



Ministero della Salute



CANDELARIA
DONNE IMMIGRATE - ONLUS

VOGËLUSHETe VOGËLUSHËTebOTËS

UDHËZUES PËR FAMILJET

ALBANESE



fimp Federazione Italiana Medici Pediatrici

*Dedikuar Jociarës
Për sjelljen e saj thellësisht njerë-
zore
Dhe sepse ky udhëzues është dhe
meritë e saj*

Këndvështrimi i gjinisë kuptohet dhe nga mënyra e të folurit. Edhe fjalët, kanë një gjini, mashkullore për meshkujt e femërore për femrat. Për të shkruajtur duke rrespektuar ndryshimin e gjinive sa herë që kemi folur për persona në përgjithësi dhe në vecanti për fëmijë, duhet të shkruanim, “ i vogli o e vogla, biri o bija” etj.

Për ti dhënë një lexim më të rrjedhshëm tekstit jo gjithmonë është rrespektuar kjo, në gjuhën tonë përdoret për të dy gjinitë, si fjala fëmija ashtu edhe foshnja.

Lindur në Brazil, kaloi një pjesë të mirë të jetës në Itali, ku me pasjon zhvilloi një aktivitet për gratë emigrante. Si anëtare e këshilltare e Shoqatës “Candelaria gratë në mergim”, kemi ndarë me të, të gjitha ëndrrat dhe shpresat, duke u munduar t’i realizojmë. Ky dorëshkrim është një nga pikësnyimet e arritura.



Ministero della Salute

Direzione Generale della
Prevenzione Sanitaria

Të dashur prindër

Shëndeti është një e drejtë e ç'do të porsalinduri/e çfarëdo qoftë origina dhe nënshtetësia e tij/saj. Prindët kanë për detyrë mbrojtjen e shëndetit të fëmijës së tyre që nga çasti i lindjes. Pra është e rëndësishme njohja e shërbimeve shëndetsore që ofron territori. Për më shumë mbrojtja e shëndetit të më të miturve, do të thotë jo vetëm ti sigurosh atyre kurat më të mira të mundëshme, por edhe parandalimin e sëmundjeve dhe të aksidenteve të rënda.

Urimi im është që çdo nënë, të mund të gjejë në këtë udhërrëfyes një instrument informativ, në gjëndje që të transmetojë tek ajo disa informacione për kurimin e fëmijës së vet dhe që këto njohje t'i lejojnë të vlerësojë kur është e nevojshme të kërkojë praninë e mjekut pediatër ose të personelit shëndetsor.

Në dispozicion të të miturve janë mjaft shërbime në veçanti: mjekët pediatër, consultoret familiare, poliambulancat si dhe repartet e pediatriisë e të lindjes në spitale. Këto struktura janë mjaft të përhapura në territorin italian dhe në gjëndje të luajnë një rol themelor në veprimtarinë e parandalimit të sëmundjeve dhe për kurimin e fëmijëve. Ky udhësues do të shoqërojë edhe prindët që kanë nënshtetësi të ndryshme, të pranishëm në Itali, me këshilla të vlefshme për kurimin e të porsal it e të fëmijës deri në moshën një vjeç. Për këtë qëllim është përkthyer në 10 gjuhë të ndryshme, të atyre komuniteteve që janë më të pranishëm në Itali.

Gjatë kohës si para e pas lindjes, gjëndja shpirtërore e gruas mërgimtare, jeton një çast mjaft të prekshëm e delikat. Ajo ndjen më shumë mungesën e mbështetjes familiare dhe kupton ndryshimet ndërmjet edukimit të saj kultural e të atij ku jeton.

Të bëhesh nënë në një vënd të huaj, është pra një sfidë që mund të të paraqesë edhe një mundësi njohjeje, pjekurie, integrimi.

*IL DIRETTORE GENERALE
Dott. Fabrizio OLEARI*

TREGUES

PARATHËNJE	5
1. MË NË FUND KTHIMI NË SHTËPI	9
Në shtëpi ju presin...	
....vëllezërit e motrat...	
..por edhe ndoshta një kafshë shtëpijake....	
2. NJOHJA	13
Përse qan?	
Thithësi (kapëz ose cucëll) po apo jo?	
Përse e zë lemza? Është normale kur vjell?	
Kur duhet të flerë?	
Po dalja e gazrave?	
3. SI TË KUJDESEMI PËR TË PORSALINDURIN	17
Higjena e fëmijës kërkon një kujdes të vecantë	
Kurimi i plagës së kërthizës	
Bërja synet e meshkujve	
Ndërrimi i panolinës Skuqja	
Kur duhet ta lajmë ose t'i bëjmë banjë	
4. KOHA E NGRËNJES	25
Dhënia e qumështit nga gjiri	
Si funksionon prodhimi i qumështit?	
Sa herë në ditë duhet të pijë?	
Integrimi i qumështit të gjirit me ushqim tjetër.	
Pregatitja e qumështit artificial	
Futja e ushqimeve shtesë: heqja nga giri	
Disa norma të thjeshta e të përgjithshme.	
MË GJËRËSISHT PËR MASAT KUNDËR SHTATZANISË GJATË GJIDHËNIES.	37
5. VAKSINAT	39
A është vaksinimi gjithnjë i nevojshëm?	
Llojet e vaksinave	
Kur duhet të merren?	
Ku duhet të bëhen?	
Vaksinimi i sigurtë	
Kundraefekte	
6. RRRITJA E FËMIJËS	43
Pesha e gjatësia	
Fazat kryesore të zhvillimit	
7. SHQETËSIMET E PARA PËRKUJDESJET E PARA, ILAÇET E PARA	47
DHIMBJET E BARKUT NGA GAZRAT	
Çfarë janë e si manifestohen?	

Nga çfarë shkaktohen?
Çfarë mund të bëhet për t'i parandaluar apo kuruar?
Për sa kohë zgjasin?

DIARREA (heqje barku) E TË VJELLA

Çfarë janë?
Kur duhet të preokupoheni?
Ç' duhet bërë?
E për të shmangur ngjitjen e sëmundjes?
A duhet të përdoren ilaçe?
Kur duhet të thërrisni menjëherë pediatrin?

KOLLA

Çfarë është?
Kur shfaqet?
Ç' duhet bërë?
Kur duhet thirrur me urgjencë pediatri?

TEMPERATURA E LARTË (ethe)

Çfarë është?
Kush e shkakton?
A është e rrezikshme?
A është e nevojshme ulja e temperaturës?
Si matet temperatura?
Ku matet temperatura?
Çfarë duhet bërë?
Mund të jenë të nevojshme disa analiza?
Masa të tjera të dobishme

DHMËBTË E QUMËSHITIT

Kur dalin dhëmbët e qumështit?
Cilat janë "shqetsimet" lidhur me daljen e dhëmbëve?
A duhet të kujdesemi për dhëmbët e qumështit?

MJEKU PEDIATER

TE MËSOJMË MË SHUMË: SUDDEN INFANT DEATH SYNDROME 63

SIDS NUK DUHET SHUMË PËR T'A PARANDALUAR

8. JANË TË VEGJËL E TË BRISHTË: SI DUHEN MBROJTUR 67

NË SHTEPI

Djegiet, trauma nga rrëzimet
Gërvishjet ose plagosjet

NË UDHETIM

Makina, Mjete të tjera transporti

9. N.Q.SE NËNA ËSHTË PAK "POSHTË MORALISHT" 75

Disa informacione të dobishme për nënat e ardhshme:

PËR TË MËSUAR MË SHUMË – KËSHILLOHEN KËTO SITE DHE DORËSHKRIME 78

1. Më në fund kthimi në shtëpi

Kur të arrini me fëmijën tuaj në shtëpi, mund t'ju vijnë dyshime për-
sa i përket sjelljes ndaj tij, ose nëse shtëpia juaj është apo jo e
përshtatshme për të rritur të voglin. Mos u preokuponi, çdo gjë do
të shkojë më mirë se sa e mendoni.

Është e rëndësishme të jeni e sigurtë për pastërtinë e dysheme-
së, të mureve dhe në përgjithësi të të gjitha sipërfaqeve ku do të
mbështesni gjërat që do t'ju nevojiten.

N.q.se. është e mundur temperatura e shtëpisë duhet të jetë ndër-
mjet 18°C dhe 22°C.

Në ditët e para, për të kuptuar nëse i vogli ka vapë ose ftohtë, duhet
ta prekni e të vini re ndryshimin e ngjyrës së zakonshme të fytyrës,
të duarve e të këmbëve e të majës së hundës. N.q.se ai ose ajo ka
vapë, duart dhe këmbët do të jenë të ngrohta dhe faqet mjaft të
kuqe. N.q.se. ka të ftohtë, ngjyra e fytyrës dhe e buzëve do të jetë
grixho-lejla. Mbas javëve të para visheni siç visheni dhe vetë.

Në shtëpi është e mjaftueshme:

- të garantoni një temperaturë jo shumë të lartë;
- të ajrosni shpesh ambjentin, thjesht duke hapur dritaret për pak minuta, por duke pasur parasysh të mbronni më parë fëmijën nga mundësia e ndryshimit të temperaturës dhe nga korrenti i ajrit;
- mos pini duhan dhe largoni fëmijën nga guzhina gjatë kohës që gatuar. Edhe tymi i vajit kur fërgoni, është irritues për fytyrën e për bronket dhe bën të hyjnë mikroorganizmat dhe viruset që janë shkaktarët e sëmundjeve;
- kur fle vihen në pozicionin me barkun lart dhe mos e mbulonni më tepër se ç' duhet;
- mos i dërgoni fëmijet në lokale të ndotura nga tymra ose pluhura mjaft të imët e ngacmues (si smogu i prodhuar nga makinat).



Mbajtja e fëmijës në ambjent me tym cigareje mund t'i shkaktojë sëmundje të hundës e të fytit, të komplikuar nga otiti apo bronkiti azmatik. **Për këtë këshillohet që nëna të mos pijë duhan gjatë kohës që ka fëmijën në gji e njëkohësisht të ndalojë edhe këdo tjetër të pijë duhan në ambjentin e shtëpisë.**

>> NË SHTËPI JU PRESIN...

....vëllezërit e motrat....

Vëllezërit dhe motrat, pas momentit fillestar, mahnitës e kurioz prej takimit të parë me të porsalindurin, kur të kuptojnë në ditët e ardhshme që situata ka ndryshuar jo në favor të tyre e do t'iu duhet të heqin dorë nga disa gjëra, mund të provojnë një ndjenjë zhgënjimi.

Sidomos në javët e para, për të lehtësuar pranimin e të porsaardhurit pa i krijuar probleme më të rriturit, mund të jetë e dobishme:

- të mos i vini kufij të ekzagjeruar, pa i shpjeguar arsyen përse (“tani nuk mund të sillësh më kështu”; “kujdes, sepse mund të zgjohet”; “prit sa ta ndrojt se ka urinuar” etj)
- bëjeni të marrë pjesë në shërbimet që i bëhen të porsalindurit sepse mund të jetë një kënaqësi për të.

Të paktën në javët e para të jetës edhe pse mardhënjet duken të mira, është sidoqoftë e nevojshme të jeni mjaft e vëmendshme ndaj sjelljeve dhe shfaqjeve të ndjenjave të të madhit kundrejt të voglit. Kjo vëmendje duhet të jetë akoma më e madhe kur më i vogli fillon të frekuentojë ambientin jashtë krevatit. Është e mira të kontrolloni se çfarë bën më i madhi dhe ti shpjegoni mjaft qartë rreziqet e mundshme të shtëpisë për më të voglin si edhe rreziqet e shkaktuara nga veprimet pa dashje të fëmijëve më të rritur.

BANGLADESH

Emri i të porsalindurit, zgjidhet në bazë të kuptimit që ka fjala në zonën përreth dhe në basë të kualitetit të vetë fjalës me shpresën që, meqë është një nga përbërësit e identitetit të personit që e ka, emri të influencojë gjatë jetës në mënyrë positive.

....por edhe ndoshta një kafshë shtëpiake...

Prania e një kafshe në shtëpi, sigurisht që është mjaft e këndshme dhe e dobishme për rritjen e të vegjëlve, por në të njëjtën kohë kërkon disa kujdesje të veçanta për sigurinë e tyre. Mbi të gjitha duhet:

- të jeni të kujdesshëm ndaj rrezikut e ngjitjes së mikroorganizmave e parazitëve nga kafsha tek fëmija, të lani me kujdes duart përpara se të prekni fëmijën ose ushqimet e tij;
- të siguroheni që i vogli të mos ketë asnjë mundësi të arrijë tek ushqimi dhe produktet për pastrimin e kafshëve;
- të mësoni kafshën të ruajë fëmijën nga rreziku i sulmeve të mundshme;
- të mos e leni kurrë fëmijën vetëm me kafshën.

Arrdhja e një fëmije të ri në shtëpi, mund të interpretohet nga kafsha

shtëpijake si ardhja e një të huaji ose e dikujt që ka hyrë pa leje, sepse sjell ndryshime edhe në zakonet e saj. Kështu që, sidomos në javët e para, edhe pse kafsha jeton me ju prej shumë kohësh, duhet ti kushtoni mjaft kujdes reagimit e sjelljes së saj, për të shmangur ekspozimin e fëmijës tuaj ndaj një rreziku të mundshëm.

2. Njohja

>> PËRSE QAN?

E qara është një formë komunikimi për të porsalindurin: për këtë arsye është e rëndësishme të mësojmë ta dëgjojmë. Në javët e para të jetës së fëmijës suaj duke e dëgjuar të qajë, mund të ndjeheni në vështirësi. Kjo është normale. Mund t'ju ndodhë të mos arrini ta ngushëlloni megjithëse keni provuar t'i ndërroni panolinën, t'i jepni të pijë apo ta tundni. Ndoshta ka vetëm dëshirë të rrijë në krahët tuaja e të perkëdhelet sa më gjatë. Ai ka kaluar 9 muaj i shtrënguar në mitrën tuaj dhe tani, fakti që ndjehet i lirë, mund t'i shkaktojë një përshtypje të pakënaqshme e çorientuese që e bën te qajë.

PERÛ

Në shumë vënde të amerikës latine fëmijët mbajnë mbiemrin e të dy prindërve: i pari është mbiemri i parë i babës dhe tjetri mbiemri i parë i mamës. Në qoftë se babai nuk don ta njohi fëmijën, shpesh mban të dy mbiemrat e mamës.

Mos u nevikosni e mos u dëshpëroni. Keni parasysht që sapo fëmija të fillojë të interesohet për mjedisin rrethues, do të qajë gjithnjë e më pak.

Nganjëherë e qara mund t'ju duket ndryshe nga e zakonshmja. Ndryshimet në mënyrën e të qarës mund të jenë shenja të lodhjes ose sepse nuk ndjehet mirë. **N.q.se mendoni që mund të jetë i sëmurë, mos ngurroni t'i drejtoheni pediatrit.**

>> THITHËSI (KAPËZ OSE CUCËLL) PO APO JO?

Thithësi mund të jetë i nevojshëm për ta qetësuar fëmijën, por duhet të dini që dhënia e tij, sidomos në javët e para, mund të vështirësoje kapjen e gjirit. Për këtë arsye, nëse vendosni ta përdorni, prisni që i vogli të jetë të paktën 1 muajsh dhe kapja e gjoksit të jetë stabilizuar plotësisht.

Thithësi mund t'i jepet fëmijës kur ta vini të flejë e i duhet hequr me kujdes kur ta ketë zënë gjumi. Nëse nuk e pranon që në fillim, mos e detyroni.

Mos lyeni thithësin me substanca të ëmbla : në veçanti evitoni, mjaltin gjatë gjithë vitit të parë të jetës sepse mund të favorizojë xhvillimin e infeksioneve të rrezikshme. Thithësi jo vetëm që duhet të pastrohet shpesh por edhe duhet zëvendësuar rregullisht.

Thithja e kapëzit (apo e gishtit) është një burim qetësimi e kënaqësie për fëmijën: përdorimi i shpeshtë i tij në momente krize nuk është i dëmshëm, por mbajtja e tij në gojë për një kohë të gjatë si lojë mund të dëmtojë apo të pengojë zhvillimin normal të qiellëzës. Për sa kohë që i vogli thith vetëm qumështin nga gjiri apo merr ushqime të tjera nëpërmjet biberonit është e mira të keni parasysh edhe sterilizimin e tij, disa herë në ditë. Ky lloj kujdesi nuk do të jetë më i nevojshëm kur duke u rritur, do të fillojë të fusë gjithçka në gojë për ta njohur.

>> PËRSE E ZË LEMZA?

Lemza në 2-3 muajt e parë është mjaft e shpeshtë, sidomos mbas ushqimit. Mos u bëni merak. Është një shqetësim mjaft i durueshëm nga i vogli e që kalon vetë. Zgjat pak minuta dhe shpesh pushon me daljen e një gromësire të lehtë. Ndërmjet shkaqeve që shkaktojnë lemnë hipotizohet shtrirja e tepërt e stomakut që mund të shmanget duke e vënë mirë në gjë fëmijën në mënyrë që me gojën të kapi komplet aerolën e gjirit dhe jepini mundësinë të bëjë të gjitha pushimet që do të kërkojë.

>> ËSHTË NORMALE KUR VJELL?

Vjellja e një sasive të vogël qumështi është nxjerrja jashtë e një sasive të tepërt dhe nuk është preokupuese. Në përgjithësi është një shqetësim i vogël që nuk kompromenton gjëndjen e mirë shëndetësore.

N.q.se do të përsëritet mjaft shpesh gjatë ditës, drejtohuni pediatrit për të vlerësuar nëse influencon në procesin e rritjes.(shiko kap 7)

>> KUR DUHET TË FLERË?

Kombinimi i kohës kur fle me kohën kur rri zgjuar përbën një nevojë elementare të të porsalindurit e mund të influençohet shumë nga sjelljet tuaja.

Edhe pse marrja e gjirit nuk përbën një lodhje të madhe për të porsalindurin sidomos në javët e para të jetës, është natyrale që mbas të pirit i vogli të flejë. Në ditët e para kërkesat për të pirë qumësht si dhe oraret e të pirit mund të jenë të ndryshme. Sapo kualiteti i qumështit të thithur i përshtatet nevojave të fëmijës, instalohet një ritëm i mirë gjumi dhe zgjimi.

Kualiteti dhe koha e gjumit varen mbi të gjitha nga sasia e të pirit dhe jo vetëm nga kjo. Janë të rëndësishme dhe kushtet e ambientit. Fëmija në fakt fle më shpejt n.q.se janë plotësuar nevojat bazë të tij, në se ka marrë sasinë e duhur të qumështit, në se temperatura është e përshtatshme, në se ambienti është i qetë e pa zhurma, nëse është i perkëdhelur.

