

Shumica e foshnjave:



- Çohen që të hanë 8 deri në 15 herë gjatë 24 orëve.
- Dalin jashtë 3 ose më shumë herë në ditë.
 - ✚ Jashtëqitje e zezë për 2 ditët e para
 - ✚ Jashtëqitje jeshile për 2 ditët pasuese
 - ✚ Jashtëqitje e verdhë pas ditës së 5 deri 7 pas lindjes
 - ✚ Jashtëqitja e foshnjës që ushqehet me gji është e butë ose e lëngshme
- Urinojnë 3 ose më shumë herë në ditë.
Foshnjat mund të urinojnë dhe të dalin jashtë në të njëjtën pelenë.
- Fillojnë të shtojnë në peshë 4 deri në 5 ditë pasi të jenë lindur.



Telefononi që të merrni ndihmë falas në lidhje me ushqimin me gji:

WIC: 215 978 6100

PA Department of Health:

1.800.986.2229 TTY: 1.877.232.7640

Nursing Mother's Advisory Council: 215 572 8044

La Leche League: 610.666.0359

Spitali i Lindjes Telefoni: _____



1101 Market Street – 9th Floor – Philadelphia PA 19107
Tel: 215.685.5225 – www.phila.gov/health/mcfh
© 2011 City of Philadelphia



Plani im i Ushqimit me Gji

✚ Një Udhëzues që më ndihmon për t'u përgatitur që të ushqej me gji foshnjën time

My Breastfeeding Plan

✚ A Guide to help me get ready to breastfeed my baby

ALBANIAN

**Ushqimi me gji
më ndihmon për të
krijuar një
lidhje të fortë, të
dashur
me foshnjën time.**



Në spital, unë:

- Do t'i them çdo infermiereje, doktori dhe mamije që unë do të ushqej me gji dhe unë nuk dua formulë për foshnjën time.
- Do të shikoj foshnjën time që gjen gjoksin tim dhe fillon të ushqehet me gji.
- Do të ushqej me gji foshnjën time sa më shpejt që të jetë e mundur dhe aq shumë sa foshnja ime do.
- Do të vazhdoj të përpiqem të ushqej me gji nëse nuk shkon si duhet në fillim. Sa më shumë që ushqej me gji, aq më e lehtë do të jetë.
- Do të refuzoj mostra të formulës.
- Do të pyes nëse mund të flas me një këshilltar të ushqimit me gji.
- _____

Para se foshnja ime të lindë, unë:

- Do të flas me gra që kanë ushqyer me gji dhe të cilave u pëlqeu një gjë e tillë
emrat: _____
- Do të shikoj gra të tjera që po ushqejnë me gji.
- Do të shkoj në një klasë në lidhje me ushqimin me gji ose lindjen e foshnjës.
ku: _____
- Do t'i them çdo personi në familjen time se unë do ta ushqej me gji foshnjën time.
emrat: _____
- Do të gjej dikë që të më ndihmojë me punët e shtëpisë për një javë pasi të vij në shtëpi me foshnjën time.
emrat: _____
- Do të lexoj broshurat *Healthy Foods, Healthy Baby* dhe *My Birth Plan*.*
- _____

**Qumshti i gjirit është
i vetmi ushqim i
përsosur
për foshnjën time.**



Pasi foshnja im të lindë, unë:



- Do të ushqej foshnjën time me gji, sepse është ushqimi i vetëm për të cilin ka nevojë foshnja ime.
- Do ta mbaj foshnjën në lëkurën time, pranë zembrës sime
- Do ta mbaj foshnjën time pranë fytyrës sime. Foshnjave u pëlqen shumë të shikojnë fytyra.
- Do ta mbaj foshnjën time pranë, kështu që të mund të shikoj se kur foshnja ime do që të ushqehet.
- Do të pres 2 javë nëse dua që t'ia jap qumshtin e gjirit në një shishe.
- Do të pres 2 javë para se t'i jap foshnjës sime një biberon.
- Do t'i telefonoj linjës së ushqimit me gji nëse kam pyetje ose nëse kam ndonjë problem me ushqimin me gji.
- Do të lexoj broshurën *Feeding Your Baby from Birth to One Year*. *
- _____

**Unë do ta çoj
foshnjën time për
kontroll
2 ose 3 ditë pasi të
largohem nga spitali**

*Që të merrni këto broshura falas, telefononi 215.685.5225 ose shkoni në www.phila.gov/health/mcfh që të shkarkoni një kopje falas.