

UNIVERSITETI I GJAKOVËS “FEHMI AGANI”
FAKULTETI I MJEKËSISË
DEGA: MAMI



PUNIM DIPLOME

TEMA: GJIDHËNIA DHE ROLI I MAMISË NË PËRGATITJEN E GRUAS
PËR GJIDHËNIE, TEKNIKAT DHE MENAXHIMI

Mentori:
Prof. Ass. Dr. Haxhi Kamberi

Kandidatja:
Artesa Bejic

Gjakovë, 2018

DEKLARATA STUDENTORE

Unë, Artesa Bejic, studente e Universitetit të Gjakovës “Fehmi Agani”, Fakulteti i Mjekësisë, Dega-Mami, deklaroj se tema e diplomës me titull: *“Gjidhënia dhe roli i mamisë në përgatitjen e gruas për gjidhënie, teknikat dhe menaxhimi”*, është punimi im origjinal, prandaj jam kujdesur që të punoj me përkushtim të madh në këtë temë.

Ky punim nuk është i kopjuar, nga punimet e studentëve tjerë, përveç nga burimet dhe literaturat që i kam cituar.

FALËNDERIMET

Unë, kandidatja Artesa Bejic, kam vendosur që të shprehë mirënjohjen time për personat të cilët më kanë mbështetur gjatë gjithë kohës që kam punuar në këtë studim.

Një falënderim të veçantë i takon, Prof. Ass. Dr. Haxhi Kamberi, për përkrahje, koordinim, sugjerim dhe udhëheqje profesionale për këtë punim, prandaj e falënderoj për zemërsisht për durimin, korrektësinë dhe këshillat gjatë gjithë kësaj periudhe.

U jam mirënjohëse gjithashtu edhe familjes time e cila ka qenë gjithmonë afër meje duke më ndihmuar më mirësi, sinqeritet dhe duke më mbështetur moralisht dhe materialisht gjatë gjithë jetës e sidomos në fazën e ngritjes time profesionale.

Unë e përgatita dhe kompletova këtë punim, më një angazhim dhe përkushtim të madh, duke mos lejuar që punimi im të devijojë nga origjinaliteti.

PËRMBAJTJE

DEKLARATA STUDENTORE	2
FALËNDERIMET	3
PËRMBAJTJE	4
1. HYRJE	6
2. ABSTRAKT	7
3. METODOLOGJIA	8
4. QËLLIMI	8
KAPITULLI I	9
1.1. Anatomia e gjirit.....	9
1.2. Fiziologjia e laktacionit.....	10
1.3. Ndryshimi i qumështit të nënës gjatë laktacionit	10
1.4. Përbërja e qumështit të nënës	10
1.5. Faktorët ndikues në refleksin e lëshuarjës së qumështit	11
1.6. Përparësitë e qumështit të nënës.....	11
KAPITULLI II	13
2.1. Ushqyerja natyrale e foshnjës - Mëkimi (Gjidhënia)	13
2.2. Ushqyerja e parë me gji	14
2.3. Teknika e dhënies së gjirit.....	14
KAPITULLI III	16
3.1. Pozicionet e ushqyerjes me gji, kapja e gjirit.....	16
3.2. Pozicioni i përfaqimit.....	17
3.3. Pozicioni për gjatë trupit	17
3.4. Pozicioni futbollistik.....	18
3.4.1. Vështirësitë gjatë gjidhënies.....	19
3.4.2. Keqformimet e thimthave	19
3.4.3. Stërmbushja e gjinjve.....	20
3.4.4. Mbyllja e kanaleve të qumështit.....	20
3.4.5. Mastiti	20
3.5. Shtrydhja e qumështit të gjirit	21
3.6. Shtrydhja manuale	21

3.7. Shtrydhja me pompë	21
KAPITULLI IV	23
4.1. Ushqimi artificial.....	23
4.2. Dhjetë hapat për ushqyerje të suksesshme me gji	23
KAPITULLI V	25
5.1. Roli i mami në gjidhënie.....	25
5.2. Mbështetja e mami dhe inkurajimi i nënave për gjidhënie	26
DISKUTIMI	28
PËRFUNDIMI DHE REKOMANDIMI	29
REZYME	30
SUMMARY	31
LITERATURA	32
BIOGRAFI E SHKURTËR E KANDIDATES (CV)	33

1. HYRJE

Ushqyerja e foshnjës me qumësht të nënës (qumësht të gjirit), duke mos e ushqyer me qumësht të llojeve të tjera quhet ushqyerja natyrale. Ushqimi me qumësht të nënës, gjatë gjithë zhvillimit njerëzor ka pasur dhe ka rol në zhvillimin psikofizik të fëmijës.

Qumështi i nënës është ushqimi më ideal për foshnjën në gjashtë muajt e parë të jetës, sepse i siguron foshnjës marrjen optimale të të gjitha materieve energjike.

Përbërësit e qumështit të nënës janë të ndërtuar në mënyrë të tillë që mundësojnë zhvillimin adekuat të foshnjës.

Ushqyerja më qumësht gjiri ka përparësitë e veta, prandaj përzgjedhja e kësaj teme do të ju pasuronte sa do pak me njohuri rreth gjidhënies përparësitë e saj, gjithashtu për pozicionimin e foshnjës gjatë gjidhënies që luan një rol të rëndësishëm në një gjidhënie sa më efektive.

2. ABSTRAKT

Ky punim është realizuar me qëllim që të kemi informata në lidhje me rëndësinë e mamisë dhe rolin e saj tek nënat e reja për ushqyerjen e foshnjës me qumësht të gjirit, respektivisht rolin e mamisë në gjidhënie.

Ushqimi me qumësht të nënës, gjatë gjithë zhvillimit njerëzor ka pasur dhe ka rol jetik në zhvillimin psikofizik të fëmijës. Në të gjitha hulumtimet e bëra, asnjë lloj i qumështit artificial nuk mund të krahasohet me qumështin e nënës.

Në këtë punim janë të përmbledhura, anatomia, fiziologjia e organeve të qumështit, përparësitë, teknikat dhe pozicionet e të ushqyerit si dhe detyrat dhe përgjegjësit e mamisë në gjidhënie.

Lexuesit dhe mamitë e ardhshme nga ky punim mund të njihen, me rëndësinë e ushqyerjes së foshnjës me qumësht gjiri, si dhe rolin dhe detyrat e mamisë.

Fjalët çelës: *Gjidhënia, roli i mamisë, foshnjat, menaxhimi, qumështi i gjirit etj.*

3. METODOLOGJIA

Për të realizuar këtë punim, është përdorur metoda e rishikimit të literaturës. Kam shfrytëzuar literaturë të mjaftueshme që kam marrë nga burime të ndryshme shkencore, si dhe nga biblioteka e fakultetit të mjekësisë “Fehmi Agani”.

4. QËLLIMI

Qëllimi i kësaj teme, është që të zgjerohen njohuri rreth gjidhënies dhe të informojë nënat e reja në lidhje me: ushqyerjen natyrale më qumësht gjiri, përparësitë e ushqyerjes natyrale në krahasim më qumështin artificial, si dhe pozicionet e gjidhënies.

Sipas praktikave të ndryshme, ushqyerja më gjiri është një nga sfidat dhe rolet kryesore të mamisë sot për tu kujdesur për nënën dhe të porsalindurin e saj. Në të gjithë botën, pavarësisht nga kushtet ekonomike, ushqyerja me gjiri është promovuar, dhe është rekomanduar si një metodë për të inkurajuar dhe mbështetur gratë që janë duke ushqyer me gjiri.

Mamitë diskutojnë për çështjet kryesore më qiftin në veçantë më gruan gjatë shtatzënisë (lindjes dhe pas lindjes), prandaj ajo ka një rol të rëndësishëm për të promovuar dhe duhet mbështetur metodën e gjidhënies, në mënyrë që ky proces të ketë sukses si për nënën po ashtu edhe të porsalindurin.

KAPITULLI I

1.1. Anatomia e gjirit

Glondula mame - është organ simetrik që është i vendosur në të dy anët e pjesës së përparme të krahavorit, si dy të ngritura në formë të disqeve konike në një zonë qendrore më të pigmentuar që është aureola mame. Është një gjëndër e prodhimit të qumështit. Janë të lidhura ngushtë me fiziologjinë e sistemit riprodhues.

Struktura e gjirit - është e përbërë nga 15-20 lobe glandulare që ndahen në lobule më të vogla, sa dyfishi i lobeve nëpërmjet indit konjuktiv në formë të shiritave që njihen si ligament Cooper që lidh lëkuren me faciet e indit konjuktiv që mbulojnë muskujt pectoral poshtë gjirit.

Vaskularizimi - sigurohet përmes arterieve dhe venave axillare, intercostale dhe toracika interne.

Inervimi - bëhet nga degët e nervave intercostal 4-5-6. Indi dhjamor - është i vendosur në hapësirën retromamare dhe në nivel subkutan¹.

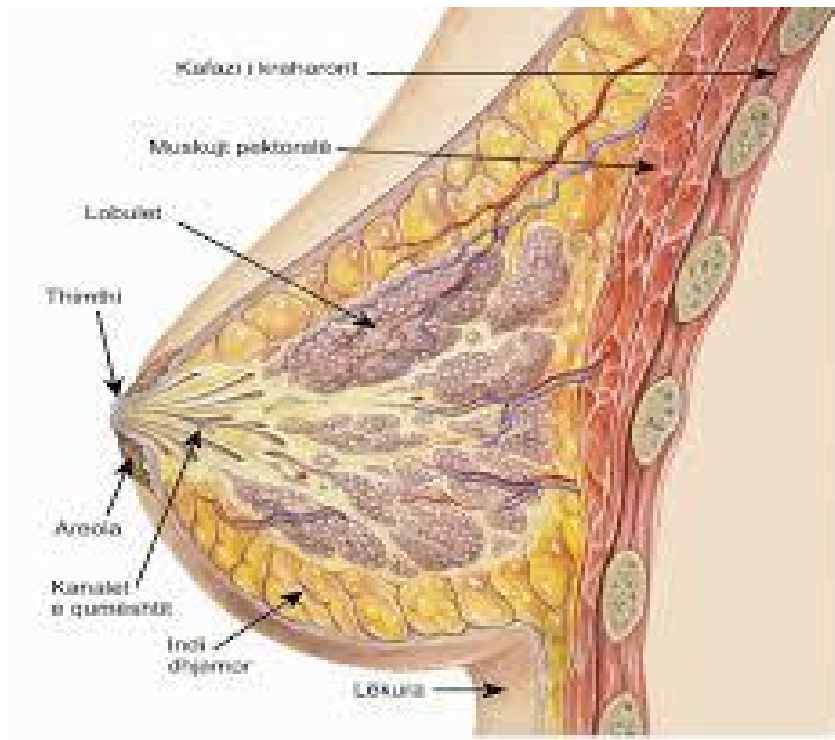


Foto nr. 1: Anatomia e gjirit, prerje sagjitale

¹ Drita, Totozani & Sofika, Qamili, "Anatomia normale e njeriut".

1.2. Fiziologjia e laktacionit

Aftësitë për zgjidhjen, zhvillohen nëpërmjet tri fazave:

1. Faza e mamogjenezës;
2. Faza e laktogjenezës; dhe
3. Faza e galaktogjenezës

Mamogjeneza - nën ndikimin e hormonit luteinizues të placentës rriten dhe zhvillohen gjëndrat qumështore të gjinjve.

Galaktogjeneza - është proces i gjatë dhe i vazhdueshëm i sintezës, sekrecionit dhe lëshueshmërisë së qumështit nga gjiri.

Laktogjeneza - është faza e fillimit të sintezës dhe sekretimit të qumështit që fillon rreth 12 javë para terminit të lindjes dhe zgjatë javët e para të lehonisë.

Ablaktacioni - është ndërprerja e gjidhënies që bëhet spontanisht për rreth 14 ditë nëse nuk ka ngacmim të gjinjve për thithje².

1.3. Ndryshimi i qumështit të nënës gjatë laktacionit

Qumështi i nënës ka këto faza:

1. *Kulloshtrës - Culostrum* - dita e 1-3, përmban më shumë proteina dhe më pak yndyrë dhe karbohidrate. Ngjyra e bardhë dhe transparente është për shkak të sasisë së madhe të carotenit, vitaminave dhe vitaminës A.
2. *Qumështit kalimtar* - dita 4-20, rritet përbërja me yndyrë dhe karbohidrate si dhe bie përbërja e proteinave, imunoglobulinave, si dhe vitaminave liposolubile.
3. *Qumështit i pjekur* - 3-4 javë pas lindjes pra në fund të muajit të parë të jetës formohet qumështi kalimtar. Makroskopisht duket si qumështi i lopës, me shije të ëmbël, si dhe me vlera bruto kalorike³.

1.4. Përbërja e qumështit të nënës

Qumështi është sekret i gjëndrave qumështore i cili përbëhet nga: proteinat, yndyrat, karbohidratet, vitaminat, mineralet dhe oligoelementet.