Tashmë kur thith mirë gjoksin oraret e ushqimit mjaft të shpeshta influençojnë pauzat e gjumit dhe të zgjimit.

Marrja e gjirit e kontakti me nënën edhe pse është mjaft i pëlqyeshëm për fëmijën është gjithmonë një lodhje që kërkon më pas një shplodhje.

N.q.se. nëna i jep shumë shpesh gjë fëmijës sepse interpreton të qarën si shenjë urije, fëmija jo vetëm që do të lodhet më shumë por do të pakësojë edhe orarin e tij të gjumit si edhe atë të nënës.

>> PO DALJA E GAZRAVE?

Dalja e gazrave: deri në 3 muajsh fëmija mund të qajë për presençën e gazrave në bark.. Do të jetë e nevojshme ta veni mbi krahun tuaj me barkun posht (shih kap 7).

3. Si të kujdesemi për të porsalindurin

Fëmijët e lindur të shëndetshëm e në kohën e duhur, në momentin e parë të lindjes, kanë në dispozicion antikorpe dhe lëkurën të cilët i mbrojnë nga ndeshja me mikrobet, e mjedisit që vendosen papritmas mbi sipërfaqen e saj, në rrugët e frymëmarrjes në zorrë e që në pjesën më të madhe të rasteve, nuk krijojnë infeksione serioze. Megjithë aftësitë mbrojtëse të natyrshme, gjatë muajve të parë të jetës foshnja ka nevojë për më shumë përkujdesje, për të evituar infektimin nëpërmjet mikrobeve e viruseve që mund të kompromentojnë ekuilibrin e sistemit imunitar në formim e të provokojnë sëmundje infektive.

Fëmija do të jetë më i ekspozuar ndaj rrezikut të infeksioneve, sidomos të rrugëve të frymëmarrjes, n.q.se jeton në të njëjtin mjedis me fëmijë të tjerë të moshës 0-6 vjeç. Këto infeksione mund të parandalohen pjesërisht duke shmangur kontaktin direkt me fëmijët e sëmurë.

>> HIGJENA E FËMIJËS KËRKON NJË KUJDES TË VEÇANTË

Higjena e duarve, është veçanërisht e rëndësishme në parandalimin e transmetimit të sëmundjeve. Duart mund të bëhen edhe mjeti i transmetimit të mikrobeve që merren nëpërmjet frymëmarrjes.

Për këtë arsye, kujtohuni të **lani mirë duart** përpara se të prekni ose të merrni në krah foshnjën, kur t'i jepni të pijë, kur ta pastroni, kur t'i kontrolloni kërthizen etj.... dhe sidomos mbasi t'i keni ndërruar panolinën. Do të jetë e mjaftueshme larja me ujë e sapun, por ama e bërë me mjaft kujdes e pa nxitim. Mbas shplarjes së duarve, është e këshillueshme **t'i thani me peshqirë që do të përdoren vetëm për përkujdesjen e foshnjës.**

>> KURIMI I PLAGËS SË KËRTHIZËS

Sa më parë të dilni nga spitali bashkë me foshnjën tuaj, aq më e madhe do të jetë nevoja e kontrollit në shtëpi të pjesës së kordanit të kërthizës të mbetur jashtë barkut pas prerjes e lidhjes së tij,

deri në mbylljen e plotë të plagës. Ky kordon, do të thahet deri në shkëputjen e plotë të tij, brenda 15 ditëve të para të jetës.

Për këtë arsye, në kujdesimin ndaj foshnjës duhen ndjekur disa rregulla :

- lani gjithmonë mirë duart me ujë e sapun, përpara se të mjekoni kordonin e kërthizës;
- duhet të shmangni që zona përreth, të ngelet e njomë nga urina, nevoja apo nga garza të njoma, etj;
- ndërroni mjekimin me garza sterile disa herë në ditë, duke kontrolluar që të mos ketë sekrete ose gjak. Prania e tyre, do të jetë tregues i një infeksioni të mundshëm. Ky mjekim duhet të ngelet gjithmonë jashtë panolinës;
- për të bllokuar garzën, duhet të përdorni një fashë llastiku e kurrë ngjitëse;
- kordoni i kërthizës duhet kontrolluar më shpesh, në rast se tek lëkura përreth do të vini re skuqje, sekrete të verdha në jeshile, gjak të ngjirë apo do të ndjeni erë të keqe. Nëse një gjendje e tillë nuk përmirsohet brenda disa orëve, drejtohuni mjekut. Kërthiza, deri në mbylljen e plotë të plagës së saj, konsiderohet si një nga „dyert“ kryesore për hyrjen e mikrobeve e si rrjedhojë, të infeksioneve të të sapolindurve.

Kujdes: nëse kordoni i kërthizës nuk do të jetë shkëputur edhe pas 15-20 diteve, apo do të vini re praninë e infeksioneve në kërthizë ose përreth saj, per të kuruar foshnjën do të jetë e domosdoshme ndërhyrja e një mjeku të specializuar.

>> BËRJA SYNET E MESHKUJVE

Prerja e lafshës së penisit tek meshkujt e porsalindur: Në disa popuj, për arsye fetare, tradite, apo arsye të tjera, praktikohet synti. Konkretisht kjo është prerja e lëkurës që mbulon kokën e penisit. Kjo ndërhyrje kirurgjike, megjithëse nuk është e parashikuar nga SSN (Shërbimi Shëndetësor Kombëtar Italian) në sferën e shërbimit kirurgjik falas, duhet kryer gjithmonë në një strukturë shëndetsore nëpërmjet ndërhyrjes së një kirurgu të punësuar nga një spital publik ose privat. (regjimi i formës intra-moenia) Nuk duhet kryer në asnjë mënyre, nga persona të paspecializuar, apo në mjedise të papërshtatshme nga ana shëndetsore! Në momentin e daljes nga spitali, kirurgu ose personeli shëndetsor i repartit, do t'ju japë këshillat e duhura për mjekimin e plagës së vogël.

>> NDËRRIMI I PANOLINËS

Panolina duhet ndërruar shpesh. Foshnja mund ta ndotë panolinën deri në 10-12 herë në ditët e para të jetës dhe deri në 6 herë në ditë, kur të jetë pak më i madh. Ndërrimi i panolinës sapo të keni vënë re që është pis ose e lagur, ndihmon në parandalimin e skuqjes apo irritimit të lëkurës (eritema nga panolina)

Përpara se të filloni të ndërroni foshnjën, është e rëndësishme të organizoheni në mënyrë të tillë që të keni pranë jush ç' do gjë që do t'ju nevojitet. Kështu nuk do të keni nevojë të largoheni nga foshnja as edhe vetëm për një moment. Kini gjithnjë parasysht, që fëmijët lëvizin mjaft shpejt dhe në mënyrë të paparashikueshme. Prandaj mos i lini kurrë vetëm mbi tryezën ku i mbështillni. N.q.se do t'ju duhet të largoheni, do të jetë më e sigurtë ta lini foshnjën të shtrirë për tokë mbi një kuvertë të pastër.

Për pastrimin e organeve gjenitale

dhe të zonës së mbuluar nga panolina, është e mjaftueshme larja vetëm me uje. Tek femrat, për të parandaluar hyrjen e mikrobeve të nevojës në vaginë, pastrimi duhet bërë me një lëvizje nga përpara mbrapa ose nga sipër poshtë. N.q.se vini re sekrecione vaginale të kuqërremta në ditët e para të jetës, mos u preokuponi: ato janë si efekt i hormoneve të nënës. E rëndësishme është të mos tentoni t'i pastroni në brendësi të vaginës.

Tek meshkujt, pastrimi me kujdes përreth penisit e testikujve do të shmangë skuqjen. Gjithashtu është e dobishme të shmangni tërheqjen e lëkurës në pjesën fundore të lafshës që mund të jetë pak e ngushtë, por që do të lirohet me rritjen.

Për pastrimin e foshnjës mund të përdoret uji i vakët dhe sapuni delikat për fëmijë, vaji i rrafinuar i ullirit e copëza pambuku, ose garza të pastra. Nuk është e nevojshme të përdorni solucione larës të kushtueshëm apo piceta të veçanta për higjienën e foshnjës. Do të jetë mirë të mos përdorni prodhime që përmbajnë esenca të parfumuara.

Në fund të pastrimit është e mjaftueshme që lëkura të jetë e pastër dhe e thatë. N.q.se do të jetë e nevojshme, mund ta masazhoni me vaj ulliri. Mos e lyeni kurrë me pudër: përdorimi i gabuar i saj, mund të kthehet në një burim rreziku për foshnjën (polmonit nëpërmjet thithjes)

NIGERIA

Besimi myslyman parashikon që ditën e tetë mbas lindjes së një fëmije festohet një festë për ti dhënë mirseardhjen. Në këtë rast për herë të parë, në prazencën e të afërmëve dhe të miqve, i vihet emri të voglit.

SUPERMERKATAT E FARMACITË JANË PLOT ME LARËS,

përzjerje të ndryshme lëngjesh, shukumë banjoje, shampo, shamija larëse, vaj për masazh, etj. Të gjitha këto, përmbajnë substanca kimike dhe parfume, të cilat jo vetëm që janë irrituese, por edhe çorodisin nuanatjen e fëmijës. Për të mbajtur të shëndetshme lëkuren e foshnjës, duhet të respektohet fiziologjia e saj e nuk duhen përdorur në asnjë mënyrë substanca pastruese agresive që mund ta dëmtojnë. Për higjenën e trupit është e mjaftueshme banjoja me ujë të ngrohtë, sapun neutral të Marsiljes dhe niseshte orizi (edhe uji i zjerjes së orizit përmban një sasi të madhe). Për ta mbrojtur lëkurën, mund të përdoret vaji i rrafinuar i ullirit (ai që përdoret për sallatën) i cili ka aftësi si pastruese ashtu edhe hidratuese. Vaji i ullirit është i këshillueshëm edhe për zbutjen e kores qumështore të formuar në flokët e foshnjës . Duke kaluar mbi kokën e fëmijës një copë pambuku të njomur me vaj dhe duke e lënë të reagojë për pak kohë, e

lajmë me ujë e pastaj me një krëhër të butë largojmë copëzat e vogla që kanë mbetur. I përdorur për masazh, vaji i ullirit do të hidratojë lëkuren e gjithë trupit.

Gjithnjë e më shpesh do të gjeni në supermercatë panolina ekologjike, të quajtura kështu sepse mund t'i ripërdorni



pa shumë mund, por me shumë përfitim për ambientin (panolinat jane prej celuloze që nxirret nga pemët (që për këtë duhen prerë) e pas përdorimit, kthehen në pleura që duhet të përpunohen për të bërë të mundur shpërbërjen e tyre).

Meriton të kujtojmë këtu që kërkesa nga ana e fëmijëve për të urinuar në water po vjen duke u spostuar drejt një moshe gjithnjë e më të madhe dhe ndoshta shkak i këtij fenomeni, është për t'u kërkuar në përdorimin e panolinave që s'iu japin më fëmijëve ndjesinë e lagështisë.

Skuqja.

Në rast shfaqjeje të një skuqjeje të lëkures (eritema), mund të aplikoni një krem që mund t'ju këshillohet nga pediatri ose nga farmacisti. N.q.se eritema vazhdon, consultohuni me pediatrën sepse mund të jetë një infektion nga kërpudha, i cili do të kërkojë një trajtim mjekësor të veçantë.

Mbasi t'i ndrroni panolinën kujtohuni gjithmonë të lani duart me kujdes.

PANOLINAT: në supermerkata do ti gjejmë të tipeve nga më të ndryshmet. Gjëja më e rëndësishme në përdorimin e tyre është ndërrimi i shpeshtë, në mënyrë që urina dhe mungesa e oksigjenit të mos bëhen shkak për iritimin e lëkurës. Foshnja juaj, brenda tre vjetëve do të konsumojë rreth 4.500 panolina të llojit me një përdorim të vetëm, për të cilat nevojiten rreth 20 pemë të mëdha që do të prodhojnë rreth 1 ton mbeturina të cilave do t'iu duhen 500 vjet për t'u dekompozuar. Një dëm ky mjaft i madh ndaj ambientit tashmë në rrezik. Një zgjidhje do të jenë panolinat ekologjike: krejt të ngjashme me ato me vetëm një përdorim, por që mund të lahen në lavatriçe. Jane panolina prej pambuku 100% me prejardhje nga kultivime biologjike e të pa zbardhura, me të njëjtën formë të atyre me një përdorim dhe mbërthehen me ngjitje-shqitje. Mbi panolinën vishen të mbathura prej mikrofibre poliestre e poliuretani, përbërja e të cilave lejon kalimin e ajrit, por jo të ujit. Ndërmjet të ndenjurrave të foshnjës e panolinës, vihet një shtresë e hollë celuloze e zbardhur me oksigjen, e cila shërben për heqjen e nevojës dhe hidhet bashkë me të. Kjo është mjaft komode për t'u larë nëse është e ndotur vetëm me urinë e në këtë rast mund të ripërdoret. Panolinat që mund të lahen i përshtaten përmasave të foshnjës. Kushtojnë më pak, mjafton t'i blesh një herë e mund t'i përdorësh që në javët e para të jetës e deri sa fëmija fillon të përdori bukalin apo oturakun (rreth 4-15kg). Për atë që nuk don të heqë dorë në asnjë mënyrë nga ato me një përdorim të vetëm, i kujtojmë që ekzistojnë në shitje panolina të pa zbardhura me klor, ose edhe biologjikisht të tretshme, të bëra me material me përbërje niseshteje të nxjerrë nga misri ose nga gruri, si edhe më pak ndotës për arsye të konfeksionit të ripërpunueshem.

>> KUR DUHET TA LAJMË OSE T'I BËJMË BANJË.

Larja banjë është diçka e zakonshme, por që në fillim mund të duket e vështirë. Nuk ka një orar të veçantë për kryerjen e saj. Në përgjithësi, është e mira ta shmangim kur foshnja sapo ka ngrënë ose kur ka uri. Me pak përkujdesje, banjoja mund të shdërrohet në një rast argëtimi. Në javët e para te jetës, përse kohë që kordoni i kërtizës nuk është shkëputur përfundimisht, është e këshillueshme të mos e futni foshnjën në ujë, por ta lani me një sfungjer të veçantë edhe pse në vetvehte, nuk është e rrezikshme zhytja në ujë. E njëta gjë vlen edhe kur i vogli është bërë synet, deri sa ti shërohet plaga.



Në vazhdim, nuk është e nevojshme t'ia bëni çdo ditë. Faktikisht, nëse foshnja pastrohet me kujdes çdo herë që pin apo i ndrrohet panolina, është e mjaftueshme bërja e banjos 2-3 herë në javë.

Për shumë foshnje, banjo është një rast shplohjeje, por për disa të tjerë nuk është kështu sepse nganjëherë, n.q.se shpatullat nuk mbërthehen siç duhet nga duart tuaja, mund të shfaqet i ashtuquajtur i refleksi i Moros (hapja e papritur e të dy krahëve njëkohësisht) që mund t'i trembi shumë.

Foshnjës do t'i duhet një periudhë kohe për t'u mësuar dhe reagimi i tij/saj duke u rritur do të ndryshojë. Për këtë arsye, nëse vini re që shqetësohet, mund të vazhdoni ta lani me sfungjer dhe të riprovoni ta fusni në ujë pas njëfarë kohe.

Në përgjithësi, është e këshillueshme të mos e futni fëmijën në vaskën e madhe të banjos gjatë 3 muajve të parë të jetës, por të përdorni një vaskë të vogël të mbushur me ujë deri në lartësinë 5-8 cm, e cila duhet të jetë e mbështetur mbi një sipërfaqe mjaft të qëndrueshme në mënyrë që të mos ketë mundësi përmbysjeje. Uji duhet të jetë i vakët: temperatura ideale është ndërmjet 32° e 35°C. Për të kontrolluar temperaturën e duhur, mund të përdorni pulsën apo brrylin tuaj, ose thjesht një termometër të ndërtuar për këtë qëllim që mund ta gjeni në shitje.

N.q.se foshnja gjendet afër rubinetit të ujit të nxehtë, kini kujdes që ky i fundit të mos ju hapet aksidentalisht; djegja e provokuar nga uji i rubinetit, është një nga shkaqet më serioze e të shpeshta të shtrimit në spital të fëmijëve nën moshën 4 vjeç. Për të shmangur këto djegje aksidentale, do të jetë i mjaftueshëm rregullimi i termostatit të ngrohësit të ujit në temp. 60°C. Kjo temperaturë është ideale për të pasur ujë të nxehtë, por që nuk djeg.

Para se ta xhivshni foshnjën, sigurohuni që dhoma të jetë e ngrohur mirë, sepse trupi i të vegjëlve e humb nxehtësinë shumë shpejt. Gjatë larjes duhet patur kujdes në mbajtjen e qafës, kokës dhe të shpatullave të foshnjës me njërën dorë dhe të përdorni tjetrën për ta larë. N.q.se është i pranishëm i jati, pjesëmarrja e tij në larjen e foshnjës, mund të shërbejë si një rast bashkëveprimi tresh. Përveç kësaj, meshkujt e rritur kanë përgjithsisht duar më të mëdha dhe fëmijët ndjehen të mbajtur më mirë.

Këshillohet të mos provoni

t'i pastroni veshët duke futur shkopinj të vegjël me pambuk ose objekte të tjera, por, të kufizoheni vetëm me pastrimin e pjesës së jashtme të tyre duke përdorur një copë pambuku ose cepin e peshqirit. Në të njëjtën mënyrë, nuk duhet të fusni trupa të huaj në brendësi të hundës së foshnjës, për ta pastruar. Pjesa e brendshme e veshëve dhe e hundës, normalisht nuk kanë nevojë për asnjë pastrim të veçantë.

Menjëhere mbas banjos, duke përdorur gërshërë të përshtatshme për foshnje, mund të shfrytëzoni një rast të mirë për të prerë thonjtë e zbutur nga uji.

Në popuj të ndryshëm ekziston zakoni i bërjes banjo çdo dite. Shumë nëna që jetojnë në Itali e në Evropë ruajnë këtë zakon. Në këto raste, sidomos gjatë dimrit, është e rëndësishme të jeni mjaft të vëmendshme në ngrohjen e ambientit, të mbanin mbyllur dritaren gjatë kohës që bëni banjon, të kontrolloni temperaturën e ujit dhe të keni afër ndrrerat e pastra. Mbas banjos, një masaxh do t'i bëjë gjithmonë mirë.



