

AIED

Udhëzime për nënat e ardhshme

(gjithshka është
shumë më e
thjeshtë seç mund
të mendoje)



*“E ja sërish,
gruaja, tek shfaqet
me gjithë fuqinë e saj,
forcën e saj!”*

Verena Schmid
(mami)

REKOMANDIM

Jo çdo gjë që gjen në internet është e besueshme shkencërisht. Përsa i përket shtatzënisë mund të konsultosh sitin e Institutit Shkencor për Nënë e Fëmijën “Burlo Garofolo” në Trieste www.burlo.it e sitin e Qendrës së Dokumentacionit për Shëndetin Perinatal e Riprodhues www.saperidoc.it.

HYRJE

Shtatzënia përfaqëson një nga fazat më të rëndësishme e intensive në jetën e gruas. Ndryshimet e trupit dhe ndjesitë e shkaktuara nga gjendja e re mund të habisin e të ngatërrojnë, për këtë arsye ka rëndësi që t’u drejtohesh profesionistëve (gjinëkologëve, mamive, etj.) që të mbështesin, këshillojnë e të shoqërojnë gjatë muajve para lindjes. Është gjithashtu e rëndësishme të mbash qëndrim pozitiv, të vetëdijshëm e të përgjegjshëm, për të përballuar me qetësi përvojën themelore në jetën e gruas.

Hapi i parë? Të jesh nënë e vetëdijshme.

Je ti ajo që vendos:

Çfarë të hash

Sa të hash

Nëse do të pish pije alkoolike

Nëse do të pish duhan

Nëse do të marrësh barna të panevojshme

Nëse do t’i bësh rregullisht kontrollet mjekësore dhe analizat e këshilluara

Je ti protagonistja e kësaj aventure: një grua e aftë për të zgjedhur e për të njohur atë çka është e drejtë për ty e për fëmijën tënde. Më poshtë po japim disa informacione të rëndësishme për ta jetuar shtatzëninë në mënyrë të vetëdijshme. Këto udhëzime janë të vlefshme vetëm për shtatzënitë fiziologjike (pa ndërlikime). Lexim të mbarë.



RËNDËSIA E USHQIMIT

Ushqimi ka rol themelor gjatë gjithë shtatzënisë; për mirëqenien tënde e të fëmijës ka rëndësi që të mësoni se si të zgjidhni ushqime cilësore, duke futur përditë të gjitha klasat e ushqyesve (karbohidrate, proteina, yndyrna, vitamina e minerale).

Është mirë ta dish peshën e trupit që në fillim e ta kontrollosh në kohë. Gjithsesi, nuk duhet shtuar në peshë më shumë se 8-12 kile brenda periudhës së shtatzënisë.

Pra kuptohet fare lehtë se fjalia klasike “**jam shtatzënë e duhet të ha dyfish**” nuk ka absolutisht asnjë bazë shkencore, por bëhet fjalë thjesht për një bindje bajate që duhet rrëzuar si e pavërtetë.

Rritja e tepërt në peshë është shpesh shkak ndërlikimesh për nënën (tension i lartë gjaku, diabet, etj) e për fetusin (të meta në rritje e në metabolizëm), që kanë si pasojë verifikimin e mundshëm të ndonjë gjendjeje më të rëndë, ja përse është e domosdoshme ta kontrollosh veten e të hash në mënyrë të ekuilibruar, duke shmangur ushqime hiperkalorike (ëmbëlsira, ushqime të fërguara) e të lyera me shumë vaj.

T’i ndryshosh “zakonet e këqija” nuk është e pamundur, mjafton vetëm pak vullnet!



