

## Hrejef dwar it-treddigh

Minn Marie-Louise Bugeja, Parentcraft Co-Ordinator  
(e-mail: parentcraft@gov.mt)

Meta n-nisa jharsu lura lejn iż-żmien meta kienu jreddghu lit-trabi tagħhom, l-aktar li jiftakru hija r-rabta li hassew mat-tarbija u l-intimita` tal-mumentu meta temghu lit-tarbija b'sidirhom. Meta inti tagħzel li tredda' lit-tarbija tieghek, tkun qed taghti lilek innifsek u lit-tarbija l-opportunita` li tibqghu haġa waħda kif kontu matul it-tqala. Ġismek jibqa' jipprovdi lit-tarbija l-ikel, is-shana il-wens u s-sigurta` li kien jipprovdiha meta hi kienet għadha ġo fih.

Ladarba tidra tredda' lit-tarbija, se ssib li x-xogħol tieghek bħala omm sar aktar faċli. Sfortunatament se jkun hemm nies li jimlewlek rasek b'ħafna hrejef dwar it-treddigh minflok jippruvaw jaghtuk l-appoġġ li għandek bżonn. Dawn il-hrejef jikkonfonduk u jnaqqisulek il-kunfidenza fik innifsek biex tredda' lit-tarbija tieghek b'suċċess.

Jghidlek x'jghidlek haddiehor, jekk jogħġbok ikkonsulta magħna qabel tiehu xi deċiżjoni. Ahna qeghdin hawn biex inwieġbu l-mistoqsijiet tieghek u nghinuk fid-diffikultajiet li jista' jkollok dwar it-treddigh. Jekk ma nkunux nistghu nkellmuk mill-ewwel, halli ismek u n-numru tat-telefon jew inkella ċempel il-Post Natal Ward u staqsi għall-Breastfeeding Advisor jew għal xi waħda mill-midwives jewkk din ma tkunx hemm. Tista' wkoll tiehu parir minghand xi omm oħra li reddgħet lil uliedha b'suċċess u li temmen fit-treddigh. Fil-fatt xi ommijiet waqqfu wkoll l-għaqdiet tagħhom, fosthom l-Association of Breastfeeding Counsellors (ABC).

Veru jew falz?

- Hafna nisa ma jipproduċux biżżejjed halib.

Falz! Il-maġġoranza kbira tan-nisa jipproduċu biżżejjed halib. Hafna mit-trabi li jżidu l-piż bil-mod wisq jew li jtilfu l-piż, jagħmlu dan mhux għax l-omm ma jkollhiex biżżejjed halib iżda għax ma jkunux qed jieħdu l-halib li għandha l-omm. Ir-raġuni għal dan normalment hija li t-tarbija ma tkunx qed titqabbad sewwa mas-sider. Għalhekk huwa importanti li l-omm tkun taf kif tqabbad it-tarbija ma' sidirha biex tixrob.

- Fl-ewwel tlieta jew erbat ijiem wara t-twelid ma jkunx hemm biżżejjed ħalib.

Falz! Il-ħalib ikun qieghed hemm imma t-tarbija ma tkunx imqabbda sew mas-sider. Meta l-ħalib ta' l-omm jibda ġej b'abbundanza, tarbija li ma tkunx imqabbda sew xorta waħda jista' jirnexxilha tixrob ħafna ħalib. Izda fl-ewwel ftit jiem tarbija li ma tkunx imqabbda sew ma jirnexxilhiex tixrob.

- Nisa b'sider żgħir jipproduċu inqas ħalib minn nisa b'sider kbir. Nisa li għandhom ir-ras tas-sider ċatta jew imdahħla 'l ġewwa ma jistgħux ireddgħu.

Falz! Għalkemm jista' jkun aktar faċli għat-tarbija li taqbad ma' sider b'ras prominenti, mhux neċessarju li r-ras tas-sider tkun imqabbza 'l barra.

- Hija haġa normali li twegġa' int u tredda' lit-tarbija.

Falz! Huwa pjuttost komuni li thoss ftit uġiġh fl-ewwel ftit jiem izda dan għandu jgħaddi malajr u ma għandux ikun tant kbir li l-omm tibda tistkerrah il-prospett tat-treddiġh. Uġiġh qawwi mhux normali u l-kaġun tiegħu kwazi dejjem ikun li t-tarbija ma tkunx qed titqabbad sewwa mas-sider. Uġiġh fir-ras tas-sider li ma jittaffiex sat-tielet jew ir-raba' jum jew li jibqa' sejjer wara l-hames jew is-sitt jum ma għandux jiġi injorat. It-tnaqqis tal-hin tat-treddiġh mhux is-soluzzjoni.

