

PROJEKTI BIRTH

Better Integration Rate Through maternal and child Healthcare

SKEDE INFORMUESE PËR MBESHTËTJEN E GRAVE
TË HUAJA GJATË SHTATZANISË



MINISTERO
DELL'INTERNO



Ushqimi në shtatzani



ËSHTË GJITHMONË MIRË



- TË HAHEN 3 VAKTE KRYESORE DHE 2-3 HERË NË DITË DICKA TË VOGËL MIDIS VAKTEVE KRYESORE
- TË HAHET NGADALË
- TË PIHEN TË PAKTËN 2 LITRA UJË NË DITË



ÇFARË TË HANI

ËSHTË MË MIRË



PERIME DHE FRUTA
TË SEZONIT



MISH PA DHJAM
TË GATUARA MIRË



PESHK I GATUAR



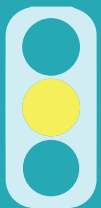
DJATHRA PA INDYRË



QUMËSHT DHE KOS



ME KUFIZIM



KAFE DHE ÇAJ



KRIPA



SHEQERI



YNDYRNA ME PREJARDHJE



SHTAZORE

VEZA



MIDHJET DHE FRUTAT E DETIT



SUGARY DRINKS

AND BEVARAGES



DUHEN SHMANGUR



PIJE ALKOLIKE



DUHANI



Një menu për nënat e ardhshme

MËNGJESI

Një filxhan qumësht ose kos me përmbajtje të ulët yndyre
3-4 feta të holla buke të thekur të zezë (integrale)
me 2 lugë të vogla marmalate ose 6 biskota të thata



PARADITE (NDËRMJET MËNGJESIT DHE DREKËS)

Një frut (ose një kos, nëse nuk do hahet mbasdite)



DREKA

1 racion karbohidratesh (p.sh: 80g makarona o oriz me salcë domateje ose me zarzavate)
zarzavate sa të doni
1 racion frutash (1 frut të madh ose 2 të vogla)



PASDREKE (NDËRMJET DREKËS DHE DARKËS)

Nje frut (ose një kos, nëse nuk keni ngrënë paradite)



DARKA

1 racion nga 100/120g mish ose peshk ose perime
zarzavate sa të doni
1 racion frutash (1 frut të madh ose 2 të vogla)



USHQIM TË SIGURTË

QUMËSHT I FRESKËT I PA-PASTORIZUAR
VEZË TË GJALLA OSE TË GATUARA PAK
MISH I GJALLË OSE I GATUAR PAK
SALÇIÇE TË FRESKËTA DHE SALLAM I FRESKËT
PESHK I GJALLË, I GATUAR PAK OSE I REGJUR NË UTHULL
FRUTA DETI TË GJALLA



**DUHET TË
GATUHEN SHUMË**

PRODHIME GATI PËR KONSUM ME PREJARDHJE PESHKU TË TYMOSUR
DJATH KAÇKAVALL I SHTAZHONUAR PAK, I BUTË OSE PAK I BUTË
DJATH ME MYK



FRUTA DHE ZARZAVATE TË PA GATUARA
FRUTA PYLLI TË NGRIRA



TË LAHEN MIRË

këshilla në shtatzani

NË RAST



PËRZIERJE

racjone të vogla dhe të shpeshta
shmangni
shmangni ushqimet e skuqura
para se të ngriheni në mëngjes konsumoni 1 ose 2 feta të holla buke të thekur (të gatshme)
të pihet pak dhe shpesh

DJEGIE STOMAKU

racjone të vogla dhe të shpeshta
jo kafe, çaj, menta specje dhe çokollatë
jo pije me gas, portokall të shtrydhur dhe domate
jo pije alkolike
mos u shtrini menjëherë pas konsumimit të vakteve kryesore

KAPSSLËKU

të pihen të paktën 8 gota ujë në ditë
të konsumohen drithëra të zeza, perime, fruta,
zarzavate, kivi esëll
aktivitet fizik

ACIDI FOLIK PËRSE ?



Mungesa e acidit folik mund të përcaktojë fillimin e keqformimeve të rënda të embrionit
U rekomandohet të gjitha grave që duan të fillojnë një shtatzani të marrin rregullisht
Të paktën 0,4 mg në ditë acid folik (1kokërr /ditë) të paktën një muaj para dhe gjatë tre muajve
të parë të shtatzanisë

KUJDES PESHA !



Një ngritje e tepruar në peshë gjatë shtatzanisë duhet shmangur, sepse përgjegjëse e
komplikimeve , si për nënën ashtu dhe për të porsalindurin

KUJDES ILAÇET !

Shumë ilaçe duhet të shmangen
Këshillohu me mjekun

Controllet në Shtatzani

CONTROLLI I TENSIONIT

Tensioni i zemrës duhet mbajtur nën kontroll gjatë shtatzanisë, sidomos mbas javës së 20 -të, pasi na tregon se placenta është duke funksionuar mirë. Në rast se vlerat janë të larta, do të jetë e nevojshme të kontaktoheni me mjekun tuaj për të kërkuar terapinë e duhur



+ 140mmHg

- 90mmHg



Presioni i gjakut për një grua shtatzënë është i konsideruar i lartë, kur vlerat tejkalojnë shifrat 140mmHg për “ të lartin” (numri sipër) (tension sistolico) dhe /ose 90 mmgr “për të ultin” (numri i poshtëm) (tension diastolica)

VISITA DHE KONTROLLE PA PAGESË (FALAS)

çiftet që duan të kenë fëmi dhe gratë shtatzëna kanë të drejtën t’ju drejtohen falas, pa ticket (biletë), shumë shërbi-meve të specializuara dhe diagnostikimi



- visita obstetrike periodikisht
- analizat e gjakut dhe të urinës të parashikuara në shtatzani
- kontrolli për diagnosen paralindjes (ekografi, amniocentesi)
- trajtimi i sëmundjeve që vënë në rrezik gruan dhe embrionin (fetusin)

Sipas udhëzimeve të mjekut mund t’ju përshkruhen edhe analiza të tjera diagnostikimi dhe disa prej këtyre mund të jenë me pagesë (kulturë, analizë gjaku)

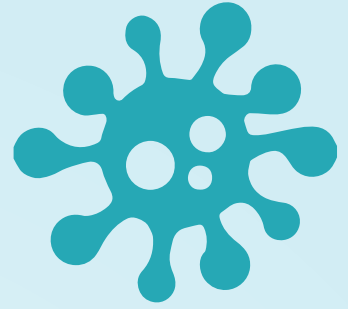
DUHET TË DISH QË..

KURSE PËR SHOQËRIM DERI NË LINDJE (CAN)

Duke u nisur që nga muaji i tretë gruaja shtatzënë mund të marrë pjesë në Kurset për shoqërim deri në lindje (CAN) në konsultoret në pikat e referimit, që janë të dobishme për gruan dhe partnerin e saj, për të shprehur dyshimet dhe shqetesimet dhe për të ndarë eksperiencën e tyre me të tjerët. CAN-i është një mjet shumë i dobishëm, një përgjigje për nevojat e gruas në përgatitjen e eksperiencës së lindjes dhe të gjdhënies, duke e bërë atë me të vetëdijshme për një përballim sa më të mirë të jetës si prindër

Kontrolli për Sëmundjet ngjitëse

TORCH është një analizë e gjakut që diagnostikon tek nëna , praninë e antitropave , kundër infeksioneve, të cilat mund të sjellin dëmtime tek fëmija .Shkurtimi TORSH është i përbërë nga shkronjat e para të sëmundjeve ngjitëse si më poshtë :



