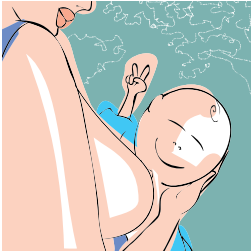




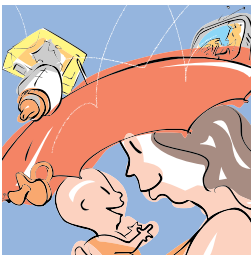
# Së bashku për gjidhënien:

## Fushatë ndërgjegjësimi, mbrojtje dhe mbështetje.



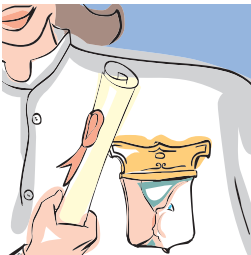
### Gjidhënia sipas natyrës.

Gjidhënia është mënyra më natyrore për një nënë për të ushqyer fëmijën e saj dhe është e rëndësishme për shëndetin e vetë nënës, të fëmijës dhe të shoqërisë.



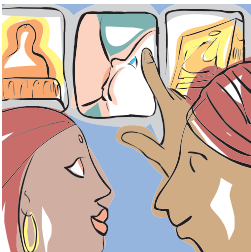
### Të jesh i mbrojtur nga reklammat.

Ndërmarrja jonë merr pjesë në iniciativën OMS UNICEF "Së bashku për gjidhënien", duke përfshirë Këshillat e Mira të parashtruara nga strukturat sanitare. Ndërmarrja ka firmosur Kodin Ndërkombëtar të Tregëtarizimit të zëvendësuesve të qumështit të nënës të Organizatës Botërore të Shëndetësisë (WHO), e cila mbron familjet nga çdo lloj reklamimi apo promovimi i zëvendësuesve të qumështit të nënës dhe biberonëve. Instruktorët ofrojnë mbështetje dhe informim mbi praktikën, pa asnjë lloj interes tregëtar.



### Të jesh i mbështetur nga instruktorët e përgatitur.

Për t'ju ndihmuar sesi të ushqeni fëmijën gjithë instruktorët janë përgatitur në mënyrë specifike për gjidhënien dhe ushqimin e fëmijëve.



### Të zgjedhësh i informuar.

Të gjithë prindërit kanë të drejtë të zgjedhin mënyrën e ushqimit të fëmijës së tyre. Duke filluar që nga shtatëzania, do të merrni nga instruktorët gjithë informacionet dhe ndihmën praktike të nevojshme për t'i dhënë gjë fëmijës tuaj. A ka arsye të forta të cilat ju pengojnë të ushqeni nga gjiri? Zgjedhja juaj është e ndryshme? Do të merrni informacione dhe mbështetje për të ushqyer në siguri të plotë fëmijën tuaj me qumësht artificial.



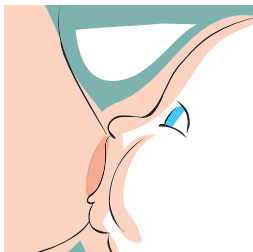
### Të lindësh sipas natyrës.

Në spital, ditën e lindjes mund të jesh e shoqëruar nga partneri yt ose nga një njeri për ty i besuar. Gjatë dhimbjeve të lindjes mund të ecësh, të pish dhe të hash ushqime të lehta për të lehtësuar dhimbjet pa përdorur ilaçe. Gjatë lindjes mund të marrësh çfarëdo lloj pozicioni që preferon. Promovojmë lindje natyrore: praktika klinike që mund të duhen do të përdoren në rast nevojë e do të jesh gjithmonë e informuar më parë.



### Të gjendesh afër... që në fillim.

Do të bëjmë të mundur që ti të kesh fëmijën tënd menjëherë afër teje, në kontakt direkt "lëkurë me lëkurë". Në spital, instruktorët tanë do të jenë afër teje për të mbështetur e për të ndihmuar gjatë dhënies së parë të gjirit, pa u nxituar. Do të kesh këtë mundësi edhe në rast lindjeje me prerje cezariene me anestezi të pjesëshme (epidurale).



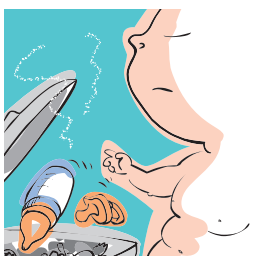
## Të japësh gji ... sipas natyrës.

Gjatë shërbimeve tona do të kesh gjithë ndihmën e duhur për të gjetur pozicionin më të përshtatshëm për të vënë në gji në mënyrën më të saktë fëmijën tuaj e për të kuptuar nëse pi qumësht mjaftueshëm. Do të të inkurajojmë që t'i japësh gji sa herë që do të japësh shenjë urie. Instruktorët tanë do të japin të gjitha informacionet sesi të heqësh qumështin nga gjiri, një praktikë e cila në disa raste është shumë e nevojshme (p.sh. për një gji me shumë qumësht ose një gji që të dhemb).



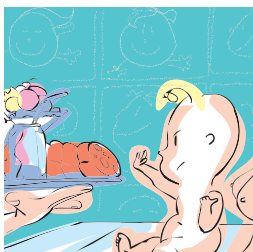
## Të jesh gjithmonë bashkë ...

Bëjmë të mundur që të kesh fëmijën gjithmonë afër teje që të kuptosh reagimet e tij e që të përgjesh menjëherë ndaj shenjave të tij të urisë. Edhe pasi të dalësh nga spitali do të jetë e rëndësishme të mbash fëmijën afër teje e ta vësh në gjumë në dhomën tënde.



## ... Pa ndërhyrje.

Ju këshillojmë të mos përdorni biberonë, parakapecol (mbrojtës thithe) kur fëmija po mëson sesi të marrë gji, sepse mund të ndërlikojë gjidhënien në momentin fillestar.



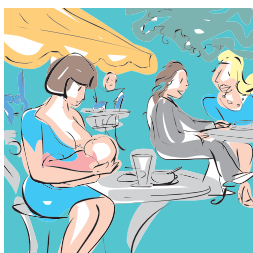
## Gjiri i nënës ekskluzivisht për 6 muaj e më pas ... të vazhdohet.

T'i japësh gji në mënyrë ekskluzive deri në gjashtë muaj është shumë e rëndësishme. Do të të ndihmojmë të kuptosh se kur fëmija yt është gati për ushqime të ngurta e do të të shpjegojmë sesi t'i përdorni në kohë. Është e rëndësishme të vazhdohet me gjidhënien edhe deri në 2 vjeç e më tej, nëse ti dhe fëmija yt e dëshironi.



## Të gjesh ndihmë për të pasur mbështetje.

Strukturat tona janë gjithmonë në gatishmëri të tuaj: do t'ju japim të dhënat e nevojshme për të na kontaktuar. Do të të japim një listë me emra (grupe nënash dhe instruktorësh) që do të të ndihmojnë dhe do të të mbështesin gjatë gjidhënies, në dhënien e ushqimit e përgjithësisht për t'u kujdesur për fëmijën tënd. Nëse ke nevojë mos nguro të kërkosh ndihmën tonë.



## Të mundësh të japësh gji dhe të jesh e mirëpritur ... kudo.

Gjidhënia është e mirëpritur në çdo ambient publik i kësaj ndërmarrje sanitare. Impegnohemi për të inkurajuar mirëpritjen e nënës që jep gji në çdo ambient publik të komunitetit.