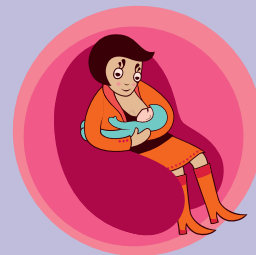


Ushqyerja me gji – një fillim i shëndetshëm në jetë



mamamap.ch

4 Para lindjes

- 4 Pse të ushqehet me gji?
- 5 Përfitimet e ushqyerjes me gji
- 5 Përgatitja e ushqyerjes me gji gjatë shtatzënisë
- 6 Spital miqësor për foshnjat

8 Pas lindjes

- 8 Orët e para
- 9 Ditët e para / shenjat e urisë
- 10 Ushqyerja me gji gjatë natës
- 11 Prodhimi i qumështit / kulloshtër
- 12 Gjinjtë me dhimbje
- 13 Masazh gjiri
- 14 Pozicionet e ushqyerjes me gji
- 16 Refleksi i kërkimit
- 17 Vendoseni fëmijën në gjoks
- 18 Thithja e duhur
- 18 Thithat me dhimbje
- 19 Javët e para
- 19 Merrni ndihmë kur jeni me depresion
- 20 A merr foshnja ime mjaftueshëm qumësht?
- 21 Babai është gjithashtu i rëndësishëm
- 22 E qara - gjuha e foshnjës
- 23 Ndryshimet në trupin tuaj

24 Informacione rreth pompimit

- 24 Jashtë dhe në udhëtim
- 25 Ruajtja e qumështit të gjirit
- 26 Ushqyerja me gji dhe puna

28 Vështirësi në ushqyerjen me gji

- 28 Vështirësi në ushqyerjen me gji
- 28 Thithat e lënduara
- 30 Infeksion mykotik
- 30 Mbingarkesa qumështi
- 31 Mastiti
- 32 Sasia e qumështit
- 33 Ilaçe, alkool, kafe, duhan, drogë

34 Situata të veçanta

36 Nga foshnja tek vogëlushi

- 36 Ushqim për vogëlushin
- 37 Ushqimi plotësues për fëmijët në rrezik alergjie
- 37 Fëmija juaj ka nevojë për stërvitje
- 38 Sa kohë mund të ushqeni me gji?
- 38 Nëse nuk jeni duke ushqyer me gji
- 39 Futja e ushqimit tek foshnja

40 Ndhimë dhe Mbështetje

E dashur lexuese, i dashur lexues

Jeni duke pritur një fëmijë? Apo u bëtë prind? Atëherë shumë gjëra janë të reja për ju tani. Me siguri keni pyetje.

Ne të «Promovimi i Ushqimit me Gji, Zvicër» jemi të lumtur t'ju mbështesim, së bashku me organizata të tjera. Informacionet më të rëndësishme do t'i gjeni në këtë broshurë lidhur me ushqyerjen me gji.

Përgatitur dhe informuar për ushqyerjen me gji: Ne duam t'ju inkurajojmë të ushqeni me gji. Ushqyerja me gji është diçka krejtësisht e natyrshme. Trupi juaj po përgatitet për të. Kur ushqehet me gji, fëmija juaj ndihet rehat dhe i sigurt. Qumështi i gjirit është ushqimi më i mirë për fëmijën tuaj.

A keni pyetje në lidhje me përgatitjen për ushqyerjen me gji? Apo për ushqyerjen me gji? Atëherë do të gjeni këshilla dhe udhëzime në këtë broshurë. Në fund fare do të gjeni adresat e qendrave të këshillimit dhe specialistëve.

Gjithashtu vizitoni www.stillfoerderung.ch

Promovimi juaj i ushqyerjes me gji në Zvicër



Stillen

Die Stillzeit beginnt
 • Die Stillzeit beginnt mit der Geburt.
 • Sie ist ein natürlicher Bestandteil der Geburt.

So halten Sie Ihr Baby
 • Halten Sie Ihr Baby an der Brust.
 • Das Baby sollte die Brust mit dem Mund umfassen können.
 • Das Baby sollte die Brust mit dem Mund umfassen können.
 • Das Baby sollte die Brust mit dem Mund umfassen können.

So massieren Sie Ihre Brust
 • Massieren Sie Ihre Brust.
 • Das hilft, die Milchfluss zu fördern.
 • Das hilft, die Milchfluss zu fördern.
 • Das hilft, die Milchfluss zu fördern.

So massieren Sie die Milch aus
 • Massieren Sie die Milch aus.
 • Das hilft, die Milchfluss zu fördern.
 • Das hilft, die Milchfluss zu fördern.
 • Das hilft, die Milchfluss zu fördern.

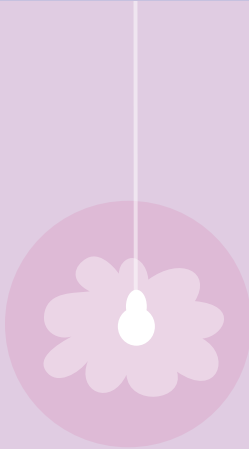
So häufig stillen Sie
 • Stillen Sie Ihr Baby häufig.
 • Das hilft, die Milchfluss zu fördern.
 • Das hilft, die Milchfluss zu fördern.
 • Das hilft, die Milchfluss zu fördern.

So fühlt sich Ihr Baby geborgen
 • Fühlen Sie sich geborgen.
 • Das hilft, die Milchfluss zu fördern.
 • Das hilft, die Milchfluss zu fördern.
 • Das hilft, die Milchfluss zu fördern.

Wichtig!
 • Stillen Sie Ihr Baby häufig.
 • Das hilft, die Milchfluss zu fördern.
 • Das hilft, die Milchfluss zu fördern.
 • Das hilft, die Milchfluss zu fördern.

Informationen
 • Informationen über Stillen.
 • Informationen über Stillen.
 • Informationen über Stillen.

QR-Code
 • QR-Code für Informationen über Stillen.
 • QR-Code für Informationen über Stillen.
 • QR-Code für Informationen über Stillen.



Pse të ushqehet me gji?

Qumështi i gjirit është ushqimi më i mirë për foshnjat. Shumë prindër e dinë këtë. Foshnjat e shëndetshme nuk kanë nevojë për asgjë tjetër përveç qumështit të gjirit për 6 muajt e parë.

Ushqyerja me gji është e shëndetshme dhe e përshtatshme. Qumështi i gjirit është gjithmonë me ju dhe është në temperaturën e duhur.

Ushqyerja me gji forcon lidhjen mes nënës dhe foshnjës. Fëmija ndihet rehat dhe ndjen dashurinë dhe ngrohtësinë e nënës. Thithja forcon muskujt në fytyrën dhe gojën e foshnjës.

Qumështi i gjirit përmban të gjitha lëndët ushqyese që i nevojiten foshnjës për zhvillimin e tij. Përveç kësaj, qumështi i gjirit përmban shumë substanca të tjera. Këto mbështesin shumë funksione tek foshnja: mbrojtjen imunitare, metabolizmin, maturimin e organeve, florën e shëndetshme të zorrëve, urinë dhe ngopjen, gjumin.

Qumështi i gjirit ndryshon gjatë ushqyerjes me gji:

Në ditët e para pas lindjes, ai përmban një numër veçanërisht të madh të antitropave që mbrojnë të porsalindurin.

Qumështi i gjirit gjithashtu ndryshon gjatë ushqyerjes me gji:

Në fillim, ai shuan etjen e fëmijës suaj. Në fund, ka më shumë yndyrë në qumështin e gjirit. Kjo do ta ngopi urinë e foshnjës tuaj.

Foshnjat që ushqehen me gji kanë një rrezik më të ulët ndaj këtyre sëmundjeve kur të rriten:

- Mbipeshë
- Sëmundjet kardiovaskulare
- Tension i lartë

Ushqyerja me gji gjithashtu ka përparësi për nënën:

- Mitra kthehet në madhësinë e saj normale më shpejt.
- Rreziku i gjakderdhjes pas lindjes zvogëlohet.
- Menstruacionet fillojnë më vonë.
- Gratë që ushqejnë me gji kanë një rrezik më të ulët të kancerit të gjirit.
- Qumështi i gjirit është falas.

Ushqyerja me gji është e mirë për mjedisin: Qumështi i gjirit nuk krijon mbetje.

Përgatitja e ushqyerjes me gji gjatë shtatzënisë

Gjinjtë tuaj ndryshojnë gjatë shtatzënisë: bëhen më të mëdhenj dhe më të rëndë. Ata janë gjithashtu shpesh më të ndjeshëm. Areolat rreth thithkave tuaja bëhen më të errëta. Gjëndrat e qumështit në gjinjtë tuaj rriten. Gjëndrat e qumështit më vonë prodhojnë qumështin e gjirit.

Nuk është e nevojshme të përgatisni gjinjtë dhe thithkat tuaja për ushqyerjen me gji. Ajo që ka rëndësi më vonë është teknika e duhur e ushqyerjes me gji. Me teknikën e duhur të ushqyerjes me gji, thithkat nuk lëndohen.