NE ITALI, GJYMTIMI I ORGANIT GJENITAL TEK FEMRAT

edhe në format më të lehta, është i ndaluar rreptësisht nga ligji, i cili parashikon dënimin nga 4 deri në 12 vjet për këdo që e praktikon apo merr pjesë në të, duke përfshirë këtu edhe prindët. Për mjekët që kryejnë këto ndërhyrje, parashikohet largimi nga Urdhri i mjekve deri në dhjetë vjet.

4. Koha e ngrënjes

>> DHËNIA E QUMËSHTIT NGA GJIRI

Ushqimi i foshnjës me qumështin e gjirit është shumë i rëndësishëm. Qumështi i prodhuar nga gjiri i nënës është i veçantë, i paimitueshëm, i personalizuar veçanërisht për fëmijën e me një përbërje ideale përsa i përket nevojave ushqyese dhe zhvilluese të tij. Gjithashtu, është mjaft i pasur me substanca biologjike aktive e me shumë efekte positive: ato ndihmojnë fëmijën në tretjen, forcojnë në mënyrë të qëndrueshme sistemin mbrojtës të tij, ndihmojnë zhvillimin e sistemit nervor dhe të organeve të tjera. Edhe qumështi i ditëve të para (kulloshtra), është veçanërisht i çmuar sepse është i pasur me antikorpe dhe i përgjigjet nevojave ushqyese të të porsalindurit deri sa fillon të dalë qumështi i vërtetë. Ngjyra e tij normale është si në të verdhë.

Përveç këtij fakti që nuk duhet lënë mënjanë, qumështi i nënës është gjithmonë gati për tu përdorur, në temperaturën e duhur dhe higjenikisht i përshtatshëm.

Të mirat që vijnë nga dhënia e qumështit nga gjiri i nënës janë të shumta. Foshnja e ushqyer me qumështin e nënës, ne krahasim me atë që merr ushqim artificial, rezulton më e mbrojtur nga shumë sëmundje dhe si rezultat ka nevojë për më pak kujdesje mjekësore të specializuara.

Kjo mbrojtje është mjaft e qëndrueshme dhe shërben jo vetëm kundër sëmundjeve infektive (të frymëmarrjes e kryesisht diarresë), por edhe të alergjive, të mbipeshës e të disa tumoreve. Ushqimi nga gjiri i nënës ndihmon zhvillimin harmonik të inteligjencës dhe ekuilibrin e drejtë të sistemit imunitar.

Dhënia e gjirit i sjell të mira edhe nënës. Nëna që jep gji do të ketë:

- kursim ekonomik;
- ulje të rrezikut nga kanceri i gjoksit;
- forcim të kockave e si rrjedhojë, një rrezik më të vogël për të ndeshur me ostoporozën në moshë të thyer;
- rikthim më të shpejtë në peshën e saj përpara shtatzanisë, sidomos n.q.se vazhdon të japë gji edhe pas muajve të parë pas lindjes.



>> SI FUNKSIONON PRODHIMI I QUMËSHTIT?

Mekanizmat e prodhimit të qumështit janë të kolauduara aq mirë nga evolucioni i specieve njerëzore, sa nëna është normalisht e plotësisht në gjëndje të ushqejë foshnjën me gjirin e saj. Mbas rreth 2-3 ditësh nga lindja qumështi trashet, prodhohet me shumicë dhe në mënyrë graduale zëvendëson qumështin e çmueshëm të ditëve të para, kulloshtren. Në ditët e para të jetës, sa më shpesh e gjatë fëmija do të thithë gjirin e nënës, aq më i madh do të jetë stimulimi hormonal për të prodhuar qumështin e për të lehtësuar daljen e tij nga gjoksi, duke e bërë kështu më të disponueshëm për fëmijën. Është e rëndësishme të dihet që, të gjitha gratë mund të japin qumësht, (me përjashtim të rasteve kur mund të jenë të sëmura rëndë),

megjithëse kushte stresi, dhimbje e preokupime lidhur me dyshimin mbi aftësinë për të dhënë gjë foshnjës, mund të influencojnë negativisht në mekanizmin hormonal të prodhimit të qumështit.

Ndërsa rehatia, dashamirësia e siguria në vetvete, janë kushtet që favorizojnë prodhimin e qumështit. Çdo grua duhet ta ketë plotësisht të qartë, që ajo ka qumështin më të mirë për fëmijën e vet. Duke thithur, foshnja aktivizon prodhimin e qumështit nëpërmjet veprimit të prolaktinës. Prolaktina, është një hormon që prodhohet nga hipofiza (gjëndra që ndodhet në mes të trurit) e cila, kur fëmija stimulon gjirin duke e thithur, i bën nënës të mundur të prodhojë qumësht proporcionalisht: sa më shumë thith foshnja aq më shumë qumësht prodhohet.

Pjesa më e madhe e foshnjeve janë plotësisht në gjëndje, kur janë të uritur, të thithin pak a shumë shpesh apo gjatë për çdo thithje, në vartësi të nevojës së tyre reale. (dhënia e gjirit sa herë që e kërkojnë). Disa të tjerë, kanë tendencën të flenë gjatë, megjithëse janë të shëndetshëm; prandaj duhet ti zgjojmë dhe ti stimulojmë të thithin, sidomos në ditët e para pas lindjes në periudhën e mësimin të kapjes së gjirit. N.q.se në këtë periudhë të parë, do ti ofroni lëngje të tjera (kamomil, çaj nga bimë të ndryshme, solucion të ëmbël, ujë me sheqer) në vend të qumështit të gjirit, foshnja do të thithë më pak gjirin e nënës, duke stimuluar kështu më pak gjëndrën e saj të qumështit, e cila si rrjedhojë, do të prodhojë më pak.

Njëra nga pyetjet që bëjnë nënat është nëse ushqimi vetëm me gjë është i mjaftueshëm për të ushqyer mirë fëmijën e tyre. Disa prej të dhënave janë : një sasi e mjaftueshme urine në 24 orë (6 ose më shumë panolina prej pambuku, 4 ose më shumë panolina me një përdorim) ; 3-8 dalje të nevojës në 24 orë në muajin e parë (pastaj frekuenca zvogëlohet); gjallëria; muskujt e fortë; lëkura e shëndoshë; dallimi i zgjatjes nëpërmjet rrobave që, duke u rritur duhen zëvendësuar..

Sa herë në ditë duhet të pijë?

Rreth 8 herë në ditë, me variacione të ndjeshme (deri në 12 e nganjëhere edhe më shumë). Pjesa më e madhe e fëmijëve që ushqehen vetëm me gjirin e nënës, vazhdojnë të kërkojnë të pijnë

rreth 8 herë në ditë përgjatë 6 muajve të parë të jetës. Por ky ritëm mund të ndryshojë sipas nevojave të tjera të fëmijës apo të nënës. Nëse fëmija do të paraqesë sjellje të pa zakonshme, do të jetë mirë të mundoheni të dalloni motivet edhe me ndihmën e këshillat e personave më ekspertë se ju.

Fëmija duhet lënë të thithë nga njëra anë e gjirit deri sa të ketë dëshirë, në mënyre që të marrë edhe pjesën e fundshme e më të yndyrshme të qumështit që do ti japë ndjesinë e ngopjes. Në fakt, nganjëherë mund t'i mjaftojë thithja vetëm nga njëri gji, ose mund të dojë të thithë edhe nga gjiri tjetër.

Disa nëna mund të ndjehen të lodhura gjatë dhënjes gji dhe ka mundësi, të kenë më tepër nevojë për ndihmë e inkurajim nga ana e familjarëve. N.q.se foshnja i ngjitet gjirit në mënyrë jo korrekte e si rrjedhojë thith në mënyrë pak të efektshme, nënës mund ti shfaqen ragadi, që janë çarje të vogla e të dhimbshme në lëkuren e kokës së gjirit .

Për këtë do të jetë mirë që nëna të marrë një pozicion të rehatshëm, të kënaqshëm, pa shtrëngime muskulore në mbajtjen e fëmijës e mundësisht me këmbët pak të ngritura. Për të garantuar një kapje të efektshme të gjirit nga ana e fëmijës, duke ulur në minimum mundësinë e plagosjes së gjirit, do të jetë e dobishme që:

- trupi i fëmijës e i nënës të jenë në kontakt intim (bark më bark);
- koka, gjoksi dhe këmbët të jenë në një vijë të drejtë;
- thithi dhe një pjesë e aureoles së tij (pjesa më e errët fill mbas thithit) të hyjnë mirë në gojën e fëmijës; buza e poshtme duhet të jetë e kthyer nga jashtë.

Ndërsa duhen evituar: ngjitja vetëm në majën e thithit, thithja e

REPUBLICA DEMOCRATICA DEL CONGO

Në Kasai në errësirën e natës fëmija që sapo ka humbur një dhëmb shoqërohet jashtë shtëpisë nga një vëlla më i madh dhe nga një i rritur. Tradita thotë që fëmija duhet të shtrëngojë në dorë dhëmbin dhe një copë qymyri; pra, duke parë Hënën hedh dhëmbin duke i kërkuar që kur të kthehet ti rikthejë një tjetër. Pastaj duhet të kthehet mbrapsht në pozicionin që ishte e të hedhë qymyrin (simbol i humbjes e i dhimbjes) duke i thënë të largohet e të mos kthehet më.

buzëz së poshtme, zhurma e buzëve gjatë thithjes; në fakt, janë të gjithë elemente që nuk lejojnë thithjen e duhur.

Gjatë shekujve, është zhvilluar e ka arritur deri në ditët tona, një kompleks rregullash që i takojnë gruas që jep gji.

Kjo bashkësi rregullash, mund të ishte e justifikuar në kohët e kaluara e të gjente një domethënie në kushtet higjienike dhe të jetës së gruas, por siç do ta shohim më poshtë, aktualisht nuk ka asnjë kuptim.

KUJDES:

Mjaft mite të vjetër duhet të shpërbëhen.

- Gruaja që jep gji duhet të ndjehet e lirë të ushqehet si zakonisht. N.q.se nëna konstaton, që konsumimi i disa ushqimeve i shkakton shqetësime fëmijës, atëherë mund të provojë e me të drejtë, t'i eliminojë nga dieta e saj. Vetëm në rastin kur gruaja ndjek një dietë të rreptë vegjetare, qumështi mund të ketë mungesë të vitaminës B12, të cilën ajo do të mund ta marrë nëpërmjet plotsuesve ushqimorë specialë.
- Nuk është e vërtetuar që pirja e shumë lëngjeve (ujë, birra, lëng pule, bozë, mate etj..) do të shtojë prodhimin e qumështit. Ky besim, është i justifikuar nëse klima është mjaft e nxehtë dhe për këtë arsye, nëna ka një humbje të tepërt të lëngjeve nëpërmjet djersës. Por në këto raste, etja do ta drejtojë nënën të pijë sasinë e duhur të lëngjeve, pa u menduar shumë. Kur nuk është shumë nxehtë, prodhimi i qumështit është i favorizuar mbi të gjitha nga thithja e bërë në mënyrën e duhur dhe nga urija e fëmijës.
- Pastrimi i përditshëm i trupit dhe i gjoksit, është i mjaftueshëm për të mbrojtur fëmijën nga rreziku i mjaft infeksioneve, pa pasur nevojë të praktikoni rite të veçanta higjienike.
- Nëna mund të vazhdojë t'i japi gji fëmijës edhe nëse është me grip ose infeksione të tjera te zakonshme.
- Nëna mund të bëjë një aktivitet sportiv normal e kjo do të shtojë prodhimin e qumështit.
- Nëna mund t'u nënshtrohet kontroleve diagnostike (p.sh. radiografi), anestezive (p.sh. të dhëmbëve) të marrë pjesën më të madhe të ilaçeve, nëse ka nevojë, mbasi të jetë verifikuar që nuk

dëmtojnë dhënien e qumështit.

KUJDES:

Ka edhe zakone që përkundrazi duhet të evitohen, sepse mund të influencojnë negativisht në dhënien e qumështit.

- Tymi i cigares mund të pakësojë prodhimin e qumështit dhe sigurisht i bën keq nënës dhe kujt i qëndron pranë. Ai shton rrezikun e sëmundjeve të frymëmarrjes dhe të vdekjes së papritur në djep (shih kap. 1 dhe 8).
- Pijet alkolike duhet të evitohen ose të paktën të kufizohen shumë e vetëm gjatë ngrënies, sepse alkoli kalon lehtësisht në qumësht dhe kur është i tepërt, mund të krijojë gjendje gjumi e shqetësime të ushqimit tek foshnja.

Është mjaft e rëndësishme që dhënia e qumështit nga gjiri të jetë e vetme; që do të thotë të mos shtohen lëngje të tjera (qumësht artificial, çajra, kamomil) apo ushqime gjysëm të lëngshme apo të ngurta (fruta, muhalebi e supëra).

Sa më tepër e më gjatë, foshnja do të ushqehet vetëm me qumështin e nënës, aq më i madh do të jetë përfitimi shëndetësor si nga ana e nënës ashtu edhe nga ajo e fëmijës. Shmangia e shtesave ushqimore të panevojshme do të bëjë të mundur, që dhënja e gjirit me gjithë përfitimet e saj, të zgjasë në kohë.

Nëse fëmija rritet rregullisht, ushqimi mund të vazhdojë të jetë vetëm me gji përgjatë 6 muajve të parë. Qumështi i nënës ka përbërjen e duhur për t'ju përgjigjur në këtë periudhë të gjitha nevojave ushqyese të fëmijës. N.q.se keni dyshime që qumështi nuk është i mjaftueshëm, ose ju duket që fëmija kërkon më tepër, numëroni sa panolina lag në 24 orë. Po të jenë 4-5 ose më shumë qetësohuni. Qumështi është i mjaftueshëm.

Dhënia pa asnjë arsye të veçantë, e një ushqimi të ndryshëm nga qumështi i nënës, nuk sjell asnjë avantazh.

Gjatë dhënies së gjirit mund të dalin probleme në gjoks.

Por pjesa më e madhe e tyre, si ragadi (plasjet e dhimbëshme të thithit), mos rrjedhja (bllokimi i rrjedhjes së qumështit me vështirësi në dalje), mastiti (bllokimi e mosdalja e qumështit me rrjedhojë infeksionin e gjëndrës së gjirit) dhe prodhimi i pakët i qumështit,

faktikisht mund të parandalohen me ngjitjen korrekte të foshnjës në gjirin e nënës dhe duke e lënë të thithë sipas kërkesës. Bllokimi i qumështit, mund të paraprihet e të zgjidhet edhe duke aplikuar ujë të ngrohtë në gjoks (kompresa të ngrohta, dushe, zhytje në vaskë) e duke e shtrydhur me dorë.

N.q.se do të shfaqen ragadet, është e mira të vlerësoni nëse shkaktohen nga pozicioni jo i mirë i ngjitjes së fëmijës në gji, mbasi në këtë rast është e mjaftueshme të korrigjoni gabimin. Efikasiteti i përdorimit të pomatave të ndryshme për zgjidhjen e këtij problemi, nuk është i vërtetuar. Blerja e mbrojtësve për thithat nuk këshillohet, megjithëse në raste të veçanta, mund të përdoren vetëm përkohësisht e duhet të hiqen sapo të çarat të përmirësohen.

Në rast se vihet re një paksim i saisë së qumështit të thithur gjatë ditës, mund të filloni ta shtrydhni (me dorë ose me pompë) qumështin nga gjiri, për te parandaluar grumbullimin dhe bllokimin e tij.

Pregatitja e qumështit artificial

1. Hidhni ujin e nxehtë në një biberon të pastër
2. Kontrolloni volumnin për të shmangur gabime koncentrimi
3. Mbusheni masën rrafsh për të shmangur që qumështi të rezultojë shumë i ngjeshur e pak i tretshëm
4. Kompletoni shtesën me numrin e saktë të masës (vetëm 1 në çdo 30 ml ujë)
5. Mbylleni me thithësin e bordurën e tij të pastruar mirë
6. Tundeni përpara se ta përdorni
7. Kontrolloni temperaturën në lëkurën e pulsit të dorës
8. Lani dhe shplani me kujdes biberonin dhe thithësin



>> INTEGRIMI I QUMËSHTIT TË GJIRIT ME USHQIM TJETËR.

Mbas muajit të 6-të, do të jete mirë të filloni të provoni shtimin e

ushqimeve të ndryshme nga qumështi e në veçanti, ato të pasura me hekur, si mishi, peshku dhe drithërat. Ndërsa qumështin e gjirit, mund të vazhdoni t'ia jepni edhe deri në moshën 2 vjeç e më tej. Nëna mund të vendosë vetë të përdorë qumësht artificial, apo ndoshta duhet ta bejë këtë, për arsye se prodhon pak qumësht, sepse mund të ketë një problem e nuk i këshillohet të japë gji, apo sepse i duhet të rifillojë punën.

Në të kaluarën, ekzistonte një listë e gjate shkaqesh për mosdhënien e girit, por aktualisht këto nuk njihen si të vlefshme. Shkaqet e vërteta për të mos marrë qumështin e nënës janë të rralla : nënat siropozitive ndaj virusit AIDS dhe marrja e disa ilaçeve të veçanta për shintigrafinë, janë të vetmet raste të padiskutueshme. Në këto raste, do të merret sipas këshillave të pediatrit qumështi artificial (një lloj qumështi për muajt e parë dhe mbas muajit të 6, nje lloj tjetër i ashtuquajtur i vazhdimit).

Duhet evituar përdorimi i qumështit të lopës apo të dhisë, sepse përbërja e tyre është e papërshtatëshme ndaj nevojave ushqyese të fëmijës në vitin e parë të jetës e gjithashtu, mund të shkaktojnë tek foshnja mungesë të hekurit.

Qumështet speciale (soja, orisi, kundra-vjelljes, kundra –alergjisë) mund të përdoren vetëm pas konsultimit me pediatrën.

Qumështi artificial mund të jetë i lëngët (gati për tu përdorur) ose pluhur ; në këtë rast pregatitet duke e tretur në ujën e çezmës të zjerë përpara për 20 minuta. Nga momenti i hapjes së kutisë, duhet të keni kujdes të mos e lini pa kapak e ta ruani gjithmonë në frigorifer.

Përpara se të pregatitni qumështin, duhet të lani mirë duart dhe duhet ti kontrolloni temperaturën para se t'ia jepni fëmijës.

Qumështi që do të teprojë në biberon, nuk duhet të ripërdoret më e duhet hedhur.

