij