

UNIVERSITETI I GJAKOVËS “FEHMI AGANI”

FAKULTETI I MJEKËSISË

PROGRAMI MAMI



PUNIM DIPLOME

TEMA: Përparësitë dhe rëndësia e gjdhënies

Kandidatja:

Krenare Xharra

Mentori:

Prof. Ass. Dr. Haxhi Kamberi

Gjakovë, Dhjetor 2017

- Punimi është bërë në: Universitetin Publik “Fehmi Agani” të Gjakovës, Fakulteti i Mjekësisë, Dega Mami.
- Mentori: Prof.Ass.Dr Haxhi Kamberi.
- Punimi përfshin: 34 faqe, 2 tabela, 7 fotografi.

Deklaratë Studentore

Unë, kandidatja Krenare Xharra studente e Universitetit të Gjakovës “Fehmi Agani”, Fakultetit i Mjekësisë, Drejtimi Mami, zgjodha këtë temë me një përgjegjësi të madhe, andaj në përgatitjen e punimit të diplomës nuk kam lejuar që punimi im të devijojë nga origjinaliteti. Me këtë dëshiroj të theksojë që i gjithë materiali i përfshirë në punim është i bazuar dhe i cituar në referenca.

Falëndërimet

Për rezultatet e arritura deri më tani, falënderoj familjen time për mbështetjen që më dhanë në çdo aspekt gjatë gjithë këtyre viteve të studimeve.

Falënderoj profesorët dhe stafin udhëheqës të Universitetit të Gjakovës "Fehmi Agani". Shpresoj që përpjekjet dhe përkushtimi i tyre për të na edukuar si studentë do të kthehet në të mirën e vendit tonë.

Dhe në fund, falënderoj edhe mentorin tim Prof.dr.sc Haxhi Kamberi, i cili gjithmonë gjeti kohë për të më ndihmuar në realizimin e këtij punimi, andaj e falënderoj përzemërsisht për durimin, korrektësinë dhe këshillat e tij gjatë gjithë kësaj periudhe.

Gjithashtu, falënderoj edhe miqtë e mi, që më mbështetën dhe më përkrahën në çdo kohë në këtë rrugëtim.

Përmbajtja

Abstrakt	6
Hyrje dhe Metodologjia.....	7
Qëllimi dhe Objektivat.....	7
Kapitulli I	
1.1. Anatomia dhe zhvillimi i gjirit.....	9
1.2. Fiziologjia e gjirit të nënës.....	11
1.3. Ndryshimet e qumështit të gjirit të nënës gjatë laktacionit.....	12
1.3.1. Kulloshtira.....	13
1.3.2. Qumështi kalimtar.....	13
1.3.3. Qumështi i pjekur apo përfundimtar.....	14
Kapitulli II	
2.1. Gjdhënia.....	15
2.2. Pozicionet e gjdhënies.....	17
2.3. Ushqyerja me gji dhe përparësitë e saj.....	17
2.4. Përparësitë e ushqyerjes natyrale.....	18
2.5. Dhjetë hapat për ushqyerje të sukseshme me gji sipas OBSH-së.....	19
2.6. Përbërësit e qumështit të gjirit.....	21
2.6.1. Proteinat.....	21
2.6.2. Kazeina.....	21
2.6.3. Proteinat e hirrës.....	21
2.6.4. Yndyrnat.....	22
2.6.5. Hidratet e karbonit.....	22

2.6.6. Mineralet.....	23
2.6.7. Oligoelementet.....	23
2.6.8. Hekuri.....	23
2.6.9. Zinku.....	23
2.6.10. Fluori.....	23
2.6.11. Vitaminat.....	24
2.6.12. Enzimat.....	24
2.7. Vetitë ushqyese të qumështit të gjirit.....	24
2.8. Veqoritë imunologjike të qumështit të nënës.....	25
2.8.1. Faktorët imunologjik qelizor.....	26
2.8.2. Faktorët imunologjik humoralë.....	26
Diskutimet.....	28
Përfundimi.....	29
Rekomandimet.....	30
Rezyme.....	31
Summary.....	32
Referencat.....	33
Biografi e shkurtë e kandidatë (CV).....	34

ABSTRAKT

Gjdhënia nuk nënkupton vetëm ushqimin e fëmiut por edhe ndjenjën e mbrojtjes, sigurisë, dashurisë dhe stimulimin social të vazhdueshëm tek fëmiu, i cili ushqehet me gjirin e nënës, me ç'rast mendohet se këta faktorë ndikojnë në zhvillimin psikik të shëndoshë të fëmiut.

Ushqyerja me gjë është mënyra më e mirë për të ushqyer foshnjat që nga lindja. Foshnjat e sapo lindura duhen të vendosen në gjë brenda orës së parë pas lindjes, dhe të vazhdohet ushqyerja vetëm me qumësht gjiri deri në muajin e gjashtë të jetës.

Qumështi i nënës është më i miri sepse i ka të gjitha kualitetet energjetike për zhvillimin e të posalindurit. Në vitin 1991 OBSH, UNICEFI, e kompletojnë programin e vet për promovimin e gjdhënies me programin, "Spitali mik i foshnjës" dhe përkrahin 10 hapat e parë për gjdhënie të suksesshme.

Lexuesit, nënat dhe mamitë e ardhshme nga ky punim mund të njihen, me rëndësinë e gjdhënies me disa veti ushqyese dhe përparësi që posedon qumështi i gjirit.

Fjalët kyqe – Gjdhënia, rëndësia e ushqyerjes me gjë, përparësitë dhe vetitë ushqyese të qumështit të gjirit.

HYRJE

Ushqyerja me gji është mënyrë e pazëvendësueshme e sigurimit të një ushqimi ideal për mirëritjen dhe zhvillimin e fëmijës, dhe duhet të jetë domosdoshmërisht ushqimi i zgjedhur për fëmijën në muajt e parë të jetës. Është fakt që ushqyerja me gji tek fëmijët përveç përfitimeve shëndetësore të menjëhershme jep edhe përfitime shëndetësore përgjatë jetës.

Qumështi i gjirit është ushqimi ideal për të porsalindurit dhe për foshnjat. Ai i jep foshnjave të gjitha lëndët ushqyese të nevojshme, për të cilat ata kanë nevojë për një zhvillim të shëndetshëm. Qumështi i gjirit është i sigurtë, përmban antitropa dhe mbron foshnjat nga sëmundjet e zakonshme të fëmijërisë, siç janë diarreja dhe pneumonia, të cilat janë dy shkaktarët kryesorë të vdekshmërisë foshnjore në mbarë botën. Qumështi i gjirit është i arritshëm dhe i përballueshëm, i cili ndihmon për të siguruar që foshnja të marrë ushqim të mjaftueshëm.

METODOLOGJIA

Për realizimin e këtij punimi është përdorur metoda e rishikimit të literaturës. Është shfrytëzuar literatura nga biblioteka e fakulltit të Mjekësisë Fehmi Agani në Gjakovë, punime shkencore nga interneti si dhe literatura tjera lidhur me këtë temë. Disa informacione janë dhënë nëpërmjet tabelave dhe disa të tjera janë demonstruar nëpërmjet fotografive.

QËLLIMI DHE OBJEKTIVAT

Ky punim është punuar dhe realizuar me qëllim të zgjerimit të njohurive në lidhje me përparësitë dhe rëndësinë e gjidhënjes.

Objektivat kryesorë të këtij punimi janë të diskutojmë rëndësinë e ushqyerjes së foshnjës me qumësht gjiri.

Në fund të këtij punimi do të mund të:

- Kuptojmë rëndësinë e ushqyerjes me gji;
- Njohuritë rreth përparësive të qumështit të gjirit;

- Njohuritë e vetive ushqyese të qumështit të gjirit;
- Përbërësit kryesorë të qumështit të gjirit;
- Njohuritë e karakteristikave kryesore të qumështit të gjirit;
- Njohuritë mbi pozicionet korrekte të ushqyerjes me gjë.