Uji është përbërësi kryesor i qumështit të gjirit⁴.

² Drita, Totozani & Sofika, Qamili, "Anatomia normale e njeriut".

³ Muj Shala, "Neonatologjia, Njohuri baz p r të porsalindurin". Rilindja 2008, Prishtin . fq. 130.

⁴ Po aty, fq. 131.

Proteinat - janë kazeina, proteina hirrë, imunoglobulinat dhe glycoproteinat tjera. Qumështi i nënës ka tri here më pak proteina se sa qumështi i lopës.

Yndyrnat - qumështi i gjirit përmban acide yndyrore të pangopura (oleic, linoleic, linolenic, arachidonic). Acidet yndyrore të pangopura janë të rëndësishme për zhvillimin e myelinës.

Karbohidratet - karbohidrati kryesor i qumështit të nënës është Laktoza. Laktoza jep më shumë ëmbëlsi, përshpejton absorbimin e kalciumit nga zorrët. Në qumështin e nënës, faktori bifidues e mundëson zhvillimin e florës specifike në zorrës të trashë.

Vitaminat - ata nuk gjenden shumë në qumështin e gjirit, edhe pse çdo fëmijë ka nevojë për vitaminë D, veçanërisht në zonat ku ka pak rreze të diellit.

1.5. Faktorët ndikues në refleksin e lëshuarjës së qumështit

FAKTORËT NXITËS	FAKTORËT FRENUES
Thithja e fëmijës	Frika
Ngacmimi i majave të gjirit	Lodhja
Qarja e fëmijës	Shqetësimi
Shikimi i fëmijës	Rraskapitja
Ngrohja	Të ftohtit
Stabiliteti psikik	Dhimbja
Vetëbesimi	Alkooli, Duhani

1.6. Përparësitë e qumështit të nënës

Realizon një zhvillim cilësor domethënë një rritje harmonike dhe një zhvillim psikik më të mirë.

Mbron nga infeksionet është i pajisur me një sistem mbrojtës në sajë të:

- Cilësive kundër inflamacionit; dhe
- Cilësive kundër infeksionit.

Mbron nga sëmundjet alergjike dhe degjenerative - duke vonuar shfaqjen e tyre tek fëmijët e prirur për arsye të trashëgimisë. Megjithatë nëna duhet të tregohet e kujdesshme ndaj disa ushqimeve të cilat kalojnë në qumësht si shembull vezët, peshku, arrat etj⁵.

Cilësive të rritjes së imunitetit - disa faktorë të pranishëm në qumështin e nënës (laktoferina, nukleotidet, citokinat) ndikojnë në sistemin imunitar duke e mbrojtur fëmijën nga infeksione të ndryshme. P.sh. qumështi i nënës e mbron fëmijën nga infeksionet e veshit përreth 3 vjet pas ndërprerjes së gjirit.

Parandalon dhjamosjen në moshë të rritur-në qumështin e nënës gjendet sasi e konsiderueshme e kolesterolit. Studimet e kohëve të fundit, tregojnë se marrja me e kolesterolit e përgatitë organizmin e të rriturit që të mos dëmtohet nga ushqimi më shumë yndyra.

Ndihmon për rritjen të mikrobeve të padëmshme për organizmin në zorrë-prania në zorrë e një mikrobi të quajtur bacterium bifidum është me vlerë shumë të madhe për organizmin e fëmijës. Parandalon aneminë nga mungesa e hekurit në 6 muajt e parë të jetës - hekuri është një nga mineralet më të nevojshëm për fëmijën në muajt e parë të jetës. Në qumështin e nënës gjendet pak hekur, ai është i mjaftueshëm për të mbrojtur beben nga rreziku i anemisë⁶.

⁵Rezarta Lalo, Rudina Berizaj, "Kujdesi për nënën dhe fëmijën", Vlorë, 2012. fq. 405.

⁶ Po aty, fq. 406.

KAPITULLI II

2.1. Ushqyerja natyrale e foshnjës - Mëkimi (Gjidh nia)

Ushqyerja e foshnjës me qumësht të nënës (qumësht gjiri) pa ushqyerje me lloje të tjera të qumështit quhet ushqyerje natyrale. Qumështi i nënës është ushqim më ideal për foshnjën në gjashtë muajt e parë të jetës, sepse i siguron foshnjës që të marrë të gjitha materiet energjike, ndërtuese, mbrojtëse duke e mbrojtur atë prej çrregullimeve të shumta në periudhën postnatale. Çdo nënë duhet t'i ofrohet përkrahje morale, duhet dhënë informatat për përparësitë e ushqyerjes natyrale në çdo formë dhe pa kurrfarë presioni.

Fatkeqësisht në dhjetë vitet e fundit ushqyerja artificiale ka marrë hov në tërë botën, duke shënuar rënien e ushqyerjes natyrale të foshnjës. Disa nëna nuk dëshirojnë të marrin për obligim prezencën fizike për mëkim, disa nëna pa arsye frikësohen se mëkimi ua prish estetikën e gjinjve⁷.



Foto nr. 2: Ushqyerja e foshnjës me qumësht të gjirit

⁷ Edward R. Newton, "Ushqyerja me gjë".

2.2. Ushqyerja e parë me gji

Ushqyerja me gji është e rëndësishme si për nënën edhe për foshnjën. Gratë që ushqejnë me gji foshnjat e tyre zakonisht e bëjnë këtë sepse besojnë që është më e mira për foshnjat e tyre dhe sepse kjo ju jep kënaqësi dhe gëzim. Kontakti i hershëm ndërmjet nënës dhe foshnjës ka efekte përfituese në ushqyerjen me gji.

Është e vështirë të ndahen efektet e thithjes së hershme nga efektet e ndërveprimit të hershëm nënë - bebe, si prekja, vështrimi dhe kontakti lëkurë - lëkurë. Ndhurma e aftë profesionale mund të jetë e dobishme në këtë kohë.⁸



Foto nr. 3: *Ushqyerja e parë me gji*

2.3. Teknika e dhënies së gjirit

Është shumë e rëndësishme që të përmbliidhen aspektet teknike të ushqyerjes me gji me nënën, veçanërisht tek nënat të cilat nuk kanë ushqyer me gji më parë.

Në qoftë se, foshnjës i jepet gji pasi që është e uritur dhe oreksi i saj plotësohet, do të thotë se kërkesat e saj thelbësore janë përmbushur. Kur foshnja ndjen erën e qumështit, ai apo ajo kthen kokën andej nga i vjen era.

⁸ Edward R. Newton, “*Ushqyerja me gji*”.