Këshilla për dietën

- Ha 5 vakte të vogla e të shpeshta: mëngjes, zëmër nga mesi i paradites, drekë, zëmër nga mesi i pasdites, darkë;
- Zgjidh më mirë fruta e kos për zëmër;
- Ha ngadalë për ta lehtësuar tretjen e për të shmangur thithjen e ajrit, që mund të shkaktojë fryrje barku;
- Në rast se të përzihet, veçanërisht në mëngjes, ha ushqime të thata (feta buke të pjekur, bukë të thekur, grisini);
- Në rast tretjeje të keqe ose aciditet gastrik ndiq dietë të lehtë për disa ditë (shmang ushqime me yndyrna, të skuqura ose me erëza, kufizo vajin, çokollatën, kafën, sasi të tepërta çaji);
- Zgjidh më shumë **sheqernat komplekse**, mundësisht integrale (bukë, makarona, oriz, drithëra, bishtajore) se sa ato të thjeshtat (që janë në ëmbëlsira, pije freskuese, etj.);
- Mos bashko gjatë vaktit bukën, makaronat ose orizin (ose gjithsesi kufizo sasinë);

Këshilla për dietën

- Fut çdo ditë **proteina**, thelbësore për rritjen e fetusit: mish (mundësisht mish të bardhë), peshk (të paktën 2/3 herë në javë), vezë e djathëra (mundësisht djathëra pa shumë yndyrë e gjithsesi jo shpesh), bishtajore, qumësht;
- Mos merr shumë **yndyrna**, zgjidh më mirë vajin e ullirit ekstra të virgjër (edhe pse në sasi të vogla) se sa gjalpë e margarinë;
- Kufizo ngrënien e ushqimeve të skuqura;
- Ha çdo ditë fruta e perime (pasi t'i lash mirë), mundësisht të stinës;
- Pi të paktën 2 litra ujë në ditë, veçanërisht jashtë vakteve, sepse të pish shumë ujë gjatë ngrënies e ngadalëson tretjen;
- **Mos pi pije alkoolike**, sepse arrijnë ta kalojnë barrierën e placentës duke shkaktuar dëme të rënda për fetusin.

Këto këshilla për dietën mund të zgjidhin shumë simptoma (p.sh. të përzier, të vjella), në rast se nuk mjaftojnë drejtohu mamisë ose gjinekologut tënd. Të kujtojmë gjithashtu se gjatë shtatzënisë është mirë të pish çdo ditë **acid folik**, vitaminë e grupit B e domosdoshme si për nënën e ardhshme ashtu edhe për fetusin, në veçanti për formimin e saktë të tubit neural (parandalimi i **spina bifide**).

NORMA HIGJENIKE E PARANDALUESE

Ka disa norma higjienike e parandaluese që duhen ndjekur me skrupolozitet gjatë gjithë shtatzënisë, në veçanti për parandalimin e TOKSOPLASMOZËS tek subjektet e pambrojtura (infeksion që **mund t'i shkaktojë dëme të rënda fetusit**), por edhe për të shmangur infeksione të tjera:

- Shmangi sallamrat e produktet e ngjashme (proshutë krudo, proshutë e pjekur, sallam, etj), qofshin derri, gjeldeti, kali ose të ndonjë kafshe tjetër;
- Mos ha peshk ose mish të gjallë ose pak të pjekur si roast-beef ose mish me gjak;
- Mos pi qumësht të freskët (të porsa mjelë) por vetëm qumësht të pasterizuar;
- Konsumo vetëm vezë të gatuar, mos ha ushqime të përgatitura me vezë të gjalla (ëmbëlsira si tiramisù, akullore të bëra me vezë, salca si majoneza);
- Laji me kujdes frutat e perimet, nëse perimet janë shumë të pista gatujti.
- Laji shumë shpesh duart, veçanërisht para se të hash, pasi keni prekur mish ose peshk të gjallë ose perime shumë të pista;
- Mbroji ushqimet nga insektet (veçanërisht në verë) e ruaji me kujdes në frigorifer;