KAPITULLI I

1.1. Anatomia dhe zhvillimi i gjirit

Gjiri konsiderohet si një nga organet kryesore të sistemit riprodhues femëror. Me pak fjalë gjiri është një zhvillim i indit dhjamor, i cili del jashtë kraharorit tonë dhe rrethon një strukturë të komplikuar gjëndrash mammarë të cilat janë përgjegjëse për prodhimin e qumështit. Këto gjëndra me anë të disa kanaleve (duktuse) të vogla nxjerrin drejt papilës qumështin. Gjiri normal i femrës së zhvilluar është i vendosur në anën e përparme të kraharorit dhe zë vend nga brinja e dytë deri në brinjën e shtatë.

Gjoksi i një femre të rritur përbëhet nga:

1. Dërrasa e kraharorit,
2. Muskuli pectoral,
3. Gjëndra mammarë,
4. Papila,
5. Areola,
6. Duktus,
7. Indi dhjamor si dhe
8. Lëkura.

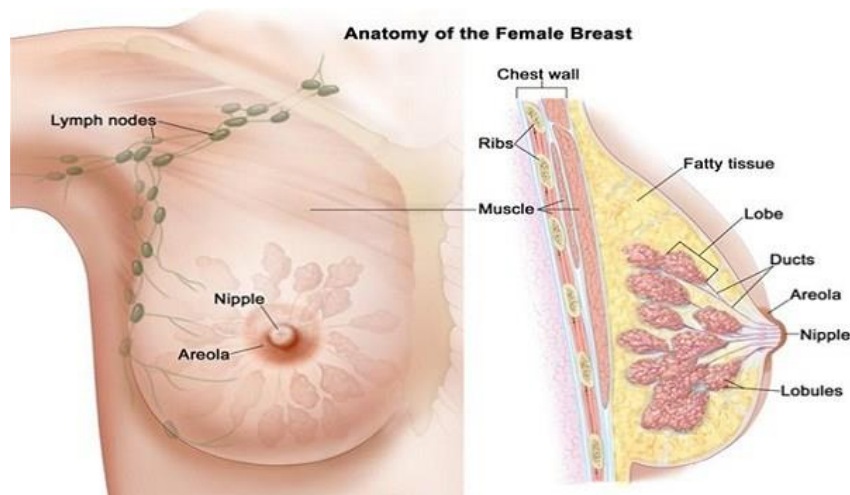


Fig.1. Pjesë e gjoksit të një femre të rritur.

Duke bërë shikimin të skemës së mësipërme të gjirit, shihet se gjiri është i përbërë nga një sërë strukturash anatomike, për të qenë i aftë të prodhojë sa më shumë qumësht që të

jetë e mundur. Sa më të zhvilluara janë këto gjëndra aq më tepër qumësht për të vegjëlit.¹ Problemi me gjoksin e vogël qëndron në faktin se këto gjëndra mamare dhe indi dhjamor rreth tyre nuk janë aq të zhvilluara dhe të mëdha sa tek femrat e tjera. Por mos u shqetësoni për trashëgimin dhe ushqimin që mund të prodhoni nga gjoksi i vogël. Në epokën tonë ekzistojnë pafundësi formash dhe ushqimesh natyrale për fëmijët tuaj, duke e zëvendësuar plotësisht nevojën për qumësht gjiri (por duke theksuar se muajt e parë pas lindjes së bebes janë thelbësore për të marrë elementet e duhura ushqyese).

Në metodën rrit gjoksin, ne kemi gjetur dhe veçuar faktorët kyç që tregojnë arsyen e gjoksit të vogël:

- Pesha (sasia e dhjavit në trup),
- Faktori gjenetik (a janë të gjitha femrat në fis me gjoks të vogël),
- Ushqimet që ha në përditshmëri,
- Stili i jetesës,
- Mënyra se si e mban trupin dhe shpatullat (qëndrimi jo korrekt, jo drejtë).

Gjinjtë kanë funksion shumë të rëndësishëm për sigurimin e qumështit për foshnjën. Gjëndrat e qumështit zhvillohen nga rrudhat ektodermale, që formohen në sipërfaqen ventrale të embrionit. Ato zgjerohen anash nga gjymtyrët e përparëm kah gjymtyrët e pasëm, dhe e formojnë të ashtuquajturën “udhë të qumështit”.

Pesha mesatare e një gjiri të zhvilluar normalisht, në periudhën riprodhuese të gruas sillet nga 200 deri 300 gram. I tërë regjioni i areolës së gjirit dhe i thimthit është i pigmentuar në mënyrë intensive. Në qendër të areolës së gjirit ndodhet thimthi i gjirit, i cili ka madhësi dhe formë të ndryshme.

Indi dhjamor është i vendosur në mes të nënlëkurës dhe fascies superficiale, është i shpërndarë në sasi dhe pjesë të ndryshme të gjirit.

Njësia themelore histologjike në strukturën gjëndrore është acinusi. Disa acinuse kur bashkohen përbëjnë lobulin e gjirit. Lobulet e gjirit përbëjnë njësinë themelore të gjëndrës së qumështit, e cila përfshin edhe duktusin alveolar (ductus lactiferous), në të cilin derdhet përmbajtja e lobulit. Një lobusi alveolar i takon një kanal (ductus lactiferous) i cili përfundon në thimthin e gjirit. Gjinjtë janë të ndërtuar në rreth 15 deri 20 lobuluse, çdo njëri përfundon me çelje në drejtim të thimthit.

¹ <https://ngjyraime.wordpress.com/2016/07/19/2-anatomia-e-gjoksit/>

Vaskularizimi i gjirit sigurohet përmes arterieve dhe venave aksillare, interkostale dhe toracika interne. Inervimi bëhet nga degët e nervave intercostal 4,5,6².

1.2. Fiziologjia e gjirit të nënës

Në mbarim të shtatëzënisë zvogëlohet niveli i estrogjenit në gjak, ndërsa rritet tajimi i prolaktinës nga lobusi i përparëm i hipofizës. Tajimi i qumështit, në radhë të parë, është i kontrolluar me nivelin e prolaktinës. Stimulim për tajimin e prolaktinës është thithja e fëmijës, varësisht prej frekuencës së thithjeve, zgjatjes së tyre si dhe forcës me të cilën thithë fëmija. Prolaktina ka edhe veprime të tjera, siç janë: bllokimi i ovulacionit, retencioni i ujit nëpërmes veshkave dhe siç duket veprimin qendror e ka në tru, duke ndërruar psikologjinë e lehonës, në aspektin e forcimit të sjelljeve.

Qumështi fillon të tajohet në sasi të mjaftueshme, te primiparet ditën e 4-të pas lindjes, ndërsa te multiparet në ditën e dytë ose të tretë pas lindjes. Edhe gjatë ditëve kur nuk fillon të rrjedhë qumështi, i porsalinduri duhet të vihet në gjiri për stimulim të laktacionit.

Prej hormoneve të tjera, ndikim në laktacion kanë: hormoni tireotrop dhe somatotrop. Trajtimi i këtyre hormoneve është nën ndikimin e hipotalamusit. Në hipotalamus tajohet faktori prolaktin inhibues dhe faktori rilizing prolaktin. Në laktacion ndikon edhe thithja, e cila në mënyrë refleksive, stimulon tajimin e prolaktinës dhe oksitocinës. Gjatë aktit të thithjes, inhibohet tajimi i faktorit prolaktin inhibitor dhe vjen deri te rritja e tajimit të prolaktinës dhe oksitocinës. Prolaktina stimulon tajimin e qumështit, ndërsa oksitocina bën kontraktimin e qelizave mioepiteliale, gjë që sjell deri te zbrazja (tajimi) e qumështit.

Veçanërisht, duhet të potencohet rëndësia e zbrazjes së shpeshtuar të gjirit, qoftë përmes thithjes, ose në mënyrë manuele (me dorë), sepse në qoftëse mbetet pa u zbrazur sasia e qumështit, ajo vepron në mënyrë jostimuluese në laktacion.