Refleksi i thyerjes së kokës e afron gjithë zonën areolare në gojën e foshnjës, dhe kontakti i thimthit kundrejt pjesës së pasme dhe asaj palatine sjell të thithurin, ndërkohë që indi dhjamor i faqeve ndihmon që të mbahet në vend thimthi.

Çlirimi i prolaktinës nga hipofiza e përparme nxit sekretimin e qumështit nga alveolat e gjirit, ndërsa sekretimi i oksitocinës nga hipofiza e pasme rezulton në tkurrjen e qelizave mioepiteliale që rrethojnë alveolat thellë në gji.

Kur refleksi i nxjerrjes së qumështit funksionon mirë, qumështi rrjedh nga gjiri tjetër sapo foshnja nis të ushqehet me gji. Refleksi shpesh mungon ose është i çrregullt gjatë periudhës kur nëna ka dhimbje, lodhje, apo stres emocional⁹.

Si përfundim, qumështi në gojën e foshnjës është nxitës i refleksit të gëlltitjes.

⁹ Mehmedali, Azemi & Vlora, Ismali, “*Pediatria dhe kujdesi infemieror*” - Kapitulli 3. fq. 64.

KAPITULLI III

3.1. Pozicionet e ushqyerjes me gji, kapja e gjirit

Ushqyerja e suksesshme me gji është e përshtatshme sepse ndikon si në ushqyerje më qumësht, ashtu edhe në rahatimin e bebes. Kur një bebe kap gjirin si duhet, goja e bebes është plotësisht e hapur, më këndet e buzës së sipërme dhe asaj të poshtres të mbyllura në të paktën 90 shkallë dhe deri në 180 shkallë. Buzët e poshtme dhe të sipërme të bebes duhet të kthehen mbrapsht sa më shumë të jetë e mundur në areolë dhe të thith në pjesën e pasme të gojës së bebes.

Për shkak të ndryshueshmërisë së madhësisë së gojës së bebes dhe thithit të areolës së nënës, pjesa e areolës që duhet gjatë kapjes së mirë të gjirit nga bebja është në një variacion të lartë. Kur kapja nuk është e përshtatshme nëna mund të mos jetë në gjendje të zbrazë gjirin në mënyrë të efektshme dhe të frytshme.¹⁰



Foto nr. 4: Pozicioni i ushqyerjes me gji, kapja e gjirit

¹⁰ Mehmedali, Azemi & Vlora, Ismaili, “Pediatria dhe Kujdesi infemieror - me bashkautorë”.

3.2. Pozicioni i përqaimit

Ky është pozicioni klasik dhe më i përdorur. Duhet që koka e të voglit të arrijë deri tek gropa e krahut dhe të shtrihet në parakrahun tuaj. Mbështeteni këmbën tuaj mbi një stol në mënyrë që të mos lejoni rrëshqitjen e bebes. Vendosni beben direkt mbi prehrin tuaj ose mbi një jastëk mbi prehrin tuaj, dhe fytyra e tij është paralel me ju.

Ky pozicion është i përshtatshëm për bebet e lindura në kohë dhe në mënyrë natyrale. Disa nëna e gjejnë këtë pozicion të vështirë, kanë të vështirë të drejtojnë gojën drejt thimthit për shkak të dobësisë fiziologjike që kanë muskujt e qafës së të porsalindurit. Ky pozicion nuk pëlqehet nga grat të cilat janë nënshtruar një prerje cezariene, pasi bebja ushtron mjaftë presion mbi abdomen.¹¹



Foto nr. 5: *Pozicioni i përqaimit*

3.3. Pozicioni për gjatë trupit

Ky pozicion është i lehtë për tu përdorur kur bebja ka pak të zhvilluar kontrollin e kokës, por mund të përdoret gjithashtu nëse nëna ndjehet rehat. Umbelikusit dhe gjunjët e bebes duhet të

¹¹ Mehmedali, Azemi & Vlora, Ismaili me bashkautorë Basil J. Zitelli, Holly W. Davis, “*Pediatria dhe Kujdesi infemieror - Atlasi i diagnozës së egzaminimit pediatrik*”.

jenë me fytyrë nga barku i nënës. Nëna mund të përdor dorën tjetër për të mbajtur gjirin në pjesën pas areolës dhe ta drejtojë atë në gojën e bebes.¹²



Foto nr. 6: Pozicioni për gjatë trupit

3.4. Pozicioni futbollistik

Është i mirë veçanërisht për gratë më gjokse të madh, për gratë që janë nënshtruar një prerje cezariane dhe për nënat e reja, sepse lejojnë një pamje të mire të kapjes dhe një kontroll të mirë të kokës. Gjithashtu, ky pozicion është i përshtatshëm edhe për binjakët.

Ky pozicion është i përshtatshëm nëse nëna i është nënshtruar një prerje cezariane, për të mos vendosur beben mbi barkë, sepse vendosja do të shkaktonte dhimbje. Rekomandohet edhe nëse foshnja ka peshë të vogël, apo hasni vështirësi për ta vendosur atë në gji.

Pozicioni i futbollistit është i përshtatshëm, kur keni thimtha të gjirit të sheshtë. Po ashtu, nënat mund ta zgjedhin këtë pozicion nëse kanë binjak në mënyrë që ata të ushqehen në mënyrë të njëhershme.¹³

¹² Unicef, Who, “Këshillimi mbi të ushqyerit me gji”.

¹³ Kliegman, Behrman & Jenson Stanton, “Manuali Nelson i pediatriisë”.



Foto nr. 7: Pozicioni futbollistik

3.4.1. Vështirësitë gjatë gjdhënies

Ragadat - shkaktarë mund të jenë:

- Manipulimet e vrazhda me thimtha;
- Teknika joadekuate e thithjes (kapje joadekuate e thimthave nga fëmija, përdorimi jo adekuat i pompave);
- Fërkimi i tepruar i gjinjve; dhe
- Përdorimi i alkoolit, sapunit dhe kremrave që ngacmojnë lëkurën dhe thimthat.¹⁴

3.4.2. Keqformimet e thimthave

- Ja vështirësojnë thithjen fëmijës sepse nuk mund ti përfshijë më buzë;
- Verifikohen nga nëna me vetë kontroll dhe nga mjeku;
- Për korrigjimin e tyre duhet përdorur formuesit e thimthave, gjatë shtatzënisë dhe pas lindjes (formues thimtha artificial); dhe
- Të këto raste duhet bërë mjelje manuale të gjirit dhe ja japim fëmijës me lugë apo shishe.