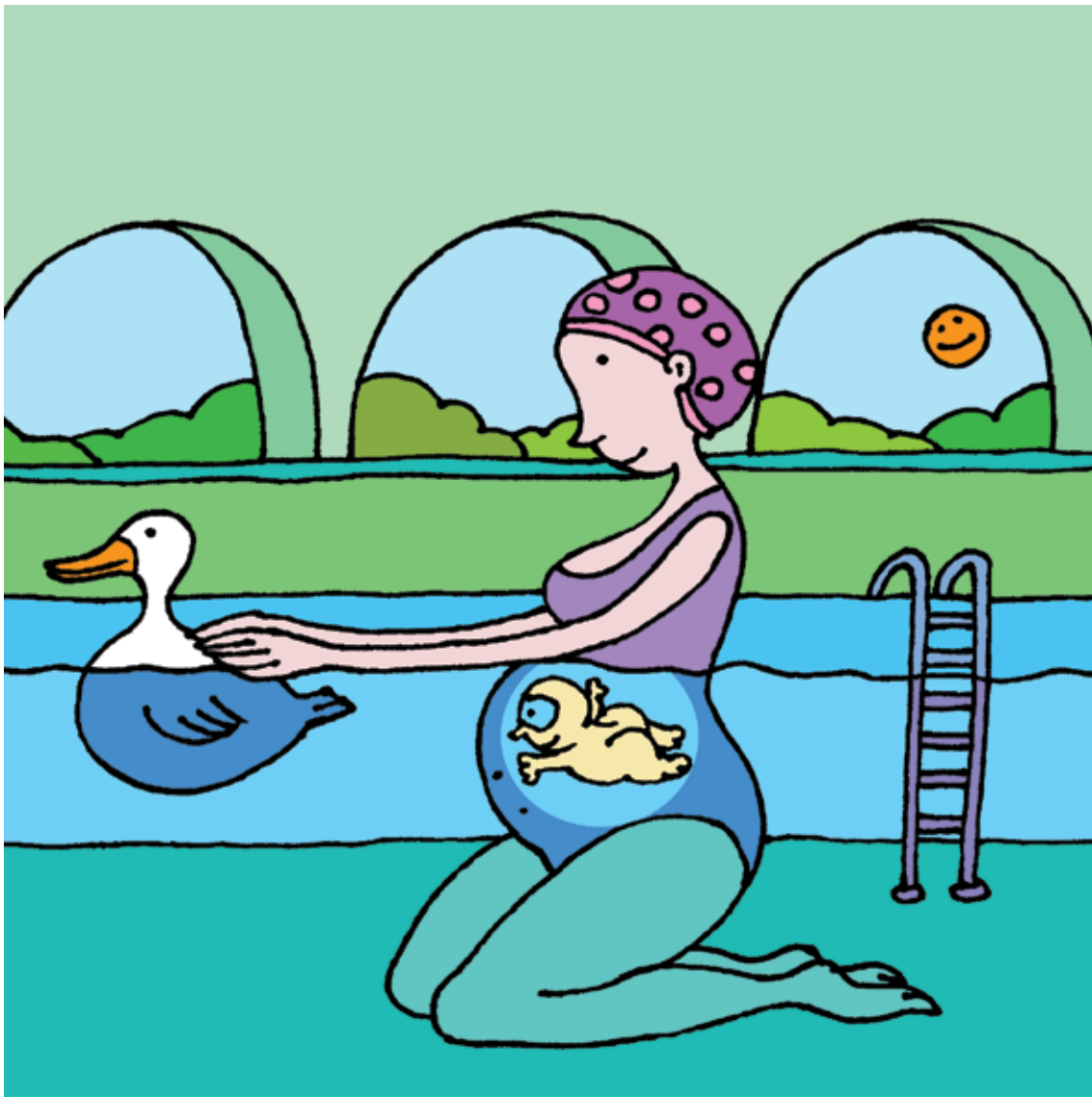


- Mos ha ushqime që nuk ia di prejardhjen;
- Nëse të pëlqen të punosh në kopsht ose nëse prek bimë apo dhé, përpiku të vësh gjithnjë doreza gome e t'i lash më pas shumë mirë duart duke kontrolluar që të mos ketë mbeturina dheu poshtë thonjve;
- Nëse ke mace ose kafshë të tjera në shtëpi, përpiku t'i kufizosh në minimum kontaktet, duke i larë gjithnjë shumë mirë duart pasi t'i keni përkëdhelur. **Shmangi gërvishjet ose kafshimet;**
- Në rast se ke mace, duhet të jetë bashkëshorti yt ose ndonjë person tjetër që t'ia pastrojë shtrojnë.
- Në përgjithësi rriju larg vendeve ku ka pak higjienë;
- Shmangi kontaktet me fëmijët ose me kushërinjtë e fëmijëve që sapo kanë pasur sëmundje fëmijënore, veçanërisht nëse ti vetë nuk i ke kaluar ende;
- Përdor detergjent delikat për higjienën intime, ose thjesht laju me ujë e bikarbonat; shpesh mukozat e organeve të jashtme gjinitale janë më delikate gjatë shtatzënisë;
- Pi shumë ujë, të paktën 2 litra, ashtu siç u këshillua në pjesën e ushqimit, kjo do t'i parandalojë infeksionet e rrugëve urinare, që janë më të shpeshta gjatë shtatzënisë;