- Tarbija li terda' minn sider ommha għandha bżonn tixrob l-ilma meta tkun is-sħana.

Falz! Il-ħalib ta' l-omm fih l-ilma kollu li t-tarbija għandha bżonn. Mhux veru lanqas li tarbija li terda' minn sider ommha għandha bżonn il-Vitamina D. It-tarbija taħzen il-Vitamina D matul it-tqala. Barra minn hekk, jekk it-tarbija tinħareġ barra regolarment tkun qed tieħu l-Vitamina D.

- Huwa aktar faċli li tisqi lit-tarbija mill-flixxun milli mis-sider.

Falz! It-treddiġh isir diffiċli meta l-omm ma tirċevix l-għajnuna li jkollha bżonn biex tidra tredda' sew. Maż-żmien l-omm tidra u t-treddiġh isir aktar faċli.

- It-treddiġh jorbot lill-omm.

Falz! Dan jiddependi minn kif inti thares lejn is-sitwazzjoni. Tarbija tista' terda' minn sider ommha fi kwalunkwe post u hin. Dan ifisser aktar liberta` għall-omm, li ma għandhiex għalfejn toqgħod tieħu magħha

fliexken u halib tat-trab kull darba li toħroġ. Lanqas ma għandha għalfejn tħabbel mohħha fuq kif se tisterilizza l-fliexken u ssahħan il-halib.

- Ma hemm l-ebda mod kif tkun taf kemm it-tarbija qed tieħu halib mis-sider.

Falz! Mhux faċli li tkun taf kemm qed tieħu halib it-tarbija, iżda dan ma jfissirx li ma tistax tkun taf jekk it-tarbija hix qed tixrob biżżejjed. L-aħjar mod kif tkun taf huwa billi tħalli lit-tarbija tixrob mis-sider għal diversi minuti kull darba (it-tip ta' treddigh magħruf bħala "open – pause – close").

- Il-pompa hija mezz tajjeb kif tkun taf kemm għandek halib.

L-ammont ta' halib li jista' jiġi ppompjat jiddependi minn hafna fatturi, fosthom il-livell ta' stress ta' l-omm. Tarbija li tixrob sewwa tieħu aktar halib milli tista' tippompja ommha.

- L-omm għandha taħsel ir-ras tas-sider kull darba li tisqi lit-tarbija.

Meta l-omm tisqi t-tarbija halib tat-trab trid toqghod attenta hafna għall-indafa għax il-halib tat-trab ma jipproteġix lit-tarbija mill-infezzjonijiet u fih jistgħu jitrabbew il-mikrobi. Min-naħa l-oħra, il-halib ta' l-omm jipproteġi lit-tarbija mill-infezzjonijiet. Il-ħasil tar-ras tas-sider qabel it-treddigh johloq kumplikazzjonijiet bla bżonn u jneħhi ż-żjut ptotettivi li jkun hemm fuq ir-ras tas-sider.

- Jekk l-omm ikollha infezzjoni għandha tieqaf tredda'.

Falz! Bi ftit eċċezzjonijiet, it-tarbija se tkun protetta jekk l-omm tibqa' treddagħha. Sakemm l-omm tasal fil-punt li jkollha d-deni (jew sogħla, remettar, dijarrea, raxx, eċċ.), hija tkun diġa` għaddiet l-infezzjoni lit-tarbija għax tkun ilha infettata għal diversi jiem mingħajr ma ntebhet li hija marida. L-aqwa protezzjoni għat-tarbija biex ma tiġix infettata hija billi l-omm tibqa' treddagħha. F'każ li t-tarbija tieħu l-infezzjoni xorta waħda, tkun inqas marida jekk l-omm tibqa' treddagħha.

- Jekk it-tarbija jkollha d-dijarrea jew tkun qed tirremetti, l-omm ma għandhiex tibqa' treddagħha.

Falz! L-aqwa medicina għal infezzjoni fl-istonku tat-tarbija hija l-halib ta' l-omm. Waqqaf ikel iehor għal ftit taż-żmien iżda ibqa' redda' lit-tarbija. Il-halib ta' l-omm huwa l-uniku fluwidu li t-tarbija jkollha bżonn meta tkun qed tbatu minn dijarrea u/jew remettar, hlief f'ċirkostanzi eċċezzjonali.

- Il-halib tat-trab tal-lum huwa kważi l-istess bħall-halib ta' l-omm.

