

Të ushqyerit me shishe biberoni

Të ushqesh një fëmijë

Momenti kur ushqeni fëmion është një mundësi fantastike të shoqëroheni me të por afria që ju ofroni është e ndërsjellë. Fëmijët kanë shumë nevojë për afri.

Mëkimi do të duhej që aq sa të jetë e mundur ta bëni në atë mënyrë që duke mbajtur fëmion pranë gjirit ta keni të mundur të keni kontakte me sy me të. Duke e mbajtur fëmion të puqur me trupin tuaj atëherë edhe fëmion edhe ajo që e mëkon atë do të ndjejnë një afri fizike dhe emocionale.

Gjatë muajve të parë, në raste të rralla do të duhej që edhe dikush që nuk është mamai ose babai ta ushqejë fëmion që fëmion t'i ofrohen mundësi të mira të ndjehet i lidhur edhe me të tjerë.

Fëmion ndjehet mirë në kontaktet e shpeshta trupore dhe përjeton ngrohtësi, siguri dhe ngushllim pranë gjirit. Është me rëndësi që edhe ajo që mëkon fëmion edhe fëmion të kenë pozitë të përshtatshme gjatë çasteve të ushqyerit.

Ushqimi në shishe

Zëvendësimin e qumështit të gjirit të mamasë mund ta bleni në të gjitha shitoret që shesin artikuj ushqimorë. Ka disa lloje të ushqimit por ju duhet të ushqeni fëmion vetëm me zëvendësim qumështi të gjirit në javët e para pas lindjes. Ka edhe zëvendësim të qumështit të gjirit të gatshëm në pako tetrapaku. Atë është mirë ta keni nëse udhëtoni por edhe në shtëpi që t'u gjendet kur ta keni nevojë.

Kur fëmion të jetë rritur dhe i duhet të ndërrojë llojin e zëvendësimit të qumështit të gjirit ju mund të këshilloheni me personelin e përkujdesjes shëndetësore për fëmijë për këtë.

Shishe me biberon dhe biberonë gjeni në shitore të artikujve ushqimorë, barnatore dhe shitore karrocash për fëmijë. Biberoni duhet ta ketë një vrimë të vogël të parapare për zëvendësimin e qumështit të gjirit. Duhet që qumështi të pikojë ngadalë kur shishen e mbani me grykë teposhtë.

Duart e pastra dhe shishja me biberon

Duhet të jeni të kujdesshëm që biberoni, shishja dhe tenxhereja të jenë të pastra. Çdoherë duhet të merrni ujë të ftohtë nga rubineti, pasi ta keni lënë të rrjedhë pak, e të mos merrni ujë që ka qëndruar i palëvizshëm në gypat e ujësjellësit.

Duhet që çdoherë të lani duart para se të përgatitni zëvendësimin e qumështit të gjirit!

Pas lindjes fëmijët nuk kanë bakterie dhe sistemi i imunitetit nuk është i zhvilluar. Prandaj është me rëndësi që ta lani shishen dhe biberonin kujdesshëm me ujë të ftohtë para dhe pas çdo të ushqyeri. Kjo do të tretë proteinat e qumështit.

Së paku një herë në ditë duhet ta lani shishen në makinë për larje enësh apo me duar. Nëse shishen e lani me duar atëherë duhet që të zieni edhe shishen edhe biberonin për pesë minuta, së paku një herë në ditë. Në shishet që nuk lahen mund të zhvillohen bakteriet.

Përgatitja zëvendësimit të qumështit të gjirit

Zëvendësimin e qumështit të gjirit duhet ta përzieni çdoherë sipas udhëzimeve në paketim. Nëse doza është e gabuar mund fëmiju të mos ushqehet sa duhet, të ketë shtërsim barku e në raste më të këqia edhe stërngarkim të veshkëve. Atë që mbetet nga zëvendësimi i qumështit të gjirit duhet ta hedhni.

Bëni kështu:

Zieni ujin dhe lëni të ftohet paksa. Njëherë derdhni masat e përgatitura të pluhurit të zëvendësimit të qumështit të gjirit në shishe e pastaj edhe ujin e ngrohtë. Mbyllni shishen me biberon dhe shkundni shishen deri sa pluhuri të jetë tretur. Lëni të ftohet deri sa të arrijë temperaturën e përshtatshme. Temperaturën mund ta provoni duke derdhur disa pika në anën e brendshme të nyjës së dorës.

Zëvendësimin e qumështit të gjirit mund ta ngrohni edhe në stufën elektrike me mikrovalë.

Kur dhe sa ushqim i duhet fëmijut?

Leni që fëmiju vetë të vendosë kur dhe sa do të hajë. Disa ditë fëmiju do të jetë më i uritur, si edhe ju që nganjëherë ndjeheni më të uritur se ditëve tjera. Kur fëmiju të jetë uritur ai lëviz me duar e këmbë dhe tërë trupin, kthen kokën anash dhe kërkon ushqimin.

Në paketim të ushqimit të zëvendësimit të qumështit të gjirit do të gjeni pika orientimi mbi atë se sa mund të hanë fëmijët e moshave të ndryshme por ato janë vetëm pika orientimi dhe nuk është e domosdoshme t'u përmbaheni përpikmërisht. Fëmijët janë të ndryshëm. Nëse fëmiju nuk do të hajë dhe është i shëndoshë, shton peshën dhe urinon normalisht atëherë sasia e ushqimit që ha i mjafton.

Kjo gjë vlen edhe anasjelltas, mos i ndaloni fëmijut të hajë nëse ai do. Është e zakonshme që fëmijët që ushqehen me shishe me biberon të hanë prej pesë deri në tetë herë brenda 24 orëve. Por bën që edhe ta ndani ushqimin për disa herë në sasi më të vogla nëse fëmiju do ashtu.

Të ushqyerit gjatë ekskursioneve

Për të arritur cilësinë më të mirë zëvendësimi i qumështit të gjirit duhet të përgatiet para se të ushqeni fëmijun. Por bën ta përgatitni edhe më parë. Ujin e zier dhe të ftohur në frigorifer e përzieni me pluhurin e zëvendësimit të qumështit të gjirit në shishe të pastër dhe të zier. Shishet të mbyllura me kapak mund t'i mbani në frigorifer prej gjashtë deri në tetë orë. Gjatë të ushqyerit shishen e ngrohni në stufë elektrike me mikrovalë deri sa të arrihet temperatura e duhur. Shkundni shishen dhe kontrolloni temperaturën.

Zëvendësimi i qumështit të gjirit i përgatitur më parë nuk bën të mbahet në termos. Nëse e mbani në temperaturë të rreth 37 gradëve ekziston rreziku që bakterie të zhvillohen në të. Mirëpo ujë të zier mund të mbani në termos ndërsa pluhurin e zëvendësimit të qumështit të gjirit në shishe me biberon të cilat i përzieni para se ta ushqeni fëmijun.

Ta keni parasysh që

- asnjëherë të mos e leni fëmijun vetëm me shishe me biberon edhe kur të jetë rritur sa të mund të pijë vetë.
- shumë fëmijë ndjejnë nevojë të madhe të thithin edhe më gjatë se përmbajtja e shishes. Është mirë të keni një biberon që fëmiju të ngushëllohet.
- fëmiju që ushqehet me shishe me biberon zakonisht kryen nevojën një herë brenda 24 orësh.
- ju çdoherë mund t'i drejtoheni infermieres pranë shtëpisë së shëndetit për fëmijë nëse keni pyetje.