Biberoni dhe thithësit e tij, duhen mbajtur mjaft të pastër e duhet të sterilizohen rregullisht, vetëm nëpërmjet lëngjeve speciale ose zjerjes.

Edhe ushqimi me biberon, ashtu si ai në gji, duhet të parashikojë njëfarë ndryshueshmërie përsa i përket sasisë e numrit të ngrënive. Është e rëndësishme të ndiqni kërkesën për të pirë (dhe oreksin) e fëmijës. Sasia e qumështit artificial që duhet ti jepet fëmijës, e

shkruar në konfeksionin e blerë, do t'ju shërbejë, vetëm si orientim.

>> FUTJA E USHQIMEVE SHITESË: HEQJA NGA GIRI

Kur fëmija të ketë mbushur 6 muaj, mund të fillohet heqja nga gjiri, duke integruar ushqimin vetëm me qumësht (të nënës apo lloj tjetër të përshtatshëm për semestrin e parë), me ushqime të ngurta apo gjysëm të ngurta (biskota, fruta, muhalebi, supëra etj...) **Në këtë moshë**, kur **fëmija** është tashmë i gatshëm nga ç'do lloj ane (psikologjike, lëvizëse, tretëse) për një lloj tjetër ushqimi, të ndryshëm nga qumështi i nënës, **mund të pranojë të hajë me lugë** e të përballojë përcjelljen e ushqimeve më të trasha.

Dhënia e gjirit, është një mënyrë për t'i dhënë fëmijës në të njëjtën kohë, si ushqim edhe siguri, pra një referim dashamirësie të rëndësishme për fitimin e autonomisë. Në q.se nëna e dëshiron, dhënia e qumështit të gjirit mund të vazhdojë nga semestri i parë i jetës deri në vitin e dytë të saj e më tej, siç është këshilluar nga Organizata Botërore e Shëndetësisë. Fëmija i ushqyer me gji përtej vitit të dytë të jetës, nuk duhet parë si një fëmijë i përkëdhelur dhe e ëma, nuk duhet të mendojë se është duke penguar pjekjen dhe autonominë e tij. Është e vërtetë e kundërta dhe opinioni aktual i ekspertëve dhe studimet shkencore e vërtetojnë.

Duke lënë mënjanë nevojat ushqyese, heqja nga gjiri, përbën një moment delikat dhe të rëndësishëm për fitimin e sjelljes e të aftësisë së të voglit, ndaj eksperiencave të njohjes së erërave dhe të shijeve, si edhe në pranimin e lugës, etj...

Disa norma të thjeshta e të përgjithshme.

Rradha me të cilën, ushqimet gjysëm të ngurta e të ngurta do të futen në periudhën e heqjes nga gjiri, nuk ka më rëndësinë e dikurshme dhe mund të ndryshojë, në bazë të preferencës së fëmijës e të kulturës gastronomike të familjes e të pediatrit këshillues.

Nuk është e nevojshme të vonojmë konsumimin e bukës e të makaronave për supë (që përmbajnë glutinë) nga ana e fëmijës. Por mbetet mjaft i vlefshëm dhe aktual, sygjerimi për të mos ekzagjeruar, në periudhën e ndarjes nga gjiri, me dhënien e ushqimeve të kripura dhe me një përmbajtje të lartë proteinash. Gabimet më të zakonshme në ushqimet e para, vijnë nga dhënia me shumicë e

djathit, e djathit bebe dhe e mishit, të cilët e rëndojnë metabolizmin e fëmijes dhe mund të orientojnë preferencat e tij të ardhëshme, drejt një ushqimi jo të shëndetshëm, sepse përmbajnë shumë proteina dhe kripë.

Në rastin e ushqimit me qumësht artificial, edhe në muajt e parë duhet evituar hedhja në biberon e biskotave, kremërave, etj. Duhet pritur të paktën muaji i 4° e mundësisht i 6°, për të filluar rrallimin e marrjes e zëvendesimit të tij, siç do të veprohej me fëmijën që është ushqyer me qumësht nga gjiri i nënës.

Kush janë ushqimet e para?

Si ushqime të para të ndryshme nga qumështi, në bazë të zgjedhjes nga ana e nënës, të zakoneve kulturore të saj e pranimit nga ana e fëmijës, mund t'i provoni t'i ofroni:

- zarzavate të zjera e të grira si patate, karrota
- banane, mollë ose dardha të grira
- muhalebi me miell orizi
- karbohidrate si orizi, misri, tërshëra, etj...
- Proteina viçi, qingji, gjeli, lope, peshku, keci, derri

>> ÇFARË DUHET TË SHMANGIM?

Këtyre ushqimeve, mos i shtoni sheqer (mund të favorizojë karjet), kripë (ndodhet në sasi të mjaftueshme në ushqime,) mjaltë (kurrë para vitit 1° të jetës, mund të përmbajë një mikrob shumë të rrezikshëm që quhet botulino). Shmangni dhënjen e ushqimeve të varfëra me yndyrë, si disa tipe qumështi e kosi, sepse yndyra është e rëndësishme për organizmin në rritje, sidomos për trurin.

Me konsumimin e ushqimeve pak a shumë të ngurta, fëmija do të pijë gradualisht gjithnjë e më pak qumësht (të nënës ose artificial). Në ditët e sotme, mendohet që vazhdimi i dhënies së qumështit të gjirit edhe pasi fëmija ka filluar të hajë ushqime pak a shumë të ngurta, sjell përfitime të sigurta.

Në disa raste mund të jetë e dobishme, dhënia gjatë vitit të parë të jetës e disa lloj vitaminave, sipas këshillës së pediatrit.

Këshilla përfundimtare

Ushqimi i fëmijës në vitin e parë të jetës mund të impostohet në mënyrë mjaft të thjeshtë, duke konsideruar qumështin e nënës si ushqimin ideal.

KUJTOHUNI QË:

1. Qumështi i nënës është i përshtatshëm si i vetmi ushqim i fëmijës në 6° muajt e parë të jetës.
2. Në zëvendësim apo si shtesë të qumështit të nënës, do të përdoren qumështi artificial i muajve të parë e më pas qumështi i vazhdimit.
3. Llojet e qumështit special, si ai i sojës apo kundra alergjisë, duhet të merren me recetë, vetëm nëse do të jenë të justifikuar nga kushte të caktuara individuale.
4. Heqja nga gjiri duhet të fillojë mbas muajit të 6° të jetës, por duke vazhduar dhënien e qumështit (në gjiri apo artificial)
5. Dhënia e gjirit si shtesë ndaj ushqimeve pak a shumë të ngurta, mund të vazhdojë edhe gjatë vitit të 2° e më tej, sipas dëshirës së nënës.
6. Me fillimin e largimit nga gjiri, do t'i jepen fëmijës menjëherë ushqime që përmbajnë hekur, por pa e tepruar në dhënien e atyre që janë të pasura me proteina.
7. Në fëmijët normal, glutina (e përmbajtur në buken e makaronat) mund të konsumohet lirisht. Në vitin e parë të jetës mund t'ju këshillohet, nëse pediatrit e sheh të nevojshme për ata fëmijë që ushqehen vetëm në gjiri, shtimi i vitaminës D.

DISA KËSHILLA TË NEVOJËSHME PËR TË GJITHË FAMILJEN

- Në disa raste, mund të jetë komode përdorimi i ushqimit të gatshëm industrial për fëmijë, por mos lejoni që ky të zëvendësojë krejtësisht ushqimet e përgatitura në shtëpi. Në rastet kur do ta përdorni, kontrolloni datën e skadencës së konfeksionit dhe nëse është i mbyllur mbasi t'i kenë hequr ajrin, verifikoni nëse e kanë bërë.
-
- Sigurohuni që përgatitja e ushqimit të jetë e sigurtë nga ana higjienike. Lani mirë duart me ujë e sapun, para se të përgatisni ushqimin e t'ia jepni fëmijës.
- Mbani pastër sipërfaqen ku gatuar e mos lejoni që kafshët shtëpiake të futen në guzhinë.
- Mbi të gjitha, ushqimet që janë për foshnjën, nuk duhet të ngrohen më shumë se një herë.
- Evitoni dhënien e vezëve të gjalla, sepse mund të jene të infektuara nga salmonela. Pra evitoni dhe ëmbëlsirat që nuk piqen dhe janë me bazë veze.
- Ndani ushqimin e gatuar nga i pagatuari. Ushqimi i gjallë, sidomos mishi dhe ai i pulës, mund të përmbajnë mikrobe të rrezikshme, të cilët mund të transferohen në ushqimet e tjera gjatë përgatitjes apo konservimit në frigorifer.
- Konservoni ushqimin në një temperaturë të sigurtë. Mikroorganizmat mund të shumëzohen shpejt nëse ushqimi konservohet në temperaturën e ambientit sidomos në verë. Poshtë 5°C shumëzimi i mikrobeve është i ngadaltë, mbi 70° praktikisht është i bllokuar.
- Mos e lini ushqimin e gatuar në temperaturën e ambientit për më gjatë se 2 orë.
- Futni sa më shpejt në frigorifer, të gjitha ushqimet e gatuar apo që mund të prishen (mundësisht nën 5° C).
- Zjejini mirë ushqimet, sidomos mishin, mishin e pulës, vezët dhe peshkun; zjejini mirë supërat para konsumimit.
- Kur ngrohen ushqimet e mbetura, duhet të nxehen mirë: nuk mjafton të jenë të vakta.



më GJËRËSISHT PËR

MASAT KUNDËR SHTATZANISË GJATË GJIDHËNIES

Gjatë dhënies së gjirit, prolantina, hormoni që mundëson prodhimin e qumështit, mund të ndalojë procesin e ovulimit, në vartësi të sasisë së prodhueshmërisë së saj. Sasia e prodhimit të prolantinës, varet nga forca dhe nga frekuenca e thithjes së gjirit nga ana e fëmijës. Kjo bën, që te mos ketë një vlerë kostante gjatë gjithë kohës që jepet gji. Prandaj nuk mund të jeni të sigurtë, në ndalimin komplet e të vazhdueshëm të ovulimit. Për këtë arsye, nevojitet të shtoni një tjetër sistem kontrolli për të mos mbetur shtatzënë.

Ekzistojnë dy mënyra të mundshme gjatë gjidhënies:

- njëra bllokuese: prezervativi
- tjetra hormonale: pilula me bazë Progesteroni, (i vetmi kontraktiv hormonal i mundshëm gjatë gjidhënies) që do të jepet nga mjeku duke u bazuar në historinë personale.



5. Vaksinat

>> A ËSHTË VAKSINIMI GJITHNJË I NEVOJSHËM?

Vaksinat janë një mjet parandalimi i thjeshtë, por i mrekullueshëm: për të ndërtuar mbrojtjen imunitare ato imitojnë natyrën, por pa provokuar dëmet e sëmundjeve!

Me anë të vaksinave të marra njëherë ose disa herë gjatë jetës, si rezultat i memorjes imunitare, krijohet një mbrojtje afatgjatë e pa pasojat, nganjëherë shkatërruese të sëmundjeve.

Keni parasysh, që mundësia e ujit të pijshëm e të pandotur, bashkë me atë të vaksinave të efektshme e të sigurta, kanë dhënë një kontribut maksimal në drejtim të përmirësimit të gjendjes së përgjithshme shëndetsore të popullit.

Vaksinat luftojnë sëmundjet infektive mjaft të rrezikshme për të cilat nuk ekziston një kurë, ose nëse ekziston, kjo nuk është gjithmonë e efektshme, si edhe disa sëmundje që mund të bëhen shkak ndërlikimesh të rënda.

>> LLOJET E VAKSINAVE

Në Itali, është i detyrueshëm për të gjithë fëmijët e porsalindur, vaksinimi kundër tetanozit, difteritit, poliomeilitit, hepatitit viral B dhe janë të rekomanduara, vaksinat kundër morbillit (fruthi), parotite (shytat), rosolia, pertosse (kolla e bardhë ose e mirë) dhe infeksionit nga *Haemophilus influenzae* (Hib).

Janë të disponueshme edhe vakcina të tjera, të nevojshme për parandalimin e disa sëmundjeve të fëmijëve, si edhe vakcina kundër gripit, pneumokokut, milingjitit C dhe e variçelës (lija e pyllit), të cilat janë të këshilluara për fëmijë në kushte të veçanta.

>> KUR DUHET TË MERREN?

Vaksinat rekomandohen të bëhen mbasi fëmija të ketë mbushur 2 muajt e parë të jetës. Por mosha e parashikuar për dozën e parë dhe për të tjerat që vijnë më pas, ndryshon sipas tipit të vaksinës, nëse kjo e fundit do të jetë e detyrueshme apo e këshillueshme.

KU DUHET TË BËHEN?

Për të pasur një informacion të saktë mbi “kalendarin e vaksinave” drejtohuni pediatri ose qendrës së vaksinave (konsultore) pranë zonës ku jetoni.

Qendrat ku bëhen vaksinat, janë të përhapura në të gjithë territorin kombëtar. Çdo ASL ka organizimin e saj por sidoqoftë, në çdo zonë ekziston të paktën një prej tyre.

Qendrat ofrojnë të gjitha vaksinat e parashikuara nga kalendarin nacional, ndërsa vaksinimet e rekomanduara janë në dispozicion sipas vendimeve të marra nga Krahinat. Vaksinat mund të bëhen edhe jashtë qendrave të ASL-it (në spital, nga pediatri juaj, nga një pediatër privat), por në çdo rast, pediatri që bën vaksinën duhet të përmbushë një certifikatë mjeksore, ku të përcaktojë emrin e vaksinës, numrin serial dhe skadencën. Këto certifikata duhet të rregjistrohen pranë qendrës përkatëse të vaksinimit.

>> VAKSINIMI I SIGURTË

Sot vaksinat përgatiten në mënyrë gjithnjë e më të sofistikuar. Pra, janë më të sigurta dhe japin më pak efekte anësore. Shpesh janë vakcina të kombinuara, d.m.th, që gjenden disa vakcina në të njëjtin flakon. Në këtë mënyrë janë të nevojshme më pak inieksione, me një kursim kohe e sidomos stresi si për fëmijën, ashtu edhe për juve.

Kundraefekte

Megjithëse vaksinat janë të sigurta për shumicën e fëmijëve, ekzistojnë edhe situata në të cilat vaksinimi mund të jetë i pakëshillueshëm për kohësisht apo për gjithmonë.

Kemi të bëjmë me kundraefekte të përkohëshme, kur verifikohen situata kalimtare, që nuk e lejojnë vaksinimin vetëm gjatë periudhës në të cilën janë të pranishme.

Vaksinimi duhet shtyrë kur:

- fëmija ka sëmundje akute me temperaturë të lartë
- nëse fëmija është duke marrë ilaçe që veprojnë në sistemin imunitar si kortizoni, në dozë të lartë.

N.q.se fëmija ka lindur e ka jetuar në vitet e para të jetës në një vend të ndryshëm nga Italia, megjithëse jeni të sigurtë që i ka marrë vaksinat, drejtojuni sidoqoftë një qendër vaksinash për tu siguruar, që ato dhe dozat e marra, të jenë të njëjta me ato që janë të detryueshme e të këshillueshme në Itali, si edhe eventualisht, për të programuar plotësimin apo ribërjen e tyre.



Përfundimisht nuk këshillohet, që fëmija të bëjë vaksinën kur:

- ka pasur reaksion të rëndë nga vaksinimet e mëparshme;
- është i prekur nga sëmundje nervore në zhvillim;
- ka alergji ndaj disa antibiotikëve si streptomocina e neomicina (nëse ndodhen në përmbajtjen e antibiotikut).

Nëse fëmija është i prekur nga sëmundje si leucemia, tumorr apo AIDS, gjendja duhet vlerësuar sipas rastit.

Ka edhe situata që në realitet, nuk paraqesin kundraefekte por kërkojnë disa **përkujdesje. Prandaj duhet të vini në dijeni pediatri:**

- nëse fëmija ka pasur temperaturë të lartë gjatë marrjes së dozës së mëparshme të së njëjtës vaksinë;
- nëse ka qarë shumë dhe ishte i pangushëllueshëm;
- nëse fëmija ka pasur dridhje nga temperatura e lartë;
- nëse para pak kohe i janë dhënë imunoglobulina.

Si të gjitha ilaçet edhe vaksinat mund të krijojnë efekte të padëshirueshme, por këto në pjesën më të madhe të rasteve, janë të lehta e kalimtare. Përgjithësisht konsistojnë në temperaturë të lartë dhe ënjtje në pikën e futjes (shpimit). Këto efekte, mund të trajtohen dhe të parandalohen mjaft lehtë me ilaçe kundra ënjtjes e temperaturës. Raste të rënda më serioze ndeshen vetëm mjaft rrallë; një rast në mijra ose miliona doza të marra.

Në disa vende, sidomos në ato në zhvillim, mund të jenë akoma të përhapura sëmundje infektive që në Itali janë zhdukur me kohë.

Para se të niseni për në këto vende, është gjithmonë e mira t'i drejtoheni në kohën e duhur (të paktën një muaj më parë) pediatri, për të ditur nëse është e nevojshme të bëni vakcina të tjera dhe për t'u informuar për masat parandaluese, që mund t'ju ndihmojnë të udhëtoni më të qetë, duke ulur rrezikun e sëmundjeve si për fëmijën, ashtu edhe për ju.

Në çdo krahinë ekzistojnë qendra për udhëtarët internacionalë, në të cilat mund të drejtoheni për vaksinime e për këshilla.

Të gjitha vaksinat e fëmijës duhet të rregjistrohen në një bllok, në një skedë ose certifikatë. Ruajeni me kujdes. Është një dokument i rëndësishëm. Merrni me vete kur shkoni tek pediatri, tek një specialist tjetër, ose në Urgjencë apo në Spital, si edhe nëse udhëtoni jashtë shtetit ose ktheheni në vendin tuaj



KALENDARI I VAKSINAVE

VAKSINA	2 MUAJ	4 MUAJ	10 MUAJ	12 MUAJ	5-6 VJEÇ	11 VJEÇ	15 VJEÇ	ÇDO 10 VJEÇ
DIFTERITI TITANOZI PERTOSE	✓	✓		✓	✓		✓	✓
POLIMILITI	✓	✓		✓	✓			
EPATITI B	✓	✓		✓				
HAEMOFILUS INFKUENCALE B	✓	✓		✓				
MORBILI PAROTITI ROSALIA				✓	✓			
PAPILOMAVIORUS (NË VAJZAT)						✓✓✓		
PNEUMO-COCCU*	✓	✓	✓					
MENINCO-COCCU*	✓	✓	✓					
VARICELLA						✓✓		
ROTAVIRUS	Dy ose tre doza nga goja, mbasi të ketë mbushur 6 javë							

Vaksinat kundër Difteritit, Tetanozit, Pertose, Poliomitit, Epatitit B e Haemofilusit janë të bashkuara në një flakon.