Falz! Il-ħalib tat-trab la fih antibodies, la ċelloli ħajjin, la enzimi u lanqas ormoni. Il-proteini u x-xahmijiet li fih huma fundamentalment differenti minn dawk li nsibu fil-ħalib ta' l-omm. Il-ħalib tat-trab jibqa' l-istess minn meta t-tarbija tibda tixrob sakemm tlesti, mill-ewwel jum sa l-aħħar jum, tkun min tkun it-tarbija. Fil-ħalib tat-trab tintuża formola waħda għal kulhadd. Huwa biss il-ħalib tiegħek li hu adattat mija fil-mija għat-tarbija tiegħek. Il-ħalib tat-trab huwa tajjeb biss biex it-tarbija tikber, iżda bil-ħalib ta' l-omm it-tarbija tagħmel ħafna aktar milli sempliciment tikber malajr.

- Omm li tkun qed tieħu l-mediċina għandha twaqqaf it-treddigh.

Falz! Ftit huma l-mediċini li omm ma tistax tieħu waqt li tkun qed tredda'. Ammont żgħir ħafna ta' mediċina jidher fil-ħalib iżda tant ikun żgħir li ma johloqx tħassib. Jekk mediċina tkun perikoluża għat-tarbija, minflokha tista' tinxtara mediċina alternattiva li tkun effettiva daqsha u li ma jagħmlux ħsara lit-tarbija. Qabel ma tittieħed id-deċiżjoni li jitwaqqaf it-treddigh, għandu jitqies in-nuqqas ta' benefiċċju li dan il-pass iġib miegħu kemm għat-tarbija kif ukoll għall-omm.

- L-omm ma għandhiex tredda' wara li tkun għamlet l-eżercizzju.

Falz! Ma hemm l-ebda raġuni għala omm ma tistax tredda' wara li tagħmel l-eżercizzju. L-istudju li ħareġ b'din it-teorija ma sarx sewwa u jikkontradixxi l-esperjenza ta' miljuni ta' ommijiet.

- Li tredda' tewmin huwa diffiċli wisq.

Falz! Li tredda' tewmin huwa aktar faċli milli tisqihom mill-flixkun, jekk it-treddigh ikun sejjer tajjeb. Għalhekk huwa importanti ħafna li jsir sforz speċjali biex it-treddigh jibda tajjeb mill-ewwel meta jitwiendu tewmin. Hawn ħafna nisa li saħansitra reddgħu triplets u ma tawhom l-ebda ħalib iehor. Naturalment dan jirrikjedi ħafna xogħol u ħin, iżda t-tewmin u t-triplets jirrikjedu ħafna xogħol u ħin irrispettivament minn kif tisqihom.

- Omm li qed tredda' għandha tagħti ċans lil sidirha jerga' jimtela bil-ħalib.

Fatt: Hadd ma hu l-istess, iżda li hu żgur hu li l-ġisem ta' omm li qed tredda' jagħmel il-ħalib il-ħin kollu. Parti mill-funzjoni ta' sidirha hija li jservi ta' "tank" fejn jinħażen il-ħalib, b'xi tankijiet jesgħu aktar minn oħrajn. Aktar ma s-sider ikun vojt, aktar il-ġisem jgħaġġel biex jipproduċi l-ħalib halli jerga' jimlih. Aktar ma s-sider ikun mimli, aktar isir kajman ir-ritmu tal-produzzjoni tal-ħalib. Jekk l-omm kull darba toqgħod tistenna

lil sidirha jimtela qabel tisqi lit-tarbija, ġisimha jista' jiehu l-messaġġ li qed jipproduċi wisq haġib u jnaqqas il-produzzjoni drastikament.

- Ma hemmx bżonn tibqa' tredda' lit-tarbija wara li tagħlaq sena għax il-kwalita` tal-ħalib tas-sider tibda tonqos wara sitt xhur.

Fatt: Il-kompożizzjoni tal-ħalib ta' l-omm tinbidel skond il-htigijiet tat-tarbija hi u tikber. Anke meta t-tarbija tibda tiekol ikel solidu, il-ħalib ta' l-omm jibqa' s-sors ewlieni tan-nutrizzjoni matul l-ewwel sena tal-ħajja. Fit-tieni sena l-ħalib ta' l-omm isir suppliment għall-ikel solidu. Is-sistema ta' l-immunita` tat-tfal tiehu bejn sentejn u sitt snin biex timmatura kompletament. Il-ħalib ta' l-omm jibqa' jikkumplimenta u jgħin lis-sistema ta' l-immunita` kemm idum jiġi offrut.

Hemm ħafna hrejjef oħra dwar it-treddigh – dawn kienu biss ftit minnhom. Il-verita` hi li t-treddigh jinghata t-tort għal kollox!