T **TOXOPLASMOSIS** ekzaminimi paralindjes i toxoplasmosi është e rekomandushme për të gjitha gratë në tremujorin e parë të shtatzanisë, duke përsëritur analizën e gjakut ç’do 4-6 javë , nëse përgjigja e analizës së parë është negative. Gruaja shtatzënë duhet të jetë e informuar mbi masat e higjenes në mënyrë që të shmangin infeksionet në shtatzani: duart të lahen mirë , shmangni ngrënien e mishit të gjallë , të lahen mirë frutat dhe zarzavatet para se të hahen , shmangni prekjen e dheut me duar në baçe dhe lulishte ku kafshët të infektuar mund të kenë lënë jashtëqitjet e tyre. Dhe së fundi është mirë të kujtojmë që macja paraqet mbartësin kryesor të infektimit . Ekzaminimi FALAS

O **OTHERS** përfshin Hepatitin B, Aids , dhe të gjithë infeksionet e tjera që mund të ndikojnë tek l porsalinduri . Ekzaminimi për Hepatitin B/A dhe C dhe për AIDS-in u ofrohet FALAS , të gjithë grave në fillim të shtatzanisë dhe në tremujorin e tretë , për të mundësuar planifikimin , për gratë që kanë dalë positive, e ndërhyrjeve të duhura për reduktimin e rrezikut të transmetimit të infeksionit nga nëna tek fëmija

R **RUBEOLA** : ekzaminimi sierologjik për rubeolën bëhet falas për të gjitha gratë në fillim të shtatzanisë .
Për gratë që shfaqin ndjeshmeri ndaj rubeolës , testi duhet të përsëritet në javën e 17-të dhe duhet të planifikohet vaksinimi mbas lindjes , me qëllim që të mbrohen shtatëzanite e ardhshme. Prekja nga infeksioni në shtatazani , sjell rreziqe serioze të keqformimit të fetusit

C **CYTOMEGALOVIRUS** testi i ekzaminimit të Citomegalovirus është i rekomanduar për gratë në tremujorin e parë të shtatzanisë , duke përsëritur analizën nëse përgjigja e parë është negative
Mënyra më e mirë për të kufizuar rrezikun e ngjitjes është përkujdesja për higjenën personale : është mirë gjithmonë të lahen duart para ngrënies dhe para se të sherbesh ushqimin, mbasi ke ndërruar femijën, mbas shkuarjes në banjë dhe mbas c’do kontakti me lëngjet e trupit . Është mirë të shmangni shkëmbimet e lugëve thikave dhe pirunjve , apo enëve të tjera, mbi të gjitha me fëmijet e vegjël . Shenjat janë ato të një gripi /të ftohur.
Testi nuk është falas , çmimi ndryshon në varësi të të ardhurave

H **HERPES** në rast dëmtimesh erpetiche aktive (të dukshme në zonën e gojës o të pasdaljes-gjenital) gjatë barrës do të bëhet një diagnostikim i hollësishem . në momentin e lindjes gjinekologu mund të zgjedhi mënyrën e lindjes me operacion për të parandaluar kontaktin e të porsalindurit me dëmtimet herpetike të nënës

Kontrolle për Semundje Kromosomike

Hetimet për sëmundje me prejardhje nga kromosomet janë teste dhe mënyra diagnostikimi që përdoren për të zbuluar sëmundje të bashkëlindura të fëmijës para se të lindi



AMNIOCENTESIS

SI BËHET ?

Bëhet mbas javës së 15- të shtatzanisë dhe konsiston në marrjen e lëngut amniotik . Qelizat e fetusit që gjenden në kampionin e lëngut që morëm do të analizohen për të zbuluar parregullsi gjenetike

C'FARË NDODH MË PAS ?

Pas marrje së lëngut , gruaja mund të ketë një ndjenjë shqetësimi në bark, prandaj I këshillohet të pushojë dhe të shmangi aktivitetet e lodhshme , për dy ditët e ardhshme

PËRSE SHËRBEN ?

Shërben për diagnostikimin e anomalive kromozomiale: si për shëmbull sindromë Down Fibrosi Cistica .Për resultatin e ekzaminimit duhet pritur 2 deri në 3 javë nga bërja

SA KUSHTON ?