Vaksinat në sfondin ngjyre qielli merren gratis nga ASL-li vetëm në disa rajone, në disa të tjerë, janë të rezervuara vetëm për rastet e fëmijëve "në rrezik", për të tjerët duhet të pagoni një shumë të vogël.

Vaksinat në sfondin ngjyrë rozë mund të bëhen vetëm me pagesë.

* Për vaksinat kundër meningococit dhe kundër pneumococit pyesni pediatrin tuaj ose drejtohuni në një qendër vaksinash të autorizuar për t'i bërë në kohë të ndryshme e në doza më të vogla.

Marrë nga "Vaksinimet speciale: Jetë të gjatë vaksinave" e Maria Edoarda Trillò në UPPA Për Mik Një Pediatër viti 8 n. 3 Maj-Qershor 2008

6. Rritja e fëmijës

Kur fëmija shton në peshë, në madhësi e në perimetrin e kafkës, tregon që gëzon shëndet të plotë. Pediatri, për të kontrolluar që rritja e zhvillimi ecin rregullisht, krahason përmasat e fëmijës me tabela të standartizuara.

N.q.se pësia, gjatësia e perimetri i kafkës së fëmijës do të jenë larg vlerave normale, do të jetë e nevojshme të kuptohen arsyet, sidomos nëse kjo ndodh mbas një periudhe rritjeje të rregullt. Kjo është e rëndësishme në muajt e parë të jetës, kur fëmija rritet më shpejt; mjafton të mendohet që në 4-5 muajt e parë, dyfishon peshën në krahasim me atë të lindjes. Rritja vjen si rezultat i shumfishimit të qelizave të fëmijës, duke përfshirë edhe ato të trurit. Për këtë arsye, është veçanërisht i rëndësishëm kontrolli i perimetrit të kafkës në vitin e parë të jetës; kur zhvillohen në tru, qendrat e ndryshme nervore, të cilat janë baza e mësimin dhe e memorjes në rrugën e fëmijës drejt pavarësisë e përcaktimit të identitetit të tij.

Për të vlerësuar zhvillimin e fëmijës, është e rëndësishme të mos e krahasoni me fëmijë të tjerë. Duhet ta krahasoni vetem me veten e tij.

BULLGARI

Kur fëmija fillon të hedhë hapat e para realizohet një rit i quajtur Prostapalnik, i rëndësishëm në vendosjen e fatit të ardhshëm të fëmijës.

Gratë e familjes hapin për tokë një çarçaf të bardhë mbi të cilin vendosin gjëra të ndryshme, një kalem, një çekiç, një libër, një telefon, pak lekë, një kaçavidë, një profum, etj. Çdo njëri prej tyre prezanton në mënyrë simbolike një zanat. Ndërkohë nëna pregatit një kulaç dhe sapo të jetë bërë gati e bën të rrotullohet drejt çarçafit në mënyrë që fëmija ta ndjekë derisa të arrijë në gjërat e vendosura aty. Të parën gjë që kap fëmija, të hedhur aty nga të afërmit, do të tregojë profesionin e ardhmëm të tij.

Riti mbaron me ndarjen e kulaçit të pranishmëve, të shoqëruar me mjaltë ose djathë, por jo para se fëmija të ketë ngrënë copën e parë.

Pesha e gjatësia janë të përcaktuara pjesërisht nga ana gjenetike, d.m.th që janë të ndikuara nga trashëgimia dhe nga ana tjetër varen nga ushqimi, nga stimujt e nga stili i jetes.

Pra kur bëhet kontrolli i peshës dhe i rritjes së shtatit, duhet të keni parasysh:

- karakteristikat e prindërve e të vëllezërve;
- kushtet e jetesës dhe të ambjentit;
- grafikët e rritjes, që janë bashkësia e treguesve të kontrollit të popullsisë së cilës i përkisni ju e si rrjedhojë edhe fëmija juaj.

Mjekët pediater këshillojnë t'i kushtoni vëmendje këtyre treguesve, por është e rëndësishme që këta, të mos kthehen për ju në shkaqe ankthi. **Nuk nevojitet ta peshoni e ta masni çdo ditë të voglin.**

Ndiqni ecurinë e rritjes së tij e drejtohuni pediatrit, vetëm nëse vini re ngadalsime të ndjeshme në të.

Pediatri i familjes kryen bilançe të rregullta të shëndetit: në këto raste ai kontrollon rritjen, por njëkohësisht mund të diskutojë edhe për problemet që mund të kenë dalë me ushqimin, sjelljen apo me zhvillimin e fëmijës. Kalendari i këtyre bilançeve dhe rrespektimi i takimeve të programuara për vaksinim, ofrojnë gjatë vitit të parë të jetës, mundësi të shpeshta takimi të familjes me pediatrin të cilat do të garantojnë mirëqënien e fëmijës. Kalendari i datave të përcaktuara për këto kontrolle, mund të ndryshojë pak nga një rajon në tjetrin. Por këto diferenca, nuk ndryshojnë efektshmërinë e programit të kontrolleve falas.

Në momentin e daljes nga materniteti, mjeku i të porsalindurve kryen bilançin e parë shëndetësor të foshnjës dhe i jep prindërve informacione mbi gjendjen shëndetsore të përgjithshme si, normalitetin e peshës e të gjatësisë, mungesën e shqetësimeve të rëndësishme të veshëve dhe të syve, të funksioneve neurolëvizëse dhe mbi mungesën e keqformimeve.

Në **tabelë** janë shënuar elementët më të zakonshëm për të vlerësuar **zhvillimin** e fëmijës gjatë 12-15 muajve të parë të jetës.

Mos u preokuponi nëse fëmija nuk respekton me përpikmëri fazat e zhvillimit të shënuara pranë moshës. Zhvillimi mund të jetë më i parakohshëm apo më i vonuar, por sidoqoftë normal.

Përballë çdo dyshimi, preokupimi apo ankthi, do të jetë pediatri, që e ka ndjekur fëmijën që nga lindja, në bashkëpunim me prindët, ai që do të vendosë për fiksimin e takimeve të tjera kontrolli, do të diktojë modifikime në kurën e do të propozojë trajtime të ndryshme, nëse këto do të jenë të nevojshme.

“TË LINDUR PËR TË LEXUAR” E “TË LINDUR PËR MUZIKËN”

Kërkimet e fundit shkencore tregojnë që stimujt e parakohshëm si leximi me zë të lartë, të këndosh apo të dëgjosh muzikë, të luash me objekte tingëlluese bashkë me fëmijët, kanë një influencë pozitive si po ta shohësh nga ana e dashurisë prind-fëmijë (rast mardhënjeje ndërmjet fëmijes e prindit) si edhe nga ana e xhvillimit mendor (xhvillimi për të kuptuar gjuhën e folur, aftësitë për të dalluar, si dhe dhuntitë shprehëse e muzikale të fëmijës)

Të lindur për të Lexuar është një projekt për reklamimin e leximit tek fëmijët që nga viti i parë i jetës (ndërmjet librave të botuara për këtë projekt, disa prej tyre janë në botim në gjuhë të ndryshme): www.natiperleggere.it

Të lindur për Muzikën, propozohet të afroni fëmijën të dëgjojë muzikë që në periudhën e paralindjes: www.natiperlamusica.it

FAZAT KRYESORE TË ZHVILLIMIT

MOSHA NË MUAJ	ZHVILLIMI NEURO_LËVIZËS	ZHVILLIMI I KUPTIMIT
2-3	I shtrirë me barkun lart, ngre kokën dhe e kthen nga të dyja anët. Së shpejti zbulon duart dhe i vëzhgon gjate.	Fikson mirë fytyrën e nënës (apo të personit që kujdeset vazhdimisht për të) dhe e ndjek me shikim për disa çaste. Kap me të gjithë gishtat “në grusht” , objektet që ja vendosim në pëllëmbën e dorës. Qesh dhe reagon ndaj zhurmave të forta të mjedisit.
4	Ngre kokën dhe e kthen nga te dyja anët edhe kur gjendet me barkun posht. Tenton të kthehet anësh kur ndodhet me barkun lart për t’u munduar të kapë objektet edhe nëse gjendet i mbeshtetur mire, fillon t’i dërgojë në gojë, si mënyrë për t’i njohur.	Fillon te dalloje nga vijën zërat dhe reagon ndaj zërit të nënës. I përgjigjet me tinguj grykorë zërit të personit që ka afër e fillon të qeshë e t’u përgjigjet edhe stimujve e busëqeshjeve të personave. Rrëmon fytyrën e atij që ka afër si dhe objektet që mban në duar.
6	Kur e vendosim me barkun posht, arin të mbështetet mirë mbi krahët, duke ngritur kokën dhe një pjesë të mirë të trungut dhe arrin te kthehet nga pozicioni përmbys në atë në shpinë. Objektet që merr, i mban gjatë dhe provon ti kalojë nga njëra dorë tek tjetra.	Dallon tingujt më të njohur edhe kur janë larg e mundohet ti imitojë edhe në mënyrë përsëritëse. Përballë pasqyrës reagon me lëvizje e tinguj të vazhdueshëm (përkëdhelet). Lëshon klithma dhe eksitohet kur sheh ushqimin të cilin e pranon kur e ofrojmë me lugë.
9	Nëse e vendosni ulur në karrocë apo në ndenjësë, rrin, për një kohë të gjatë duke lëvizur lirisht krahët e këmbët. Fillon te rrijë ulur pa mbështetje edhe për disa minuta. Fillon të zvarritet e të “ecë” këmbadoras (disa zvarriten me bark, disa provojnë të zvarriten ulur).	Njeh mirë objektet që i jepen më shpesh. I përgjigjet urdhërave të thjeshta dhe fillon të kuptojë kuptimin e fjalës « jo ». Fillon të thotë fjalët e para e kthehet kur e thërrasin në emer. E tërheqin ushqimet e buta që i dërgon me duar në gojë dhe pranon ushqimet që i japim me lugë.
10-12	I mbështetur në njërën anë mund të qëndrojë në këmbë e të fillojë të bëjë hapat e para duke u spostuar anësh. Më vonë duke e mbajtur për dore por edhe vetëm do të fillojë të ecë.	Ndjek mjaft mirë objektet në lëvizje që i interesojnë e kupton kuptimin e fjalëve që dëgjon më shpesh, sidomos kur i tregojnë objekte që i njeh. Thotë mirë mama e baba dhe jo në mënyrë të plotë fjalë të tjera. Luan me rrobat e tij dhe nëse mundet heq çorapat Fillon të perdori vetë lugën e vogël.

7. Shqetësimet e Para Përkujdesjet e Para, Ilaçet e Para

Të gjithë fëmijët mund të kenë shqetësime, dikush më të lehta e dikush më të rënda. Cilët fëmijë nuk kanë të prera barku, pak kollë apo pak temperaturë? Në këto raste, nëna nuk duhet të zëvendësoje mjekun, por duhet të dijë të dallojë simptomat e ndryshimet që sheh në fëmijën e saj për të kuptuar nëse është e nevojshme të thërrasë mjekun për të hequr ç’do lloj dyshimi shqetësues. Ja disa informacione e këshilla që mund t’ju shërbejnë për të përballuar këto momente paqartësie. N.q.se në këto lloj situatash, nuk dini si të silleni, thërrisni sidoqoftë mjekun pediatër.

>> DHIMBJET E BARKUT NGA GAZRAT.

Çfarë janë e si manifestohen?

Ky është një rast mjaft i shpeshtë që prek në përgjithësi fëmijët nën moshën tremujore. Dhimbja akute si rezultat i gazrave, karakterizohet nga të qara të forta, që zakonisht fillojnë papritmas në orët e mbasdites ose të mbrëmjes. Nga këto lloj të qarash, është shumë e vështirë ta ngushëllosh fëmijën. Barku është në përgjithsi i tendosur dhe këmbet janë të përkulura mbi të. Fytyra është e mavijosur, këmbët mund të jenë të ftohta e duart të mbyllura.

Nga çfarë shkaktohen?

Dhimbja provokohet nga tendosja e menjëhershme e faqeve të zorrëve si pasojë e kalimit të fluskave të ajrit. Kjo ndodh për arsye të ndryshme. Ato mund të jenë: ankthi i prindërve, përdorimi i ushqimeve të pasura me karbohidrate, mundësia e alergjive ose e intolerancës ndaj qumështit ose ndaj ushqimeve të tjera që han nëna, nga paaftësia e fëmijës kur është i uritur, për të koordinuar thithjen me frymëmarrjen.

Çfarë mund të bëhet për t'i parandaluar apo kuruar?

Duke qenë se, shkaqet e mundshme janë të ndryshme dhe nganjëhere të njëkohshme, edhe trajtimet do të jenë të ndryshme. Në përgjithsi, nxjerrja e nevojës dhe e gazrave, sjell një qetësim të përkohshëm të fëmijës.

Për këtë, tundja e fëmijës duke e mbajtur të mbështetur mbi parakrah me barkun poshtë, është një lloj si ti praktikosh masazh parateve të barkut, për ta qetësuar menjëhere edhe pse përkohësisht.

Kur fëmijës i afrojmë një ambient familiar të qetë, pa shqetsime e probleme seriose, mund të influencojë në rrallimin e këtyre dhimbjeve dhe kalimin e tyre në një kohë më të shkurtër.

Foshnja duhet ndihmuar në nxjerrjen e ajrit gjatë pushimeve midis thithjeve. Kini parasysh që edhe ushqimi i tepërt ose i pamjaftueshëm, mund të favorizojë këtë fenomen.

Nganjëherë edhe marrja e supostave me glicerine, duke lehtësuar daljen e jashtëqitjes e të gazrave, mund ta lehtësojë fëmijën.

Megjithatë, marrja e ilaçeve apo ndrimi i dietës, duhen bërë vetëm me këshillën e mjekut pediatër.

Për sa kohë zgjasin?

Normalisht dhimbjet e barkut prej gazrave, nuk zgjasin përtej 3 muajve të parë të jetës. Prindët duhet ta kenë të qartë, që sado e dëshpëruar të jetë gjendja, bëhet fjalë për simptoma që janë të destinuara të zhduken ashtu siç janë paraqitur.

RUMANIA

Në Transilvani, 40 ditët e para mbas lindjes së fëmijës themelojnë një periudhë mjaft spikatëse si për të porsalindurin ashtu dhe për nënën e tij; kjo gjë përkohësisht e rëndësishme i detyrohet mbi të gjitha gjëndjes delikate të të dyve. Në fakt një grua që sapo ka lindur nuk mund të dali nga shtëpia pa thënë një lutje të veçantë; Kjo e pastron dhe e mbron nga çdo e keqe që mund ta presi jashtë shtëpisë. Por mentalitetet e të sjellurit nuk i takojnë vetëm nënës që sapo ka lindur. Edhe foshnja nuk mund të nxirret jashtë shtëpisë mbas perëndimit ose ta shohin persona të huaj, sepse është delikat dhe akoma nuk ka imunitet kundrejt zilisë, egoizmit, dhe keqdashjes së të rriturve, urrejtjes dhe të gjitha formave të energjisë e të mendimeve negative.

>> DIARREA (heqje barku) E TË VJELLA

Çfarë janë?

Bëhet fjalë për diarre (dalje bark), kur fëmija bën nevojë të lëngshme ose gjysëm të trashë e me myk. Ndërsa e vjella, është e karakterizuar nga nxjerrja e forcuar e përmbajtjes së stomakut apo të zorrëve, nga goja. Këto simptoma, janë të shoqëruara shpesh edhe me dhimbje barku, nervozizëm dhe temperaturë. Diarrea dhe e vjella, varen pothuajse gjithmonë nga infeksione prej mikrobeve (virus, baktere, parazitë) që futen në organizëm nëpërmjet gojës.

Kur duhet të preokupoheni?

Cilido qoftë shkaku i diarresë dhe i të vjellës, aspekti më preokupues është humbja e lëngjeve, e cila mund të shkaktojë një mungesë kritike për fëmijën. Në këto raste, gjëja më e rëndësishme është verifikimi nëse ka humbje peshe. Prandaj foshnja që ka diarre e të vjella, duhet peshuar përditë e duhet konsultuar pediatri në rast humbjeje të peshës. Nëse vini re, që fëmija ka gojën e thatë dhe urinin pak gjatë ditës, këto duhet të konsiderohen si sinjale alarmi.

Ç' duhet bërë?

Është themelore që fëmija, në 4-6 orët e para të ditës, të pije sa më shumë: gjatë gjithë kohës që i zgjasin simptomat, i duhet dhënë nga goja një solucion glukozaline (ka në shitje të ndryshëm) për të rimarrë kripërat minerale të humbura gjatë të vjellës apo diarresë. Lëngje të tjera si çaji (pa teinë), kamomila, uji, tizanat, lëngjet e frutave etj, janë të papërshtatshëm për rihidratim nga goja, për shkak të ekuilibrit jo korrekt të substancave që i përbëjnë. Këto mund të përdoren në zëvendësim të solucionit glukoz, vetëm në rastet më të lehta, nëse fëmija do të kundërshtojë marrjen e tij.

Në.q.se. ka të vjella, lëngjet duhen marrë në temperaturën e ambientit ose të freskëta e me gllënka të vogla.

Dhënia e gjirit nuk duhet ndërprerë. N.q.se fëmija nuk merr më gji nga nëna, mbas 6 orëve të para të trajtimit, do të duhet të mundoheni ta riktheni në dietën e tij normale duke ia rrespektuar shijen. Mënyra të tjera kurimi, mund të këshillohen nga pediatri.

E per të shmangur ngjitjen e sëmundjes?

Diarrea është shumë ngjitëse: transmetimi i saj bëhet zakonisht nëpërmjet duarve, n.q.se janë të ndotura me fekale dhe vihen në gojë.

Për të parandaluar ngjitjen është e dobishme:

- të lahen me shumë kujdes duart me ujë e sapun para e mbas kujdesjes për femijën dhe ndrrimit të panolinës.
- të lihen veç e të ndrrohen shpesh, peshqirët personalë të femijës me diarre.
- të disinfektohen wateri dhe bideja me solucion klorig.
- të lani rregullisht duart me ujë e sapun përpara gatimit dhe uljes në tavolinë.
- ta hidhni menjëherë panolinën e ndotur me nevojë, mbasi ta keni mbyllur mirë.
- n.q.se. përdorni panolina prej cope, ndrrojini shpesh dhe lajini me ujë shumë të nxehtë.