Tajimi i qumështit fillon pas lindjes dhe njihet si kulloshtër, e cila pas 5 ose 10 ditësh, zëvendësohet me të ashtuquajturin qumësht kalimtar, në të cilin gradualisht bjen koncentrimi i proteinave dhe i mineraleve. Kah fundi i muajit pas lindjes tajohet qumështi përfundimtar, sekretimi i të cilit zgjatë disa muaj, apo nganjëherë disa vite.

Në ditët e para tajimi i kulloshtërës nuk është më i madh se 50 ml në ditë, e pastaj gradualisht, rritet por tajimi i qumështit në sasi të plotë arrihet vetëm në ditën e 10-të apo të 12-të, pas lindjes dhe mesatarisht tajohet rreth 500 ml qumësht.

² Dr.sc. Selami Sylejmani: “Sëmundjet e gjirit” Orbis, Prizeren, 2009, fq: 33.

Tajimi i qumështit në ditët e para, zakonisht nuk e kalon sasinë mbi 50 ml./ditë, në formë të kulloshtres. Prej ditës së 4-të deri në ditën e 14-të rritet prej 50, 100 e deri në 500 ml/ditë, ndërsa 2 javë pas thithjes, tajohet 800-1000 ml., e, edhe më shumë. Andaj, është gabim shumë i madh dhënja e ushqimit plotësues, para se të zhvillohet tajimi i mjaftueshëm i qumështit.

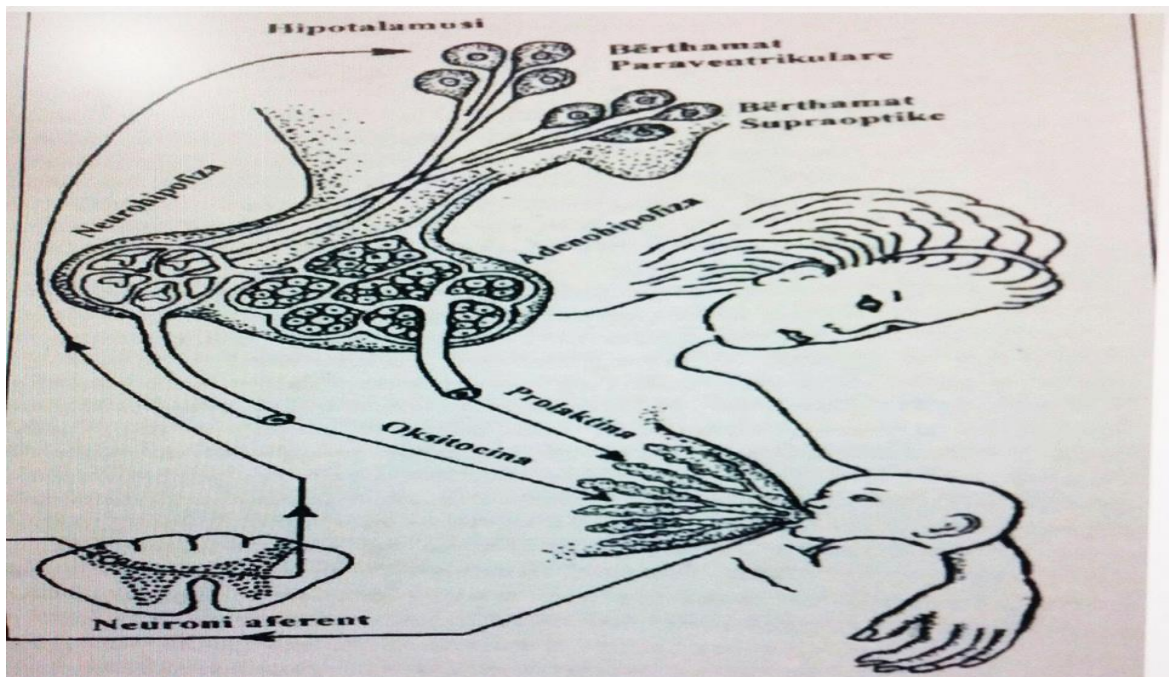


Fig.2. Paraqitja skematike e fiziologjisë së rregullimit neuroendokrin të laktacionit.

1.3. Ndryshimet e qumështit të gjirit të nënës gjatë laktacionit

Qumështi i nënës, para se të arrijë përmbajtjen e tij të përherëshme biokimike dhe morfologjike, u nënshtrohet ndryshimeve të përmbajtjes biokimike, morfologjike dhe sasia e tij duke kaluar në tri stade:

1. Kulloshtira,
2. Qumështi kalimtar,
3. Qumështi i pjekur apo përfundimtar.

1.3.1. Kulloshtra

Kulloshtra fillon të sekretohet në ditët e para të mëkimit. Përbërja e qumëshit të gjirit ndryshon ndërsa bebi rritet dhe nga fillimi deri në fund të vaktit të ushqyerjes. Lloji i parë i qumështit të gjirit që prodhohet quhet kulloshtrë. Kjo përmban antitropa dhe qeliza të bardha, që sigurojnë imunizim primar, faktorët e rritjes dhe vitaminën A. Kulloshtra gjithashtu ka një efekt të lehtë purgativ, që e ndihmon foshnjën të eliminojë mekoniumin dhe bilirubinën. Qumështi i maturuar është lloji i qumështit që prodhohet pasi bebi të jetë disa ditësh. Ai përmban qumështin fillestar dhe qumështin e fundit. Qumështi fillestar (që del në fillim të çdo vakti ushqyerje) ka një përqindje të madhe uji, ka një nuancë blu dhe prodhohet herët në fillim të vaktit të ushqyerjes. Qumështi i fundit është më i ushqyeshëm, më i bardhë në ngjyrë dhe prodhohet më vonë në fund të vaktit të ushqyerjes. Qumështi i fundit ka më shumë yndyrë se sa llojet e tjera të qumështit të gjirit, kështu që është veçanërisht e rëndësishme që bebet me peshë të ulët ta marrin këtë pjesë të qumëshit. Kur gruaja merr një numër të pakët kalorish, ajo ende mund të prodhojë qumësht gjiri. Ajo që gruaja ha nuk ndikon në prodhimin e qumështit të gjirit, me gjithë atë, ajo duhet të hajë një dietë të larmishme dhe të shëndetëshme.³

1.3.2. Qumështi kalimtar

Qumështi kalimtar sekretohet prej ditës së 4-të deri në ditën e 14-të pas lindjes, sasia e të cilit rritet prej ditës në ditë. Gjithashtu, edhe përbërja e tij ndërron gjatë ditës. Në mënyrë graduale zvogëlohet përmbajtja e proteinave, imunoglobulinave dhe vitaminave liposulubile, kurse rritet përmbajtja e hidrateve të karbonit, yndyrave, dhe vitaminave hidrosolubile. Vlera kalorike e 100 ml të qumështit kalimtar rritet në 62 kcal në krahasim me kulloshtrën. Është lëng me ngjyrë të bardhë, pa erë, me shije të ëmbël, reaksion të dobët alkaline (pH: 7.2), me peshë mesatare prej 1.030-1.034 dhe vlon në temperaturë prej 101°C dhe ngrihet në 0.55°C. Përbëhet prej ujit dhe materieve ushqyese të tretshme në ujë, proteinave dhe yndyrnave.

³ Prof. Assoc. Dr. Mehmedali Azemi dhe Prof. Dr. Mujë Shala, “Pediatria”, Prishtinë, 2010, fq.323.

1.3.3. Qumështi i pjekur apo përfundimtar

Qumështi i pjekur apo ndryshe quhet qumështi përfundimtar sekretohet prej fillimit të javës së tretë pas lindjes. Është lëng me ngjyrë të bardhë, pa erë, me shije të ëmbël me reaksion të dobët alkaline, vlon në temperaturë prej 101°C dhe ngrihet në 0.55°C. Përbëhet prej ujit dhe materieve të tretshme në ujë, proteinave, yndyrnave, hidrateve të karbonit, vitaminave, mineraleve, oligoelementeve, enzimeve, substancave imunologjike, hormoneve etj.

