



SHĚRBIMI GJINEKOLOGJIK DHE I LEHONISĚ  
Reparti i lehonisĚ

## **USHQYERJA ME GJI**

(Informatat pĚr pacientĚ)

TĚ dashur prindĚr,

nĚ spitalin tonĚ tĚ lehonisĚ jemi tĚ vetĚdijshĚm se ushqyerja me gji ěshtĚ dieta mĚ e mirĚ pĚr njĚ tĚ posalindur sepse pĚrfiton shĚndetin e fĚmijĚve dhe nĚnave tĚ tyre.

Ushqyerja me gji ěshtĚ e vetmja dietĚ e duhur pĚr njĚ tĚ porsalindur dhe njĚ foshnjĚ nĚ muajt e parĚ pas lindjes. Ushqyerja e duhur dhe afatgjatĚ me gji ěshtĚ thelbĚsore pĚr shĚndetin e foshnjĚs dhe nĚnĚs. NĚ spitalin tonĚ tĚ lehonisĚ, ne do t'ju ndihmojmĚ tĚ vendosni ushqyerjen me gji nĚ mĚnyrĚ qĚ tĚ mund tĚ vazhdoni tĚ paktĚn derisa fĚmija tĚ mbushĚ gjashtĚ muaj.

Ju keni mĚsuar tashmĚ pĚr pĚrfitimet e ushqyerjes me gji nĚ shkollĚn e maternitetit ose diku tjetĚr. QumĚshti i gjirit mund tĚ tretet nga fĚmijĚt pa asnjĚ problem dhe ka njĚ rol mbrojtĚs ndaj sĚmundjeve. Vendosja nĚ gji ěshtĚ vazhdimĚsi e lidhjes fizike tĚ nĚnĚs me fĚmijĚn. Ushqyerja me gji ěshtĚ gjithashtu e rĚndĚsishme pĚr shĚndetin e nĚnĚs (kontraktimet mĚ tĚ mira dhe mĚ tĚ shpejta tĚ mitrĚs dhe rrjedhimisht mĚ pak gjakderdhje, parandalimi i inflamacionit tĚ gjirit...)

Pas lindjes, i posalinduri vendoset nĚ gji brenda gjysmĚ ore ose tĚ paktĚn njĚ orĚ pas lindjes, gjĚ qĚ ndihmon nĚ vendosjen mĚ tĚ mirĚ tĚ ushqyerjes me gji. Ne u tregojmĚ nĚnave pozicionin e dhĚnies sĚ gjirit, teknikĚn e dhĚnies sĚ gjirit, si dhe mĚnyrĚn e nxjerrjes sĚ qumĚshtit kur ěshtĚ e nevojshme (tĚ porsalindurit nĚ inkubator, nĚ fototerapi pĚr verdhĚz...)

"TĚ posalindurit dhe nĚnat duhet tĚ jenĚ sĚ bashku nĚ tĚ njĚjtĚn dhomĚ ditĚn dhe natĚn, me pĚrjashtim tĚ procedurave mjekĚsore urgjente. Kjo mundĚson ushqyerjen me gji sipas kĚrkesĚs sĚ tĚ porsalindurit (afĚrsisht 8 deri nĚ 12 gji nĚ 24 orĚ).

Kujdesi pĚr tĚ porsalindurin ofrohet nĚ dhoma. NĚnat marrin pjesĚ edhe nĚ prani tĚ infermieres ose mamisĚ.

TĚ posalindurve qĚ ushqehen me gji Nuk u japim biberon apo cucĚll, pasi pengon ushqyerjen me gji. NĚse ka nevojĚ pĚr ushqim shtesĚ, atĚ duhet t'ia japim me lugĚ ose me filxhan. Kur ktheheni nĚ shtĚpi, ju rekomandojmĚ tĚ vazhdoni tĚ ushqeni me gji derisa fĚmija tĚ bĚhet sĚ paku gjashtĚ muajsh. NĚ kĚtĚ kohĚ, mbĚshtetja e babait tĚ fĚmijĚs dhe tĚ afĚrmve ěshtĚ e dĚshirueshme.