- Po pate probleme kapsllëku përpiqu të hash shumë perime e të pish ujë sa duhet. Ndonjëherë po të pish një gotë uji të ngrohtë e të hash një kiwi në mëngjes ta ndihmon lëvizjen e zorrëve;
- Në rast të fikëti ose kur e ndjeni veten keq, vihuni në pozicionin në kurriz nga ana e majtë.

**Për çdo problem tjetër, eja në A.I.E.D.
Jemi gati të të ndihmojmë.**



NJË, DY, TRE: VEPRIMTARI FIZIKE!

Sqaruar gjerësisht sa e rëndësishme është të hash korrektësisht gjatë periudhës së shtatzënisë. Tani do të flasim për një temë që e plotëson ushqimin: **veprimtaria fizike**.

Kombinimi i prurjes së drejtë të kalorive me veprimtari fizike të moderuar, bëjnë që ti nënë të ndihesh e shëndetshme dhe në formë (duke shmangur rritjen e tepërt të peshës, dhimbjen e shpinës dhe të gjymtyrëve të poshtme, etj.) duke të mundësuar perceptimin e mirë të trupit tënd: nuk do ta shohësh veten si të shëndoshë ose mbi peshë, por thjesht shtatzënë.

Çfarë veprimtarie fizike duhet bërë në shtatzëni?

Natyrisht asgjë që mund të rrezikojë shëndetin tënd:

shmangi sportet e skajshme!

Shmange edhe vrapin ose ato veprimtari që bëhen në palestër e që kërkojnë kërcime ose lëvizje shumë të forta si p.sh. step ose aerobikë. Nuk këshillohet as biçikleta. Bëj kurse gjimnastike të lehta për gra shtatzëna, kurse joga, e mbi të gjitha not! Ushtrimi në pishinë është i shkëlqyer për t'i relaksuar muskujt e për t'i mbajtur tonikë (**çka do të jetë e dobishme në çastin e lindjes!**). Nëse të pëlqen ajri i pastër nuk ka gjë më të dobishme se sa një shëtitje e mirë, me hap të shpejtë për të paktën 20 minuta, mundësisht me babin e ardhshëm e mundësisht në zona me pak trafik.

E rëndësishme: mos bëj kurrë veprimtari fizike, punë në kopsh ose veprimtari të tjera të lodhshme gjatë orëve më të nxehta të verës!



DUHANI DHE BARNAT MJEKËSORE

Pirja e duhanit përfaqëson një veprues irritues shumë të rrezikshëm për fetusin, pa llogaritur sa i rrezikshëm është edhe për nënën. **Nëse pi duhan në shtatzëni mund t'i shkaktosh probleme të rënda fëmijës tënde.** Pirja e duhanit është shkak i dëmeve vaskulare dhe duke pasur parasysh se placenta, pra organi që ushqen fëmijën tënd, përbëhet kryesisht nga enë gjaku, mund ta kuptosh qartë sa i dëmshëm është pirja e duhanit. Nëse placenta nuk funksionon mirë, për shkak të dëmeve të shkaktuara nga pirja e duhanit, fëmija yt mund të mos marrë të gjitha lëndët ushqyese të nevojshme për zhvillimin e tij, duke çuar në **defekte në rritje, ndryshime në frekuencën e zemrës së fetusit**, uljen e lëvizjeve aktive të fetusit e mund të mos marrë gjithashtu oksigjen të mjaftueshëm (hipoksia) duke shkaktuar dëme në sistemin nervor qendror.

E dimë që ndërprerja e duhanit nuk është e lehtë, por po ta kërkojmë ta bësh për fëmijën tënd.

