



## MAMI MË JEP GJI!

“Dhënia e gjirit nuk është një mjet për të garantuar shëndetin, por është një pjesë e shëndetit” Carlos Gonzales, pediatër

Përse të japësh gji?

Dhënia e gjirit është një zgjedhje për shëndetin e fëmijës dhe shëndetin e nënës. Është një zgjedhje private por në të njëjtën kohë ka vlerë për shëndetin publik.

Qumështi i nënës është në natyrë ushqimi perfekt, sepse është gjithmonë i përshtatshëm për nevojat e fëmijës. Gjithashtu është praktik dhe ekonomik.

Sa kohe duhet të japësh gji?

Organizata Botërore e Shëndetësisë, UNICEF, Ministria e Shëndetit italian dhe Shoqatat shkencore pediatrike këshillojnë yetëm dhënien e gjirit për të paktën 6 muajt e parë të jetesës dhe vazhdimin e dhënies së gjirit gjatë periudhës së ushqimit të parë deri në 2 vjeç dhe mbas kësaj moshe nëse nënë dhe fëmijë e dëshirojnë.

Si të japësh gji?

Fëmijës duhet t'i jepet gji sa herë të kërkojë ai, ditën e natën, sepse vetëm fëmija e di kur ka etje dhe uri. Oraret nuk nevojiten. Momenti i pirjes së gjirit zgjat aq sa i shërben fëmijës. Qumështi i gjirit përmbush të gjitha nevojat ushqyese të foshnjës. Nuk nevojiten uji dhe çaji të cilët mbushin stomakun pa ushqyer.

Nuk është e nevojshme dhënia e të dy gjinjve por është e rëndësishme që foshnja të zbrazë shumë mirë gjoksin përherë.

A mjafton qumështi për fëmijën tim?

Prodhimi i qumështit i përshtatet kërkesës së fëmijës i cili duke thithur stimolon gjoksin të prodhojë sasinë e duhur të qumështit.

Periudhërisht fëmijët kanë disa rritje të menjëhershme gjatë të cilave rritet nevoja e tyre për qumësht kështu që fëmija pin më shumë qumësht për të stimuluar gjoksin: për nënën mund të jetë e lodhshme, por për pak ditë gjoksi përshtatet dhe gjithçka kthehet në normalitet.

Në qoftëse gjoksi nuk është i fryrë dhe nuk pikon do të thotë që është rregulluar të prodhojë sasinë e saktë për foshnjën dhe nuk do të thotë që ka pak qumësht.

Çdo fëmijë është i veçant në nevojat e tij. Nuk duhet të bëhen barazime me fëmijët e tjerë.

Dashuria, kontakti, siguria janë nevoja të rëndësishme ashtu si ushqimi. Duke i dhënë gji fëmijës suaj nuk i jepni vetëm ushqim. Nuk po e llastoni fëmijën tuaj!

Në rast vështirësie kë mund të kontaktoj?

Dhënia e gjirit nuk duhet të jetë e dhimbshme. Në raste dhimbjesh, skuqje, temperature ose për çdo dyshim merr në telefon Konsultorin e zonës ose spitalin Beauregard i cili në qoftë se është e nevojshme ofron edhe shërbimin e ndërmjetesis kulturore.

Rrjeti “Pronto mamy” është një grup nënash të cilat organizojnë takime mujore, shkëmbejnë informacione dhe këshilla në Facebook , jep gatishmëri telefonik për t’iu përgjigjur pyetjeve të nënave të tjera.

Asnjë dyshim nuk është banal, çdo nënë dhe çdo fëmijë janë të rëndësishëm. Nuk jeni vetëm, kërkoni ndihmë!

Çfarë mund të bëj familja ime?

Për një fillim të mbarë të dhënies së gjirit, nënës dhe fëmijës duhet t’u krijohen kushte që të njihen më mirë me njeri tjetrin. Babai dhe familjarët e tjerë mund t’i ndihmojnë duke mbrojtur intimitetin mes nënës dhe fëmijës, duke shmangur kritikën dhe nderhyrjet, si dhe duke ndihmuar në gjërat praktike.

Natyrën na ka dhënë aftësinë të sjellim në jetë dhe t’i japim gji fëmijëve tanë dhe i ka dhënë fëmijëve tanë aftësinë të na komunikojnë nevojat e tyre. Nuk duhet të dyshojmë për këta aftësi dhe nuk duhet t’ia lejojmë një gjë të tillë as të tjerëve. Të mos pranojmë kritikën dhe të kërkojmë ndihmë kur kemi nevojë.