NĚ rast tĚ problemeve me dhĚnien e gjirit nĚ shtĚpi rekomandojmĚ edhe njĚ konsultĚ me shĚrbimin e patronazhit, ambulancĚn kompetente tĚ fĚmijĚve dhe grupin e grave vullnetare.

Ne dĚshirojmĚ qĚ ju dhe fĚmiu juaj tĚ kaloni momente tĚ kĚndshme me "pajĚn" qĚ mund t'i ofroni atij - ushqyerjen me gji. Ne do t'ju ndihmojmĚ dhe inkurajojmĚ nĚ kĚtĚ.

Stafi i spitalit tĚ lehonisĚ  
NOVA GORICA

## TË USHQYERIT ME GJI - PSE?

### **QUMËSHTI I NËNËS ËSHTË USHQIM I PAZËVENDESUESHËM PËR FËMIJËT, sepse:**

- përmban të gjitha substancat e nevojshme për rritje dhe zhvillim
- përbërja e qumështit ndryshon sipas nevojave të foshnjës
- përmban substanca dhe qeliza mbrojtëse
- mbron nga infeksionet e shpeshta
- ushqyerja me gji është mënyra më e mirë për të krijuar një lidhje mes nënës dhe fëmijës

### **DHËNJË GJI ËSHTË E RËNDËSISHME EDHE PËR SHËNDETIN E NËNËS:**

- kontraktim më i mirë dhe më i shpejtë të mitrës dhe rrjedhimisht më pak gjakderdhje

### **KUR?**

- gjysmë ore pas lindjes ose sapo nëna të jetë në gjendje ta vendosë fëmijën në gji
- sipas kërkesës dhe nevojës së fëmijës, ndaj kërkohet bashkëjetesa 24 orëshe
- kur gjinjtë janë plotë (të ngrohtë, të fryer, të fortë).

### **SI?**

- kontakt lëkurë me lëkurë
- me vendosje të duhur
- mos përdorimi i biberonëve ose cuclave sepse pengojnë ushqyerjen me gji

### **FËMIJËT QË NUK USHQEHEN ME GJI MUND T'I EKSPOZOHEN:**

- rrezikut më të madh ndaj alergjive
- diabetit të të miturve
- obesitetit
- zhvillimi mendor më të dobët.

Gratë që nuk kanë ushqyer me gji mund të kenë më shumë gjasa të ekspozohen ndaj kancerit të gjirit dhe vezoreve.

## **VENDOSJA E FËMIJËS NË GJI**

Të ushqyerit me gji është e natyrshme, por është edhe një art që duhet mësuar.

### **Pozicioni**

- nëna duhet të jetë e relaksuar dhe e ulur rehat.
- fëmija është zgjuar
- trupi i foshnjës është përballë nënës dhe është pranë saj
- koka e foshnjës mbështetet në një vijë të drejtë me trupin e tij dhe përballë gjirit
- nëna mund ta ushqejë fëmijën me gji ulur, shtrirë ose në një pozicion ku nëna dhe foshnja ndihen rehat dhe të relaksuar.

### **Vendosja e fëmijës në gji:**

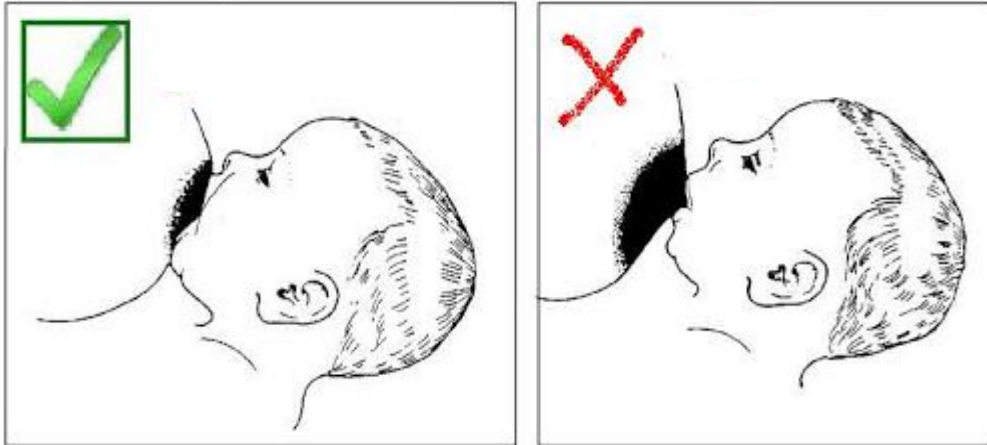
- provokon refleksin e kërkimit duke prekur buzën e fëmijës me thithkën.
- prisni derisa fëmija të hapë gojën e tij (sikur i përgjumur)
- lëvizeni foshnjën drejt gjirit dhe jo anasjelltas
- sigurohuni që foshnja të tërheqë një pjesë mjaft të madhe të gjirit në gojë (shih skicën)
- mbajeni gjirin gjatë ushqyerjes për të ndihmuar me vendosjen
- nëse foshnja nuk është vendosur mirë ose nëse nëna ka dhimbje, ndaloni thithjen, çvendoseni fëmijën dhe filloni përsëri

