

Shtojca V.I. Rekomandime për personelin e kujdesit dhe të kuzhinës në çerdhe

Për grupmoshën 6-12 muajsh që ndjekin çerdhet, opsionet që ata të marrin qumështin për të cilin kanë nevojë janë:

I. Qumështi i gjirit të nënës

Opsioni 1: Për periudhën ditore që foshnja është në çerdhe, me të drejtën e përcaktuar me ligj, nëna që punon në sektorin publik apo privat, ka lehtësinë e marrjes së dy pushimeve 30 minutëshe në ditë për të shkuar dhe ushqyer foshnjën me gji. Personeli i çerdes duhet t'i sigurojë nënës një mjedis të përshtatshëm, të pastër, të sigurt dhe të qetë, për të ushqyer foshnjën e saj me gji. Rekomandohet që nëna ta ushqejë fëmijën me gji para se ta sjellë në çerdhe dhe të vazhdojë ta ushqejë me gji sipas kërkesës së fëmijës në periudhën e pasdites, pas marrjes nga çerdhja, dhe gjatë darkës, para se fëmija të vihet në gjumë. Duke u ushqyer me gji sipas kësaj mënyre foshnja merr të gjithë sasinë ditore të qumështit që i nevojitet.

Opsioni 2: *Qumësht gjiri i shtrydhur*, që çohet nga nëna çdo ditë në mëngjes dhe i jepet fëmijës gjatë ditës nga personeli i kujdesit në çerdhe. Rekomandohet që nëna ta ushqejë fëmijën me gji përpara se ta sjellë në çerdhe dhe të vazhdojë ta ushqejë me gji sipas kërkesës së fëmijës në periudhën e pasdites, pas marrjes nga çerdhja, si dhe gjatë darkës, para se fëmija të flejë. Duke u ushqyer me gji sipas kësaj mënyre foshnja merr të gjithë sasinë ditore të qumështit për të cilën ka nevojë.

Mënyrat e shtrydhjes, transportit, konservimit dhe marrjes në dorëzim të qumështit të shtrydhur të nënës, si dhe ato të përgatitjes për dhënie dhe dhënies së qumështit të shtrydhur të gjirit fëmijës nga ana e personelit të kujdesit në çerdhe, do të pëcaktohen me detaje në një dokument të veçantë.

II. Qumështi formulë

Opsioni 3: Në mungesë të qumështit të gjirit, sipas udhëzimeve kombëtare dhe të bazuara në udhëzimet e OBSH-së, rekomandohet dhënia e formulave foshnjore në përputhje me moshën, si zgjedhja e parë pas qumështit të gjirit. Rekomandohet që foshnjat të vazhdojnë të marrin **të njëjtën formulë foshnjore**, të cilën e kanë marrë deri në moshën 6 muaj, dhe që do të sillen në çerdhe nga prindërit, për dy ose më shumë vakte në ditë, në varësi të nevojave ushqimore të fëmijës. Pjesën kryesore të sasisë ditore të qumështit fëmija do e marrë gjatë qëndrimit në shtëpi.

Mënyrat e përgatitjes dhe dhënies së formulës foshnjore dhe udhëzimet specifike të përdorimit dhe përgatitjes, do të pëcaktohen në një dokument të veçantë.

Shtojca V.II. Rekomandime për personelin e kujdesit dhe të kuzhinës në çerdhe

Foshnjave 6-12 muaj, që ushqehen me gji, nuk u duhet ofruar formulë foshnjore ose formulë pasuese. Prezenca e kutive me qumësht dhe fëmijëve të tjerë që e marrin atë mund të ndikojë në një tendencë për përdorimin e saj nga ana e personelit edhe për foshnjat që ushqehen me gji.

Për foshnjat që nuk ushqehen me gji duhet të zbatohen masat e mëposhtme:

- Kutia e formulës foshnjore ose asaj pasuese që prindërit sjellin për foshnjën e tyre, duhet të ketë të vendosur një etiketë të posaçme me emrin e fëmijës të dallueshëm qartë dhe të përdoret në mënyrë të dedikuar vetëm për të.
- Të shmangët çdo kontaminim. Të lahen mirë duart me ujë të ngrohtë e sapun përpara përgatitjes së çdo vakti të qumështit formulë.
- Të përgatitet sasia e nevojshme dhe e freskët për çdo vakt.
- Personeli i çerdheve duhet të jetë i trajnuar paraprakisht mbi instruksionet e përgatitjes së formulave foshnjore, sipas rekomandimeve të OBSH. Vëmendje i kushtohet elementëve të tillë si: temperaturës së ujit mbi 70 gradë (uji duhet të vlijë dhe të lihet të ftohet për 30 minuta, për të arritur temperaturën 70 gradë), si dhe larjes dhe sterilizimit të shisheve dhe biberonave për të shmangur rrezikun e infektimit nga *Enterobacter sacazaki* dhe *Salmonella*.
- Çdo fëmijë duhet të ketë shishen dhe biberonin e tij të veçantë, të sterilizuar (të larë me kujdes paraprakisht me ujë dhe solucion larës për enë kuzhine dhe më pas të zierë në ujë të vluar për 10 minuta). Çdo mëngjes, shishja dhe biberoni duhet të sillen nga prindi dhe të jenë të shenjuar me emrin e fëmijës, për të parandaluar përdorimin nga fëmijë të tjerë, si dhe transmetimin e infeksioneve të kryqëzuara.
- Përgatitja e një vakti me formulë duhet të ndjekë të gjitha instruksionet e shkruara në etiketë, për të mos përgatitur qumësht shumë të holluar ose shumë të përqendruar.
- Qumështi pluhur formulë nuk është një produkt steril. Ai mund të jetë i kontaminuar (ndotur) me baktere që në procesin e fabrikimit, ose mund të kontaminohet në kushtet e përgatitjes dhe ruajtjes jo të përshtatshme.
- Kërkohet menaxhim dhe kushte të ruajtjes të kujdesshme të formulës pluhur në kuti, hedhje të tepërcave të përgatitura dhe të pakonsumuara, dhe mospërdorim të tyre për vaktin pasardhës.
- Evitoni përdorimin e mikrovalës për përgatitjen dhe ngrohjen e qumështit për fëmijë, sepse mund të shkaktojë djegie të rënda në gojën e fëmijës, për shkak të krijimit të disa pikave tepër të nxehta në brendësi të shishes me qumësht.

Shtojca V.III. Rekomandime për personelin e kujdesit dhe të kuzhinës në çerdhe

Pas moshës 6 muaj, nëse fëmijës i fillohet ushqimi për herë të parë, këshillohet që renditja e fillimit të ushqimit të jetë:

- Të fillohet me një sasi jo më shumë se 1 lugë të vogël, e më pas e shtoni, në ditët në vazhdim.
- Fëmijët midis 6-8 muaj kanë nevojë për ushqim çdo 2-3 orë.
- Ushqimet e para të jenë: miell orizi i posaçëm për fëmijë (i përgatitur sipas udhëzimeve përkatëse), më pas perimet, frutat, dhe në fund mishi.
- Mos shtoni kripë apo sheqer në ushqimin e bebeve në këtë moshë.
- Qëroni lëkurën e frutave dhe largoni çdo bërthame apo farë. Bëni shumë kujdes në larjen e tyre të mjaftueshme dhe në evitimin e kontaktit me sipërfaqe të papastr.
- Mos kaloni masën e 120 ml lëng frutash të shtrydhura në ditë.
- Mos i jepni foshnjës qumësht lope, pa mbushur 1 vjeç.
- Përveç qumështit formulë, gjithcka tjetër të jepet me lugë.
- Mos i ushqeni fëmijët me zor nëse refuzojnë ushqimin.
- Deri në moshën 1 vjeç, ushqimet e yndyrshme nuk ka nevojë të evitohen, pasi truri në zhvillim i foshnjës ka nevojë për yndyrë.
- Mos u jepni mjaltë fëmijëve nën 1 vjeç.
- Të evitohet përdorimi i sheqerit në lëngje apo çajra.
- Mishi të pulës t'i hiqet lëkura.
- Çdo ushqim, deri në moshën 8 muaj duhet të jetë krejtësisht i lëngët, pa asnjë copëz të fortë.
- Pyesni prindërit për ushqimet që femija ka ngrënë deri në momentin që regjistrohet në çerdhe. Çdo ushqim, i cili nuk është konsumuar më parë nga fëmija, duhet të fillohet me diferencë çdo 3 (tre) ditë nga një ushqim tek tjetri dhe të mbikqyret fëmija për ndonjë reaksion të mundshëm. Ushqime që kanë probabilitet më të lartë për të shkaktuar reaksion, nga ushqimet e menisë së çerdes, janë veza, djathi, gruri.
- Pas muajit të 8-të, mund të trashet përbërja e ushqimit dhe të jepet në formë pureje ose ushqimi shumë të butë si karrota e shtypur, patatja e shtypur ose tulli i bukës.
- Mbikqyrini fëmijët gjatë gjithë kohës që ushqehen. Mos i lini asnjë moment vetëm.