Përsa i përket përdorimit të barnave në shtatzëni njihet teratogeniciteti (aftësia për të shkaktuar keqformime) të disa barnave e rritja e rasteve të abortit tek gratë që kanë marrë barna në javët e para të shtatzënisë. Në dritën e asaj që sapo thamë, **nuk këshillohet përdorimi i barnave në shtatzëni**, përveçse me rekomandim të gjinekologut tënd. **Nuk mund të përdoren as barnat që blihen pa recetë mjekësore.** I vetmi produkt që mund të përdoret kundër dhimbjes ose në raste simptomash nga ftohja është paracetamoli.

Për çdo barnë tjetër ose në rast se e ndjen veten keq, të lutemi të kontaktosh gjinekologun kurues, maminë ose mjekun e familjes.

MARRËDHËNIET SEKSUALE NË SHTATZËNI

Duket e habitshme të flasësh për këto gjëra, por në realitet është mirë të nënvizohet **që gjatë shtatzënisë mund të kesh marrëdhënie seksuale**. Ka rëndësi që marrëdhëniet të bëhen me një farë delikatese, me qëllim që qafa e mitrës të mos ngacmohet së tepërmi. Dëshira seksuale tek gruaja shtatzënë mund të pësojë ndryshime e kjo lidhet ngushtësisht me ndryshimet hormonale që e influencojnë nënën e ardhshme. Si rrjedhojë dëshira seksuale mund të rritet, të ulet ose thjesht të mbetet njëlloj si më parë. Sigurisht nuk do ta dëmtoni fëmijën gjatë marrëdhënieve. Burri juaj duhet të përpiqet që të të kuptojë dhe ti, nga ana jote, veçanërisht në rast ulje të dëshirës, duhet t'i shpjegosh se si ndihesh, me qëllim që ai të mos ndihet i frustruar. Në këto raste komunikimi është zgjidhja më e mirë.

ÇFARË TË BËSH NËSE KE

Dhimbje koke prej shumë orësh:

pi një tabletë paracetamol dhe shiko nëse bën efekt. Në qoftë se nuk ka efekt shtrihu me kurriz në krahun e majtë e pas 10 minutash mate tensionin e gjakut. Në rast se ke vlera me të larta se 140/90 mmHg për më shumë se dy herë rresht atëherë shko tek ndihma e shpejtë.

Një sindromë nga ftohja ose gripi:

mund të pish paracetamol (maksimumi 3/në ditë, për tabletat prej 500mg), pusho në shtëpi e nëse problemi nuk zgjidhet na kontakto.

Të kruara prej disa ditësh në të gjithë trupin:
na telefono menjëherë.

Dhimbje në fund të barkut, por jo rrjedhje gjaku:

nëse dhimbja nuk është shumë e fortë mundohu të pushosh në shtëpi; nëse nuk ke pasur jashtëqitje prej më shumë se 3 ditësh, merr një klister të vogël në farmaci e mundohu të dalësh jashtë, nëse dhimbja nuk ulet na telefono.

Duart e këmbët e fryra të shoqëruara me dhimbje koke:
na telefono menjëherë.

SHKO MENJËHERË TEK NDIHMA E SHPEJTË NËSE:

- Ke rrjedhje gjaku e/o lëngu (e ngjashme me urinën por pa erë);
- Ke dhimbje të forta në fund të barkut e/o kontraksione e/o dhimbje shpine;
- Ke matur tensionin e gjakut dhe vlerat janë më shumë se 140/90 mmHg për më shumë se dy herë;
- Të ka rënë të fikët;
- Je rrëzuar aksidentalisht;
- Fëmija lëviz më pak se zakonisht (më pak se 7 lëvizje në ditë duke u nisur afërsisht nga java e 20-të).

**Për çdo dyshim ose ngurrim na merr në telefon:
tek A.I.E.D. do të gjesh gjithnjë një mami ose një konsulente
që do të dijë të këshillojë.**



**SHOQATA ITALIANE
PËR EDUKIMIN DEMOGRAFIK**

Pordenone Via del Fante 26

Tel. +39 0434 366114 - 364152

Faks +39 0434 551545 aied@aiedpn.it

Udine Via G. B. Bassi 64

Tel. +39 0432 42042

Faks +39 0432 421076