### **Vendosja e mirë:**

- goja e fëmijës është shumë e hapur
- mjekra e foshnjës prek gjoksin
- buza e poshtme është e përdredhur nga jashtë
- thith, pushon dhe tërheq sërish
- mami mund ta dëgjojë atë duke gëlltitur
- kur gjiri zbrazet, ai e zëvendëson atë

### **Vendosja e keqe:**

- thithka e gjirit duket e rrafshuar kur foshnja përfundon pirjen e gjirit
- nëna ndjen dhimbje në thithkë gjatë dhe pas dhënies së gjirit
- gjinjatë e nënës janë shumë të hollë për shkak të thithjes joefikase



### **Përfundimi i të ushqyerit me gji**

- ushqyerja duhet të vazhdojë derisa fëmija të lëshojë gjirin spontanisht
- ofrojani atij gjirin e dytë vetëm pasi të ketë zbrazur të parin
- mos e hiqni foshnjën nga gjiri ndërsa ajo është ende duke thithur dhe gëlltitur
- disa foshnja vazhdojnë të mbajnë gjirin në gojë shumë kohë pasi kanë përfunduar së ngrëni.

Nëse nëna dëshiron ta ndërpresë këtë, ajo mund ta heqë fëmijën duke e shtyrë butësisht gishtin në gojën e tij.

#### **Shenjat që tregojnë se foshnjës i mjafton qumështi i gjirit:**

- ushqyerja me gji me kërkesë të fëmijës (afërsisht 8 deri në 12 të ushqyera me gji në ditë)
  - ritmi i ushqyerjes me gji ndryshon gjatë ushqyerjes, fëmija mund të dëgjohet ose shihet duke gëlltitur
  - fëmija është i qetë dhe i kënaqur gjatë kohë së ushqyerit
- ka 6 ose më shumë pelena të lagura dhe 3 deri në 8 herë në 24 orë e bën nevojën e madhe

#### **Kujdesi për thithkat:**

- lani gjoksin vetëm me ujë. Sapunët, losionet mund të zvogëlojnë lagështinë normale të lëkurës
  - nuk është e nevojshme larja e gjirit para dhënies së gjirit, pasi kështu largohet dhjami dhe ndryshon era të cilën fëmija e percepton si të nënës.
  - nëse thithkat dhembin, lyejini me qumështin pas ushqyerjes me gji dhe thajini me ajër
- sutjenat nuk janë të nevojshme, por mund t'i përdorni nëse dëshironi. Le të jenë ata të përshtatshëm të mëdha dhe nga pambuku

## **PROCEDURA E REKOMANDUAR PËR TËRHEQJEN MANUALE TË QUMËSHTIT**

Në rast të komplikimeve të papritura (sëmundje e nënës ose fëmijës, ndarja e nënës nga fëmija, etj.), është e nevojshme të nxirret qumështi nga gjiri. Ne rekomandojmë mjelje manuale.