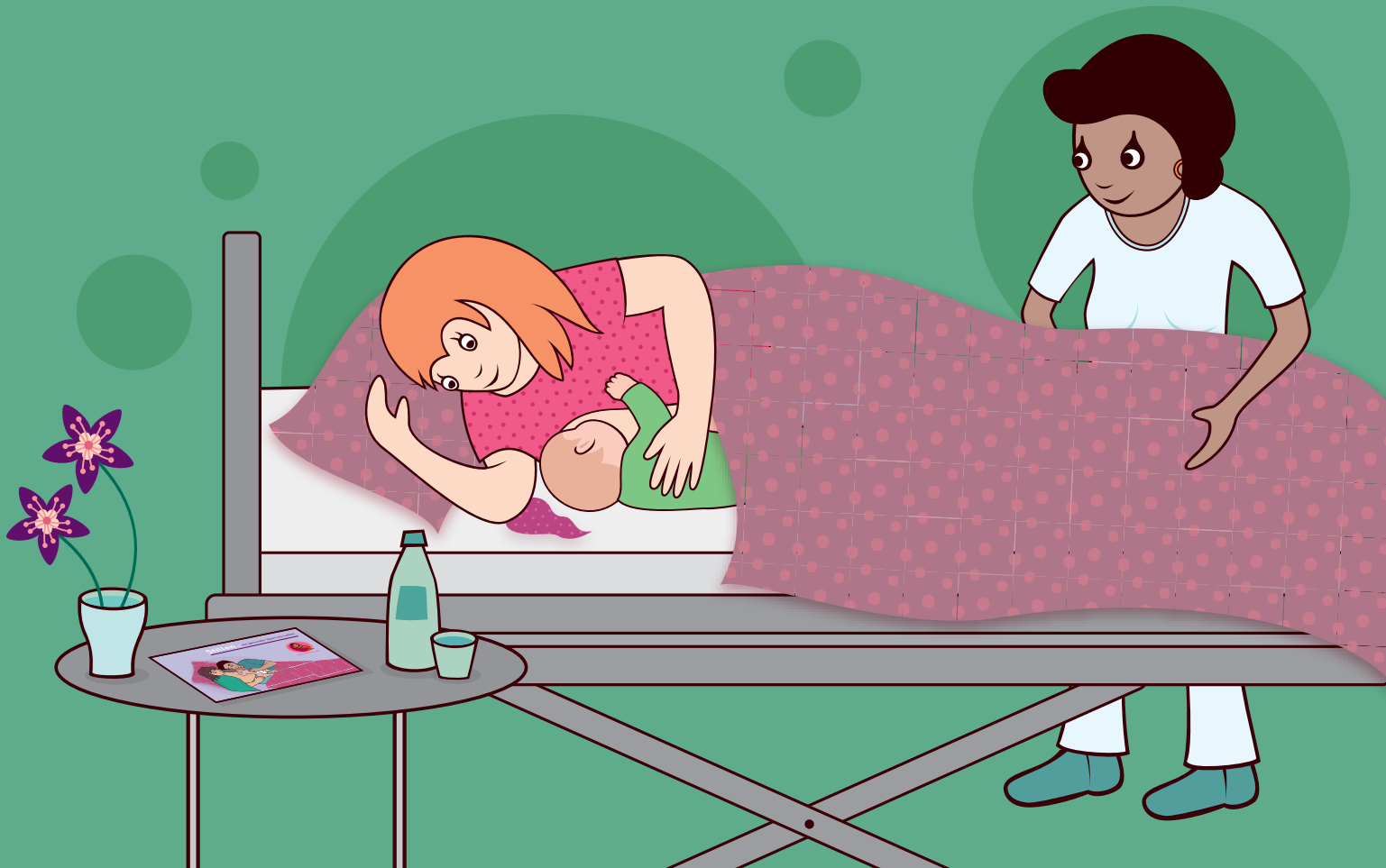
Jeni të pasigurt? Po pyesni veten nëse mund të ushqeni me gji me gjoks apo thith? Kontakttoni një specialist (shih faqen 40).

Spital miqësor për foshnjat

«Spitali miqësor për foshnjat» është një çmim nga Organizata Botërore e Shëndetësisë dhe shoqata bamirëse e fëmijëve UNICEF. Spitalet miqësore për foshnjat dhe qendrat e lindjes kontrollohen rregullisht.

Zbatohen 10 rregullat e mëposhtme:

1. Nëna tashmë është e përgatitur për ushqyerjen me gji gjatë shtatzënisë.
2. Fëmija vendoset në barkun e nënës menjëherë pas lindjes. Aty qëndron të paktën 1-2 orë. Gjatë kësaj kohe ushqehet për herë të parë me gji.
3. Nëna dhe foshnja mund të jenë gjithmonë bashkë (Në një dhomë).
4. Fëmija merr vetëm qumësht gjiri. Nuk merr as çaj, as ujë, as produkte qumështi për fëmijë, përveç nëse kjo është e nevojshme nga pikëpamja mjekësore.
5. Foshnjës mundësisht nuk i jepen biberon dhe shishe për fëmijë. Nuk ka reklama për produktet e qumështit për foshnjat.
6. Nëna i jep gji fëmijës kur është i uritur ose dëshiron të thithë.
7. Kur nëna nuk mund të jetë me fëmijën e saj: Dikush i tregon asaj se si të nxjerrë qumështin e gjirit.
8. Spitali u jep prindërve adresat e profesionistëve jashtë spitalit. Atje prindërit mund të raportojnë problemet dhe pyetjet në lidhje me ushqyerjen me gji.
9. Spitali ka rregulla të shkruara që mbështesin ushqyerjen me gji. Për nënën kujdeset personeli i spitalit që i njeh këto rregulla.
10. Ky staf spitalor merr trajnim të veçantë për ushqyerjen me gji.



Orët e para

Ju dhe fëmija juaj njiheni me njëri-tjetrin. Ju zhviloni një lidhje të ngushtë. Kjo quhet edhe «lidhje».

Është mirë nëse edhe partneri juaj ndodhet pranë jush.

Pas lindjes, mamia do ta vendosë fëmijën tuaj në gjoks. Ose e merrni vetë.

Fëmija juaj është më mirë të shtrihet lakuriq në pjesën e sipërme të trupit tuaj të zhveshur. Kjo stimulon reflekset natyrore të kërkimit të fëmija juaj. Prisni dhe kini besim: Fëmija juaj do të kërkojë dhe gjejë gjirin tuaj vetë.

Ndoshta mjeku duhet të qepë një dëmtim të lindjes. Ose mamia dëshiron të ekzaminojë fëmijën tuaj. Atëherë mund të qëndrojnë akoma me ju.

Mamia gjithashtu mund ta matë fëmijën tuaj më vonë: Gjatësia dhe pesha mbeten të njëjta për 1-2 orët e para.

Keni bërë prerje cezariene? A jeni mirë ju dhe fëmija juaj? Më pas mund ta merrni fëmijën në gjoks. Ende nuk ndiheni mjaft mirë? Atëherë partneri juaj mund të mbajë edhe fëmijën tuaj.

Shikoni edhe filmin «Gjoksi është më i miri»:
www.stillfoerderung.ch/kurzfilm



Ditët e para

Në ditët e para, ju dhe fëmija juaj do të njiheni gjithnjë e më mirë me njëri-tjetrin. Praktikoni së bashku ushqyerjen me gji. Kjo funksionon më mirë kur jeni bashkë ditë e natë.

Kjo është e rëndësishme në ditët e para:

- Qëndroni së bashku me fëmijën tuaj. Kështu mësoni të njihni sinjalet e tij.
- Gjithmonë ushqeni fëmijën tuaj me gji nëse ai dëshiron.
- Prekni gojën e tij me me thithin tuaj. Prisni që të hapë gojën gjerësisht. Më pas tërhiqeni fëmijën drejt gjoksit tuaj.
- Fëmija juaj duhet të vendosë thithkën dhe një pjesë të madhe të areolës në gojën e tij. Mbajeni fëmijën pranë trupit tuaj.
- Nëse lëshon gjoksin pas 15-20 minutash: Vendoseni fëmijën tuaj në gjoksin tjetër.
- Provoni pozicione të ndryshme të ushqyerjes me gji (shih faqen 14).

- Fëmija juaj duhet të mësojë të thithë nga gjoksi juaj. Prandaj, mos i jepni biberon apo shishe.
- Përqafoni shumë fëmijën tuaj: Kontakti me lëkurën është i rëndësishëm. Kjo mbështet ushqyerjen me gji dhe forcon lidhjen mes jush dhe fëmijës suaj.
- Lërin thithkat tuaja të ajrisen shumë. Kjo është e mirë për thithkat tuaja.

Këto mund të jenë shenja të urisë:

- Fëmija juaj po kërkon gjoksin tuaj.
- I vjen erë.
- E prek gojën me dorë.
- Rrëkohet lehtë ose bën zhurma të tjera.