¹⁴ Selami, Sylejmani, “Sëmundjet e gjirit”, Orbis, Prizren. 2009.

3.4.3. Stërmbushja e gjinjve

Gjinjtë janë të dhembshëm në palpim me të nxehtë, lëkura e tendosur e shkëlqyer dhe e tejdukshme, ndonjëherë edema dhe dhembja shtrihen deri në nënsqetull, ndonjëherë mund të shoqërohet me temperature trupore 38 C. Parandalimi i stërmbushjës bëhet me thithjen e shpeshtë 8-12 thithje për 24 orë, ndonjëherë edhe më shpesh çdo 1.5 deri 2 orë dhe kohëzgjatje më të madhe mbi 20 min. Thithja mund të bëhet në dy gjinjtë gjatë mjekimit. Nëse fëmija nuk mund të thithë preferohet disa minuta para thithjes të vendosen peceta të ngrohta dhe të lagështa dhe të bëhet masazhi i gjinjve, duke filluar prej kafazit të kraharorit në drejtim të thimthave duke e ndrydhur jashtë qumështin.

3.4.4. Mbyllja e kanaleve të qumështit

Është e ngjashme me stërmbushjen e gjinjve dallohen: Lokalizimi i njëanshëm i mbylljes së kanaleve të qumështit, përfshin vetëm një pjesë të gjirit, gjithashtu temperature e ngritur, gjendja shëndetësore e mirë.

3.4.5. Mastiti

Është inflamacioni i gjinjve. Shkaktarët më të shpeshtë janë: staphilococcu aureus, eschericha coli, streptococcus, candida albicans dhe mycobacterium tuberculosis. Portë hyrëse janë: ragadat në thimtha, kanalëzat e qumështit dhe rruga hematogjene. Simptomat: dhembje në gji, plogështi, vjellje, temperaturë, gjiri është i skuqur i nxehtë dhe ndonjëherë mund të rrjedh qelb gjatë shtrydhjes. Paraqitet 2-3 javë pas lindjes.¹⁵



Foto nr. 8: *Mastitis*

¹⁵ Selami, Sylejmani, “Sëmundjet e gjirit”, Orbis, Prizren. 2009.

3.5. Shtrydhja e qumështit të gjirit

Shtrydhja e qumështit të gjirit bëhet në këto raste:

- Kur shfaqet fryrja e gjinjve, nëse i porsalinduri nuk thith shumë ose nuk thithë shpesh në pritje që fëmija të mësojë të thithë kur gjinjtë e nënës janë të sheshtë ose të future nga brenda;
- Kur fëmija nuk pozicionohet si duhet në gji;
- Kur fëmija nuk koordinon mirë thithjet me gëlltitjet; dhe
- Kur fëmija është i sëmurë ose me peshë të vogël dhe jo në gjendje të thithë.¹⁶

3.6. Shtrydhja manuale

- Shtrydhja manual bëhet duke stimuluar refleksin e lirimit të qumështit;
- Vendoset gishti i madh mbi thimthin e gjirit kurse gishtin tregues nën thimth;
- Vendosen gishtat e tjerë në zonën e jashtme të pjesës së përhimët të gjirit;
- Shtypen gishtat në drejtim të kraharorit dhe duke i shtrënguar gishtat me kujdes tërhiqeni gishtat prapë në drejtimin e kundërt dhe me lëvizje rrotulluese - përsëritni këto lëvizje në mënyrë ritmike;
- Edhe kur qumështi të fillon të pikon apo spërkat, nuk ndalet shtrydhja deri sa të shpenzohet qumështi;
- Ndërrohen pozita e gishtave në gji deri sa të zbutet i gjithë gjiri; dhe
- Nuk lejohet gishtat të rrëshqasin mbi lëkurë por thahen nëse lagen.

3.7. Shtrydhja me pompë

- Së pari lahen duart;
- Stimulohet gjiri që të starton refleksi i lirimit të qumështit;
- Nëse fëmija është i porsalindur duhet ta shtrydhet gjiri 7-8 herë në ditë në kohë zgjatje prej 15-20 minuta;
- Pas përdorimit i shpërlahen, pastrohen dhe zihen në ujë të pastër pjesët e pompës;

¹⁶ Mehmedali, Azemi & Vlora Ismaili me bashkëautorë, “Pediatria dhe kujdesi infemieror”.

- Qumështi i shtrydhur e ka një qëndrueshmëri deri në 8 orë në temperaturë të dhomës;
- Në frigorifer e ka qëndrueshmërinë deri në 5 ditë;
- Ngrohni qumështin në ujë të vakët prej 36 gradëve; dhe
- Mos e ngrini qumështin që është shkrirë njëherë prapë.¹⁷



Foto nr. 9: Shtrydhja me pompë e gjirit

¹⁷ Mehmedali, Azemi & Vlora Ismaili me bashkautorë, “*Pediatria dhe kujdesi infemieror*”.

KAPITULLI IV

4.1. Ushqimi artificial

Ushqimi artificial, plotësisht përdoret nëse nëna nuk ka gji fare. Për ushqim përdoret qumështi i lopës, në formë të preparateve industrial, sikurse edhe te ushqimi i përzier. Rezultatet e përdorimit të ushqimit artificial, janë në varshmëri me rrethin ku përdoret ai.

Në meset e zhvilluara industrialisht, nuk vërehen ndryshime në rezultate, në mes të dhënies së ushqimit natyral dhe artificial. Në vendet e pa zhvilluara sa duhet, sikurse edhe te ne, fëmija që ushqehet artificialisht, shpesh sëmuret apo edhe vdes, nga infeksionet e traktit intestinal, andaj këtu i ka përparësitë e veta ushqimi natyral.

Nevojat ushqyese e të porsalindurit për ushqim artificial - më ushqim artificial duhet të plotësohen nevojat energjetike, dhe ato dukshëm dallojnë prej atyre të fëmijëve më ushqim natyral. Kështu, nevojat për proteina janë 3.5 gr / 24 orë, për lipide 3.5 gjer në 5.0 g / ks, ndërsa për karbohidrate 9-14g /kg / 24orë. Nevojat tjera për minerale, vitamina, dhe të tjera, si burim energjie, nuk kanë dallim prej atyre të fëmijëve që ushqehen më ushqim natyral.