Materiet ushqyese ne 100 ml qumësht	Kulloshtra	Qumështi i pjekur	Qumështi i lopës
Proteinat	2.3	1.1	3.2
Raporti: proteinat të hirrës dhe kazelina %		65:35	20:80
Hidratet e karbonit	5.7	7.1	4.7
Yndyrnat	2.9	4.5	3.8
Mineralet	0.3	0.2	0.7
Kalciumi	48	34	137
Fosfatet	16	14	91
Raporti Ca:P	3:1	2.5:1	1.5:1

Tabela 1. Përbërja biokimike e kulloshtrës, qumështit të pjekur dhe qumështit të lopës.

Burimi: Prof. Assoc. Dr. Mehmedali Azemi dhe Prof. Dr. Mujë Shala, “Pediatria”, Prishtinë, 2010, fq.324.

KAPITULLI II

2.1 Gjdhënia

Gjdhënia jo vetëm që siguron ushqimin për foshnjën tuaj, por gjithashtu edhe mbrojtjen, dashurinë dhe stimulimin e vazhdueshëm social, duke siguruar kështu rritje dhe zhvillim të shëndoshë fizik dhe psikik për fëmijën tuaj, e po ashtu ka rol shumë të rëndësishëm edhe për vet shëndetin tuaj.⁴

Qumështi i gjirit përmban të gjitha komponentet jetësore, elementet makro dhe mikro të nevojshme, për zhillimin optimal fizik, psikomotor, intelektual, emocional dhe zhvillimin social të fëmijëve.

Qumështi i gjirit të nënës:

- Siguron ushqyerjen optimale, të lehtë për tu tretur,
- Mbron fëmijët kundër infeksioneve,
- Siguron rritjen dhe zhvillimin,
- Ndhmon shmangjen e shtatzanisë së re,
- Shëndeti i nënës përfiton.⁵

Trupi juaj gjatë shtatzënisë përgatitet vet për të dhënë gji: kraharori juaj ndryshon, rritet dhe shtohet në peshë dhe zakonisht bëhet më i ndjeshëm. Thimthat e gjirit marrin një ngjyrë më të errët. Indet e gjëndrrave rriten dhe shtojnë mënjane një pjesë të indeve dhjamore. Refleksi i dhënies së qumështit, krijimi i qumështit dhe thithja e fëmijës janë të lidhura në mënyrë të veçantë. Ngacmimet e thithjes në kraharor transmetohen nëpërmjet nervave në trurin e nënës dhe shkaktojnë atje derdhjen e hormonit që nxit krijimin e qumështit (prolaktina) si dhe të hormonit për dhënien e qumështit (oksitocina). Hormoni për krijimin e qumështit, aktivizon qelizat qumësht-krijuese në gji, mund të krijojë ndjenja të këndshme dhe ndihmon në forcimin e lidhshmërisë me fëmijën. Krijimi i qumështit rregullohet nga kërkesa e fëmijës. Hormoni i të dhënit gji ka një funksion të dyfishtë: pas një kohe të shkurtër, pas fillimit të thithjes, trupi derdh këtë hormon dhe nga kjo nis refleksi i dhënies së qumështit. Pas lindjes ky hormon

⁴ <https://telegrafi.com/ushqimi-dhe-menyra-e-jetes-se-nenave-gjidhenese/>

⁵ M.Sc. Rezarta Lalo, Rudina Cercizaj, “Kujdesi për nënën dhe fëmijën”, Vlorë, 2012, fq. 402.

ndihmon në rizvogëlimin e mitrës, dhe kjo është arsyeja pse nëna në ditët e para ndjen shpeshherë kontraksione të mitrës kur i jep foshnjës gji.⁶

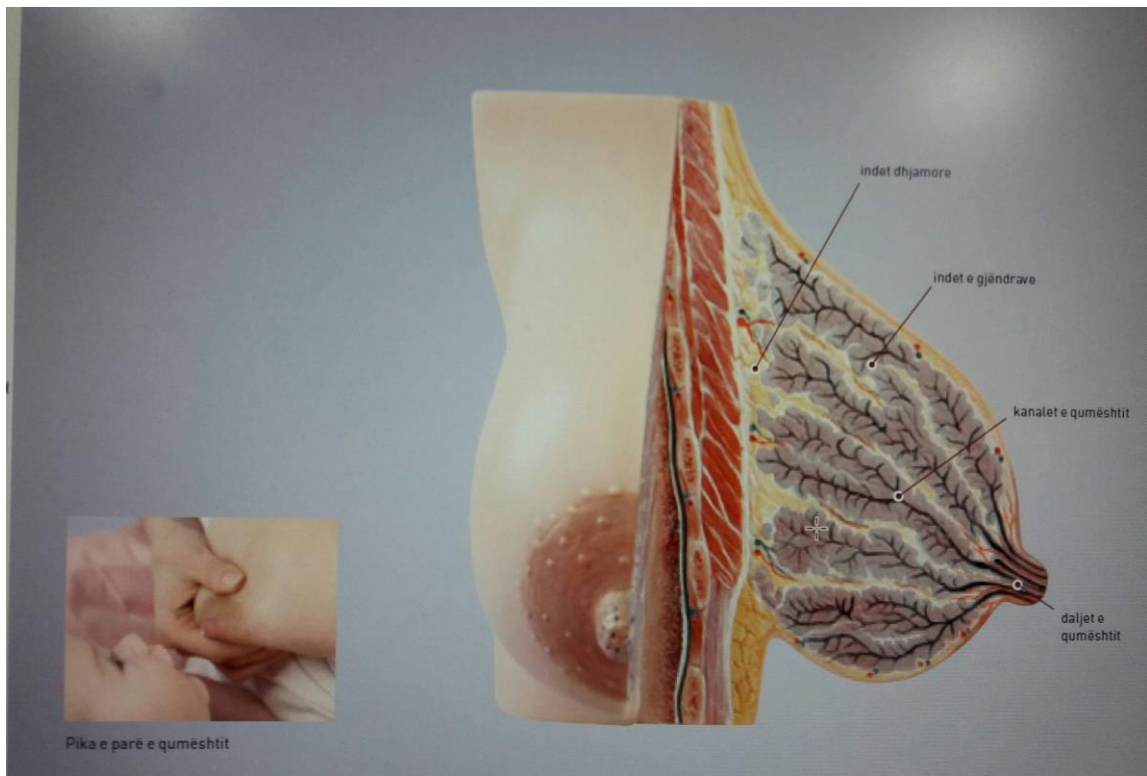


Fig.2. Paraqitja skematike e kanaleve të qumështit, dalja e qumështit dhe pika e parë e qumështit..

⁶http://www.gesundheitsfoerderungzh.ch/fileadmin/user_upload/publikationen/Broschueren_diverse/Stillbroschuere_albanisch.pdf

2.2 Pozicionet e gjidhanjes

Janë 4 pozicionet më të mira të cilat përdoren për ushqyerjen me gji.

1. Pozicioni i përqaimit;
2. Pozicioni i përqaftuar i kryqëzuar;
3. Pozicioni i futbollistit;
4. Pozicioni i shtrirë



Fig.3. Paraqitja e të katër pozicioneve të gjidhanjës me anë të fotografive.