Nëse është e mundur, ushqeni fëmijën tuaj me gji përpara se të qajë.

Ushqeni me gji aq shpesh sa dëshiron fëmija

Pas lindjes ju do të ushqeni me gji për herë të parë. Pas kësaj mund të pushoni. Fëmija juaj gjithashtu dëshiron të pushojë.

Megjithatë, prisni jo më shumë se 6 orë para se të ushqeni me gji për herë të dytë. Ushqyerja e shpesh-të me gji nxit prodhimin e qumështit. Ju gjithashtu mund ta zgjoni fëmijën tuaj për ta ushqyer me gji.

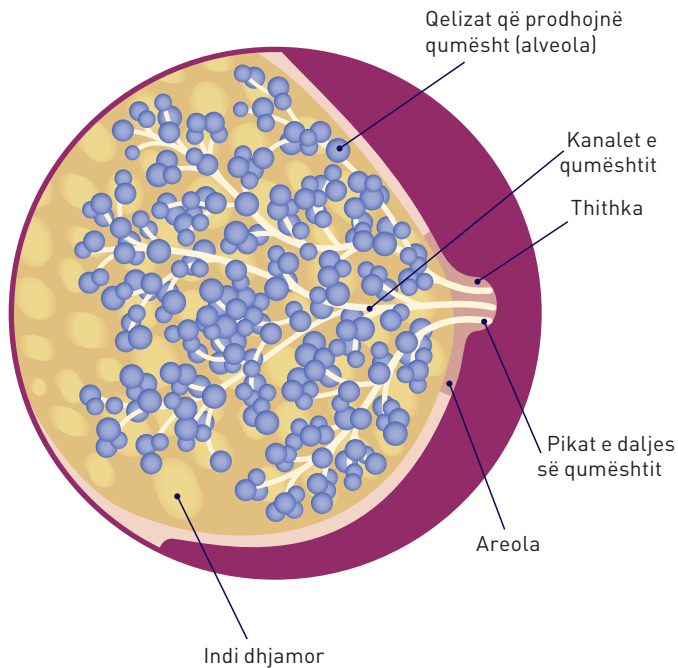
Ushqeni fëmijën tuaj me gji sa herë që ai dëshiron. Gjiri juaj prodhon aq qumësht sa ka nevojë fëmija juaj. Për ditët dhe javët e para, fëmija juaj do të dëshirojë të ushqehet 8-12 herë në ditë. Pushoni kur fëmija juaj fle.

Ushqyerja me gji gjatë natës

Në fillim, fëmija juaj nuk e di dallimin mes ditës dhe natës. Gjithashtu do të pijë dhe do të jetë zgjuar edhe gjatë natës. Është mjaft e lodhshme për ju. Mësojeni ngadalë fëmijën tuaj me ritmin ditë-natë. Flisni pak dhe qetësisht gjatë natës. Bëni vetëm pak dritë.

Sa zgjat një vakt i ushqyerjes me gji?

Çdo fëmijë është i ndryshëm: Disa pinë shpejt. Të tjerët pinë ngadalë, duke ndaluar herë pas here. Disa foshnja bien në gjumë shpejt ndërsa pinë. Zgjojeni fëmijën tuaj nëse ai bie në gjumë pas një kohe të shkurtër.



Prodhimi i qumështit

Gjinjtë tuaj prodhojnë qumësht gjiri gjatë muajve të fundit të shtatzënisë. Qumështi i parë pas lindjes quhet kulloshtër. Kulloshtera është e rëndësishme për foshnjat. Ajo përmban shumë antitropa, proteina dhe minerale.

Refleksi i nxjerrjes së qumështit

Sapo fëmija të thithë gjirin tuaj, rjedh edhe qumështi tuaj.

Si ndodh kjo? Prekja dhe thithja e gjoksit tuaj shkakton një stimul. Nervat e përcjellin këtë stimul në tru. Truri i jep urdhër trupit të prodhojë 2 hormone:

- **hormoni i prodhimit të qumështit** (prolaktina)
- **hormoni i nxjerrjes së qumështit** (oksitocina)

Hormoni i prodhimit të qumështit stimulon gjëndrat e qumështit për të prodhuar qumështin e gjirit. Sa më shumë që fëmija juaj të thithë gjirin, aq më shumë qumësht gjiri do të prodhojë gjiri juaj.

Ju ndjeni dashuri dhe afeksion për fëmijën tuaj. Këto ndjenja forcojnë lidhjen mes jush dhe fëmijës suaj.

Hormoni i nxjerrjes së qumështit ka 2 funksione:

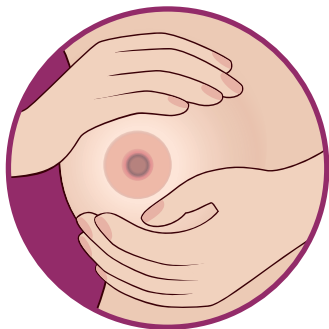
1. Siguron që qumështi i gjirit të rrjedhë nëpër kanalet e qumështit drejt thithkave. Ky është refleksi i nxjerrjes së qumështit.
2. Hormoni siguron që mitra juaj të tkurret përsëri. Në ditët e para pas lindjes, shpesh keni dhimbje pas dhënies së gjirit: Mitra juaj tkurret.

Trupi juaj prodhon më shumë qumësht gjiri nga dita në ditë. Në ditën e 3-të ose të 4 pas lindjes prodhimi i qumështit rritet në mënyrë domethënëse. Gjinitë bëhen më të mëdhenj dhe më të rëndë. Ato gjithashtu mund të jenë të tensionuar dhe të dhimbshëm. **Filloni ushqyerjen me gji menjëherë pas lindjes.** Ushqeni me gji shpesh. Jepini vetes kohë të mjaftueshme për këtë. Atëherë gjoksi juaj nuk do të fryhet aq shumë.

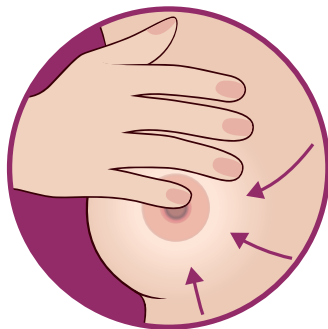
Kjo ndihmon për dhimbjen e gjoksit:

- Ushqeni me gji shpesh dhe rregullisht.
- Masazhoni butësisht gjoksin tuaj përpara se të ushqeni me gji (shih faqen 13).
- Pak para dhënies së gjirit, masazhoni pak qumësht nga gjiri. Pra ka më pak presion në gjoks. Fëmija juaj mund ta kapë gjoksin më mirë.
- Pas dhënies së gjirit, vendosni një leckë të ftohtë në gjoks.

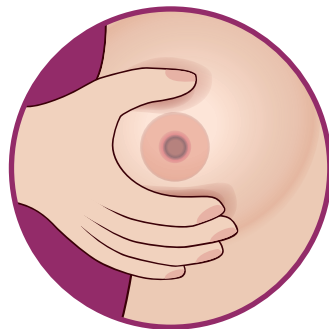
Masazh i gjirit – masazhoni qumështin e gjirit me dorë



Vendosini të dyja duart në pjesën e sipërme dhe të poshtme të gjoksit. Lëvizni butësisht indin e gjirit përpara dhe mbrapa. Bëni të njëjtën gjë me duart tuaja në të majtë dhe të djathtë të gjoksit tuaj.



Ledhatoni nga buza e gjirit deri te thithka. Përsëriteni këtë lëvizje rreth gjoksit.



Mbështilleni gishtin e madh dhe gishtin tregues rreth thithkës. Gishtat e tjerë e ngrenë pak gjoksin. Shtypni gishtin e madh dhe gishtin tregues drejt gjoksit.

Bëni të njëjtën gjë rreth gjoksit. Kështu qumështi rrjedh nga i gjithë gjiri.

Një specialist do t'ju ndihmojë me këtë.



Rrëshqitni gishtin e madh dhe gishtat drejt thithit. Shtrydhni gishtat së bashku me forcën e nevojshme.

Pozicionet e ushqyerjes me gji



Qëndrimi shtrirë

është i rehatshëm dhe nxit lidhjen. Ju përkuleni mbrapa dhe fëmija juaj shtrihet me fytyrën poshtë mbi ju. Fëmija juaj zakonisht e gjen thithkën vetë. Është një qëndrim i mirë për ditët dhe javët e para pas lindjes.



Pozicioni i modifikuar i djepit

ndihmon në drejtimin e të porsalindurit drejt gjoksit tuaj. Me dorën tuaj të lirë mund të mbështesni gjoksin. Nga ky pozicion i ushqyerjes me gji mund të futeni gjithashtu edhe te djepi.



Qëndrimi i djepit

është një pozicion i lehtë për të ushqyer me gji. Do të jeni më rahat me një jastëk nën krah. Ky pozicion i ushqyerjes me gji është gjithashtu praktik në lëvizje.