Llojet e qumështrave për ushqyerje artificiale të foshnjës:

1. Qumështi industrial për foshnjën (formulat e qumështit);¹⁸
2. Qumështi komercial; dhe
3. Qumështi i freskët i lopës.

Rreziqet e ushqyerjes artificial - ushqyerja artificiale mund të rris rrezikun e kequshqyerjes dhe mangësisë së vitaminës A tek fëmija. Formula nuk përmban vitaminë A, dhe kjo mund të qojë në pamjaftueshmëri. Fëmijët që ushqehen artificialisht kanë më shumë mundësi të zhvillojnë: diare, infeksione të frymëmarrjes, kequshqyerje, mungesë të vit A, intoleranc ndaj alergjive dhe qumështit, obezitet, zhvillim më i ngadaltë mendor, më pak lidhje nënë-bebe.

Nënat që nuk japin gji kanë më shumë mundësi të kenë: anemi, kancer të ovareve, të gjirit, shtatzëni të padëshiruar.

4.2. Dhjetë hapat për ushqyerje të suksesshme me gji

Rregullat për gjidhënie duhet të jenë në formë të shkruar dhe ti shërbejnë tërë personelit. Tërë personeli shëndetësor duhet mësuar për aplikimin e këtyre rregullave. Të gjitha shtatzënat duhet

¹⁸ Philipp Bl, Merewood A: The baby friendly way, "The best breastfeeding start", *Pediat Clin N Am* 2004;51:761.

informuar për përparësitë e ushqyerjes natyrale dhe teknikën e gjidhënies. Brenda gjysmë ore pas lindjes të fëmijës, nënat duhet të fillojnë gjidhënien.

Nënave duhet mësuar teknikën e gjidhënies, si duhet ruajtur sekretimin e qumështit nëse janë të ndara prej foshnjave të tyre. Të porsalindurit nuk duhet dhënë kurrfarë ushqimi tjetër ose pije, përveç qumështit të gjirit të nënës, nëse nuk ekziston indikim mjekësor. Të organizohet qëndrimi i përbashkët i nënës dhe fëmijës në të njëjtën dhomë 24 orë në ditë “roming in”. Nëna duhet të bëjë gjidhënien me kërkesën e të porsalindurit. Fëmijëve nuk duhet dhënë thithën mashtruese. Të stimulohet formimi i grupeve për mbështetjen e ushqyerjes me gji të nënës, duke ua rekomanduar nënave gjatë lëshimit nga spitali.¹⁹

¹⁹ Unicef, WHO, “Këshillim mbi të ushqyerit me gji”.

KAPITULLI V

5.1. Roli i mamisë në gjidhënie

Roli i mamisë është shumë i rëndësishëm. Ato janë të përgatitura për tu kujdesur për shtatzëni dhe lindje normale dhe roli i tyre është që të kujdesen për gruan shtatzënë dhe foshnjën e saj përgjatë fazës së kujdesit para lindjes, gjatë lindjes dhe të paktën deri në ditën e 28-të pas lindjes së foshnjës. Mamia luan një rol thelbësor gjatë periudhës së ushqyerjes me gji, pasi që është personi i parë që takohet me foshnjën dhe ajo fillon me hapat që dërgojnë drejt një ushqyerje të suksesshme me qumështin e gjirit.

Për të siguruar ushqyerjen e parë të suksesshme me gji, menjëherë pas lindjes infermierja:

- Vendos beben në kontaktin lëkurë-lëkurë me nënën e tij;
- Ndhmon nënën të fillojë ushqyerjen me gji brenda një orë pas lindjes;
- Ndhmon nënën të vendos foshnjën në gji kur është gati;
- Kontrollon nëse kapja dhe pozicioni bebe - nënë gjatë dhënies së gjirit është e saktë;
- Lejon beben të thithë sa kohë të dëshirojë nga të dy gjinjat;
- Mbanë nënën dhe beben së bashku pas lindjes sa më shumë kohë të jetë e mundur; dhe
- Vonon të gjitha procedurat të tilla si peshimi, larja e bebes etj., deri pas ushqyerjes së parë me gji.

Qëllimet e mamisë - këshillimi - informimi - motivimi - vlerësimi i thimthave të gjirit - ndihma dhe përkujdesi gjatë gjidhënies, informimi i nënave të reja për ushqyerje natyrale ndikon shumë në vendimmarrjen e ushqyerjes së latantit.

Gjatë shtatzënisë të gjitha nënat e reja duhet te ju ofrohet këshillim dhe informata për gjidhënie natyrale në mënyrë që pas lindjes së foshnjës të jenë të vendosur për ushqyerje natyrale. Mamia luan një rol thelbësor gjatë periudhës së ushqyerjes me qumësht gjiri, pasi që është personi i parë që takohet me foshnjën dhe ajo fillon me hapat që dërgojnë drejt një ushqyerje të suksesshme me qumështin e gjirit. Mamia duhet që ta mbështet dhe inkurajoj nënën për ushqyerjen e foshnjës me qumësht gjiri.

Të ndihmoj nënën të fitoj vetëbesim për fillimin e gjidhënies, të nxirrë nënën ta mbaj foshnjën sa më shumë në kontakt lëkurë me lëkurë dhe të nis dhënien e gjirit brenda orës së parë pas lindjes. Të tregoj mënyrat e pozicionit dhe teknikat e ushqyerjes me gji, prodhimin dhe nxjerrjen e qumështit, shpeshsinë dhe faktorin ushqyes, marrjen e qumështit nëse nevojitet, dhe vlerësimin e gjendjes ushqyese të foshnjës.

Tjetër e gatshme të dëgjoj shqetësimet e nënës dhe ta ndihmoj atë për çdo vështirësi. Duhet të tregohet nënës që fëmijën ta ushqejë me gjë sa herë të kërkojë dhe jo me orar.

Gjatë ushqimit të të porsalindurit me qumësht të nënës, shpesh neonatologu, pediatri, apo mjeku familjar, vjen në situata kur duhet vendosur për gjidhënie, nëse ka të dhëna që mëndesha është e detyruar për të vepruar ashtu, apo nëse merr barëra në mënyrë aksidentale, ose nëse ajo është e sëmurë. Prandaj, duhet pasur njohuri bazë për ndikimin dhe mënyrën e veprimit të atyre barërave, apo agjensive infektive, në shëndetin e të porsalindurit. Në rekomandimet për mënyrën e përdorimit të barërave, ka të dhëna edhe për kundër-indikacionet e tyre të mundshme, sesi t'u jepen ato mëndeshave, si dhe shpjegime shtesë se cilat sëmundje barten në mënyrë fetoplacentar, apo përmes qumështit, gjatë gjidhënies. Disa njohuri bazë janë dhënë në tabelat vijuese.