2.3 Ushqyerja me gji dhe përparësitë e saj

Qumështi i gjirit është vërtetuar të jetë një ilaç në plot kuptimin e fjalës për të porsalindurit, duke u kujdesur që shëndeti i tyre të jetë i sigurtë dhe i fortë edhe për vitet në vijim. Ushqyerja sistematike me gji në muajt e parë të jetës i jep fëmijës të gjitha vlerat ushqyese, për të cilat ka nevojë i vogli, është ushqimi më i plotë, me një formulë unike dhe të pakopjueshme. Për disa arsye specifike, të cilat janë rezultatet e studimeve të panumërta të zhvilluara mbi qumështin e gjirit dhe benefitet prej tij, ja përse është e rëndësishme që nënat të ushqejnë në këtë mënyrë fëmijët e tyre. Qumështi i gjirit është specifik për çdo qenie. Formula e tij është e pakrahasueshme, unike dhe e parealizueshme. Ajo ndryshon në varësi të të porsalindurit, ndaj edhe lidhja nënë-fëmijë është specifike në këtë rast, çdo i porsalindur duhet të ushqehet patjetër me qumështin e gjirit të nënës së tij. Vetitë e qumështit ndryshojnë sipas kërkesave të fëmijës dhe kjo ndodh në mënyrë të pashpjegueshme. Kështu, qumështi është më i ëmbël në fillim, për të shuar etjen e fëmijës dhe më i yndyrshëm e i përqendruar në fund, për të shuar urinë. Gjithashtu, qumështi i gjirit mbronë të porsalindurit nga viruset e bakteret, forcon

sistemin imunitar të vogëlushit si edhe parandalon obezitetin, në saje të ndikimit që ka në sistemin e përthithjes së ushqimit tek të vegjlit. Qumështi i gjirit, si përfundim ul rrezikun e prekjës nga alergjitë, nga sëmundjet gastroenterologjike dhe ato të aparatit të frymëmarrjes, nga diabetet e tipit 1 dhe 2, nga leukemia akute, nga SIDA si edhe ndikon drejtpërdrejtë në krijimin e një raporti dhe lidhjeje shumë të fuqishme nënë–fëmijë.

Ushqyerja me qumësht gjiri i bën fëmijët më inteligjentë. Konfirmimi vjen nga një studim i publikuar në Archive of General Psychiatry nga studiues të McGill University në Kanada. Të dhënat e studimit tregojnë se në moshën 7 vjeçare, fëmijët e rritur me qumështin e nënave kishin grumbulluar në një test inteligjence verbale, mesatarisht 7.5 pikë më shumë se grupi tjetër, kurse në një tjetër test jo verbal, pra të shkruar, rreth 2.9 pikë më shumë dhe në një test për të matur inteligjencën në përgjithësi, fëmijët e ushqyer me gjiri kishin fituar mesatarisht 5.9 pikë më shumë se bashkëmoshatarët e tyre të rritur me qumësht artificial. Megjithëse rezultatet ishin të qarta, për studiuesit mbetet ende mister fakti se përse ky ushqim kaq natyral ka veti çudibërëse. Duke ndikuar drejtpërdrejtë, sipas studiuesve në inteligjencën dhe aftësitë njohëse të fëmijëve, mund të jetë një tip i veçantë yndyre që gjendet në këtë qumësht, ai që bën diferencën, sipas studiuesve. Por megjithatë ata nuk përjashtojnë mundësinë edhe të ndikimit të marrëdhënies emotive që krijohet gjatë ushqyerjes me gjiri mes nënës dhe fëmijës.

2.4 Përparësitë e ushqyrjes natyrale

1. Përbërja biokimike e qumështit të nënës i përshtatet përmbajtjes së enzimeve të traktit tretës të latantit, prandaj tretja dhe absorbimi i materieve ushqyese të qumështit të nënës është më i mirë, në krahasim me qumështin e lopës;
2. Përbërja biokimike e qumështit të nënës u përshtatet nevojave optimale për rritje dhe zhvillim të latantit;
3. Qumështi i nënës është praktikisht steril, ndaj mundësia e infeksioneve të latantit në ushqyerjen natyrale është shumë e vogël;
4. Qumështi i nënës përmban materie mbrojtëse qelizore (magrofaqët, neutrofile, limfocidete T dhe B) dhe humorale (IgA sekretore, laktoferoinë, lizozime, faktorin

bifidus, faktorin antistafillokoksik, interferonini etj) me veprime kundër bakterieve të dëmshme, që në javën e parë e rrisin rezistencen ndaj infeksioneve;

5. Proteinat e qumështit të nënës nuk shkaktojnë sensibilizim (reaksione alergjike);

6. Supozohet se pjekuria emocionale dhe sociale është më e shpejtë te latantët me ushqyerje natyrale;

7. Nënushqyrja dhe mundësia e paraqitjes së mbipeshës (adipozitetit) në ushqyerjen natyrale është shumë më e vogël në krahasim me ushqyrjen artificiale. Përqendrimi kalorik është konsatant dhe sasia e qumështit me ushqyerje natyrale është e kufizuar;

8. Ushqyerja natyrale stimulon lidhjet emotive dhe fizike nënë-fëmijë;

9. Qumështi i nënës ka përqendrim më të ulët të proteinave dhe mineraleve në krahasim me qumështin e lopës (por të mjaftushëm për rritje dhe zhvillim) dhe shumë më pak e ngarkon funksionin ekskretor të veshkave (ngarkimi osmolar i veshkave)

10. Kjo është e rëndësishme tek të porsalindurit (sepse zhvillimi i veshkave ende nuk është kryer), ose te gjendjet kur veshkat e kursejnë ujin, si te: gjendjet febrile, djersitjet gjatë temperaturës së lartë gjatë verës etj.;

11. Në aspektin ekonomik, ushqyerja natyrale është mënyra më e lirë e ushqyerjes dhe më e lehta e latantit, që është shumë e rëndësishme sidomos në vendet e pazhvilluara dhe ato në zhvillim, sepse nuk ngarkon buxhetin familjar.

2.5. Dhjetë hapat për ushqyerje të sukseshme me gji sipas OBSH-së

Organizata Botërore e Shëndetësisë (OBSH) për të siguruar suksesin e ushqyerjes me gji, ka zhvilluar dhjetë parime për gjidhënje. Këto parime janë të mbështetura dhe të kryera pothuajse në të gjitha spitalet e vendit tonë.

Parimi i parë

Përmbajtja në mënyrë rigorozë e rregullave të përcaktuara për ushqyerjen me gji dhe të sjella ato rregulla në vëmendjen e grave shtatzëna dhe kujdestarëve. Ky rregull është menduar kryesisht për profesionistët e kujdesit shëndetsorë.

Parimi i dytë

Trajnimet e personelit mjekësorë me aftësitë e nevojshme të ushqimit me gji. Kjo do të thotë se kur gratë kërkojnë ndihmë tek mjeku apo tek infermierët lidhur me gjidhënien, duhet të marrin përgjigje të sakta në lidhje me ushqyerjen me gji, për krijimin e një procesi të mirë të ushqyerjes me gji.

Parimi i tretë

Informimi i grave shtatëzëna në lidhje me përfitimet- përparësitë dhe teknikat e ushqyerjes me gji.

Parimi i katërt

Ndihma e nënave të reja në vendosjen e ushqyerjes me gji brenda orës së parë pas lindjes nga profesionistët shëndetësor.

Parimi i pestë

Nënkupton mësimin e nënave se si të ushqejnë femijën me gji dhe si duhet ruajtur prodhimin e qumështit.

Parimi i gjashtë

Të mos i ipet të posalindurit ushqim apo pije tjetër përveç ushqimit me gji, por vetëm nëse ka ndonjë indikacion mjekësor.

Parimi i shtatë

Vendosja e nënës dhe fëmijës në të njëjtën hapësirë (dhomë) ROOMINGIN. Kur nëna dhe foshnja janë së bashku, ato janë të dytë të qetë, më shpejtë përshtaten me njëri-tjetrin dhe mësojnë për ti kuptuar kërkesat dhe dëshirat e njëri-tjetrit.

Parimi i tetë

Këshillimi i nënës për ta ushqyer foshnjën në bazë të kërkesës së fëmijës dhe jo në një orar.

Parimi i nëntë

Mos ti ipet biberona foshnjës së posalindur dhe qetësues. Nëse fëmija është keq dhe tregon shqetësime ofrimi në gjoksin e nënës së tij, ndikon që ai të qetësohet. Përdorimi i biberonave mund të ndikojë negativisht në gji-ushqyerjen, apo edhe të shërbejë si një refuzim i gjirit.