A duhet të përdoren ilaçe?

Përdorni vetëm ilaçet e këshilluara nga pediatri juaj.

Kujtohuni që:

- në rast diarreje të rëndë, janë të këshillueshme solucionet glukosaline (lëngje me përbërje kripërash minerale dhe sheqeri)
- n.q.se. të vjellat nuk ndalojnë, mund të përdoren ilaçe kundra tyre, por vetëm nëse janë të dhëna nga mjeku.
- n.q.se të ndenjurat skuqen, ndërroni më shpesh panolinën e lyheni pjesën e skuqur me një krem që përmban oksid zingu: shpesh e skuqura vazhdon përgjatë gjithë kohës që femija vuan nga diarrea.

Kur duhet të thërrisni menjëherë pediatrin?

n.q.se:

- femija është më i vogël se 3 muajsh,
- vjell shpesh dhe kjo e pengon të pijë.
- femija paraqet simptomat e humbjes së rëndë të lëngjeve të trupit (ka humbur peshë, urion pak ose aspak, e ka gojën të thatë e është i ligështuar)
- vazhdon të dalë bark hollë, ka dhimbje barku dhe nuk arrin të marrë si ushqimin dhe ilaçet.
- jeni mjaft të shqetësuar për shëndetin e femijës suaj.

>> KOLLA

Çfarë është?

Kolla është një përgjigje natyrale e organizmit, që shërben për të nxjerrë ajrin nga rrugët e frymëmarrjes në mënyrë të shpejtë e të forcuar. Ky është mekanizmi me anë të të cilit, largohen substancat dëmprurëse që kërkojnë të hyjnë në organet e frymëmarrjes. Kolla mund të jetë e thatë e me goditje, apo më e butë e me sekrecione. Mund të jetë akute kur fillon pa prituri e duron pak ose kronike kur zgjat për më tepër se tre javë.

Kur shfaqet?

Ajo është mjaft e përhapur në moshën e femijërisë, aq sa konsiderohet nga shumë statistika, si shkak më i shpeshtë i këshillimit me mjekun.

Zakonisht kolla shfaqet kur ndonjëllor pengese, bezdis frymëmarrjen normale: nga myku që formohet në aparatit e frymëmarrjes e deri në ç'do lloj trupi të huaj të futur nëpërmjet ajrit që thithim (pluhura, copa ushqimi, lëngje), ajo ka gjithmonë funksionin e lirit të rrugëve të frymëmarrjes, për të mbrojtur mushkëritë nga infeksione apo irritime.

Shumicën e herëve, kolla shkaktohet nga infeksione virale, që prekin rrugët e frymëmarrjes duke shkakuar farinxhite, larinxhite, trakeite ose bronkite. Femijët që frekuentojnë grupe (çerdhe e kopësht) preken më shpejt prej tyre.

Faktorë të tjerë, që mund të jenë si shkaqe ashtu edhe faktorë predispozimi të kollës janë:

- tymi pasiv
- ndotësit e ambjentit
- mikrosubstancat alergjike të thithura,
- moslarja e duarve para e mbas kujdesjes për femijën

Ç'duhet bërë?

Kolla është një mekanizëm mbrojtjeje e si e tillë, nuk duhet luftuar. Fakti që mund të shkaktohet nga shumë arsye, bën që të mos ekzistojë një mënyrë e vetme kurimi. Nëse kolla është aq e fortë sa ta zgjojë femijën, t'i provokojë të vjella apo t'i krijojë vuajtje, duhet t'i drejtoheni pediatrit për të gjetur kurimin e duhur.

Kur duhet thirrur me urgjencë pediatri?

n.q.se:

- fëmija ka më pak se 1 muaj dhe kollitet intensivisht,
- frymëmarrja është e vështirë e me fishkëllima edhe mbas pastrimit të hundës,
- frymëmarrja është e shpeshtë dhe fëmija ka vështirësi edhe në momentet kur nuk kollitet,
- gjatë frymëmarrjes vini re një thellim poshtë harkut të brinjëve,
- fëmija humb ndjenjat gjatë krizave të kollës,
- gjatë kollitjes, buzët fillojnë të nxihen (apo të bëhen lejla),
- në jargët e fëmijës ka gjurmë gjaku,
- dyshohet të ketë thithur një trup të huaj (pjesë të vogla lodrash apo copëza ushqimi); në këtë rast, kolla shfaqet zakonisht papritmas, mbas një momenti në të cilin duket sikur i vogli po mbytet,
- fëmija është, apo duket që po vuan shumë,
- ka temperaturë për më tepër se tre ditë,
- kolla zgjat prej më tepër se dy javësh,
- fëmija është 1-3 muajsh, e manifeston kollë ngulmuese prej 2-3 ditësh,
- dyshoni një lloj alergjie (p.sh. prej poleni),
- kolla i prish gjumin dhe e bën të vjellë,
- sidoqoftë jeni të shqetësuar.

Pediatri juaj do të dijë t'ju këshillojë për masat e dobishme që duhet të merrni, dhe n.q.se do ta shohë të nevojshme, do t'ju caktojë një vizitë mjeksore.

Megjithatë në pritje të këshillave të tij, keni mundësinë e veprimit si më poshtë:

- hidratoni fëmijën duke i dhënë të pijë,
- pastrojini me kujdes hundën disa herë në ditë me solucion fiziologjik (të paktën 1-ml për çdo vrimë) e thithjani, me një thithës hundësh, mbas çdo larje,
- shmangiuni tymit pasiv: ai ka një efekt ngacmues në mukozën e frymëmarrjes dhe nxit kollën. Shmangiuni absolutisht çdo lloj tymi në prani të fëmijës. Mbajeni larg nga guzhina: edhe tymrat

e prodhuar gjatë gatimit janë ngacmues.

- mos e detyroni fëmijën të hajë me zor, n. q. se. nuk ka dëshirë; nëse vjell nga kollitja, mund t'i rifroni diçka për të ngrënë, por në sasira të vogla e mbas njëfarë kohe,
- Përdorimi i ilaçeve me pika apo shirupeve qetësues duhet bërë vetëm sipas këshillës së pediatrit.

>> TEMPERATURA E LARTË (ethe)

Çfarë është?

Siç e thote vetë fjala, ajo është ngritja e temperaturës së trupit mbi vlerat normale. Për fëmijën, këto vlera kanë ndryshime të vogla gjatë ditës e mund të jenë pak më të larta mbasi fëmija ka qarë ose mbasi ka pirë. Kemi të bëjmë me temperatura kur vlera e saj është më e lartë se 38°C tek anusi apo 37.5°C tek sqetullat.

Kush e shkakton?

Temperatura nuk është sëmundje. Rritja e temperaturës së trupit, shkaktohet nga disa substanca që lirohen gjatë prodhimit të mbrojtjes naturale dhe është ajo vetë një nga mekanizmat nëpërmjet të cilëve, organizmi i fëmijës mbrohet nga agresionet e jashtme të viruseve apo të baktereve, të cilët preferojnë një temperaturë më të ulët. Me ngritjen e saj, trupi mbrohet nga invazorët.

A është e rrezikshme?

Temperatura mund të jetë provokuar si nga sëmundje të lehta (më shpesh), ashtu edhe nga sëmundje më serioze (më rrallë). Nuk ekziston një lidhje e veçantë ndërmjet vlerës së temperaturës e rrezikshmërisë së sëmundjes: një temperaturë shumë e lartë, per fat të mirë, nuk do të thotë patjetër që sëmundja është mjaft e rëndë. Megjithëse vlera mjaft të larta të temperaturës së trupit, mund t'i krijojnë fëmijës një vuajtje intensive, nuk duhet të mendojmë që shkak do të jetë patjetër i rrezikshëm.

A është e nevojshme ulja e temperatures?

Temperatura nuk është një armik që duhet luftuar patjetër. Nuk është e nevojshme të merren ilaçe sa herë që temperatura kalon

vlerat normale.

Ulja e saj nuk e ndihmon fëmijën që të shërohet më shpejt.

Por n.q.se vihen re shenja të rënda, fëmija grindet e vuan, është e drejtë ta lehtësojmë duke i ulur temperaturën. Disa fëmijë kanë prirjen që nga temperatura shumë e lartë, mund t'i shkaktohen dridhje ethesh, të cilat kalojnë brenda një kohe të shkurtër e pa pasur nevojë të një terapie antiepileptike për të mos u përsëritur. Vetëm këtyre fëmijëve mund t'i nevojitet dhënia e ilaçeve kundra temperaturës edhe në vlera më të ulta se 38°C.

Si matet temperatura?

Për të matur temperaturën duhet termometër.

Nuk është korrekte të bazoheni vetëm në perceptimin subjektiv duke e prekur fëmijën për të kuptuar nëse është apo jo i nxehtë.

Termometrat janë të tipeve të ndryshëm. Më të besueshmit janë:

>> Elektronik (me kristale të lëngshëm)

Ky është i shpejtë, i saktë (nëse e vendosim në pozicionin e duhur), i sigurtë e rezistent edhe në rast se na bie nga dora. Temperatura shfaqet në display mbas lëshimit të një sinjali akustik.

>> Xhami (tipi pediatrik)

Termometri prej xhami pediatrik, tashmë nuk është më në shitje, por nëse e keni në shtëpi, mund të vazhdoni ta përdorni normalisht. Ai është një tub i hollë xhami që përmban merkur, brenda një tubi tjetër xhami të graduar. Është shumë preçiz e mjaft i shpejtë. Por leximi nuk është i lehtë e mund të thyhet. Ekzistojnë modele me veshje plastike, në zonën ndërmjet dy tubave, për të shmangur plagosjen e fëmijës në rast thyerje aksidentale.

Në shitje gjenden edhe tipe të tjera:

- **Auricolare (të veshit, me rreze infra të kuqe)**
- **Cutaneo (të lëkurës, me rreze infra të kuqe)**
- **Copëzë e hollë reaguese (me kristale të lëngshëm)**

Këto janë më të kushtueshëm e jo gjithnjë të thjeshtë në përdorim.

Këshillojmë përdorimin e termometrit elektronik, ose n.q.se. e keni, termometrin prej xhami.

Ku matet temperatura?

Si me termometrin elektronik ashtu edhe me atë me merkur, temperatura e trupit mund të matet si në anus ashtu edhe nën sqetull. Tek foshnjat në muajt e parë të jetës, është më e thjeshtë matja tek anusi.

N.q.se. do të përdorni termometrin me merkur, kujtohuni përpara ta shkundni në ajër me goditje të prera, duke e shtrënguar midis gishtit të madh e atij tregues nga ana më e trashë e xhamit, deri sa merkuri të kthehet në depozitën e tij.

N.q.se. do të përdorni termometrin elektronik, ky duhet ndezur përpara përdorimit.

Për matjen në anus, është e këshillueshme të lubrifikohet maja e termometrit me vaj ose ujë e pasi ta kemi shtrirë foshnjën anash, ose me barkun poshtë, i fusni termometrin për afërsisht 2-cm, i bashkoni të ndënjurat dhe e mbani të palëvizur përgjatë gjithë kohës së nevojshme për matjen e temperaturës.

Kur të ketë kaluar koha e duhur, do të lexohet tek termometri vlera e temperaturës. Për ta barazvlerësuar me vlerën e temperaturës nën sqetull, duhet të zbresim 5-viza (gjysëm grade). P.sh.: vlera 38°C e temp. në anus i korrespondon reth 37,5°C të temperaturës nën sqetull.

Çfarë duhet bërë?

- N.q.se. fëmija është nën 3-muajsh, duhet t'i drejtoheni menjëherë pediatrit.
- Ndërsa nëse është mbi 3-muajsh, ju rikujtojmë që vetëm vlera e temp. (një temp. pak a shumë e lartë), nuk është e mjaftueshme për të vlerësuar rëndësinë e sëmundjes.

Do të jetë e rëndësishme të dini të vrojtoni fëmijën më tepër sesa termometrin, për të vendosur kur do të jetë rasti të preokupoheni e të consultoheni menjëherë me pediatrin, ose kur mund të rrihi të qetë, të paktën për pak kohë e të prisni zhvillimin e sëmundjes (e

cila në të shumtën e rasteve, shkon drejt shërimit spontan në 2-4 ditë) Duke e njohur mirë fëmijën tuaj, do t'ju mjaftojë vëzhgimi i thjeshtë e normal i sjelljes së tij, për të interpretuar drejt ato karakteristika që do t'ju ndihmojnë të kuptoni gjendjen e fëmijës e nëse ai ndjehet me të vërtetë keq.

Mbajini shënim këto karakteristika (pamja e jashtme, nervozizmi, nëse vuan, arrin të shpłodhet, prania e vështirësive në frymëmarrje) dhe bëjani të ditura pediatrit tuaj. Kështu do ta ndihmoni të kuptojë nëse bëhet fjalë për një problem banal apo të rëndësishëm e sidomos, do ta vini në gjendje të programojë vizitën në momentin e duhur.

Kështu që:

shikoni së pari se si sillen fëmija:

- është i qetë apo nervoz?
- vuan?
- vini re nëse ka shqetësime të tjera:
- ka të vjella?
- ka diarre?
- qan njësoj sikur të kishte dhimbje?
- ka kollë?
- ka njolla në lëkurë?
- merr frymë me vështirësi?
- arrin të qëndrojë në këmbë?

N.q.se ju bën të kuptoni që ndjehet keq ose është i acaruar mund t'i jepni një ilaç për të ulur temperaturën (antipiretico).

Ilaçet më të perdorur janë Paracetamoli dhe Ibuprofeni nga të cilët, ekzistojnë në shitje disa llojesh.

Për të dy këto ilaçe, këshillohet të mos kalohet doza ditore e 30mg

ROMANIA

Në Bukovinë bëhej një rit për shërimin e sëmundjeve që prekin foshnjët. Mama bën të kalojë fëmijën dhe një qiri nga dritaria, duke ja besuar që të dy një të rrituri; i cili mbasi i merr ja kthen mamës bashke me qiriun nga porta e hyrjes së shtëpisë. Zakoni donte që duke u nisur nga ky moment fëmijës do ti shtohet një emër i ri, pra një identitet i ri, dhe sëmundja nuk do të ishte më në gjendje për ta njohur.

për çdo kg të peshës trupore (normalisht doza 10mg për çdo kg të peshës, jo më tepër se 3 herë në ditë).

Këshillohet dhënia e ilaçit nga goja, për të qenë të sigurtë për asimilimin e tij. Ndërsa marrja nëpërmjet anusit (supostë) jo gjithmonë garanton asimilimin komplet të ilaçit e kështu, ky mund të ketë një efekt të reduktuar apo të mos jetë efikas.

Për të qenë më saktësisht të informuar, drejtohuni mjekut tuaj pediatër.

Mbas 60-90 minutave pas dhënies së ilaçit vini re:

- fëmija ka përmirsim dhe vuan më pak?
- a është më i qetë e nuk qan?
- n.q.se qan kjo zgjat pak e si zakonisht, kur nuk është i sëmurë, pushon kur e merrni në krahë?
- ngjyra e fëmijës është normale?
- n.q.se kërkoni ta bëni të luaj, a buzëqesh?

Nëse është kështu dhe fëmija nuk ka asnjë shqetsim tjetër, sëmundja që i ka provokuar temperaturën ka mundësi të jetë e lehtë dhe nëse gjendja e fëmijës nuk ndryshon, mund të prisni edhe një ditë tjetër para se të konsultoheni sërish me pediatrin (kjo n.q.se fëmija është më i madh se 3 muajsh). **Gjatë kësaj pritje, nëse kur i ngrihet temperatura fëmija ndjehet keq apo i acaruar, mund të vazhdoni ti jepni ujë ose qumësht, mos e mbuloni më tepër se ç'duhet dhe nëse është e nevojshme, mund t'i jepni një ilaç antipirektik.**

Ndërsa n.q.se. temperatura është shumë e lartë (39°C-40°C) dhe megjithë dhënien e ilaçit, nuk zbret aspak e fëmija duket që vuan, ose nëse ka shqetsime të tjera që ju preokupojnë, KËSHILLOHUNI MENJËHERË ME PEDIATRIN.

BËJINI TE DITUR

>> Cilat janë shqetsimet e tjera që manifeston

- diarre, të vjella, vështirësi në frymëmarrje, njolla në lëkurë, etj.
- nëse qan dhe në ç'mënyrë,
- qan me forcë por, njëlloj sikurse të mos jetë i sëmurë,
- qan në formë ankimi dhe e zë lemza : **ALARM**
- qan në formë të dobët apo çjerrëse : **ALARM**
- qan për pak kohë dhe pastaj pushon,
- qan me ndërprerje, por vazhdimisht,
- qan në mënyrë të vazhdueshme: **ALARM**

>> Si sillet dhe si reagon nëse e ngacmoni

- është i zgjuar apo si i fjetur,
- nëse fle, a zgjohet menjëherë kur e ngacmoni?
- nëse provoni ta bëni të luaj, a qesh e duket i interesuar?
- nëse provoni ta bëni të luaj e qesh vetëm për një çast: **ALARM**
- arrin të jetë i vëmendshëm vetëm për pak çaste: **ALARM**
- nuk qesh fare dhe nuk ju kushton vëmendje as edhe për një çast: **ALARM**
- e ka fytyrën pa shprehje apo me një shprehje të ankthshme dhe nuk qan: **ALARM**
- mbyll vazhdimisht sytë dhe arrin të zgjohet vetëm për pak çaste e vetëm nëse vazhdoni ta ngacmoni gjatë: **ALARM**
- ka një gjumë të thellë: **ALARM**
- nuk arrin të flejë për shumë orë: **ALARM**

>> Çfarë pamje ka lëkura?

- ngjyrën e zakonshme,
- duket normale dhe e hidratuar,
- duart dhe këmbët janë të zbehta e të mavijosura: **ALARM**
- trupi është në përgjithsi i zbehtë, i mavijosur ose grixho: **ALARM**
- lëkura dhe mukozat janë të eshkura, sytë janë me rreth e të futur thellë: **ALARM**.

Mund të jenë të nevojshme disa analiza?

Nganjëherë, për të kuptuar rëndësinë e sëmundjes dhe shkakun e saj, pediatri mund të ketë nevojë të bëjë edhe disa analiza përveç vizitës normale.

Veçanërisht tek foshnjat, në rast temperature apo ethe, mund të jetë e dobishme analiza e urinës. Për këtë arsye, përpara se të shkoni tek pediatri për ta vizituar, nëse është e mundur, merrni me vehte një masë të vogël urine të foshnjes për t'ia treguar.