Shërbimi Shendetësor i Rajonit Umbria jep shërbimin Falas për amniocentesin në prani të elementeve specifike të rrezikshme : në rast se gruaja shtatzënë është 35 vjeç ose më e madhe , në rast se prindërit ose njëri nga prindërit janë mbartës të anomalive kromosomike e gjenetike , nëse paraqiten keqformime të dukshme nga ekografia, në rast se janë pasur shtatzani të tjera me patologji kromosomesh

VILLOCENTESI

SI BËHET ?

Kryeson në marrjen e disa qelizave nga enët e gjakut të plaçentës nën drejtimin e ekografisë , ashtu si edhe për amniocentesin. Bëhet nga java e 10-të e shtatzanisë

C'FARË NDODH MË PAS ?

Mbas ekzaminimit është e nevojshme të ndiqen të njëjtat masa mbrojtëse si ato të marra për amniocentesin (pushim, të shmangen aktivitetet e lodhshme në dy ditët e mëtejshme)

PËRSE SHËRBEN ?

Ekzaminimi i qelizave të marra na jep informacion gjenetik dhe mbi kromosomet e të porsalindurit Duhet dy javë për të pasur resultatin e ekzaminimit

SA KUSHTON ?

Kriteret për pagesën janë njësoj si ato të ndjekura për amniocentesin.

SI BËHET ?

Bi-testi është një analizë e thjeshtë gjaku që duhet të kryejë shtatzëna, për të matur përqëndrimet e hormoneve të lëshuara nga plaçenta (HCG e Estriolo)

Me rezultatet e marra , është e mundur të llogarisim probabilitetin që embrioni është prekur nga sëmundjet kromosomike . Periudha për të bërë ekzaminimin është intervali kohor nga java e 11 tek 13 + 6 javë shtatzani . Në të njëjtën periudhë bëhet edhe ekografia Transluçenza Nukale, një ekografi e hollësishme që mat zonën retronukale (zverkut) të fetusit , dhe i kombinuar me Bi-testin siguron një diagnostikim më të saktë

PËRGJIGJA ?

Resultati i trasluçensës është i menjëhershëm dhe duhet vlerësuar bashkë me rezultatet e analizave të gjakut Përgjigja është probabiliteti që mund të ketë një trisomi më të lartë ose më të ulët , në krahasim me rrezikun për shkak të moshës së nënës

ÇMIMI ?

Bi-testi dhe testi i Transluçenzës nuk japen falas nga shërbimi mjekësor publik , por çmimi varet në bazë të të ardhurave të vitit

DUHET TË DISH QË ..

GRUPI I GJAKUT DHE FAKTORI RH

Përcaktimi i grupit të gjakut dhe faktorit Rh duhet tu bëhet në tremujorin e parë të gjithave grave shtatzëna . në rast se shtatzëna paraqitet me Rh (D) negativ , menjëherë pas lindjes do ti bëhet një injeksion për të shmangur krijimin e antitropave që mund të rrezikojnë shtatzanitë e ardhshme

KULTURË E SEKRECIONEVE VAGINALE DHE REKTALE

Kulturë e sekrecioneve vaginale dhe rektale , një ekzaminim pa dhimbje dhe jo-invasiv , u bëhet të gjithë grave shtatzëna për identifikimin e Streptokokut B në harkun kohor që shkon nga java e 34 –te deri në javën 36 –të të shtatzanisë . Në qoftë se përgjigja është positive, gjatë lindjes fillohet trajtimi me antibiotik për të shmangur trasmentimin dhe infektimin e fetusit gjatë lindjes

Rëndësia e të ushqyerit me gji

4 KËSHILLA KRYESORE

Qumështi jot është shumë i çmuar për fëmijën: që në orët e para të tij, disa pika KULLOSHTRA ,përmbajnë dhe plotësojnë të gjitha nevojat e të porsalindurit , përsa i përket të ushqyerit , imunitetit dhe parandalimit të sëmundjeve të lidhura me ushqimet (alergjitë)