Pozicioni anësor

është ideal për foshnjat e shqetësuara dhe mbytje të gjirit në zonën e sqetullës (shih faqen 30). Kur foshnja juaj hap gojën gjerësisht, ju mund ta afroni me butësi dhe qëllimisht kokën te gjoksi juaj.



Ushqyerja me gji gjatë shtrirjes

është një pozicion i mirë pas një dëmtimi cezarian ose të lindjes. Por edhe natën nëse doni të pushoni. Fëmija juaj mund të bjerë në gjumë.

Një vend i rehatshëm për të ushqyer me gji

Kur fëmija juaj tregon se është i uritur: Bëhuni gati për të ushqyer me gji shpejt. Vendosni pranë jush një gotë ujë ose çaj pa sheqer. Rehatohuni. Në fillim është më e lehtë nëse ushqeni me gjoks të zhveshur. Vishni një bluzë të hapur që të mos ftoheni.

Bark me bark

Mbajeni fëmijën tuaj afër: Barku i foshnjës po prek barkun tuaj. Veshi, shpatulla dhe ijet e foshnjës janë në linjë. Mbajeni gjoksin me dorën tuaj të lirë. Hunda e foshnjës dhe thithka juaj duhet të jenë në të njëjtin nivel.

Mamia dhe stafi infermieror do t'ju mbështesin.

Refleksi i kërkimit të foshnja

Ndoshta foshnja do të kthejë kokën. Prekni faqen e tij me thithin tuaj. Prisni një sekondë. Fëmija juaj automatikisht do të kërkojë gjoksin tuaj. Ky është një reagim natyral, i njohur edhe si refleksi i kërkimit.

Prekni butësisht buzët e foshnjës me thithin tuaj. Fëmija juaj automatikisht do të hapë gojën. Kur goja e foshnjës është plotësisht e hapur, çojeni shpejt në gjoks.

Foshnja duhet të marrë të gjithë thithkën thellë në gojë dhe gjithashtu një pjesë të madhe të areolës. Fëmija juaj do të fillojë të thithë.

Buzët e sipërme dhe buzët e poshtme janë të dukshme. Vazhdoni ta mbani fëmijën tuaj nga barku në bark.

Vendoseni fëmijën në gjoks



Mami ka diçka të këndshme për ju!



Fëmija po kërkon thithin.

Gojën e ka hapur koka e tij lëviz përpara dhe mbrapa.



Fëmija hap ngadalë grushtat.
Ajo relakson.

Nëna tani po e tërheq me shpejtësi.

Kjo është mënyra se si fëmija juaj thith siç duhet:

- Goja e tij është e hapur.
- Buzët e tij janë të përdredhura nga jashtë.
- Hunda dhe mjekra e tij po ju prekin gjoksin.
- Gëlltitet në mënyrë që ta dëgjoni dhe ta shihni.
- Shtrihet aty i qetë, grushtat hapen ngadalë.
- Një dhimbje e shkurtër gjatë thithjes është e mundur. Por ajo shpejt zhduket. Nëse keni dhimbje gjatë gjithë kohës, ndoshta fëmija juaj nuk ndodhet në pozicionin e duhur në gjoksin tuaj.
- Disa gra ndjejnë një ndjesi shpimi gjilpërash ose ndjesi shpimi gjilpërash kur qumështi fillon të rrjedhë.

Mitra juaj do të tkurret gjatë ushqyerjes me gji për 3-5 ditët e para pas lindjes. Këto janë pasojat. Këto janë shenja se foshnja po thith siç duhet.

Thithat me dhimbje

Ushqyerja me gji mund të irritojë thithkat tuaja. Ato mund të bëhen të kuqe, të lënduara dhe të dhimbshme.

Ja çfarë mund të bëni për këtë:

- Lëreni pikën e fundit të qumështit të thahet në thithkën tuaj pas ushqyerjes me gji.
- Shkëputeni fëmijën nga gjoksi nëse thithja ju dhemb. Rrëshqitni një gisht në cep të gojës së tij. Kështu krijoni boshllëkun. Vendoseni përsëri fëmijën tuaj në gjoks.
- Gjithmonë kontrolloni pozicionin tuaj të ushqyerjes me gji. Foshnja duhet të ketë thithin thellë në gojë dhe gjithashtu një pjesë të madhe të areolës.

Javët e para

Një fëmijë ndryshon jetën tuaj dhe jetën tuaj të përditshme. Ditët tuaja do të varen nga fëmija. Ushqeni me gji sa herë që fëmija juaj dëshiron. Por edhe kur është mirë për ju: për shembull, nëse ndjeni presion në gjoks për shkak të shumë qumështit.

Ndihmë në jetën e përditshme

Kërkoni dikë për ndihmë për javët e para pas lindjes. Ata mund të bëjnë pazar dhe të gatujnë. Ose të ndihmojnë nëpër shtëpi.

Bashkohuni edhe me familjet e tjera. Ju mund të njiheni me nënat me foshnja në kurset e gjimnastikës pas lindjes, kurset e masazhit të foshnjave ose mbledhjet e gjidhënies.

Merrni kohën tuaj dhe pushoni kur fëmija juaj fle.

Merrni ndihmë kur jeni me depresion

Të qenit nënë zgjon ndjenja të forta: të bukura dhe të vështira. Rreth 15% e nënave përjetojnë depresion pas lindjes.

Keni shpesh mendime negative apo ndiheni të mbingarkuar? Atëherë kërkoni ndihmë nga mjeku juaj ose nga një klub «Depresioni pas lindjes në Zvicër» (shih faqen 41).

Të ushqyerit e shëndetshëm

Siguroni shumëllojshmëri kur hani. Hani atë që është e mirë për ju dhe fëmijën tuaj. Pini ujë dhe çaj pa sheqer. Përgatitni një gotë të madhe për ushqyerjen me gji. Vitaminat dhe mineralet janë gjithashtu të rëndësishme për ju: Prandaj, hani fruta, perime dhe sallatë çdo ditë.

Shihni broshurën për më shumë informacion «Ushqyerja për shtatzëninë dhe ushqyerjen me gji»: www.stillfoerderung.ch/shop

A merr foshnja ime mjaftueshëm qumësht?

A është fëmija juaj i shëndetshëm? A pi mjaftueshëm? A ushqeni me gji aq shpesh sa të doni? Atëherë nuk ka nevojë gjatë 6 mujorit të parë për ushqim shtesë. Qumështi i gjirit përmban gjithçka që i nevojitet fëmijës suaj për 6 muajt e parë (përveç vitaminës D).

Fëmija juaj nuk pi gjithmonë të njëjtën sasi: Në verë, fëmija juaj pi më shpesh dhe për më pak kohë. Kështu e shuan etjen.

Ndërsa fëmija juaj rritet, ai do të jetë më i uritur. Atëherë, ai pi më shpesh. Por ju gjithmonë keni mjaft qumësht. Pirja e madhe nxit prodhimin e qumështit. Pas rreth 2 ditësh, ritmi juaj i ushqyerjes me gji do të kthehet në normalitet.

Shenjat që tregojnë se fëmija juaj po merr mjaftueshëm qumësht:

- Lag 5-6 pelena në ditë. Për 6 javët e para, do të ketë jashtëqitje disa herë në ditë.
- Pas ushqyerjes me gji, foshnja zakonisht është i kënaqur dhe i relaksuar.
- Duket i shëndetshëm: Ka një çehre të shëndetshme dhe lëkurë elastike.
- Është aktiv dhe i interesuar.

Kusht paraprak: Fëmija juaj pi vetëm qumësht gjiri.

Babai është gjithashtu i rëndësishëm

Javët e para janë gjithashtu të rëndësishme për babain e fëmijës suaj.

Nëse babai mund të kujdeset për fëmijën e tij që në fillim, ai shpejt do të bëhet më i sigurt. Ai zhvillon marrëdhënien e tij me foshnjën.

Më shumë për këtë në broshurën «Beziehung Vater-Baby»: www.stillfoerderung.ch/shop



E qara - gjuha e foshnjës

Përgjigju gjithmonë kur qan. Të qash nuk do të thotë gjithmonë uri. Mund të nënkuptojë gjithashtu: Nevojë për afërsi

Ja se si ju ose partneri juaj mund ta qetësoni fëmijën tuaj:

- Vendoseni fëmijën tuaj në bustin tuaj të zhveshur.
- Mbajeni fëmijën tuaj në një mbajtëse.
- Ledhatoni, masazhoni ose lani fëmijën tuaj.
- Këndojini një këngë fëmijës tuaj me zë të ulët.

Keni provuar gjithçka? Por asgjë nuk ndihmon? Jeni nervoz dhe të tensionuar? Vendoseni fëmijën tuaj në shtratin e tij. Qetësohuni.

Asnjëherë nuk duhet ta godisni apo tundni fëmijën tuaj! Përndryshe, foshnja juaj mund të marrë një traumë dridhjeje. Mund edhe të vdesë prej saj.

Merrni ndihmë paraprakisht, për shembull nga dikush të cilit i besoni. Ose telefononi linjën e urgjencës prindërore (shih faqen 40).