Nëse nevoiten analiza të tjera, mund të bëhen direkt në studion e pediatri, ose ndryshe, nëse ai e sheh të arsyeshme, në një laborator tjetër.

Masa të tjera të dobishme

- Jepini fëmijës të pijë më shpesh se zakonisht e gjithashtu jepini edhe më tepër gjii.
- Mos e detyroni të hajë nëse nuk dëshiron.
- Evitoni ta mbulonit më tepër se ç'duhet.
- Mos e detyroni të rrijë në shtrat nëse nuk don.
- Mos i jepni antibiotikë pa u konsultuar me pediatrin.
- Nëse është e nevojshme, mund të dilni me fëmijën: p.sh. për ta çuar tek të afërmit tuaj (për të pasur mundësinë të shkoni në punë apo të kryeni diçka tjetër) ose për ta çuar tek pediatri apo në laboratorin e analizave.

Nxjerrja e fëmijës nuk përbën asnjë rrezik për shëndetin e tij; kushtet atmosferike nuk influencojnë në sjelljen e sëmundjeve.

KUJTOHUNI QË NUK DUHET TË PINI KURRË DUHAN NË PREZENCË TË FËMIJËS, NË SHTËPI OSE NË MAKINË E TË LANI DUART PËRPARA SE TË KUJDESENI PËR TË E PASI TA KENI NDËRRUAR.

>> DHËMBËT E QUMËSHTIT

Kur dalin dhëmbët e qumështit?

Dhëmbët fillojnë të krijohen qëkur fëmija është akoma në barkun e nënës, rreth muajit të dytë apo të tretë të shtatzanisë. Si rrjedhojë,



tek çdo i porsalindur, që në momentin e parë të jetës, ekzistojnë në mishrat e dhëmbëve ato që do të jenë dhëmbët e ardhshëm. Megjithatë, për t'i parë të dalin, duhet të presim zakonisht shumë muaj. Në pjesën më të madhe të rasteve, dhëmbët e para dalin ndërmjet muajit të gjashtë e të tetë. Por nuk ka një rregull të caktuar. Ndodh shpesh që dhëmbi i parë të dalë edhe më vonë. Do të jetë normale të shihni fëmijë 4 muajsh me ndonjë dhëmb, ndërkohë që për të tjerë, do të jetë e nevojshme të presim deri në muajin e 17^o, për të parë “të dëshiruarën” dalje të dhëmbit të parë.

Cilat janë “shqetsimet” lidhur me daljen e dhëmbëve?

Dalja e dhëmbëve, është një ngjarje normale e rritjes dhe në përgjithsi nuk përbën një problem për foshnjen.

Por disa shenja, mund të kenë lidhje direkte me daljen e dhëmbëve. P.sh. pështyma (jargët) me shumicë, dëshira për të kafshuar ç' do gjë që mund t'i kapi dora, fryrja e mishit të dhëmbëve, një lloj shqetësimi gjatë natës.

Në përgjithësi nuk ka simptoma të dhimbshme, por mund të ketë një ndjesi „bezdiqe“ të ndryshueshme, e cila mund ta irritojë të voglin. Mjeku pediater do të dije t'ju këshillojë, nëse do të jetë e nevojshme, ilaçin apo rrugëzgjdhjen e duhur sipas rasteve.

Është mjaft i përhapur mendimi që dalja e dhëmbëve shoqërohet me probleme shëndetsore më të rëndësishme si: temperatura e lartë, diarrea e bronkiti.

Deri tani, s'është vërtetuar asnjë lidhje direkte ndërmjet këtyre rasteve dhe daljes së dhëmbëve. Megjithatë, hipotizohet që dalja e dhëmbëve mund ta bëjë fëmijën më “të ndjeshëm” ndaj infeksioneve virale të rrugëve të frymëmarrjes apo të stomakut e zorrëve. Këto infeksione, mund të bëhen shkaku i vërtetë i simptomave të përshkruara më sipër (edhe sepse në këtë fazë fut në gojë ç' do gjë që i bie në dorë). Edhe në këtë rast, duhet t'i drejtoheni pediatrit për terapinë e duhur.

A duhet të kujdesemi për dhëmbët e qumështit?

Dhëmbët e qumështit janë të destinuara të bijen. Zëvendësimi i dhëmbëve të qumështit me dhëmbët e përhershëm, fillon normalisht rreth moshës 6 vjeç e vazhdon deri në 12 vjeç. Prandaj është e rëndësishme që edhe dhëmbët e qumështit të kurohen, pasi do ta shoqërojnë fëmijën për një periudhë mjaft të gjatë kohe.

Mbi të gjitha, është e nevojshme të evitohet patjetër ëmbëlsimin e thithësit të biberonit me sheqer ose me mjaltë. Ky zakon, gabimisht i përdorur për të qetësuar fëmijën, sjell si rezultat prezencën e karjeve të dhimbshme në dhëmbët e qumështit, të cilët do të dalin më të dobët e ndoshta edhe me karje.

Në rradhë të dytë, dhëmbët duhet të pastrohen me një furçë dhëmbësh të lagur. Nuk është i këshillueshëm përdorimi i pastës së dhëmbëve, derisa fëmija të jetë në gjendje të lajë dhëmbët pa e gëlltitur atë.

Në fund, në marrëveshje me pediatrin tuaj, që më parë do të vlerësojë sasinë e fluorit në përbërjen e ujit në zonën ku banoni, mund të jetë e dobishme t'i jepni një sasi fluori fëmijës.

Marrja e fluorit në mënyrë korrekte, ka treguar efikasitet në uljen e numrit të rasteve që preken nga kariat edhe në dhëmbët e përhershëm, duke forcuar zmallin e tyre dhe duke reduktuar krijimin e “pllakave bakterike”.

Mbrojtja korrekte e dhëmbëve të qumështit, është e dobishme gjithashtu edhe për të lejuar një zhvillim korrekt të harkut të dhëmbëve e për t'i lejuar atyre të përhershëm, të gjejnë hapësirën e duhur në momentin e daljes. Për këto arsye edhe dhëmbët e qumështit janë të rëndësishëm e duhen mirëmbajtur.

MJEKU PEDIATER

Mbas lindjes së një fëmije, zgjedhja dhe mbështetja tek një mjek specialist (pediatër) është mjaft e rëndësishme si për të ndjekur hap pas hapi shëndetin dhe rritjen e foshnjës, si edhe sepse përballë dyshimeve që do të prezantohen, prindët mund të këshillohen nga një ekspert.

Cilat janë mundësitë për të pasur një mjek pediatër?

Qytetarët italianë me vendbanim në territor dhe personat e huaj që kanë (ose që janë në pritje për të marrë) leje qëndrimi për arsye të ndryshme, duhet të regjistrojnë foshnjën e tyre pranë Shërbimit Sanitar Nazional (SSN) duke zgjedhur për të, pediatrin që do ta ndjekë gjatë viteve të para.

Zgjedhja e pediatrit të familjes realizohet pranë sportelit “zgjedhja dhe ndërimi i mjekut” në ASL. Pediatri bën pjesë në SSN dhe shërbimi është falas. Detyra e tij është të mbrojë shëndetin e fëmijës tuaj.

Edhe pjesa më e madhe e konsultoreve familiare ofrojnë konsultencë dhe vizita pediatrike gratis. Ato parashikojnë të kenë një ekip pune të kompletuar, pediatër, ginekolog/e, mami, puericultrice, asistente sociale e sanitare, psikolog/e etj. Në pjesën më të madhe të tyre është prezent mediatori/e culturale.

Për tu informuar saktësisht për mundësinë e kurimit për personat që ndodhen në territorin Italian e që nuk kanë akoma leje qëndrimi, konsultohuni ose kontaktoni ASL-in ku banoni si dhe organet që kujdesen për shëndetin e popullsisë që emigron.



më GJËRËSISHT PËR

SUDDEN INFANT DEATH SYNDROME – SIDS

NUK DUHET SHUMË PËR T'A PARANDALUAR

Për SIDS nënkuptojmë vdekjen e papritur dhe të pashpjegueshme të një fëmije nën moshën një vjeç.

SIDS, pas periudhës së porsalindjes, është në Itali, shkaku kryesor i vdekjes së fëmijëve në vitin e parë të jetës.

Shkaqet, jo gjithmonë të njohura, janë të shumëllojshme dhe asnjëra nuk vepron vetëm. Parandalimi bazohet në përkujdesjen e në garantimin e disa kushteve të mjedisit, që së bashku kanë treguar në kohë vlefshmërinë e tyre në zvogëlimin e rrezikut.

Në veçanti, janë parë të efektëshme pesë mënyra të thjeshta :

PO



Ajroseni shpesh dhomën, e cila nuk duhet të jetë tepër e ngrohtë;

PO



Vijeni fëmijën të flejë me barkun lart (në kurriz).

JO



Mos e mbuloni tepër kur fle.

JO



Mos pini duhan në shtëpi.

PO



Edhe përdorimi i thithësit gjatë kohës së gjumit mund të zvogëlojë rrezikun e SIDS.

Kur flen me barkun lart, fëmija nuk rrezikon të mbytet në rast gromësirje, pasi ai do të kthejë instiktivisht kokën anash.

- Sidomos në javët e para të jetës, këshillohet që fëmija të mos flejë në krevat me ju. Kjo për rrezikun e shtypjes apo të mbytjes gjatë gjumit. Do të jetë ideale ta vini të flejë që në fillim në djep apo në shtratin e tij, i cili do të jetë mire të ndodhet në dhomën tuaj. Nëse vendosni ta vini të flejë me ju, impenjohuni të rrespektoni të gjitha porositë e tjera për sigurinë e fëmijës.
- Duhet të mundoheni të evitoni që gjatë gjumit, fëmija të rrëshqasë drejt fundit të krevatit e nën mbulesat.
- Djepi apo shtrati s' duhet të jetë shumë i madh e dysheku duhet të jetë në masën ekzakte dhe jo tepër i butë ; gjithashtu, duhet ta sistemoni të voglin në mënyre që këmbët t'i takojnë fundin e krevatit për të evituar rrëshqitjen.
- Shmangni vënien e fëmijës për të fjetur mbi divan (edhe sepse rrezikon të bjerë), mbi jastiqe të mbushur, mbulesa ose sidoqoftë në afërsi objektiv të buta, si lodra pellushi ose mbrojtëse, për të evituar rrezikun e gëlltitjes së trupave të huaj. Në çdo rast, jastiku duhet të jetë me një trashësi minimale.
- Është mjaft e rëndësishme të mos e vendosni fëmijën të flejë në një ambient tepër të ngrohtë. Temperatura e ambientit duhet të mbahet rreth 20 gradëve. Kushtojini kujdes edhe veshjes e kuvertave: mos lejoni që veshja e shumtë ose mbulimi i tepërt të bëjnë që i vogli të ketë shumë të nxehtë (vapë).
- Ambienti duhet të jetë gjithashtu i pastër nga tymrat,

pra nuk duhet të pini duhan dhe të mos lejoni edhe të tjerët të pijnë brenda shtëpisë tuaj.

- Megjithatë për përdorimin e thithësit gjate gjumit është e rëndësishme t'ja jepni mbas muajit të parë të jetës (për të mos u ngatërruar me fillimin e kapjes së gjoksit pët tu ushqyer) dhe t'ja ndërprisni përdorimin e tij brenda vitit të parë të jetës (për të shmangur zhvillimin jo të mirë të dhëmbëve).

8. Janë të vegjël dhe të brishtë: si duhen mbrojtur

Sigurimi i fëmijës që në muajt e parë të jetës, varet nga mënyra e jetesës dhe e sjelljes suaj.

Kur fëmija është shumë i vogël, sigurimi i tij dhe parandalimi i aksidenteve, varen nga përkujdesja dhe vëmendja e të rriturve e duhet të jenë ata, që do ta largojnë nga rreziqet e do të evitojnë të gjitha mundësitë që mund të përbëjnë një rrezik për të.

Këto sjellje korrekte, shërbejnë jo vetëm për ta mbrojtur fëmijën, por edhe kontribuojnë në mënyrë positive në rritjen dhe në rrugën e tij në mënyrë progressive drejt pavarësisë.

Në muajt e parë, është themelore kushtimi i vëmendjes direkte mbi të voglin dhe marrja e masave mbrojtëse.

Në muajt që do të vijojnë, kur fëmija të ketë fituar pak nga pak aftësi të reja (ka filluar të rrotullohet, të zvarritet, të kapi objektet etj), shembulli i dhënë nga më të rriturit, nëpërmjet sjelljeve dhe mënyrës së të folurit të tyre, do të jetë mjaft i rëndësishëm, për të bërë të mundur edukimin e fëmijës dhe pakësimin e sjelljeve të rrezikëshme për të.

Mesazhe të kuptueshme dhe në kohën e duhur, të drejtuara fëmijës që sapo ka filluar të fitojë autonominë në hapësirën që ka në dispozicion, do ta ndihmojnë edhe në formimin e një sjelljeje “të përgjegjshme”.

Sapo këto liri të para, t'i jepen të voglit jashtë shtëpisë, nuk është gjithnjë e mundur të parashikohet apo të evitohet takimi me rreziqet, dëmtimet fizike, infeksionet, që mund të jenë më të shumta sesa ato brenda saj; prandaj vëmendja e të rriturit duhet të jetë e proporcionuar e në varësi të mjedisit rrethues.

Të rriturit duhet të vigjilojnë por njëkohësisht, nuk duhet të ndrydhin dëshirën e të voglit për të njohur ç' do gjë të re. Kjo sjellje e më të rriturve bën, që fëmija të përballojë vetë traumat e lehta të përditëshme, të cilat do t'i shërbejnë si eksperiencë gjatë rritjes.

>> NË SHTËPI

Nga pjesa më e madhe e të rriturve, shtëpia konsiderohet si ambienti më i mbrojtur e i sigurtë për foshnjën, por nuk është gjithmonë kështu.

KINA

Festa e të porsalindurit bëhet një muaj mbas lindjes nga të afërmit dhe miqtë, me dhurata të ndryshme: lekë, veshje dhe lodra. Është tradicion lokal që gjyshja nga ana e nënës ti dhurojë të voglit një ose më shumë byrzylykë me një zile të vogël të varur në të, që shpesh i vihet në kavigjën e këmbës të të porsalindurit. Zilja e vogël mund të jetë një objekt me kualitete të dukëshme:

- tringëllima e tij largon të keqen;
- i jep forcë e kurajo fëmijës;
- ndihmon në mbikqyrjen e të voglit, sepse lejon të ndjehet ç'është lëvizje;
- qetëson fëmijën kur mama është larg tij.

Djegiet ndodhin pothuajse të gjitha në shtëpi e zakonisht, provokohen nga :

- temperatura e gabuar e ujit për larjen e të voglit, sidomos kur i bëjmë banjon; temperatura ideale është 35.5°C dhe 37°C, mjaft thjeshtë e kontrollueshme edhe vetëm me parakrahun tuaj (shiko paragrafin e banjos). Rreziqet më të mëdha vijnë kur hapet papritmas rubineti i ujit të nxehtë me të voglin brenda vaskës apo të mbështetur në lavaman, ose edhe kur fëmija, duke bërë hapat e para, arrin tek bideja e për të luajtur hap rubinetin e ujit të nxehtë. Ndërsa, rreziku nga ftohja e papritur që mund t'i shkaktojë hapja e rubinetit të ujit të ftohtë, do të jetë më i vogël;
- vendosja e krevatit apo e karrocës shumë afër burimeve të nxehtësisë (stufa rreflektuese), ose përdorimi i pakujdesshëm: i tenxhereve, kafetierës, tepsive, ushqimeve të nxehta dhe të lëngta, kur kemi fëmijën në krahë;

- pakujdesia në lënien e djepit apo

karrocës në ballkon, në oborr ose në plazh nën rrezikun e rrezatimit direkt të diellit për një kohë të gjatë.

Trauma nga rrëzimet në shtëpi, është një tjetër rrezik për fëmijën: nga vendi ku e ndërroni, nga lavamani apo gjatë transferimit të fëmijës nga vasca e vogël në fashator, nga krevati, nga karroca ose mbajtësja për fëmijë kur ndodhet në një farë lartësie, nga rëshqitja në rrugë të pjerrët...

Kini kujdes: çdo mjet që ka frena bllokuese ose dispoitiv tjetër pozicionimi, duhet përdorur me kujdes e kontrolluar përdorimi i tij korrekt.

Në rast se ndenjësen e përdorni jo në të njëjtin vend (në ambientin e shtëpisë ose jashtë) duke e mbështetur në mjedise të ndryshme, është e rëndësishme të siguroheni, që në ç'është do ndryshim përdorimi, dispozitivët e sigurimit të përshtaten në mënyrën e duhur.

Edhe gërvishtjet ose plagosjet përbëjnë disa prej rreziqeve të ndeshura në shtëpi nga i vogli. Këto mund të provokohen nga objekte të keqvendosura në mbajtëset që ndodhen afër mbi djep, si edhe nga objekte të forta ose nga goditjet e lodrave të hedhura nga vëllezërit, që janë tepër të vegjël për të kuptuar rrezikun e që i kanë shpëtuar syrit të të rriturve.

Vini re: djepi, krevati apo karroca, duhet të jenë gjithmonë nën kontroll sa herë që një vëlla ose motër nën moshën 3-4 vjeç i afrohet foshnjës.

Në djep/krevatin e fëmijës nuk duhet të vendosen ose ndodhen lodra me pjesë që mund të goditet apo të pritët, si edhe shirita apo copa najloni, polistiroli etj, që mund të përbëjnë rrezik mbytjeje për të voglin; njëllon mund të përbëjnë rrezik serioz, dhënja e karamelëve, e bomboneve dhe e ç'është lloj ushqimi të ngurtë.

Gëlltitja aksidentale e kopsave, pjesëzave të lodrave, tapave të vogla, përbëjnë gjithashtu ngjarje mjaft të zakonshme.

Fëmija është i ekspozuar ndaj **rrezikut të thithjes së ujit**, kur i

bëjmë banjon ose kur i pastrojmë të ndenjurat.
Thithja në rrugët e frymëmarrjes e ujit, e pluhurave, e pudrës, e va-
jrave pastrues ose mbrojtës, etj., mund të bëhen shkaqe polmoniti.

>> NË UDHËTIM

Makina

Aksidentet janë shkak kryesor i vdekjeve në brezin e moshës 0-14 vjeç nëse përjashtojmë këtu, periudhën e menjëhershme pas lindjes. Për rreth 37% të rasteve bëhet fjalë për aksidente rrugore dhe gjysma e këtyre vdekjeve, vjen si rezultat i mospërdorimit të ndenjësive për fëmijë e mosvënja e rrypit të sigurimit, ose e përdorimit jo korrekt të tyre.