Pediatri kanë hartuar 9 këshilla bazike për nënat lidhur me ushqyerjen e foshnjave, dhe lista është si më poshtë

1. Jepini fëmijës sasinë e nevojshme të qumështit;
2. Jepini fëmijës qumësht nga të dy gjinj;
3. Të vegjlit duhet të pinë shpesh por pa e tepruar;
4. Gjatë pirjes krijojini foshnjës mundësi të pushojë nga pak;
5. Nëna që ka fëmijën në gjë duhet të marrë sa më shumë lëngje;
6. Ushqimi i nënës duhet të sigurojë elementet e nevojshme;
7. Sa më shumë të pijë fëmija, aq më tepër qumësht prodhon gjiri;
8. Fëmijës deri në gjashtë muaj nuk i jepen ushqime jo të lëngshme; dhe
9. Nëna që ka fëmijën në gjë duhet të shmangë stresin, shqetësimet.²⁰

5.2. Mbështetja e mamisë dhe inkurajimi i nënave për gjidhënie

Shumica e grave, nëse inkurajohen, edukohen dhe mbrohen nga përvojat dhe komentet gjatë kohës së vendosjes së sekretimit të qumështit, mund të ushqejnë me gjë me sukses foshnjat e tyre.

Mjeku që është i interesuar të ndihmojë nënën e ardhshme që do jap gjë më sukses, duhet t'i diskutojë përparësitë e dhënies së gjirit gjatë trimestrit të dytë të shtatzënisë, apo kurdo që nëna është duke e planifikuar foshnjën e saj.²¹

²⁰ Unicef, WHO, "Këshillim mbi të ushqyerit me gjë"

²¹ Journée du Réseau Sécurité Naissance Mardi 20 mai 2014 Sarah Madeline SF libérale Jowlle Fernandès SF hospitalière

Shumica e nënave që janë në mëdyshje për të dhënë gji, janë të afta të ushqejnë me sukses nëse atyre u jepet mbështetje dhe siguri. Trajnimi i stafit të maternitetit dhe adoptimi i iniciativave spitalore miqësore me foshnjën ashtu si rekomandohen nga OBSH, janë ndërhyrje të suksesshme për të nxitur dhënien e gjirit.

Nëse dieta e nënës është ashtu si duhet, ajo s'ka nevojë të shtojë apo pakësoj peshë gjatë kohës së dhënies së gjirit. Dhënia e gjirit do ta ndihmojë uterusin të kthehet në madhësinë normale sa më herët dhe ta ndihmojë nënën të kthehet në peshën e saj normale të para shtatzënisë.

Shumica e grave duhen siguruar se tonusi i gjirit mund të mbahet nëpërmjet përdorimit të sutienave të pajisura si duhet për të mbajtur gjirin, veçanërisht para lindjes dhe gjatë kohës së dhënies së gjirit.

DISKUTIMI

Ushqimi me qumësht gjiri është ushqimi më i përshtatshëm për foshnjën gjatë vitit të parë jetës, e ne veçanti gjate gjashte mujorit te pare, sepse i plotëson të gjitha nevojat nutritive të fëmijës. Gjatë gjidhëniës duhet të gjitha nënat të pozicionohen sa më rehatshëm pa marrë parasysh cilin pozicion e praktikojnë.

Ushqimi natyral duhet këshilluar çdo nëne të re e cila ende nuk posedon informata adekuate për ushqyerje natyrale dhe ta informojmë se asnjë qumësht nuk i plotëson nevojat nutritive të fëmijës dhe asnjë qumësht nuk i afrohet qumështit të nënës. Ushqyerja më e mirë është një nga mënyrat më efektive për të siguruar shëndetin e fëmijëve dhe mbijetesën.

Roli i mamisë në ushqyerjen me gjiri është një nga sfidat dhe rolet kryesore për tu kujdesur për nënën dhe të porsalindurin e saj.

Mamitë diskutojnë për çështjet kryesore më qiftin në veçantin më gruan gjatë shtatzënisë (lindjes dhe pas lindjes), prandaj ajo ka një rol të rëndësishëm për të promovuar dhe duhet mbështetur metodën e gjidhënies, në mënyrë që ky proces të ketë sukses si për nënën po ashtu edhe të porsalindurin. Mamia i informon i motivon dhe i mbështet nënat për ushqyerjen e foshnjës me qumësht gjiri, në të gjitha rrethanat,

PËRFUNDIMI DHE REKOMANDIMI

Gjatë hulumtimit, dhe studimit të këtij punimi vijmë në përfundim, se qumështi i nënës është ushqim më ideal për foshnjën në gjashtë muajt e parë të jetës, dhe duhet t'i rekomandojmë nënat e reja që të fillohet ushqyerja me gji brenda 30 min-1 orë mbas lindjes, të ushqehet foshnja me gji ekskluzivisht nga 0-6 muaj, të ushqehet foshnja me ushqime shtesë nga mosha 6 muajsh dhe të promovohet ushqyerja me qumësht gjiri.

Mamia duhet të këshilloj nënën në lidhje më dhënien e gjirit, sepse kjo parandalon numër të madh të sëmundjeve dhe komplikacioneve të nena.

Gjithashtu, duhet t'i sigurojnë mbështetje të plotë nënës që jep gji, të inkurajojnë ushqyerjen në bazë të kërkesës, këshillojnë dhe vlerësojnë ushqyerjen më gji.

Roli i mamisë është më i madh sesa që mendojmë dhe se gjidhënia është hapi i parë vendimtar për të ardhmen e shëndetshme të një fëmije. Unë shpresoj që sado pak kam arritur që t'i përmend pikat më të rëndësishme të mamisë dhe rolin e saj tek gjidhënia e nënave të reja. Unë besoj se rezultatet e punimit tim do të vënë ne pah të gjitha mundësitë e informimit të nënave të reja dhe ti këshillojmë të gjitha nënat e reja për ushqyerje natyrale apo ushqim me qumësht gjiri në të gjitha rastet, duke i përjashtuar rastet me kundër indikacione të ndryshme mjekësore.

Rekomandojmë:

- Promovimi i ushqyerjes së foshnjave më qumësht gjiri;
- Inkurajimi i nënave të reja për ushqyerjen e foshnjave më qumësht gjiri;
- Edukimi i nënave për pozicionet dhe teknikat e gjidhënies;
- Trajnimi i mamive lidhur më rëndësinë dhe format e ushqyerjes së foshnjave;
- Ushqimi i shëndetshëm i nënave gjatë gjidhënies;
- Formimi i grupeve të nënave këshill-dhënëse për gjidhënie.

REZYME

Hyrje - *Gjdhënia dhe roli i mamisë në përgatitjen e gruas për gjdhënie, teknikat dhe menaxhimi*, ka venë në pah se sa është e rëndësishme ushqyerja me gji e fëmijës të sapolindur.