Qumështi i nënës është bërë posaçërisht për fëmijën , sepse është ushqim natyral : ndryshon vazhdimisht si gjatë pirjes ashtu dhe gjatë kohës në vijim, duke ndjekur dhe plotësuar nevojat e fëmijës përgjatë rritjes. Mënyra e të ushqyerit me gji , është e sigurt , e shëndetshme dhe e qëndrueshme dhe është një e drejtë si e nënës ashtu dhe e fëmijës . Operatorët janë gati të të ndihmojnë dhe të të mbështesin në këtë të drejtë

Ti japësh gji fëmijës do të thotë të krijosh me fëmijën një lidhje të veçantë, dashurie . Për këtë është shumë e rëndësishme roli i babait që duhet ta promovojë dhe ta mbështesi mënyrën e të ushqyerit me gji për mirëqenien e nënës , fëmijës dhe të gjithë familjes



Qumështi pluhur është i paketuar në pajtim me standardet strikte të cilësisë dhe mund të jetë një ndihmë e madhe kur, për çfarëdo arsye, nuk ka kushte për dhënien e gjirit. Por, si çdo produkt i bërë nga njeriu është i papërsosur dhe është e rëndësishme të dini ta përdorni atë siç duhet

10 MËNYRA PËR TË PASUR SA MË SHUMË QUMËSHT

Ushqeheni sa më shpesh , aspak qumësht artifical

Fli pranë fëmijës dhe jepi gji kur je shtrirë

Gjithçka që i nevojitet fëmijës është qumështi i nënës

Goja e foshnjës duhet mbajtur shumë e hapur dhe me buzët e lakuara (kthyer) nga jashtë;

