



Udhëzime për shtrydhjen e qumështit të gjirit: Albanees

Sa qumësht gjiri i nevojitet foshnjës time?

Sa shumë dhe sa shpesh duhet ushqyer një foshnjë mund të variojë nga dita në ditë dhe çdo foshnjë është e ndryshme. Ky grafik tregon sasinë minimale dhe maksimale të qumështit që i nevojitet një foshnje në ditë. Foshnja juaj do ju udhëzojë sa shumë dhe sa shpesh ajo ka nevojë të ushqehet. Ushqeheni kur kërkon dhe mos e detyroni foshnjën tuaj të mbarojë shishen. Për shembull: Foshnja juaj është më e vogël se 6 muajshe dhe peshon 5 kilogramë. Konsumi ditor i qumështit varion midis 600 dhe 800 ml. Nëse foshnja juaj ushqehet zakonisht 8 herë në ditë, ju mund t'ju ofroni sasi prej 100 ml. **Ka ndonjë gjë për të cilën keni akoma dyshime? Kontaktoni infermierën ose maminë tuaj.**

Ruajtja e qumështit të gjirit

Nëse e shtrydhni dhe e ruani në mënyrë higjienike qumështin, cilësia e tij do të mbetet optimale për një kohë të caktuar.

Në temperaturë dhome: 4 orë

Në frigorifer: 4 ditë

Në ngrirje: 6 muaj

KËSHILLA PËR RUAJTJEN

- Mundësoni që sasi të vogla të qumështit të gjirit të freskohen për pak kohë në frigorifer përpara se t'ju përzieni ato.
- Për të shmangur aksidentet, vendoseni qesen e ruajtjes në një enë qelqi përpara se të hidhni qumështin në të.
- Shkruani datën e shtrydhjes së qumështit, përmbajtjen dhe emrin e foshnjës tuaj në një etiketë.
- Sigurohuni ta vendosni në ngrirje qumështin e saposhtydhur sa më shpejt të jetë e mundur, mundësisht brenda 24 orëve.
- Vendosni shtrirë sasi të vogla (60 deri në 120 ml) në qeset e ruajtjes në mënyrë të rrafshët në ngrirësin tuaj. Në këtë mënyrë, qumështi do të shkrijë më shpejt kur të keni nevojë për të dhe do duhet të hidhni poshtë më pak qumësht të ngelur.

Higjiena

Në lëkurën tuaj jetojnë baktere dhe ato mund të shumohen në qumështin e gjirit. Yndyrat nga qumështi i gjirit dhe shtresa e vdekur e lëkurës ngjiten shumë kollaj në materiale dhe ofrojnë një terren ideal riprodhimi për bakteret. Për rrjedhojë, është shumë e rëndësishme higjiena e mirë e duarve, shpëlarja e menjëhershme pas përdorimit dhe

pastrimi i plotë i të gjithë materialeve përpara se të përdoren përsëri. Lexoni më shumë rreth mirëmbajtjes dhe higjienës kur shtrydhni qumësht në faqen e internetit.

Mënyrat e ndryshme të shtrydhjes së qumështit

Me dorë: Vendosni një fanellë të ngrohtë dhe masazhoni butë gjinjtë tuaj për disa minuta. Me anë të gishtave dhe gishtit tuaj të madh jepini gjinjve formën "C". Lëvizni gishtat drejt kraharorit, bashkojini bashkë dhe rrëshqitini drejt thithkës. Përsëritni lëvizjen.

Me pompë gjiri

Me pompë elektrike për njërin gj

Me pompë elektrike për të dy gjinjtë

Shtrydhja e qumështit **nuk duhet të jetë e dhimbshme**. Nëse keni një pompë elektrike me thithje që përshtatet, filloni me gradimin **më të ulët** dhe gradualisht avanconi në një gradim më të lartë. Shtrydhja e qumështit në nivelin më të lartë të thithjes shpesh nuk jep rezultate më të mira dhe mund të jetë shumë e dhimbshme. Një tjetër shkak për dhimbjen mund të jetë përmasa jo e duhur e **strukturës thithëse të pompës së gjirit**. Mund të gjeni më shumë këshilla praktike për shtrydhjen e gjirit në faqen e internetit.

Shkrirja e qumështit të ngrirë të gjirit

SHKRIRJA E NGADALTË

Mënyra më e mirë e shkrirjes së qumështit të ngrirë të gjirit është shkrirja e ngadaltë në anën e pasme të frigoriferit (midis 0 dhe 4°C). Përdoreni qumështin e shkrirë të gjirit brenda 24 orëve dhe mos e ngrini përsëri.

SHKRIRJA E SHPEJTË

Nëse ju duhet ta përdorni qumështin e gjirit menjëherë, mund ta shkrini duke e mbajtur nën një rubinetë me ujë të ngrohtë të rrjedhshëm (maksimumi 37°C).

Ngrohja e qumështit të gjirit

KËSHILLA PËR NGROHJEN

- Ka disa mënyra për të ngrohur qumështin e gjirit.
- Qumështi i gjirit mund të jepet edhe në temperaturë dhome.
- Ngrohni me ngadalë qumështin e gjirit në një temperaturë maksimale prej 37°C në një tigan me ujë të ngrohtë ose në një ngrohës për shishe.
- Kontrolloni gjithmonë temperaturën e qumështit përpara se t`ia jepni foshnjës tuaj.
- Mos përdorni furrë me mikrovalë pasi ajo e ngroh qumështin në mënyrë jo uniforme dhe ekziston rreziku i përvëlimit. Po ashtu, mund edhe të reduktojë cilësinë e qumështit.

Dhënia e qumështit të shtrydhur të gjirit

Qumështi i gjirit jepet më së miri me një lugë, filxhan, shiringë ose me një sistem suplementar gjidhënieje. Nëse zgjidhni të përdorni një shishe, mbajeni atë horizontalisht, përdorni një thithkë shisheje me rrjedhje të ngadaltë dhe ndaloni herë pas herë. Në këtë mënyrë, shmangni që foshnja juaj të mësohet me një rrjedhje të shpejtë qumështi e për rrjedhojë, të preferojë më shumë shishen.