Ndryshimet në trupin tuaj

Duhet disa muaj që barku juaj të tkurret sërish pas lindjes. Pas rreth 1 viti, ka të ngjarë të ktheheni në peshën tuaj para shtatzënisë.

Ushqyerja me gji e mbështet këtë ndryshim fizik. Por edhe ushqimi i shëndetshëm, ushtrimet dhe gjimnastika ndihmojnë. Gjimnastika pas lindjes forcon muskujt e barkut dhe legenit.

Ushtrim i thjeshtë për legenin

Bëni këtë ushtrim 2 herë në ditë:

- Shtrydhni muskujt e legenit tuaj (si frenimi i urinës ose mbajtja e një tamponi). Mbajeni tensionin për 10 sekonda.
- Relaksoni përsëri muskujt e legenit. Përsëriteni këtë 10 herë.

Ushtrim i thjeshtë për barkun

- Tërhiqeni barkun nga brenda dhe mbajeni tensionin.
- Relaksoni përsëri muskujt e barkut.
- Përsëriteni këtë ushtrim 20 herë.

Sporti është i mirë edhe për nënat që ushqejnë me gji

- Filloni me gjimnastikën pas lindjes.
- Ecni për të paktën 30 minuta çdo ditë.
- Ecni pak më gjatë çdo ditë.
- Rreth 6-8 javë pas lindjes mund të stërvitni gjendjen tuaj: Çiklizëm, not, ecje e shpejtë, vallëzim.
- Vishni sutiena sportive.
- Nëse është e mundur, ushqeni me gji përpara stërvitjes.
- Pini ujë ose çaj pa sheqer.

Jashtë dhe në udhëtim

Nëse doni të bëni diçka, thjesht merrni fëmijën tuaj me vete. Ushqimin e tij e keni gjithmonë me vete. Kushtojini vëmendje veshjeve praktike: Kjo e bën më të lehtë dhënien e gjirit jashtë shtëpisë.

Ushqyerja me gji lejohet kudo. Gjeni një vend të qetë për të ushqyer me gji ku askush nuk pi duhan. Mund të përdorni aplikacionin **mamamap.ch** për të gjetur një vend të mirë për të ushqyer me gji.



mamamap.ch

Dëshironi të bëni diçka pa fëmijën tuaj? Atëherë kërkonin ndihmë nga dikush që keni besim.

Jeni larg më shumë se 2-3 orë? Ju mund të nxirrni ose masazhoni qumështin e gjirit për këtë periudhë paraprakisht (shih faqen 13).

Përdorni një gotë ose filxhan të pastër me kapak për qumështin e gjirit. Pastrojeni atë paraprakisht me ujë të valuar.

Kur fëmija juaj është i uritur, ai merr qumështin: Ose me një filxhan ose lugë të vogël. Ose me shishen e bebit. Përdoreni shishen vetëm kur fëmija juaj të ketë mësuar të ushqehet mirë me gji.

Sa kohë mund ta ruani qumështin e gjirit të shtrydhur:

- Në temperaturën e dhomës (16-29 °C): 3-4 orë
- Në frigorifer (më i ftohtë se 4 °C): 3 ditë
- Në frigorifer (më i ftohtë se minus 17 °C): 6 muaj

Qumështin e gjirit mund ta ngrini me porcione në frigorifer.
Shkrini qumështin e gjirit kur ju nevojitet qumështi.

Kujdes: Mos e ngrini përsëri qumështin e gjirit që është shkrirë.



Ushqyerja me gji dhe puna

A jeni i punësuar? Mundohuni të merrni një pushim të gjatë lehonie.

Si një nënë që punon, ju mund të ushqeni me gji ose të jepni qumësht në punë. Punëdhënësi juaj duhet t'ju ofrojë një dhomë për ushqyerjen me gji ose pompim. Duhet të ketë gjithashtu një frigorifer për ruajtjen e qumështit të gjirit.

Pushimi i ushqyerjes me gji llogaritet si kohë pune derisa fëmija të mbushë 1 vjeç. Flisni me punëdhënësin tuaj për ndërprerjet e ushqyerjes me gji herët.

Konsultohuni me një profesionist në fillim për t'u përgatitur.

Informacioni mund të gjendet në www.stillfoerderung.ch/am_arbeitsplatz ose me email në contact@stillfoerderung.ch



Ose në SECO (shih faqen 41).



Vështirësi në ushqyerjen me gji

Në fillim, ushqyerja me gji mund të jetë më e ndërlikuar dhe e dhimbshme nga sa mendonit.

E rëndësishme: Merrni ndihmë dhe këshilla në kohën e duhur.

Pyesni maminë tuaj ose një konsulent për qumësh-tin e gjirit. Sigurimi shëndetësor paguan për vizitat në shtëpi maminë tuaj dhe 3 konsulta për ushqyerjen me gji nga një konsulent për ushqyerjen me gji. Bëhet fjalë për infermiere, mami dhe mjekë me trajnime shtesë për ushqyerjen me gji. Keni nevojë për më shumë se tre konsulta për ushqyerjen me gji? Pyesni kompaninë tuaj të sigurimit shëndetësor nëse do të paguajnë për konsultime të mëtejshme për ushqyerjen me gji.

Liga La Leche ofron këshilla falas për ushqyerjen me gji.

Adresat e specialistëve gjenden në faqen 40.

Thithat e lënduara

Thithat tuaja mund të jenë të ndjeshme gjatë javëve të para. Kjo ndodh shpesh. Por a keni thithka të plasaritura apo të lënduara dhe shumë dhimbje gjatë ushqyerjes me gji për disa ditë? Atëherë ka diçka që nuk shkon.

Ndoshta nuk po e ushqeni fëmijën tuaj me gji siç duhet. Ose fëmija juaj nuk po thith siç duhet.

Mos e lini menjëherë ushqyerjen me gji - kërkoni këshilla nga mamia ose konsulenti i ushqimit me gji.

Çfarë duhet të bëni me thithat e lënduara?

- Tregojani një mamie ose konsulenti të ushqimit me gji se si ushqeni me gji.
 - Lani duart para se të prekni gjoksin.
 - Nëse është e mundur, vazhdoni të ushqeni me gji.
 - Ushqeni me gji më pak, por më shpesh. Kështu mësohen thithkat tuaja me ushqyerjen me gji.
 - Vendoseni fëmijën tuaj në gjoks në shenjën e parë të urisë. Nëse prisni shumë gjatë, fëmija juaj do të jetë shumë i uritur dhe i padurueshëm. Vendosja e tij atëherë është më e vështirë. Ushqeni me gji në pozicion të shtrirë.
 - Masazhoni gjinjtë tuaj **përpara se të ushqeni me gji**. Qumështi rrjedh më mirë në këtë mënyrë. Atëherë do të keni më pak dhimbje kur e vendosni.
 - Provoni pozicione të ndryshme të ushqyerjes me gji. Kështu mbron thithkat tuaja.
- Kur e largoni fëmijën nga gjoksi juaj: Rrëshqitni një gisht në cep të gojës së tij. Kështu krijoni boshllëkun.
 - Lini pak qumësht gjiri të thahet në thithin tuaj **pas ushqyerjes me gji**. Qumështi i gjirit ndihmon në shërim.
 - Përdorni jastëkët e gjirit vetëm kur është e nevojshme. Ndryshoni shpesh jastëkët e infermierisë.
 - Keni shumë dhimbje gjatë ushqyerjes me gji? Atëherë masazhoni qumështin e gjirit me dorë për 1 ditë (shih faqen 13). Ose shtrydhni butësisht qumështin e gjirit me një pompë gjiri.
 - Mburojat e thithkave janë rrallë të nevojshme. Pyetni një profesionist.

Infeksion mykotik (mëllenjë)

A ju kruhen dhe digjen thithkat? A ndjeni një dhimbje therëse gjatë ushqyerjes me gji? Atëherë mund të keni një infeksion mykotik. Kjo quhet mëllenjë. Ndonjëherë do të shihni njolla të bardha në gojën ose gjuhën e foshnjës tuaj. Ndonjëherë do të shihni një skuqje në lëkurën e mbuluar me pelenë.

Lani duart me sapun: para dhe pas ushqyerjes me gji, si dhe para dhe pas ndërrimit të pelenave.

Ziejeni biberonin në ujë për 10 minuta çdo ditë.

Myku nuk është i rrezikshëm. Nëse është e mundur, vazhdoni të ushqeni me gji. Por: Ju dhe fëmija juaj keni nevojë për trajtim. Çoni fëmijën tuaj te një mjek.

Mbingarkesa qumështi

A ndjeni një pikë në gjoks? A ju dhemb ajo kur e prekni?

A ndjeni një gungë nën lëkurë?

Kjo mund të jetë një ndërlikim: Në kanalet e qumështit ka qumësht që nuk mund të kullojë.