Parimi i dhjetë

Inkurajimi dhe organizimi i grupeve mbështetëse për gjidhënie, të cilat drejtohen prej nënave të reja. Këto grupe mund të japin përgjigje për çdo pyetje mbi organizimin e gjidhënies.

2.6. Përbërësit e qumështit të gjirit

2.6.1. Proteinat

Përmbajtja e proteinave në qumështin e nënës është 1.1 g/100 ml. Rreth 25 % të azotit të tërësishëm në qumështin e nënës është me origjinë nga urea (me origjinë joproteinike). Prandaj, përmbajtja reale e proteinave në qumështin e nënës sillet 0.9-1g/100 ml. Proteinat e qumështit të nënës përbëhen prej kazeinës (35 %) dhe proteinave të hirrës (65 %).

2.6.2. Kazeina

Përfaqëson 35% të proteinave të qumështit të nënës. Gjendet në formë të grimcave (micelieve) komplekse me kalcium ose fosfate joorganike. Gjatë pikëzimit (koagolimit) të qumështit, nën veprimin e inzimeve ose ndryshimit të PH, kazeina shndërrohet në një kompleks të patretshëm kazein–kalcium–fosfat. Funkcioni kryesor i kazeinës është nutritiv, është burim i amionacideve, kalciumit dhe fosfateve.

2.6.3. Proteinat e hirrës

Përfaqësojnë rreth 65% të proteinave të qumështit të nënës, prandaj quhet qumësht jokazeinik. Proteinat e hirrës në qumështin e nënës janë: α -laktalbumina, laktoferina, albuminat e serumit, feritina, imonuglobulinat (IgA sekretore), lizozimat, proteinat e qelizës dhe proteinat e tjera. α -laktalbumina është proteinë kryesore specifike dhe

gjendet në sasi të madhe në qumështin e nënës. Ka rol biologjik, bën pjesë në përbërje të enzimës laktoza sintazës. Laktoferina e lidh hekurin për zorrë (i cili është i nevojshëm për rritjen dhe zhvillimin e bakterieve), duke manifestuar veprimin bakteriostatik. Lizozina veprimin antimikrobik e manifeston me lizën e disa bakterieve (sidomos të E. Coli), IgA sekretore e mbron mukozën e zorrëve dhe të traktit të frymëmarrjes nga infeksionet e ndryshme bakterore, duke e pamundësuar aderimin e tyre për mukozë. Albuminat e serumit kryesisht kanë funksion nutritiv.

2.6.4. Yndyrnat

Qumështi i nënës përmbanë rreth 4.5 gram yndyrna në 100 ml qumësht. Janë përbërësit më variabilë të qumështit. Sasia dhe kualiteti i tyre është i ndryshëm prej njëjës në tjetrën nënë, varësisht prej ushqimit të nënës gjatë racionit dhe gjatë ditës. Sasia më e vogël në mëngjes dhe më e madhe gjatë pasditës. Yndyrnat në qumësht ndodhen në formë të globinave. Yndyrnat e qumështit të nënës shumë mirë tharohen dhe shfrytëzohen në organizëm dhe këtë e mundësojnë këta faktorë:

- Aktiviteti i shtuar i lipazës së qumështit të nënës e cila ndikon në emulgimin dhe hidrolizën e yndyrnave në zorrën e hollë;
- Përmbajtja e lartë relative e acideve yndyrore të pangopura;
- Pozita e acidit palmitik në molekulën e triglicerideve.

Hulumtimet vërtetojnë se omega 3 të acideve yndyrore të pangopura, zvogëlojnë përqendrimin e kolesterolit dhe yndyrnave në gjak, pengojnë formimin e trombeve dhe përmirësojnë qarkullimin e gjakut. Qumështi i nënës përmban më shumë kolesterol se qumështi i lopës. Kolesterolin është i nevojshëm për mielinizimin e mezencefalorit, sintetizohet në tru.

2.6.5 Hidratet e karbonit

Qumështi i nënës përmban rreth 7.1g hidrate të karbonit në 100 ml. Përparësi kryesore është laktoza (90%), e cila është përzierje e β -laktozës (60%) dhe e α -laktozës (40%). Një sasi e vogël e β -laktozës kalon në zorrën e trashë, ku nën veprimin e bakterieve, bëhet fermentimit i saj duke krijuar një mes acidik që pamundëson rritjen e E.coli. α -laktoza në zorrën e hollë nën veprimin e enzimës së zorrëve laktazës, hidrolizohet në glukozë dhe galaktozë. Galaktoza hyn në përbërjen e galaktolipideve, të cilat janë të

domosdoshme për zhvillimin e trurit. Përveç laktozës, në qumështin e nënës gjenden edhe 25 oligosakaride ose polisakaride të ndryshme në sasi të tërësishme, rreth 1g/100ml (10%). Glukoza dhe galaktoza si monosakaride në qumështin e nënës ndodhen në sasi të vogla.

2.6.6. Mineralet

Qumështi i nënës përmbanë 0.2 g minerale në 100 ml qumësht. Mineralet ndodhen në formë të joneve, kriperave ose janë të lidhura me bashkëdyzimet e tjera. Sasia e kalciumit (48 mg/100 ml) dhe fosfateve (16 mg/100ml) në qumështin e nënës është më e vogël në krahasim me qumështin e lopës, por raporti i tyre në mg (2.5:1) është më i përshtatshëm për absorbim në krahasim me raportin e tyre në qumështin e lopës (1.5:1). Mineralet për shkak të përqendrimit optimal të tyre në qumështin e lopës nuk shkaktojnë ngarkësen osmotike të veshkave. Prej mineraleve të tjera, qumështi i nënës përmbanë natrium, kalcium, kloride dhe magnez.

2.6.7. Oligoelementet

Apo ndryshe siç quhen elementet në gjurmë. Më së miri deri tani janë hulumtuar hekuri, zinku, fluori dhe bakri. Sasia e tyre në qumështin e nënës varet pjesërisht prej ushqimit të nënës.

2.6.8. Hekuri

Gjendet në përqendrim të vogël (rreth 50 ml /100ml qumësht), por është më i lartë në krahasim me qumështin e lopës. Absorbimi i tij është më i mirë (absorbohet rreth 50%) për shkak të përmbajtjes së madhe të vitaminës C, laktozës dhe sasisë më të vogël të proteinave në krahasim me hekurin në qumështin e lopës.

2.6.9. Zinku

Është përbërës i rëndësishëm i enzimeve të metaleve, siç janë: fosfataza alkine, anhidraza e karbonit, DNA polimeraza etj. Zink ka më pak në qumështin e nënës (0.2ml/100ml), në krahasim me qumështin e lopës, por më mirë absorbohet.

2.6.10. Fluori

Sasia e tij në qumështin e nënës varet prej sasisë së fluorit të cilin e merr mëndesha.

2.6.11. Vitaminat

Qumështi i nënës përmbanë mjaft vitamina hidrosolubile dhe liposolubile, përveç vitaminës D dhe K. Përqendrimi i vitaminave hidrosolubile në qumështin e nënës varet prej ushqimit të nënës, kurse i vitaminave liposolubile kjo varësi është më e vogël. Nëse mëndesha ushqehet me ushqim adekuat gjatë laktacionit, qumështi i saj plotëson të gjitha nevojat e laktantit për vitamina përveç vitaminës K dhe vitaminës D, të cilët duhet dhënë rregullisht në vitin e parë të jetës.

2.6.12 Enzimat

Konsiderohet se qumështi i nënës përmban rreth 70 enzima, e më të njohurat janë: amilaza, fosfataza alkaline dhe acidike, katalaza, kolonisteraza, laktoperoksidaza, ribonukleaza por me rëndësi të veçantë është lipaza.

2.7. Vetitë ushqyese të qumështit të gjirit

Qumështi i gjirit përmban antitropa bakteriale dhe virale, duke përfshirë dhe përqendrimet relativisht të larta të imunoglobulinës A sekretore, që parandalon mikroorganizmat të aderojnë në mukozën intestinale. Ai përmban gjithashtu substanca që pengojnë rritjen e shumë virusëve të zakonshëm, po ashtu dhe antitropa specifike që mendohet se sigurojnë imunitet lokal gastrointestinal kundër organizmave që hyjnë nëpërmjet kësaj rruge në organizëm.

