

## Ushqimi me gji: fillimi

### 1. Si ta vë beben në gji ashtu siç duhet?

Kur e vini beben në pozicionin e duhur, atëherë ndodh si më poshtë:

1. Barku i bebes qëndron ngjitur barkut tuaj. Kujdesuni për një pozicion të rehatshëm për veten tuaj.
2. Pozicioni fillestar: hunda e bebes qëndron përballë thithës, në mënyrë që bebja ta hapi gojën shumë për ta kapur.
3. Me thithën prekni buzën e sipërme të bebes. Si rrjedhojë bebja hap gojën dhe lëpin thithën. Ky është refleksi i kërkimit.
4. Bebja juaj është në kërkim të thithës në mënyrë aktive: ajo tund kokën nga përpara-mbrapa dhe përplas duart.
5. Goja e bebes është shumë e hapur para se të fillojë të pijë. Tërhiqeni beben pranë jush kur ta ketë gojën të hapur.
6. SAKTË: një pjesë e madhe e areolës së gjirit futet në gojën e bebes. Mjekra prek gjoksin tuaj dhe ka pak hapësirë të lire midis gjoksit dhe hundës. Buzët janë të përveshura nga jashtë. Bebja thith. GABIM: buzët përfshijnë vetëm thithën.
7. Bebja e lëshon thithën pasi ka pirë dhe është ngopur.  
SAKTË: thitha është e zgjatuar dhe rrumbullake. GABIM: thitha është e rrafshuar (teknikë e gabuar thithjeje).

### 2. Si e kuptoni nëse bebja pi mirë?

1. Bebja fillon të pijë me disa lëvizje të shpejta thithjeje për të stimuluar refleksin e daljes së qumështit. Sapo qumështi fillon të dalë, ajo pi me gllënjka të mëdha e të ngadalta dhe nganjëherë me një pushim të frymëmarrjes.
2. Gëlltitjet e bebes dëgjohen dhe vërehen. Faqet i qëndrojnë të fryra gjatë thithjes. Vihet re një lëvizje midis veshëve dhe nofullave.
3. Bebja e ka gojën të lagësht dhe është e ngopur pas pirjes.

### 3. Si ta ndërpresësh dhënien e gjirit pasi bebja është ushqyer?

1. Vini gishtin në një nga cepat e gojës midis trysave (mishit të dhembëve).
2. Thitha dhe goja nuk janë më të ngjitura dhe bebja e lëshon thithën. Kjo është normalisht diçka jo e dhimbshme.

### 4. Nga ta di unë që bebja ka uri?

1. Bebja lëpin duart, sytë i ka akoma të mbyllura.
2. Bebja shtrëngon grushtat.
3. Bebja lëpin buzët, kthen kokën dhe kërkon gjirin.
4. Bebja i çon duart në gojë.
5. Bebja të jep përshtypjen e të qënurit e tendosur.
6. Bebja qan.

### 5. Sa shpesh duhet të hajë bebja?

Skema e ushqimit për 24 orë: nga 0-2 ja

Skema e ushqimit për 24 orë: nga 2 javë e sipër

Numri i ushqimeve çdo 24 orë ndryshon nga bebja në bebe. Më mirë të ushqesh beben kur të jetë e uritur. Dy javët e para shumica e bebeve pinë shpesh. Që dy javëshe, disa bebe lënë më shumë kohë midis dy pirjeve, të tjera pinë më shpesh. Nëse jeni e shqetësuar ose keni pyetje, mund të drejtoheni tek një infermiere.

## **6. Nga ta di unë nëse bebja pi mjaftueshëm?**

### ***Pelena për jashtëqitjen***

Nevoja ndryshon javën e parë nga e zezë, mekonium i fortë në ngjyrë portokalli - në të verdhë, në nevojë të hollë: mekonium – nevojë tranzicioni – nevojë tipike e ushqimit me gji.

*Numri i pelenave të jashtëqitjes midis 0-6 javë*

Javët e para duhen të paktën tre pelena nevoje çdo ditë.

*Numri i pelenave për jashtëqitjen nga 6 javë e sipër*

Që nga java e 6<sup>të</sup> nevoja është ndryshe tek çdo fëmijë. Disa bebeve u nevojiten 3 deri 6 pelena në ditë. Disa bebeve u nevojiten vetëm 1 ose 2 pelena në javë. Të dyja situatat janë normale.

### ***Pelena për urinën***

Bebi urinon rregullisht, që nga dita e 4<sup>ët</sup> nevojiten patjetër 6 pelena për urinën në 24 orë.

### ***Pesha***

Ditët e para bebja humbet 7 % të peshës së saj. Rreth ditës së 14<sup>të</sup> arrin përsëri peshën që kishte kur lindi. Rreth ditës së 21<sup>të</sup> peshon afërsisht 100 deri 200 gram më shumë se sa kur lindi. Në çdo konsultë tek Kind en Gezin, bebja juaj do peshohet.

Dita e lindjes = pesha e lindjes

± Dita e 3<sup>të</sup> = pesha e lindjes – 7 %

± Dita e 14<sup>të</sup> = pesha e lindjes

± Java e 3<sup>të</sup> = pesha e lindjes + mesatarisht 100 deri 200 gramë

## **7. Si ta ruaj qumështin e mbledhur nga shtrydhja e gjirit?**

Qumështin e sapo shtrydhur në mënyrë higjienike duhet ta ruani në një shishe ose kavanoz të sterilizuar dhe të mbyllur, ose në qese sterile enkas për ruajtjen e qumështit të gjirit.

- 4 orë në temperaturë dhome deri 25°C ose
- 72 orë në pjesën e pasme të frigoriferit (1 - 4°C) ose
- 2 javë tek pjesa ngrirëse e frigoriferit ose
- 3-6 muaj në ngrirës (-18°C ose temperaturë më e ulët)

*Këshillë: mos harroni të shkruani datën kur e keni shtrydhur qumështin.*

### ***Shkrirja e qumështit të ngrirë***

- Shkrirje e ngadaltë: lëreni tek pjesa e pasme në frigorifer, maksimumi ruajeni për 24 orë, mos e ngrini përsëri.
- Shkrirje e shpejtë: nën ujë të rrjedhshëm (nga ujë i ftohtë gradualisht në të ngrohtë). Qumështin e gjirit mund ta përdorni menjëherë për të ushqyer beben. Ky qumësht nuk është më i përshtatshëm për t'u ruajtur.

### ***Ruajtja e qumështit të gjirit për fëmijët e sëmurë dhe shtatanikë.***

Ndiqui këshillat e mjekut tuaj ose të spitalit.