Kjo ndihmon me ngjeshjen:

- **Para dhënies së gjirit**, vendosni një leckë të lagur dhe të ngrohtë mbi gjoksin tuaj. Lëreni leckën për 10 minuta.
- Masazhoni gjoksin me lëvizje rrethore.
- Vendoseni fëmijën tuaj në gjoks. Nëse është e mundur, nofulla e tij e poshtme duhet të vendoset në zonën e dhimbshme. Ky pozicion ju lejon të zbrazni kanalet e mbingarkuara të qumështit.
- Ushqeni me gji më shpesh, rreth çdo 2 orë.
- Jepini gjithmonë fëmijës suaj gjoksin e ngopur fillimisht.

- **Pas dhënies së gjirit**, vendosni një leckë të lagur dhe të ftohtë në gjoks. Lëreni për 15-20 minuta.
- Shmangni veshjet e ngushta. Kur e mbani fëmijën tuaj në mbajtësen e bebes, koka e tij nuk duhet të shtypë gjoksin tuaj.
- Pushoni dhe shmangni stresin. Kërkoni dikë që t'ju ndihmojë për punët shtëpisë.
- Nëse gjiri nuk përmirësohet pas 24 orësh, kontaktoni një specialist (shih faqen 40).

Mastiti

A ka ndonjë pikë në gjoks që ndjen nxehtësi?
A është lëkura e kuqe në këtë pikë?
Ndiheni të lodhur dhe të rraskapitur?
Keni ethe dhe dhimbje koke?

Një infeksion i gjoksit ndihet i ngjashëm me gripin. Përveç kësaj, keni dhimbje gjoksi. Raportoni këto simptoma tek një specialist (shih faqen 40).

Një infeksion i gjirit kërkon trajtim. E rëndësishme: Tani ushqeni me gji shpesh, rreth çdo 2 orë. Zakonisht mund të vazhdoni të ushqeni me gji edhe nëse mjeku juaj ju jep ilaçe.

Qëndroni në shtrat. **Para dhënies së gjirit**, vendosni një leckë të ngrohtë në gjoks. **Pas dhënies së gjirit**, vendosni një leckë të ftohtë në gjoks.

Vështirësi në ushqyerjen me gji

Sasia e qumështit

Ndoshta trupi juaj prodhon shumë qumësht në një moment. Problemi shpesh zhduket pas javëve të para të ushqyerjes me gji. Ndoshta fëmija juaj është ngopur tashmë pas gjirit të parë.

Më pas masazhoni qumështin nga gjoksi tjetër (shih faqen 13) ose nxirreni qumështin me pompën e gjirit. Por vetëm derisa të mos jetë më i ngurtësuar. Vishni sutiena të rehatshme.

Fëmija juaj pi aq sa ka nevojë. Trupi juaj prodhon aq qumësht sa ka nevojë fëmija juaj. Kur fëmija juaj është shumë i uritur, do të pijë gjithnjë e më shumë. Gjiri më pas prodhon më shumë qumësht.

Jeni të pasigurt? Mendoni se keni pak qumësht?
Fëmija juaj nuk po fiton mjaftueshëm peshë?
Kontaktoni një specialist (shih faqen 40).



Mjekim

Keni nevojë për ilaçe gjatë ushqyerjes me gji?
Tregojini mjekut ose infermieres tuaj se jeni duke ushqyer me gji.

Alkoli

A ju pëlqen të pini herë pas here pije alkolike?
Pini jo më shumë se 1 dezilitër verë dhe 3 dezilitër birra. Kështu shkon shumë pak alkol në qumështin e nënës. Kjo nuk është e dëmshme për bebin tuaj.

Kafe

2-3 filxhanë kafe ose çaj të zi në ditë është në rregull. Shënim: Shumë kafe dhe çaj i zi mund ta bëjnë fëmijën tuaj të shqetësuar.

Pirja e duhanit

Një nënë duhanpirëse shpesh ka më pak qumësht. Pirja e duhanit dhe nikotina nuk janë të mira për fëmijën tuaj. Mund të bëhet i shqetësuar, të vjellë ose të ketë diarre. Rreziku i një alergjie ose një sëmundjeje të traktit respirator rritet. Është e rëndësishme që fëmija juaj të rritet pa duhan.

Mos pini duhan në apartament. Kërkojuni të gjithëve të mos pinë duhan pranë fëmijës suaj.

Droga

Droga nënkupton një rrezik të dyfishtë për fëmijën:

1. Drogat kalojnë tek fëmija përmes qumështit të gjirit. Ato janë të rrezikshme për trupin e tij.
2. Një nënë e droguar është më pak e vëmendshme. Ajo mund të kujdeset më pak për fëmijën e saj.

Mund të gjeni më shumë informacion në www.stillfoerderung.ch/faq



Jeni bërë prindër binjakësh? A ka lindur foshnja juaj me prerje cezariane? A ka lindur foshnja juaj para kohe? Është i sëmurë apo ka paaftësi?

Ju gjithashtu mund të ushqeni me gji në këto situata të veçanta. Kontakti fizik është veçanërisht i rëndësishëm menjëherë pas lindjes dhe më vonë. Vendoseni lëkurën e foshnjës tuaj në lëkurën e bustit tuaj. Shumica e spitaleve dhe klinikave e mbështesin këtë. Fëmija juaj e do lëkurën tuaj të ngrohtë. Mëson se si ju nuhatni. Zëri juaj është gjithashtu qetësues: Prandaj, flisni dhe këndoni me fëmijën tuaj.

A është foshnja juaj e parakohshme shumë e dobët për të pirë pas lindjes? Më pas filloni të pomponi qumështin e gjirit në 24 orët e para. Kështu që trupi juaj ende prodhon qumësht.

Fëmija juaj mund të mësojë të pijë kur të jetë gati.

Në këto situata të veçanta keni nevojë për mbështetje shtesë.

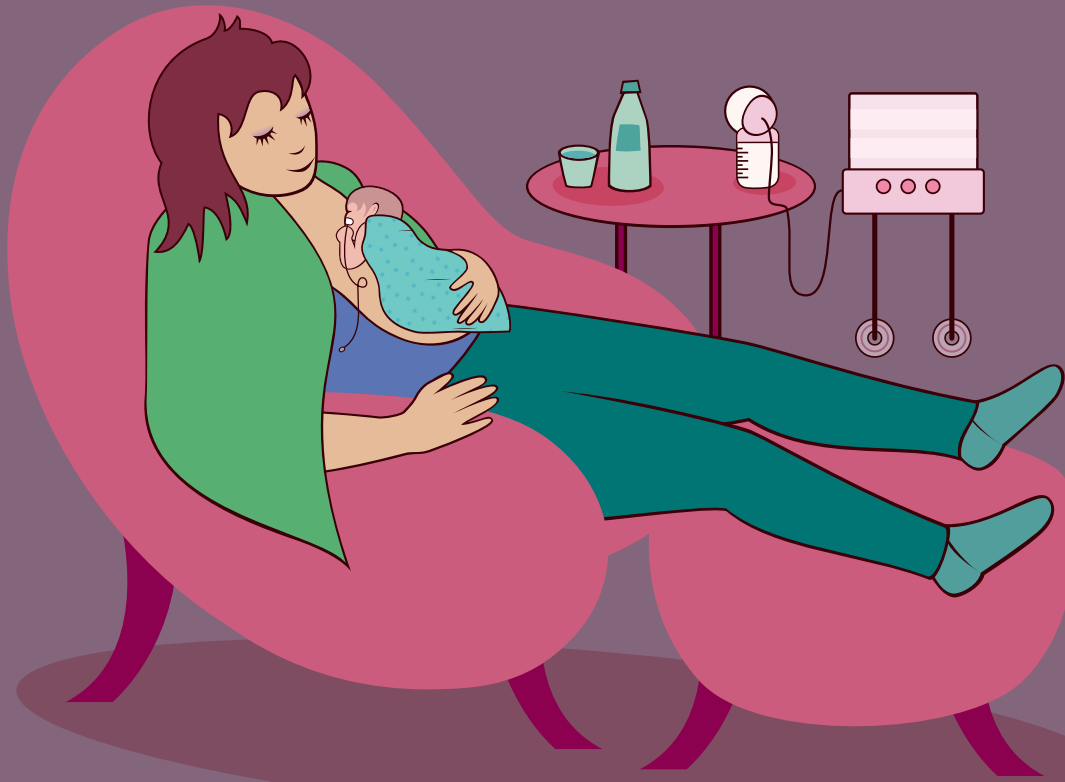
Pra, merrni ndihmë nga një konsulent i ushqimit me gji ose mami.

Kaloni sa më shumë kohë me fëmijën tuaj.

Shikoni filmin «Ushqyerja me gji e foshnjave të parakohshme»:

www.stillfoerderung.ch/fruehgeborene





Nga foshnja tek vogëlushi

Ushqim për vogëlushin

Krahas ushqimit me gji, mund të jepet ushqim tjetër më së hershmi që nga muaji i 5-të. Ky ushqim quhet ushqim suplementar. Më së voni që nga muaji i 7-të foshnja ka nevojë për ushqim të fortë.