Ai përmban gjithashtu substanca që pengojnë rritjen e shumë virusëve të zakonshëm, po ashtu dhe antitropa specifike që mendohet se sigurojnë imunitet lokal gastrointestinal kundër organizmave që hyjnë nëpërmjet kësaj rruge në organizëm. Këta faktorë, ka mundësi të llogariten të paktën për prevalencën e ulët të diarresë, otitit media, pneumonisë, bakteremisë dhe menengjtit gjatë vitit të parë të jetës në foshnje, të cilat janë ekskluzivisht të ushqyera me gjë krahasuar me ato foshnje që ushqehen me qumësht artificial gjatë 4 muajve të parë të jetës. Përveç të tjerash, qumështi i gjirit përmban laktoferrinë, një proteinë lidhëse e hekurit që është afërsisht $\frac{1}{2}$ saturuar me hekur dhe ka efekte penguese në rritjen e *Escherichia Coli* në zorrë. Më tej pH-ja e ulët e feçeve të foshnjëve të ushqyer me gjë mendohet se kontribuon në florën intestinale të favorshme, krahasuar me ata me qumësht artificial (më tepër bifidobacteria dhe lactobacillis; më

pak Escherichia Coli). Transferimi i përgjigjës ndaj tuberkulinës nga qumështi i gjirit sugjeron transmetimin e imunitetit T-qelizor.

Vitamina D e marrë duhet të jetë 200 UI/ditë, duke nisur që nga muaji i 2-të i jetës për të gjitha foshnjët e ushqyera me gji. Përmbajtja me hekur e qumështit të gjirit është e ulët, por shumica e foshnjëve të lindura në kohë kanë depo të mjaftueshme hekuri për 4-6 muajt e parë të jetës. Hekuri i qumështit përthithet lehtë.

Pavarësisht kësaj, nga mosha 6 muaj, dieta e foshnjës të ushqyer me gji duhet të shtohet me ushqime shtesë të përforcuara me hekur dhe/ose preparate hekuri ferroz.

Përmbajtja me vitaminë K në qumështin e gjirit është gjithashtu e ulët dhe mund të kontribuojë në sëmundjet hemorragjike të të porsalindurit. Administrimi parenteral i 1mg vitaminë K në lindje rekomandohet për ato foshnje që ushqehen me qumësht gjiri.

Përparësit psikologjike të ushqimit me gji si për nënën edhe për foshnjën dihen mirë. Nëna është personalisht e përfshirë në ushqyerjen e foshnjës së saj dhe kjo rezulton si në ndjesinë e të qenit thelbësor edhe në sensin e përbushjes. Në të njëjtën kohë foshnja zhvillon një marrëdhënie të ngushtë dhe rehatie fizike me nënën.

2.8. Veqorit imunologjike të qumështit të nënës

Gjatë kohë dihet se latanti në ushqyerje natyrale është më rezistues ndaj infeksioneve të ndryshme enterale, infeksioneve akute të traktit të frymëmarrjes dhe sëmundjeve alergjike në krahasim me latantin me ushqyerje artificiale. Gjatë dhjetëvjetëshave të fundit eksiztojnë shumë fakte për vlerën imunologjike të qumështit të nënës. Qumështi i nënës përmban një sasi të madhe të faktorëve imonologjik (protektivë).

Ato ndahen në:

1. Faktorët imonologjik qelizor,
2. Faktorët imonologjik humoralë.

2.8.1. Faktorët imonologjik qelizor

Qumështi i nënës (sidomos kolloshtira) është i pasur me lloje të përmbajtjes së qelizave më të begatshme, në krahasim me gjakun. Në 1 ml kulloshtër gjenden prej 0.5-10 milionë qeliza. Qumështi i pjekur përmban vetëm 2% të përmbajtjes qelizore të kulloshtres. Faktorët kryesor imonologjik qelizorë janë:

- Magrofagët,
- Neoutrofilet,
- Limfocitet-T dhe B,
- Qelizat epiteliale.

1.8.2. Faktorët imonologjik humoralë

Në grupin e këtyre faktorëve bëjnë pjesë:

- Imonoglobulinat,
- Laktoferina,
- Lizozima
- Faktori bifidues,
- Sistemi i laktiperoksidazës,
- Transkobalamina,
- Komplementi (C3 dhe C4),
- Interferoni,
- Faktori antiviral Mathew,
- Faktori antistafilokoksik.⁷

⁷ Burimi: Prof. Assoc. Dr. Mehmedali Azemi dhe Prof. Dr. Mujë Shala, "Pediatria", Prishtinë, 2010, fq.324.

Faktorët	Veprimi anti infektiv
1.Qelizor Mikrofagët Neutrofitet Limfocitet-B Limfocitet-T Qelizat epiteliale	Sinteza e imunoglobulinave Fagrocitoza e bakterieve Sinteza e imonogloblinave Janë bartës të IgAs
2.Humoral IgA sekretore Laktoferina Lizozima Komplementi (C3-C4) Faktori antistafilokoksik Faktori bifidues Infereroni RNK-aza antivirale Faktori antivirusal Matheë Transkobaamina Sistemi i laktoperoksidazës	Aktiviteti specifik në mikroorganizma dhe alergjen Veprimi bakteriostatik Lizën e bakterieve Pengon infeksionet stafilokoksike Mundëson rritjen e bifidus florës Inhibon infeksionet virusale Inhibon aktivitetin e virusheve Faktorët antivirusal Kufizon rritjen e bakterieve Veprim baktericid dhe antivirusal

Tab.2 Faktorët imunologjik në qumshetin e nënës

Diskutime

Qumështi i gjirit plotëson të gjitha nevojat e foshnjës për lëndë ushqyese dhe ujë, pasi që qumështi i gjirit është i pasur me proteina, yndyrna, sheqerna, vitamina dhe kripëra minerale që i mundësojnë foshnjës rritje dhe zhvillim normal.

Gjithmonë ka ndryshime në mes të fëmijëve që pijnë qumësht gjiri, krahasuar me ata që ushqehen me qumësht artificial. Këto dy tipa ushqimi janë të ndryshëm, sepse qumështi i gjirit përvetësohet e tretet shumë më mirë se ai artificial. Qumështi i nënës është ekonomik dhe nuk kërkon para, mund të jepet kudo në kushte të pastra dhe në temperaturën e duhur, nuk ka nevojë për përgatitje. Fëmijët e ushqyer me qumësht gjiri sëmuren më pak dhe kjo është një e vërtetë shkencore. Gjiri i nënës ka edhe ndikim psikologjik te fëmija, sepse ai është ambienti më i qetë dhe i rehatshëm për bebin. Bebet e ushqyera me qumësht gjiri kanë më pak probleme me jashtëqitjen. Sëmundjet e alergjisë janë më të rralla te fëmijët e ushqyer me qumësht gjiri. Nënës që japin gji kanë më pak gjakrrjedhje pas lindjes. Kanceri i mitrës dhe i gjirit ndeshet më pak, prandaj dhënia e gjirit është e mirë për shëndetin e nënës dhe bebit.

Ekzistojnë të dhëna shkencore të sigurta se ushqyerja vetëm me gji parandalon sëmundjet, si diarreja dhe pneumonitë. Organizata Botërore e Shëndetësisë këshillon vazhdimin e ushqyerjes me gji, krahas ushqimeve shtesë (të fillohen sapo foshnja mbush 6 muajsh, as më herët e as më vonë), për dy vjet ose sa më gjatë të jetë e mundur.