VINI RE:

përdorimi i dispozitivëve mbrojtës (ndenjëset dhe përshtatëset për fëmijë), që në ditët e para të jetës edhe për rrugë të shkurtra, është themelore për të parandaluar traumat dhe për të kufizuar rrezikun e vdekjes në rast aksidenti. Nëse do ta vendosni fëmijën në sediljen përpara djathtas, kujtohuni të çaktivizoni air-bag nga ana e tij.



Fëmija mund të vendoset në sediljen e përparshme i kthyer në drejtim të kundërt të lëvizjes, ose në sediljen mbrapa. Në çdo rast ndenjësja duhet të fiksohet mirë në sediljen e makinës me rrypin e sigurimit.

Sistemime të tjera (foshnja në krah, i ulur në sediljen mbrapa, etj...) janë të ndaluara nga ligji italian dhe nuk ofrojnë garanzitë e duhura në rast frenimi ose në rast përplasje të makinës.

Rreziqe të njëjta, shpesh edhe më të rënda, do të ketë foshnja e shtrirë në djepin e mbështetur në sediljen mbrapa edhe pse mund ta keni bllokuar me rrypin e sigurimit.

Prandaj është e rëndësishme të mos përdorni djepin normal të fëmijës, por ndenjësen speciale edhe në rastet kur nuk shkoni shumë larg me makinë.

Mbro fëmijen tënd nga aksidentet rrugore

Në makinë ndenjësja e lidhur për fëmijë është mbërthyesja më e sigurtë: fëmija i transportuar në mënyrë korrekte përbën një rrezik 5 herë më të vogël se sa një fëmijë i pa siguruar. (lidhur)
Edhe kur rruga është mjaft e shkurtër, përdor gjithmonë ndenjësen sa herë që udhëton me fëmijën tënd në makinë.
Përdor ndenjësje të miratuara e të përshtatëshme për peshën e fëmijës tënd.
Në bazë të rritjes së fëmijës tënd, ndërro dhe ndenjësen.



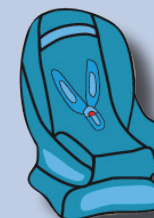
Grupi 0

Fëmijë me peshë nën 10 Kg.
Montohen në drejtimin e kundërt të lëvizjes si dhe përpara nëse fëmija peshon të paktën 6 Kg.
Brenda këtij grupi përmblidhen dhe "koshi ose mbajtësja" që fiksohen me rrypin e sigurimit të makinës.



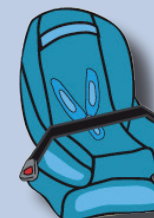
Grupi 0+

Fëmijë me peshë nën 13 Kg.
Kanë të njëjtat karakteristika që i përkasin grupit të mëparshëm por mbrojnë më shumë në pjesën e kokës e të këmbëve.



Grupi 1

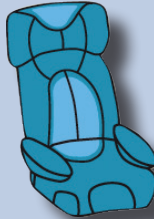
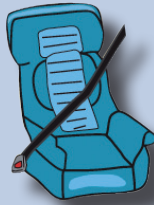
Fëmijë që përfshihen ndërmjet peshës 9 Kg dhe 18 Kg
Janë të montuar në drejtim të lëvizjes dhe të fiksuara me rrypin e sigurimit të mjetit.



Grupi 2

Fëmijët që përfshihen ndërmjet peshës 15 Kg dhe 25 Kg.

Jastëkë me krahë, të miratuar (përdoren rrypat e mjetit me shtesën e një dispositivi kapës që fiksohet në pikën ku rrypi kryqëzohet me shpatullën).



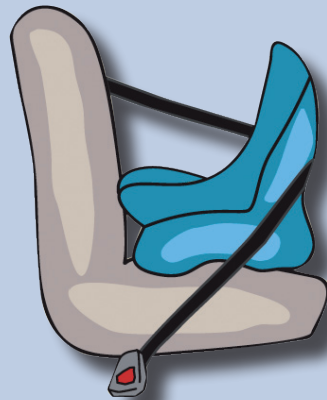
Grupi 3

Fëmijët që përfshihen ndërmjet peshës 22 Kg dhe 36 Kg.

Jastëkë pa krahë që përdoren mbi sedilje të mjetit, për të ngritur në qëndrimin ulur, shtatin e fëmijës derisa mund të përdori rrypat normalë të sigurecës.

- Kujdes ndaj ndenjësive të përdorura, verifiko gjithmonë përshtatshmërinë.
- Sigurohu që ndenjësja e makinës për transportin e fëmijës tuaj të jetë instaluar korrektësisht.
- Poziciono ndenjësën mbi sediljen prapa, e mira është ta vesh në qendër.
- Poziciono ndenjësën në një sedilje që nuk ka air-bag të aktivizuar.
- Poziciono ndenjësën në drejtim të kundërt me lëvizjen kur fëmija yt është mjaft i vogël (peshon nën 10 Kg).

Jep shembullin e mirë: kur je në makinë veje rrypin e sigurimit dhe drejto me vëmendje. N.q.se fëmija juaj nuk don të përdori ndenjësën mos u influenco nga kundërshtimet e tij: shpejt do të kuptojë që ndenjësja është e vetmja mënyrë për të udhëtuar në makinë dhe që nuk ekzistojnë mënyra të tjera siguri!



Nxjerrë nga brosurat:

"fëmija juaj lindi: mëso ta mbrosh"

Lazioshërbimi shëndetsor – ASP Agjensia e Shërbimit Publik



>> MJETE TE TJERA TRANSPORTI

Rreziku i traumave është më i madh nëse foshnja transportohet me autobus, metro ose me tren. Në këto raste është e mira ta mbani fëmijën në një marsup të mbyllur mirë dhe të lëvisni me shumë kujdes për ta ruajtur nga shtypjet e nga rreziqet e mundshme.

E njëjta përkujdesje duhet kryer edhe në udhëtimet me avion ose me anije. Marsupi e mbron fëmijën jo vetëm nga rreziku i lëkundjeve,

por edhe nga rreziqet e mjedisit ku duhet të ndaloni (mbi të gjitha në stacione), nga ndryshimet e temperaturës, nga infeksionet e transmetueshme nëpërmjet frymëmarrjes, etj.

Ndërsa në avion, gjatë ngritjes e uljes së tij, këshillohet t'i jepni femijes thithësin ose të pijë gji, për të lehtësuar shqetësimet që mund të krijohen tek veshët nga ndryshimi i presionit.

9. N.Q.Se nëna është pak “poshtë moralisht”

Lindja e fëmijës, jo gjithnjë është menjëherë një arsye gëzimi dhe eksitimi. Mund të ndodhi që nëna, përballë foshnjës të ketë luhajtje të humorit, trishtim, ankth, të qajë pa arsye të dukshme, nervozizëm, lodhje, dhimbje koke apo një ndjesi paaftësie. N.q.se ky fenomen do të ndodhë edhe ty, mos u habit dhe mbi të gjitha, mos të të vijë turp apo të ndjehesh në faj, sepse janë të shumta nënat që ndeshen me këtë fenomen, i cili është thjesht një depresion i lehtë, (i njohur me emrin “baby blues”,) që kalon në pak ditë ose javë.

Kërko të flasësh me një profesionist të besuar, që mund të jetë edhe gjinekologjia jote, ose me personelin e Konsultores Familjare. Shkëmbimi i eksperiencës me nëna të tjera, mund të të ndihmojë shumë. Në këto raste mendojmë që problemi është vetëm i yni ndërkohe që nuk është kështu. Ballafaqimi i gjendjes shpirtërore me dikë tjetër që përjeton të njëjtën gjë, ndihmon në rekuperimin e vlerësimit të vetvetes. Provo të mos mbyllesh në vetvetë. Nëse s'mbetesh e kënaqur dhe e kurajuar nga ndihma e parë që do të marrësh, kërko sa më shpejt një rrugë apo një bashkëbisedues/e tjetër. Është e drejta jote të jesh e lumtur me fëmijën si edhe me shokun apo burrin tënd. Prandaj, mund të ndërrosh gjinekologjen, të kërkosh një mjek tjetër, një mikeshë, të tentosh t'i shpjegosh gjendjen tënde shpirtërore bashkëjetuesit tënd, një këshilltari shpirtëror, një telefonatë të gjatë me nënën tënde dhe shumë iniciativa të tjera që mund të përputhen me dëshirat e tua, nevojat, vlerat dhe besimin tënd. Kij parasysh, që foshnja e dalë nga barku yt, është në simbiozë perfekte me ty, prandaj është jashtëzakonisht e ndjeshme ndaj emocioneve të tua. Është e kotë të provosh t'i fshehësh. Ky raport intensiv ndërmjet nënës e fëmijës, do të zgjasë afërsisht për 3 vitet e para të jetës dhe do të mbetet brenda vetvetes tënde, ashtu edhe të fëmijës.

Në një numër të vogël grash, (por sidoqoftë më tepër se 10% dhe nuk është pak) mund të shfaqet një formë depresioni më serioz, depresioni i „mbas Lindjes“, i një forme pak a shumë të rëndë. Simptomat dhe shenjat mund të jenë pjesërisht të njëjta me „baby

blues“, por më intensive e afatgjata. Gjithashtu mund të shtohen edhe simptoma të tjera, që mund të ndërhyjnë në mënyrë të rëndë në jetën tënde normale. Mund të ndjesh: lodhje, plogështi apo një ndjesi dështimi, indiferencë ndaj vehtes e ndaj fëmijës, ose e kundërta: preokupim të ekzagjeruar. Por edhe mungesë interesi për jetën seksuale, ndryshime mjaft të forta të humorit, vështirësi në mendim e në koncentrim, pagjumësi apo zmadhim të nevojës për gjumë e dëshirë për t'u tërhequr nga familja e nga miqtë.

Edhe në keto raste s' duhet të ndjehesh në faj apo e paaftë, por mbi të gjitha nuk duhet të të vijë zor të flasësh, sidomos me mjekun, për të gjetur së bashku me të, një mënyrë sa më të përshtatëshme për të kaluar sa më shpejt këtë periudhë të vështirë. Ekzistojnë mënyra të ndryshme për të dalë nga kjo gjendje; duke filluar nga ilaçet deri tek counselling (pyet mjekun.) që mund të të ndihmojnë të dalësh nga kjo situatë që perndryshe mund të zgjasi me muaj.

Është e rëndësishme të mos presësh shumë. Ndërhyrja e shpejtë mund të të kursejë një periudhë mjaft të dhimbshme, e cila mund të rrezikojë zhvillimin e marrëdhënieve korrekte me fëmijën.

Por kërkesa për ndihmë, duhet të jetë e „menjëherëshme“ në rastet e rralla kur ekziston rreziku i të ashtuquajturës „Psikozë depresive“. Fatmirësisht, kjo është mjaft e rrallë por mund të vejë në rrezik jetën e nënës e të fëmijës. Në këto kushte, simptomave të depresionit i shtohet edhe frika për t'i bërë keq vehtes ose fëmijës, mosqartësia e mendimit, ç'orientim, sheh ëndra me sy hapur etj.

Përse ndodhin të gjitha këto? Shkaqet mund të jenë të ndryshme: faktorët hormonalë, temperamentit, ato shoqërorë apo të lidhur me mënyrën e jetesës, mund të veprojnë njëkohësisht. Sidoqoftë shkak, është e rëndësishme të dihet që këtu nuk bëhet fjalë për një karakter të dobët, apo për paaftësinë për të qenë një nënë e mire. Është thjesht diçka që mund të ndodhi kur lind një fëmijë e nëna mund të ndjejë një vetmi të madhe. Me ndihmën e duhur, mund ta marrësh vehten shpejt e të gëzosh fëmijën tënd.

NIGERIA

Në ditën e dyzetë mbas lindjes së fëmijës prindët pregtasin disa ëmbëlsira dhe ja shpërndajnë komshinjeve për të festuar fundin e periudhës delikate të nënës dhe të por-salindurit periudhë që simbolikisht vendos dhe rilindjen e të voglit, atë sociale.

DISA INFORMACIONE TË DOBISHME PËR NËNAT E ARDHSHME

Gratë shtatzëna kanë të drejtë

shërbimi gratis në spitalet publike e në strukturat e akredituara, për disa lloje analizash klinike dhe laboratorike, për disa vizita të specializuara, për kurse përgjatë kohës së shtatzanisë të organizuara nga konsultorja familiare, për shtrimin për të lindur dhe për kurimin si pasojë, e sëmundjeve të mundëshme.

Rregjistrimi i fëmijës duhet të bëhet:

- në zyrat e gjëndjes çivile të Komunës ku banon nëna ose në Komunën ku ka lindur fëmijën, brenda 10 ditëve nga lindja.
- ose**
- në zyrat e amnistratës së të njëjtit spital ku ka lindur fëmija, brenda 3 ditësh nga lindja.

Dokumentat e nevojëshme janë: çertifikata e lindjes e lëshuar nga spitali dhe dokumentat e prindëve: (Për të qënë më të sigurt lexoni ligjin në fuqi)

Gruaja e huaj shtatzënë që nuk ka

leje qëndrimi mund ta kërkojë atë për periudhën e shtatzanisë dhe për 6 muajt e parë pas lindjes së fëmijës, duke paraqitur në kuesturë një çertifikatë mjeku që vërteton muajin e shtatzanisë së gruas dhe kohën kur duhet të lindë.

Gratë që ndodhen në vështirësi të madhe, munden t'i drejtohen Enteve Lokale (Komunës, Bashkisë, shërbimeve të vëndit ku ndodhet) ose Asoçiacioneve të specializuara që parashikojnë ndërhyrje konkrete për ndihmë e për mbështetje sociale, psikologjike dhe në disa raste ekonomike dhe kanë të drejtë të lindin në spital dhe të zgjedhin në se duan ta njohin ose jo foshnjen e tyre të porsa lindur. Kjo gjë nuk konsiderohet si krim, nuk i bëhet asnjë lloj sinjalizimi autoriteteve, dhe sekteti është i sigurtë në mënyrë absolute.

Para lindjes gruaja duhet të cilësojë që nuk ka ndërmend të njohi foshnjen. Foshnja do të rrijë në spital dhe brenda një kohe të shkurtër do t'i jepet një familjeje që do të kujdeset për të. Kur gruaja vendos të mos njohë foshnjen mbas lindjes, mund ta lërë atë në spital, para se të dali.

PËR TË DITUR MË SHUMË

Site Dhe Broshura Të Këshilluara

Për mik një Peditër
Revista dymojore Edifarm

Foshnja jote lindi: mëso si ta mbrosh
Plani Krahinor për parandalimin e aksidenteve rrugore dhe shtëpiake – Regione Lazio

Udhëzuesi për lindjet e lira e të përgjegjëshme
Comuna e Romës, Politika për Etnitë e ndryshme
http://www.stranieriinitalia.it/guida_alla_maternita_in_6_lingue.html

UNICEF
<http://www.unicef.it>

La leche league nel mondo
<http://www.lalecheleague.org/>

SaPeRiDoc
Qendra e dokumentacioneve mbi shëndetin rreth lindjes dhe riprodhimit
<http://www.saperidoc.it/>

Department of Health – Publications
http://www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH_074924

MedlinePlus: Depresioni Mbas lindjes
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/postpartumdepression.html>

Shëndeti Emilia-Romagna - Saluter - “Për ta është mirë”, dorëshkrim ne dymbëdhjetë gjuhë.
http://www.saluter.it/wcm/saluter/pubblicazioni/tutte_le_pubblicazioni/allegati_pubblicazioni/pagina_prevenzione/sids/pagina_sids.htm

UNICEF UK Baby Friendly Initiative
<http://www.babyfriendly.org.uk/>

Food Standards Agency - Eat well, be well - Babies
<http://www.eatwell.gov.uk/agesandstages/baby/>

Më shumë se Prindër – Fushata për reklamimin e shëndetit fizik dhe psikologjik të fëmijës
<http://www.genitoripiu.it/>

Nati per Leggere
<http://www.natiperleggere.it>

Nari per la Musica
<http://www.natiperlamusica.it>

Associazione Culturale Pediatri
<http://www.acp.it>

Kanë bashkëpunuar në redaktimin dhe në hartimin e teksteve:

Dok. Giovan Battista Ascone, Dok.sha Anna Di Nicola, Dok.sha Maria Grazia Pompa – Ministria e Punës, e Shëndetit dhe e Politikave Sociale – Drejtoria Qëndrore e Mbrojtjes së Shëndetit

Dok.sha Fiorenza D'Ippolito drejtoreshë e Zyrës Mbrojtja e Shëndetit të Gruas dhe e jetës në xhvim të ish Ministrisë së shëndetit

Dok. Riccardo D'Avanzo – IRCCS – Spitali Burlo Garofano, Trieste

Dok. Luigi Greco – Federata Italiane e Mjekëve Peditër

Maria Cristina Lago – Associazione CANDELARIA

Prof. Franco Macagno – SIN – Shoqata Italiane për të Porsalindurit

Dok.sha Vaifra Palanca Presidenza e këshillit të ministrave

Dok.sha Maria Edoarda Trillò - Dipartimenti i Nënës e Foshnjes ASL Roma C

Komiteti i redaksisë të kulturave të ndryshme:

Adela Ida Gutierrez

Përgjegjëse shkencore e projektit dhe kordinatorë e këshillit drejtues

Antarët e ekipit:

Mercy J. Chilling Banchetti, Marcela Bulcu, Su zanne Diku,

Mary Onyemaechi Ebonine, Esther Haile, Bistra Kirkova, SYEDA Salma,

Akther Zaman, Maria Edoarda Trillò, Zana Toka

Projekti grafik:

LINEA BASE – COMUNICAZIONE D'IMMAGINE

Ilustrimi:

Cecilia Tomassi



Përkthimi i këtij dorëshkrimi, nën
kujdesin e Asocacionit Candelaria – gra
në mërgim, i është besuar
Zana Toka

Dorëshkrimi është në dispozicion edhe në gjuhët:

angleze
françeze
portugeze
spanjole
polake
rumune
kineze
filipine
arabe

Me mbeshtetjen e:

ACP - Associazione Culturale Pediatri

F.I.M.P. - Federazione Italiana Medici Pediatri

INMP - Istituto Nazionale per la promozione della salute delle popolazioni Migranti e per il contrasto delle malattie della Povertà

S.I.M.M. - Società Italiana di Medicina delle Migrazioni

SIN - Società Italiana di Neonatologia

SIP - Società Italiana di Pediatria

UNICEF