Fëmija juaj ka filluar të interesohet për ushqimin tuaj. Ai i shtrin krahët drejt pjetës suaj.

Vazhdoni të ushqeni me gji, edhe nëse fëmija juaj tani është me ushqim plotësues. Së pari jepini fëmijës tuaj qumësht gjiri dhe më pas pak ushqim plotësues. Ju mund të vazhdoni të ushqeni me gji për aq kohë sa ju dhe fëmija juaj dëshironi.

Fëmija juaj tani do të dëshirojë gjithashtu të pijë ujë nga një filxhan ose filxhan i pijshëm. Jepini atij vetëm pije pa sheqer.



Ushqimi plotësues për fëmijët në rrezik alergjie

A keni ju apo babai i fëmijës suaj alergji? Kjo rrit rrezikun që edhe fëmija juaj të zhvillojë një alergji më vonë. Megjithatë, ju duhet t'i jepni atij ushqim plotësues më së voni pas muajit të 7-. Nuk duhet të lini jashtë asnjë ushqim.

Shihni broshurën për më shumë informacion «Ushqyerja për foshnjat dhe fëmijët e vegjël»:
www.stillfoerderung.ch/shop

Fëmija juaj ka nevojë për stërvitje

Që nga muaji i 7-të foshnjat fillojnë të zvarriten në dysHEME. Disa foshnja e mësojnë këtë shpejt, të tjerët më ngadalë. Përparimi ndryshon nga fëmija në fëmijë.

Ju mund ta ndihmoni fëmijën tuaj të zvarritet:

- Krijoni hapësirë për zvarritje.
- Vendoseni fëmijën tuaj një herë në bark, herën tjetër në shpinë.
- Vendosni një lodër pranë tij.
- Uluni në dysHEME me fëmijën tuaj.

Mos e lini fëmijën tuaj në lëkundjen e foshnjës, në karrigen e foshnjës ose në ndenjësen e makinës për një kohë të gjatë. Ka vështirësi për të lëvizur në të dhe qëndron në të njëjtin pozicion për një kohë të gjatë.

Sa kohë mund të ushqeni me gji?

Organizata Botërore e Shëndetësisë (OBSH) rekomandon:

Ushqeni fëmijën tuaj me gji deri në moshën 2 vjeç ose më shumë. Jepini fëmijës vetëm qumështin e gjirit për 6 muajt e parë.

Pediatrit në Zvicër rekomandojnë: Mos i jepni asgjë fëmijës tuaj deri sa të bëhet 5 muajsh dhe më së voni nga muaji i 7-të për herë të parë jepini ushqim të mirëfilltë. Është mirë nëse vazhdoni të ushqeni me gji për aq kohë sa ju dhe fëmija juaj dëshironi.

Dëshironi të ndaloni ushqyerjen me gji? Së pari, mendoni nëse vërtet dëshironi të ndaloni plotësisht ushqyerjen me gji. Ndërpriteni me ngadalë ushqimin me gji: Ushqeni me gji fëmijën tuaj vetëm kur e kërkon. Pra, ushqyerja me gji po pakësohet ngadalë.

Jeni të pasigurt? Keni pyetje rreth heqjes nga gjiri? Atëherë kontaktoni një specialist (shih faqen 40).

Nëse nuk jeni duke ushqyer me gji

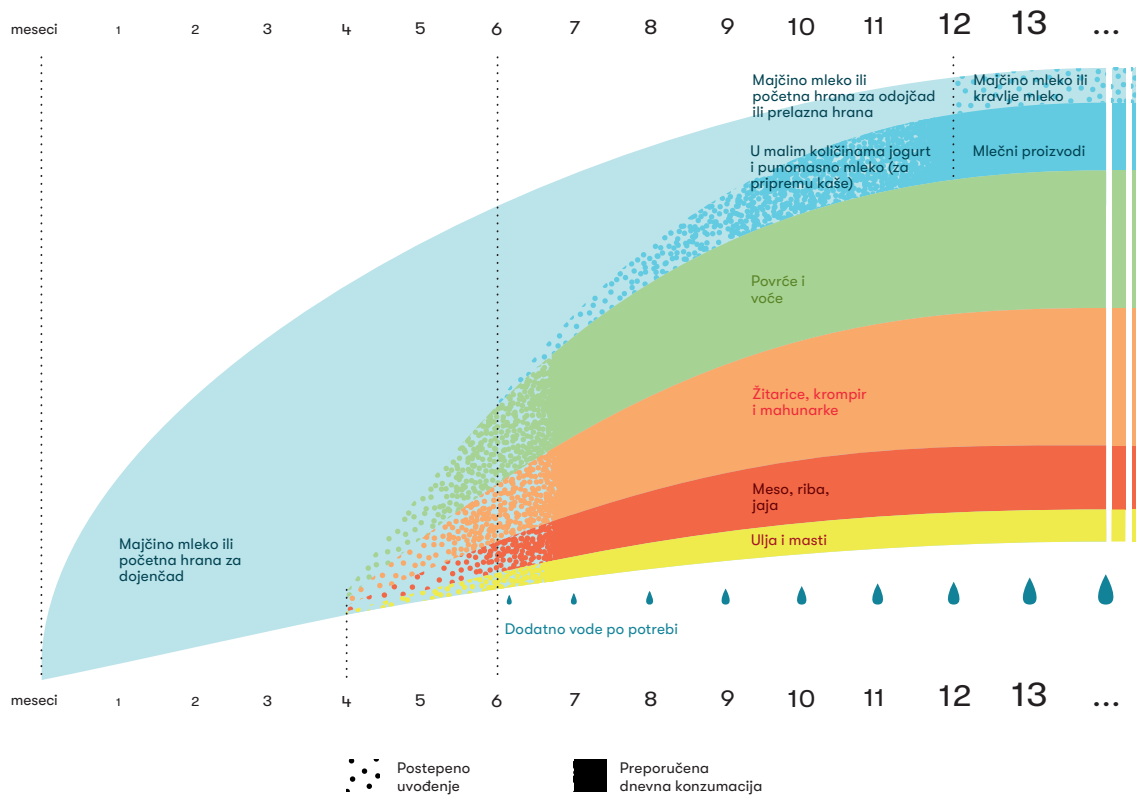
Fëmija juaj gjithashtu mund të rritet shëndetshëm me produkte qumështi për fëmijë dhe një shishe për fëmijë.

Qumështi i foshnjës i jep fëmijës tuaj atë që i nevojitet.

Dhënia e shishes forcon gjithashtu lidhjen me fëmijën tuaj. Ndjen ngrohtësinë dhe dashurinë tuaj. Shikoni fëmijën tuaj në sy.

Flisni me të butë. Zgjidhni gjithmonë një vend të përshtatshëm dhe merrni kohën tuaj.

Futja e ushqimit tek foshnja



Nëse keni pyetje në lidhje me ushqyerjen me gji, kontaktoni një specialist. Sigurimi shëndetësor paguan për 3 konsulta për ushqyerjen me gji. Këshilla falas për ushqyerjen me gji ofrohet nga Liga La Leche dhe Qendra e Këshillimit për Nënat dhe Baballarët.

Këtu do të gjeni informacione dhe adresa të specialistëve në zonën tuaj :

Konsulentët e ushqyerjes me gji dhe prodhimi i qumështit IBCLC/BSS/CAS

Shoqata Profesionale e Zvicrës
Konsulentët e ushqyerjes me gji dhe prodhimit të qumështit (BSS)
Telefon 077 533 97 01
office@stillen.ch; www.stillen.ch

Mamitë

Shoqata Zvicerane e Mamive (SHV)
Telefon 031 332 63 40
info@midwife.ch; www.hebamme.ch



Vaša Ljekarka ili Ljekar

La Leche League Konsulentët e Laktacionit

Liga La Leche e Zvicrës (LLL CH)
Telefon 044 940 10 12
info@lalecheleague.ch; www.lalecheleague.ch

Kujdestarët profesionalë

www.curacasa.ch/find

Këshillim për nënat dhe baballarët

Shoqata profesionale zvicerane për këshillimin e nënave dhe baballarëve (SF MVB)
Telefon 062 511 20 11
info@sf-mvb.ch; www.sf-mvb.ch

Telefononi urgjencën e prindërve në 0848 35 45 55

Ndihmë dhe këshilla 24 orëshe

Informacion në internet

www.stillfoerderung.ch

Informacion rreth ushqyerjes me gji

www.stillfoerderung.ch/kurzfilm

Filmi i shkurtër «Gjoksi është më i miri»

www.mamamap.ch

Aplikacioni shfaq vendndodhjet publike të ushqyerjes me gji.