Pra, sipas njohësve të kësaj fushe, gjdhënia është një nga format më të mira të ushqyerjes së fëmijës për të pasur një jetë të shëndetshme. Kjo është një metodë natyrale, e shëndetshme dhe e përshtatshme.

Qumështi i nënës ka veçori imunitare dhe e mbron fëmijën ndaj infeksioneve. Ai përmban ushqimin e nevojshëm për gjashtë muajt e parë të jetës së foshnjave dhe njëkohësisht i bën ata rezistues ndaj infeksioneve, si: diarreja, infeksioneve të veshit, infeksione të rrugëve të frymëmarrjes etj.

Gjithashtu, gjdhënia i ndihmon fëmijës të kenë një sistem imunitar më të mirë, ka më shumë antitropa të cilat e mbrojnë nga infeksionet. Pra, nëse fëmija ushqehet me gji, gjithashtu, do të ketë një zhvillim më të mirë të aparatit tretës. Ai do të vuajë më pak nga kolikat, konstipacioni si edhe refluksi. Gjë e cila ndodh jo vetëm për shkak të vetisë për t'u tretur më shpejt, por edhe për shkak se kontakti me trupin e nënës e bën fëmijën t'i kalojë më lehtësi këto shqetësime.

Fëmijët që ushqehen me qumësht gjiri kanë një rrezik më të vogël për të shfaqur alergji ushqimore. Kjo ndodh pikërisht për shkak të zhvillimit të mirë që ka marrë aparati tretës. Sipas literaturës bazë dhe ligjëratave të ndryshme, lirshëm mund të vijmë në përfundim se, qumështi i gjirit i bën fëmijët më inteligjentë.

Qëllimi i studimit - qëllimi i kësaj teme është zgjerimi i njohurive rreth gjdhënies, pozicionet e gjidhenjes, si dhe roli i mamisë në lidhje me këshillimin dhe përkrahjen e gruas në çdo kohë sipas kërkesave të saj. Mamia është njëra ndër personat kryesor që në bazë të këshillave të saj ndihmon në formimin e një relacioni shumë të ngushtë brenda nënës-foshnjës. Gjithashtu, duhet t'i sigurojnë mbështetje të plotë nënës që jep gji, të inkurajojnë ushqyerjen në bazë të kërkesës, këshillojnë dhe vlerësojnë ushqyerjen me gji

Metodologjia - në realizimin e këtij punimi, është përdorur metoda e rishikimit të literaturës.

Përfundimi - inkurajimi i nënave për ushqyerje natyrale, edukimi i nënave për gjdhënie, dhe pozicionet e gjdhënies, mbështetje morale nga profesionistët shëndetësorë, mbështetje familjare për të gjitha nënat, sidomos nënat e reja për një ushqyerje me gji sa më të suksesshme.

SUMMARY

Introduction - *Breastfeeding and midwife's role in preparing women for breastfeeding, techniques and management* has highlighted how important it is to breastfeed the baby.

So, according to the acquaintance of this field, Breastfeeding is one of the best ways to nourish the baby to have a healthy life. This is a natural, healthy, and appropriate method.

Mother's milk has immunity and protects the child against infections. It contains the necessary nutrition for the first six months of baby's life and at the same time makes them resistant to infections such as diarrhea, ear infections, respiratory infections, and so on.

Also, breastfeeding helps children have a better immune system, there are more antibodies that protect them from infections. So, if the baby is breastfed, there will also be a better development of the digestive tract. He will suffer less from colic, constipation and reflux. A thing that happens not only because of its ability to be dissolved faster but also because contact with the mother's body makes the baby more easily pass through these concerns. Babies who are breastfeeding have a lower risk of food allergies.

This is precisely because of the good development that the digestive system has got. According to basic literature and various lectures, it can be freely come to the conclusion that breast milk makes children more intelligent.

Purpose of the Study - The purpose of this topic is to expand knowledge on breastfeeding, breastfeeding positions, and the role of midwife in counseling and supporting women at any time according to its requirements.

Mother is one of the main people who, based on her advice, helps shape a very close relationship within the mother-baby. They should also provide the mother's support to breastfeeding; encourage food on demand, counseling and breastfeeding.

Methodology - In the realization of this paper, the method of reviewing the literature was used.

Conclusion - Encouraging mothers for natural food, nursing mothers' education, and nursing positions, moral support from health professionals, family support for all mothers, especially new mothers for a more successful breastfeeding.

LITERATURA

1. Drita, Totozani & Sofika, Qamili, “*Anatomia normale e njeriut*”;
2. Edward R. Newton, “*Ushqyerja me gjë*”;
3. Journée du Réseau Sécurité Naissance Mardi 20 mai 2014 Sarah Madeline SF libérale
Jowlle Fernandès SF hospitalière;
4. Kliegman, Behrman & Jenson Stanton, “*Manuali Nelson i pediatriisë*”;
5. Mehmedali, Azemi & Vlora, Ismali me bashkautorë Basil J. Zitelli, Holly W. Davis,
“*Pediatria dhe Kujdesi infemieror - Atlasi i diagnozës së egzaminimit pediatrik*”;
6. Mehmedali, Azemi & Vlora, Ismali, “*Pediatria dhe Kujdesi Infemieror*” - Kapitulli 3;
7. Muj Shala, “*Neonatologjia, Njohuri baz p r të porsalindurin*”. Rilindja 2008,
Prishtin ;
8. Philipp Bl , Merewood A: The baby friendly way, “*The best breastfeeding start*”, *Pediat
Clin N Am* 2004;51:761;
9. Rezarta Lalo, Rudina er izaj, ”*Kujdesi për nënën dhe fëmijën*”, Vlorë, 2012;
10. Selami, Sylejmani, “*Sëmundjet e gjirit*”, Orbis, Prizren. 2009;
11. Unicef, WHO, “*Këshillimi mbi të ushqyerit me gjë*”.

BIOGRAFI E SHKURTËR E KANDIDATES (CV)

Emri dhe Mbiemri	Artesa Bejic
Datëlindja	07.06.1996
Gjinia	Femër
Nr. personal	1245349617
Telefoni	044-561-534
Adresa	Prizren
Email	artesa.bejic@gmail.com
Shkolla e mesme e lartë	Shkolla e mesme e mjekësisë “Luciano Motroni”
Universiteti	Universiteti i Gjakovës “Fehmi Agani”
Fakulteti	Fakulteti i mjekësisë
Programi	Mami
Statusi	E rregullt
Nr. ID	150305037