PËRFUNDIMI

Gjatë shqyrtimit të literaturës për temën “Përparësitë dhe rëndësia e gjidhënies”, erdhëm në përfundim se gjidhënia jo vetëm që siguron ushqimin për foshnjën tuaj, por, gjithashtu edhe mbrojtjen, dashurinë dhe stimulimin e vazhdueshëm social, duke siguruar kështu rritje dhe zhvillim të shëndoshë fizik dhe psikik për fëmijën, e po ashtu ka rol shumë të rëndësishëm edhe për vet shëndetin e nënës.

Për foshnjën deri në muajin e gjashtë, qumështi i gjirit është ushqimi ideal dhe i vetmi që i ofron atij të gjithë përbërësit e nevojshëm për rritjen dhe zhvillimin normal duke shmangur në këto kushte edhe problemet shëndetësore.

Qumështi është sekret i gjandrave qumështore i cili përbëhet nga: Proteinet, Yndyrnat, Karbohidratet, Vitaminat, Mineralet dhe Oligoelementet. Uji, është përbërës i cili në qumësht ka më së shumti (rreth 87.5g/100ml).

Përparësitë e qumështit të gjirit janë: është i përshtatshëm nga pikëpamja ushqyese, realizon një zhvillim cilësor, mbron nga sëmundjet alergjike dhe degjenerative, mbron nga infeksionet, parandalon dhjamosjen në moshë të rritur, ndihmon për rritjen në zorrë të mikrobeve të padëmshme për organizmin, parandalon aneminë nga mungesa e hekurit në 6 muajt e parë të jetës, etj.

REKOMANDIMET

Gjatë shqyrtimit të literaturës për temën “Përparësitë dhe rëndësia e gjidhënjes”, erdhëm në përfundim se ushqyerja vetëm me qumësht të gjirit në gjashtë muajt e parë të jetës së të porsalindurit është zhgjedhja më e mirë për nënën dhe foshnjën e saj.

Gjithashtu rekomandohet :

- Të fillohet ushqyerja me gji mbrenda 30 min-1orë mbas lindjes
- Të ushqehet foshnja me gji ekskluzivisht për 0-6 muaj.
- Të promovohet ushqyerja me qumësht gjiri.
- Të ushqehet foshnja me qumësht artificial vetëm nëse ka indikacione absolute, si nga ana e nënës ashtu edhe nga ana e foshnjës.
- Të kshillohen nënat për rëndësinë dhe përparësitë, si dhe për vetitë e qumështit të gjirit
- Mos konsumimi i alkoholit dhe duhanit nga nënat gjidhënëse
- Njoftimi i nënave me dhjetë parimet e ushqyerjes sipas OBSH-së.
- Edukimi shëndetësor i nënave për rëndësinë e ushqyerjes me gji.

Rezyme

Hyrje – Qumështi i gjirit është ushqimi ideal për të porsalindurit dhe për foshnjat. Ai i jep foshnjave të gjitha lëndët ushqyese të nevojshme për të cilat ata kanë nevojë për një zhvillim të shëndetshëm. Qumështi i gjirit është i sigurt, përmbanë antitropa dhe mbron foshnjat nga sëmundjet e zakonshme të fëmijërisë, siç janë diarreja dhe pneumonia, të cilat janë dy shkaktarët kryesorë të vdekshmërisë foshnjore në mbarë botën. Qumështi i gjirit është i arritshëm dhe i përballueshëm, i cili ndihmon për të siguruar që foshnja të marrë ushqim të mjaftueshëm.

Qëllimi – Qëllimi i këtij punimi është diskutimi rreth rëndësisë së ushqyerjes me qumësht gjiri, respektivisht për përparsitë e qumështit të gjirit.

Metodologjia - Për realizimin e këtij punimi është përdorur metoda e rishikimit të literaturës. Disa informacione janë dhënë nëpërmjet tabelave dhe disa të tjera janë demonstruar nëpërmjet fotografive.

Përfundimi – Gjdhënia jo vetëm që siguron ushqimin për foshnjën tuaj, por gjithashtu edhe mbrojtjen, dashurinë dhe stimulimin e vazhdueshëm social, duke siguruar kështu rritje dhe zhvillim të shëndoshë fizik dhe psikik për fëmijën e po ashtu ka rol shumë të rëndësishëm edhe për vet shëndetin e nënës. Ushqyerja vetëm me gji klasifikohet si mënyra më e mirë për mbajtjen e komplikacioneve të rënduara shëndetësore që mund të shfaqen gjatë vitit të parë të jetës së një foshnje.

Për foshnjën deri në muajin e gjashtë, qumështi i gjirit është ushqimi ideal dhe i vetmi që i ofron atij të gjithë përbërësit e nevojshëm për rritjen dhe zhvillimin normal duke shmangur në këto kushte edhe problemet shëndetësore.

Fjalët kyçe – Gjdhënia, rëndësia e ushqyerjes me gji, përparsit dhe vetit ushqyese të qumështit të gjirit.

Summary

Introduction - Breastfeeding is the ideal food for newborns and infants. It gives babies all the nutrients they need for which they need a healthy development. Breastfeeding is safe, contains antibodies and protects babies from common childhood illnesses, such as diarrhea and pneumonia, which are the two leading causes of infant mortality worldwide. Breastfeeding is achievable and affordable, which helps to ensure that the baby gets enough food.

Purpose - The purpose of this paper is to discuss the importance of breastfeeding, in terms of breastfeeding.

Methodology - The method of literature review has been used for the realization of this paper. Some information is provided through tables and some have been demonstrated through photos.

Conclusion - Breastfeeding not only provides nutrition for your baby, but also protection, love and constant social stimulation, thus ensuring a healthy physical and psychological growth and development for the baby, and also plays a very important role in the health of mother. Only breastfeeding is classified as the best way to maintain the worst health complications that may occur during the first year of a baby's life. For the baby until the sixth month, breastfeeding is the ideal food and the only one that offers him all the ingredients necessary for normal growth and development, thus avoiding health problems in these conditions.

Key words - Breastfeeding, the importance of breastfeeding, the front and the nutritional properties of breastfeeding.

Referencat

1. Dr.sc. Selami Sylejmani: “Sëmundjet e gjirit” Orbis, Prizeren, 2009.
2. Prof. Assoc. Dr. Mehmedali Azemi dhe Prof. Dr. Mujë Shala, “Pediatria”, Prishtinë, 2010.
3. M.Sc. Rezarta Lalo, Rudina Cercizaj, “Kujdesi për nënën dhe fëmijën”, Vlorë, 2012.
4. Prof.Ass.Dr. Hito Jaze, “Pediatria Infermirore”, Vlorë, 2005.
5. <http://www.keshilla.net/ushqyerja-me-gji-gjate-diteve-te-para-te-jetes/>
6. <https://ngjyraime.ëordpress.com/2016/07/19/2-anatomia-e-gjoksit/>
7. <http://www.bebaime.com/gjidhenja/pozicionet-me-te-pershtatshme-gjate-ushqyerjes-me-gji>
8. http://www.gesundheitsfoerderungzh.ch/fileadmin/user_upload/publikationen/Broschueren_diverse/Stillbroschuere_albanisch.pdf
9. <https://telegrafi.com/ushqimi-dhe-menyra-e-jetes-se-nenave-gjidhenese/>
10. <http://www.gazetadita.al/bebe-e-shendetshme-cduhet-te-haje-nena-qe-i-jep-gji-femijes/>

BIOGRAFIA E SHKURTËRT E KANDIDATËS (CV)

Informata personale	
Emri dhe Mbiemri:	Krenare Xharra
Ditëlindja :	06.11.1992
Gjinia:	Femër
Nr. Personal:	1232603352
Të dhënat kontaktuese	
Nr. Tel:	045966249
Adresa:	Gjakovë
e-maili:	nesa__gjk@hotmail.com
Të dhënat e kualifikimit	
Shkolla e Mesme e Lartë:	Shkolla e Mesme e Mjekësisë “Hysni Zajmi” Gjakovë
Universiteti:	Universiteti i Gjakovës “Fehmi Agani”
Fakulteti:	Fakulteti i Mjekësisë
Programi:	Mami
Statusi:	E rregullt
Nr. ID:	140305023