www.swissmom.ch

Informacion mbi shtatzëninë dhe fëmijën

www.swiss-paediatrics.org

informacion shëndetësor

www.pekip.ch

Ushtrime për Bebe (Programi Prindër-Fëmijë i Pragës)

www.gesundheitsfoerderung.ch

Këshilla për dietë dhe ushtrime

www.hepa.ch

Informacione dhe këshilla për ushtrimet

www.seco.admin.ch

Informacione mbi nënën

www.unicef.ch

Lista e spitaleve miqësore për foshnjat

www.postpartale-depression.ch

informacion dhe ndihmë

Ne rekomandojmë librat e mëposhtëm për ushqyerjen me gji

- **Udhëzuesi i nënës që ushqen me gji:** La Leche League Switzerland, PO Box 197, 8053 Cyrih
- **Ushqyerja me gji:** Márta Guóth-Gumberger dhe Elizabeth Hormann, GU Ratgeber Kinder, Gräfe und Unzer Verlag, Mynih
- **Ushqyerja me gji, puna dhe familja:** Gale Pryer dhe Kathleen Huggins, La Leche League Switzerland, PO Box 197, 8053 Cyrih
- **Ushqyerja me gji pa forcë:** Sybille Lüpold, botuese jo-fiction rüffer&rub, Cyrih
- **Ushqimi i shëndetshëm dhe praktik i fëmijëve:** Marianne Botta Diener, këshilltare vëzhguese, Cyrih
- **PEKiP:** Inkurajimi i foshnjave përmes lojës, GU Ratgeber Kinder, Gräfe und Unzer Verlag, Mynih
- **Trajnimi i legenit - udhëtimi i zbulimit në qendrën femërore:** Yvonne Keller, Judith Krucker dhe Marita Seleger
- **Neuland – komik jo-fiction me temën e ushqyerjes me gji dhe lindjes së fëmijëve:** Kati Rickenbach dhe Verena Marchand, Careum Verlag, Cyrih

Promovimi i ushqyerjes me gji në Zvicër

Promovimi i ushqyerjes me gji Zvicër, është një pikë zyrtare informuese. Ajo siguron që ushqyerja me gji të inkurajohet me ligj dhe se të gjithë e mbështesin ushqyerjen me gji: profesionistët e kujdesit shëndetësor, politikanët dhe prindërit.

Promovimi i ushqyerjes me gji Zvicër, financohet nga qeveria zvicerane, kantonet dhe shoqatat shëndetësore.

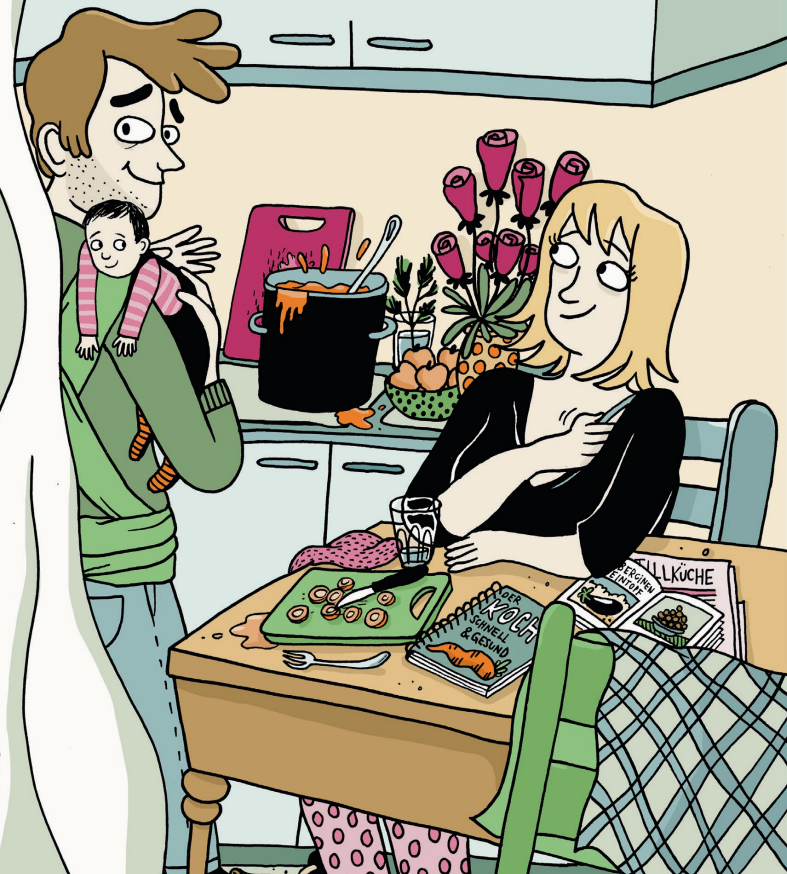
Organizatat e mëposhtme mbështesin Promovimin e ushqyerjes me gji në Zvicër:

- Berufsverband Schweizerischer Still- und Laktationsberaterinnen (BSS)
- Bundesamt für Gesundheit (BAG)
- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV)
- Gesundheitsförderung Schweiz
- Gynécologie Suisse (SGGG)
- Komitee für UNICEF Schweiz und Liechtenstein
- La Leche League Schweiz (LLL CH)
- Pädiatrie Schweiz (SGP)
- Public Health Schweiz
- Schweizer Berufsverband der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner (SBK)
- Schweizerischer Fachverband Mütter- und Väterberatung (SF MVB)
- Schweizerischer Hebammenverband (SHV)
- Schweizerischer Verband der Ernährungsberater/innen (SVDE)
- Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK)
- Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte (FMH)

Kati Rickenbach

Neuland

Sachcomic zum Thema Stillen und Wochenbett



Ein Leben mit Baby

Die Geburt eines Babys ist wie eine Reise in ein neues Land. Im Comic «Neuland» erleben Louise und Tom die Geburt ihrer Tochter Anna. Und die Freuden und Sorgen als Familie. Mit Witz und Gefühl beschreibt der Comic die ersten Wochen nach der Geburt. Und das neue Leben als Familie. Der Comic behandelt alle wichtigen Fragen rund ums Stillen. Dem Comic beigelegt ist ein praktischer Ratgeber zum Stillen und zu den ersten Wochen nach der Geburt.

«Eine praktische und sachkundige Hilfe für stillende Mütter.»

Dr. med. Nicole Pellaud, Präsidentin
Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie

«Dieser Comic ist eine gelungene Art, das Thema Stillen mal neu und zeitgemäss zu verpacken. Wirklich empfehlenswert.»

Sabrina Ramsauer, Präsidentin Berufsverband
Schweizerischer Stillberaterinnen IBCLC

«Das ideale Informationsmedium für die junge Familie.»

Dr. Franziska Krähenmann, Gynäkologin,
Stillberaterin IBCLC, Universitätsspital Zürich

«Wissenswertes und Praktisches rund ums Stillen wird hier auf anschauliche und humorvolle Art nähergebracht.»

Norina Wihler, Präsidentin La Leche League
Schweiz

«Eine wertvolle und obendrein vergnügliche Hilfe für stillende Mütter und junge Väter. Die humorvoll erzählte Geschichte ist alltagsnah, einfühlsam und sachkundig.»

Barbara Stocker Kalberer, Hebamme MSc,
Präsidentin Schweizerischer Hebammenverband

«Auch beim dritten Kind für mich eine sehr informative und spannende Lektüre. Die Geschichte erzählt genau, wie es ist.»

Yvonne Wolfer, dreifache Mutter

Weitere Informationen sowie Bilder und Leseproben unter www.stillfoerderung.ch/neuland
Bestellen unter www.stillfoerderung.ch/shop

Ju falënderojmë shumë

Kjo broshurë u realizua me mbështetjen e:



krebsliga
ligue contre le cancer
lega contro il cancro



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Kantoneve: AG, AR, BE, BL, BS, FR, GL, GR, JU, NW, OW,
SH, SZ, SO, SG, TI, TG, UR, VD, ZH

Rishikimi i edicionit të ri i bashkëfinancuar me mbështetjen miqësore të Kantonit të Aargaut.

Botimi

Redaktor: Promovimi i ushqyerjes me gji Zvicër
Schwarztorstrasse 87, 3007 Bern, Tel. 031 381 49 66,
contact@stillfoerderung.ch

Mbështetje teknike: Bordi Këshillimor për promovimin e ushqyerjes me gji në Zvicër

Adresa: www.stillfoerderung.ch/shop

© 2023 Broshura dhe teksti: Promovimi i ushqyerjes me gji në Zvicër

© 2023 Dizajn dhe Ilustrim: Judith Zaugg

Ushqyerja me gji - një fillim i shëndetshëm në jetë

www.stillfoerderung.ch/shop

Albanisch, Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch, Arabisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Portugiesisch, Spanisch, Tamil, Tigrinya, Türkisch
Albanais, allemand, français, italien, anglais, arabe, bosniaque/croate/serbe, espagnol, portugais, tamoul, tigrinya, turc
Albanese, tedesco, francese, italiano, inglese, arabo, bosniaco/croato/serbo, portoghese, spagnolo, tamil, tigrino, turco



Stillförderung Schweiz
Promotion allaitement maternel Suisse
Promozione allattamento al seno Svizzera

Stillförderung Schweiz | Schwarztorstrasse 87, CH-3007 Bern | Tel. +41 (0)31 381 49 66 | www.stillfoerderung.ch | contact@stillfoerderung.ch