

Pse të ushqejmë me gji? Vetëm dëgjoni se çfarë thonë nënat!

“Bebja ime më buzëqesh mua kur kthehem në shtëpi, edhe pse kujdeset nëna ime për të kur unë jam në shkollë.”

“Infermierja më tha se do të mbrohesha disi nga kanceri i gjirit. Tezja ime vuajti nga kanceri i gjirit dy vjet më parë. Unë nuk dua të vuaj.”

“Unë thjesht marr beben, marr me vete një pelenë të pastër dhe shkoj të mbaroj punët e mija.”

“Unë mund t'i lexoj një libër të voglit tjetër në të njëjtën kohë që ushqej me gji beben time.”



“Doktorët në NICU thanë se qumështi im ishte ilaç për beben time. Unë nuk doja të ushqeja me gji ndaj nxirrja qumësht nga gjinjtë për muaj të tërë. Bebjja ime vazhdoi të ishte e shëndetshme.”

“Bebja ime nuk është sëmurur. Shoqes time që e ka ushqyer beben me qumësht pluhur i është dashur të mos shkojë në punë të paktën një herë në muaj sepse bebjja e saj është sëmurë e nuk shkon dot në çerdhe.”

“Fëmijët e tjerë më kanë patur shumë infeksione në vesh sepse nuk i kam ushqyer me gji.”

“Unë jam e kënaqur sepse bebjja ime është e shëndetshme.”

“Bebja ime e kapi vetë gjirin e djathtë pasi kishte lindur. Mua nuk mu desh të bëja asnjë gjë. Mendova “Nëse ushqimi me gji është kaq i lehtë, unë do ta bëj.”

Thënie të vërteta nga nëna të vërteta

**Pyesni doktorin tuaj për
USHQYERJEN ME GJI!**



Photo with permission by : WHO/H. Anenden



1101 Market Street, 9th Floor
Philadelphia, PA 19107
Tel: 215.685.5225 Fax: 215.685.5257
Webpage: www.phila.gov/health/mcfh

Nikki.Lee@phila.gov

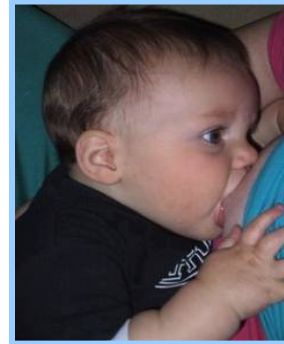
©2011 Philadelphia Department of Public Health

Rev 2011

ALBANIAN

Ushqimi me gji është mirë për të gjithë
Breastfeeding is good for everyone.

Për bebet:



Bebet mësojnë ëmbëlsinë e jetës në krahët e nënës së tyre.

Bebet marrin një lloj mbrojtjeje nga sëmundjet dhe vdekja:

- * Pneumonia
- * Kanceri
- * Diabeti
- * Alergjitë
- * Mbipesha
- * Infeksionet në vesh
- * Astma
- * Diarreja

* Sindroma e Vdekjes së Menjëhershme të Foshnjave (SIDS)

Për nënat:



WHO/H. Anenden

Sa më shumë që një grua të ushqejë me gji në jetën e saj, aq më tepër ajo mbrohet nga:

- * Kanceri i gjirit
- * Kanceri i vezoreve
- * Sëmundjet e zemrës
- * Mbipesha
- * Diabeti

Një nënë që zgjedh të mos ushqejë me gji mund të bjerë shtatzanë shumë shpejt përsëri dhe humbet mbrojtjen nga sëmundjet.

Për familjet:



Qumështi juaj i gjirit është falas dhe gjithmonë gati

Ju mund ta ushqeni fëmijën tuaj lehtësisht kudo që të jeni. Kur të jeni në rrugë ose kur ikën energjia.

Nuk ka mbeturina për t'u pastruar.