### **»Mjelja« është e nevojshme:**

- për të parandaluar bllokimin e kanaleve të qumështit
- për të çliruar kanalet e bllokuara ose stagnimin e qumështit
- për të ushqyer foshnjën duke mësuar të tërhiqet nga thithka e çarë
- për të plotësuar fëmiun me peshë të ulët
- për të plotësuar fëmiun e sëmurë
- dobishëm për të ushqyer nëse nëna mungon

### **Para se të filloni »mjeljen« e qumështit:**

1. lani duart me sapun dhe ujë
2. masazhoni gjirin me lëvizje rrethore
3. disa minuta para se të filloni me »mjeljen« në gji mund të vendosni leckë të lagura të ngrohta ose bëni një dush të nxehtë. Me këtë do të ndihmoni rrjedhjen më të lehtë të qumështit.
4. gjatë »mjeljes« mund ta masazhoni gjirin. Me këtë stimuloni refleksin e zbrazjes së qumështit.

### **»Mjelja« e qumështit:**

1. Përkuluni dhe mbajeni gjoksin me dorën tuaj
2. Përqafoni areolën sipër thithkës me gishtin e madh dhe areolën poshtë thithkës me gishtin tregues
3. Shtypni me gishtin e madh dhe gishtin tregues drejt gjoksit, rreth 1 deri në 2 cm thellë
4. Shtypni fort në sinuset e qumështit në buzë të areolës (me gishtin e madh dhe tregues)
5. Në mënyrë alternative shtypni dhe lëshoni gishtin e madh dhe tregues derisa qumështi të fillojë të rrjedhë (kjo mund të zgjasë disa minuta)
6. Qumështi fillimisht pikon, më pas fillon të rrjedhë
7. Përdorni gishtin e madh dhe tregues për të rrethuar areolën për të hequr qumështin nga të gjitha sinuset e qumështit

Është e rëndësishme që të mos e shtrydhni thithkën dhe të mos lëvizni gishtat përgjatë lëkurës së gjirit. Shtrydhja dhe tërheqja e thithkës nuk ndihmon në nxjerrjen e qumështit, por mund të dëmtojë thithkën.

### **Ruajtja e qumështit të mjelur:**

<b>RUAJTJA</b>	<b>TEMPERATURË TË DHOMËS</b>	<b>FRIGORIFER (3* -4*C)</b>	<b>FRIZ (më pak se - 18* C)</b>
<b>Qumështi i freskët</b>	Deri në 4 orë	Deri në 48 orë	Deri në 6 muaj
<b>Qumështi i shkrirë</b>	Të mos ruhet	Deri në 24 orë	Kurrë më _____



**"Çdo nënë është nënë e vërtetë.  
E dhënë për lumturi dhe gëzim.  
E vërteta dhe e vetmja.  
Për tërë jetën " (T. Pavček)**

Të dashura nëna!

Juve dhe të dashurve tuaj urime të përzemërta për këtë ngjarje të lumtur. Juve dhe vogëlushit tuaj ju dëshirojmë momente të këndshme.

Në shtëpi do t'ju vizitojë motra e patronazhit, e cila do t'ju ndihmojë në kujdesin e fëmijës suaj dhe do t'ju këshillojë.

Për ndihmë dhe këshilla në lidhje me ushqyerjen me gji pas daljes nga spitali i lehonisë, mund të kontaktoni:

- ALENKA VIDRIH (nënë): tel. 031 350 477
- HAJNAL VOVK (i punësuar në spitalin e lehonisë): tel. (05) 30 88 287
- MAJA ZAGOMILŠEK (e punësuar në spitalin e lehonisë): 041 768 147
- ŠPELA BIŠČANIN PREGELJ (nënë): tel. 031 873 974
- ŠPELA ŽABAR (punonjës në spital): 040 558 446
- TANJA MOČNIK (nënë); tel. 031 347 656

Ose këshilltarë të tjerë për ushqyerjen me gji dhe grupet e tyre mbështetëse:

- Këshilltaret e IBCLC ([www.dojenje.org](http://www.dojenje.org))
- Këshilltaret LLI ([www.dojenje.net](http://www.dojenje.net))

Në çdo kohë, ditë apo natë, ne mund t'ju ndihmojmë me këshilla nga punonjësit e tjerë në spitalin e lehonisë

Stafi i departamentit të lehonisë  
SB NOVA GORICA