Jepi gji , sa herë që fëmija e kërkon

Vëshgo fëmijën, jo orën

Nëse nuk gëlltitet , do të thotë se nuk po merr qumësht mjaftueshëm

Së bashku kudo

Thuaj “jo” thithseve dhe biberonit

Kërko menjëherë ndihmë nëse ke nevojë

Kontracesioni

KUR PËRDORET		SI PËRDORET		SIGURIA		EFEKTI / PROBLEMET	
NDËRPRERJA E KOITUSIT (AKTIT SEKSUAL)	Mënyra natyrale bazohet në sjelljen (veprimin) e maskullit	Maskulli duhet të dijë momentin e duhur për largimin e organit maskullor jashtë vaginës përpara se të ndodhi ejakulacioni (derdhja e spermës)	Përdorim i menjëhershëm, nuk sjell rrezikje për shëndetin fizik	Efekt i kufizuar në parandalimin e shtatzanisë. Nuk mbrojnë nga sëmundjet seksuale të trasmetueshme, për të cilat duhet gjithsesi përdorimi i mbrojtësit			
PILULA (TABLETA)	Një herë në ditë, pezullohet për një javë në muaj (por ekzistojnë edhe pilula që mund të merren në mënyrë të vashdueshme, pa ndërprerje edhe gjatë gjithënisë)	Duhet të merret në mëngjes ose në darkë (mundësisht në të njëjtën orë), gjithësesi brenda 12 orëve nga ajo e fundit	Maksimal - nëse merret çdo ditë. Efekti kontraceutiv zgjat edhe gjatë kohës së pezullimit. Rregullon menstruacionet dhe pakëson dhimbjet	Ka disa efekte anësore, për shembull, Tension të lartë, mund të provokojë shqetësime të vogla (dhimbje koke, mabajtje uji, e të tjera...) Beni kujdes me disa ilaçe			
NGJITËSE (LEUKOPLAST)	Një herë në javë, për tre javë në vazhdim dhe një javë pezullim	Ngjitet mbi trup: në fund të kurritit, në pjesën e sipërme të krahut, tek barku, jo tek gjoksi!!	Jane të njëjtat si ato të pilulës Në krahasim me pilulën ka një lehtësi më të madhe përdorimi, sepse duhet ndërruar vetëm një herë në javë Jo për gratë me një peshë më të madhe se 80 kg	Të njëjta si pilula. Gjithashtu është e dukshme dhe mund të shkapulet. Vihet në pozicione të ndryshme për të shmangur acarimin e lëkurës			
UNAZA VAGINALE	Një herë në muaj, vendoset një herë në muaj dhe lihet aty për tre javë.	Futet brenda në vaginë, nga gruaja, që e heq javën e katërt të muajit	Të njëjta si pilula Efekti kontraceutiv zgjat edhe gjatë kohës së pezullimit	Të njëjta si pilula Nëse është vendosur në mënyrën e duhur nuk do ta ndësh fare dhe as partneri nuk do të ndjejë asnjë lloj shqetësimi gjatë marrëdhënëve			
KONDOMI	Kur duhet	Vendoset në organin maskullor para nisjes së marrëdhënës dhe mbahet deri në mbarim të derdhjes për të shmangur mbajtjen në vaginë	Është mjaft e sigurt nëse është ruajtur siç duhet Nuk ka sukses në 7% -15% të rastëve	Mund të minojë spontanitetin e marrëdhënës dhe të zvogëloj ndjeshmërinë dhe të prishet ose të mbetet brenda në vaginë			
KONDOMI FEMËROR	Këllëfi i tejdukshëm që futet në vaginë para se të nis marrëdhënja seksuale	Ka një unazë elastike në fillim dhe në fund të ekstrimeve: unaza e brendshme e mban atë të fiksuar në vaginë	Është më e efektshme se mënyrat e tjera kontraceutive për parandalim sepse nuk prishet	është e vështirë për tu gjetur dhe duhet të ushtrohesh për ta përdorur			
KONTRACEPCIONI URGJENT	Kontraceutivi i ditës së nesërme (sa më shpejt të jetë e mundur, nuk është abort, por një ndërhyrje në ovulim)	Marrja e hormoneve ose vendosja e spirales, mbas një marrëdhënje "me rrezik" (pambrojtur)	Kontraceutivi i urgjencës zvogëlon në 95% probabilitetin që mbas një marrëdhënje "me rrezik" (te pambrojtur) të ketë një shtatzani, nëse bëhet brenda 24 orëve	Nuk mbrojnë nga sëmundjet e trasmetueshme seksuale. Nuk parandalon shtatzaninë e ardhshme nese do të ketë marrëdhënje të tjera të pambrojtura			
KONTRACEPTIVI ME GJILPËRË	Gjilpëra brendamuskulor, mujore ose tremujore, është në gjendje të prodhojë hormone për një periudhë të gjatë	Gjilpëra bëhet në krah ose në vithe çdo 4 ose 12 javë, në varësi të dozës së përdorur	Në 1000 gra që e përdorin në një vit vetëm 3 prej tyre kanë mbetur shtatzënë	Efektet e këtyeshme jo të shpejta Është e mundur që, mbas pezullimit, të hasësh vështirësi për një shtatzani edhe pas shumë muajve			
SPIRALE-UID	një herë në 3/5 vjet	Vendoset nga gjinekologu mbas strishos citologjik PAP testit dhe kulturës	95% siguri, sidomos për spiralet me hormone IUD (Intrauterine Device)	Mund të rrisë dhimbjet dhe friedhjen menstruale Rrezik i vogël			

FOR MORE INFORMATIONS , CONSULT THE WEBSITE OF THE MINISTRY OF HEALTH REFERRING TO THESE LINKS:



USHQIM TË SIGURTË

http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=110&area=Vivi_sano



PESHA

http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=135&area=Vivi_sano



ACIDI FOLIK

http://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_3_1_1.jsp?lingua=italiano&menu=dossier&p=dadossier&id=2



CONTROLLET NË SHTATZANI

http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=193&area=Servizi_per_persono_o_situazioni_speciali



USHQYERIT ME GJI

http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=78&area=Vivi_sano