Albanais

SI TË KUJDESIENI PËR NËNVETEN TUAJ

Këshilla dhe riedukim pas lindjes

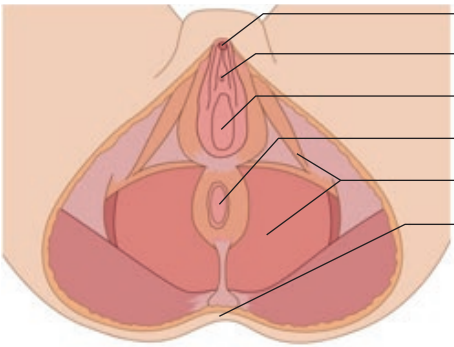
Hôpitaux Universitaires Genève

Hyrje

Pas shtatzënisë dhe pas lindjes, nënvetja juaj pëson ndryshime të mëdha. Për të parandaluar shfaqjen e problemeve të mëtejshme si mosmbajtja e urinës, duhet t'i kushtoni asaj vëmendje të veçantë. Kjo broshurë ju jep këshilla për mënyrën si të kujdeseni dhe ju propozon disa ushtrime të lehta për riedukimin e nënvetes, si në maternitet ashtu edhe në shtëpi.

Çfarë është nënvetja?

Nënvetja (ose dyshemeja pelvike) është një bashkësi muskujsh që mbyll pjesën e poshtme të legenit dhe përmbledh tre dalje : daljen e uretrës, vaginën dhe anusin. Dyshemeja pelvike luan rol të rëndësishëm për mosmbajtjen e urinës dhe të jashtëqitjes duke mbështetur, si një hamak, fshikëzën, uterusin dhe zorrët. Në mënyrë të gjerë, termi «nënvete» përfshin zonën e trupit nga kocka pubike deri te kocka e bishtit.



+ PËR TË DITUR MË SHUMË

Lexoni broshurën *Prolapsus génital de la femme (Prolapsi gjenital i gruas)*
www.hug.ch/gynecologie/prolapsus-genital-femme

Pas lindjes
së fëmijës suaj

Gjatë shtatzënisë dhe lindjes, nënvetja tendoset në maksimum. Ajo mund të çahet ose të pësojë prerje kirurgjikale (epiziotomi). Në disa raste, nënvetja mund të mos kontraktohet mirë. Shqetësimet e mundshme janë tejhapja e vulvës ose e vaginës, rënie e ndjesive, humbje urinare ose anale, zbritje e organeve (prolapsi gjenital) ose dhimbje gjatë marrëdhënieve seksuale.

Çfarë ndodh gjatë ditëve të para?

Ditët e para pas lindjes, nënvetja juaj mund të ketë dhimbje dhe mund të kontraktohet me vështirësi. Mund të mos arrini të kontrolloni urinën, jashtëqitjet ose gazrat. Në pjesën më të madhe të rasteve, kjo gjendje është kalimtare.

Cila është higjiena e duhur për nënveten?

Mbajeni gjithmonë të pastër nënveten. Këshillohet të mos e lani me sapun vulvën, por të përdorni një tretësirë me bazë kamomili. Lëreni të rrjedhë mbi nënveten tuaj (nga poshtë barkut deri te kocka e bishtit). Kjo i qetëson dhimbjet, dezinfekton zonën dhe ndihmon përtharjen e plagës. Për ta tharë, fshijuni me kujdes me letër tualeti ose me një letër të thatë. Ndërroni shumë shpesh pecetën higjienike.

Si t'i lehtësojmë dhimbjet e nënvetes ?

Çarjet e nënvetes dhe epiziotomitë zakonisht sjellin me vete dhimbje dhe pickime, të cilat qetësohen pas tri ditësh. Fijet e qepjeve përthithen vetë nga trupi rreth ditës së 10-të. Lëkura e nënvetes përthahet brenda gjashtë deri dhjetë ditëve.

Për të zbutur dhimbjet, merrni qetësuesit që ju ka këshilluar mjeku. Mund të përdorni edhe një qese me akull, sidomos nëse ka edemë. Mbajeni për rreth 15 minuta, dy deri katër herë në ditë.

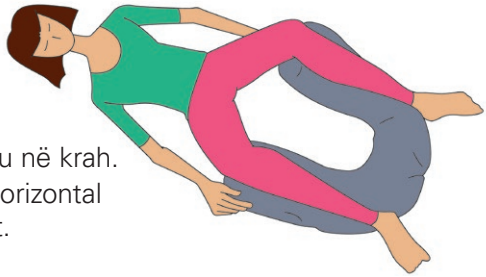
Pozicionet për të çliruar nënveten

Për të mos shtypur nënveten, qëndroni më mirë në pozicionin shtrirë në brinjë ose në kurriz me këmbët pak të ngritura për të ndihmuar kthimin e gjakut në vena.

Për rehatinë tuaj në krevat ose në tokë (në shtëpi), përdorni jastëkun me të cilin ushqeni beben me gji ose jastëk cilindrik për të qëndruar në pozicionet e shkarkesës si më poshtë:

Bretkosa

1. Shtrihuni tërësisht në kurriz.
2. Vendosni jastëkun poshtë këmbëve sipas pamjes këtu në krah.
3. Shtrati mund të qëndrojë horizontal ose mund të ngrini këmbët.

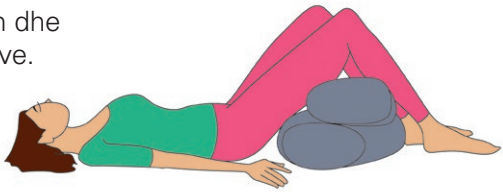


Në brinjë

1. Shtrihuni në brinjë.
2. Vendoseni jastëkun midis këmbëve.
3. Përthyejeni këmbën që keni vendosur mbi jastëk.

Në kurriz

1. Shtrihuni në kurriz.
2. Paloseni në dysh jastëkun dhe vendoseni poshtë këmbëve.
3. Ngrijeni kokën e shtratit.



Për t'u ulur

Përdorni mënyrat e mëposhtme:

1. Mbështillni dy peshqirë dhe vendosini në krevat ose në karrige.
2. Uluni mbi to në mënyrë që nënvetja të mos jetë në kontakt me sipërfaqen.

Nuk këshillohet përdorimi i jastëkëve të notit sepse shkakton fryrje të nënvetes (ngjeshje) dhe parehati të mëtejshme.

Si të menaxhojmë problemet urinare ose anale?

Pasi të keni urinuar ose të keni dalë jashtë, fshijuni në drejtimin nga para-mbrapa në mënyrë që të shmangni infeksionet urinare.

Në rast se keni vështirësi në urinim, shmangni sforcimin për të shtyrë. Shkoni në tualet çdo dy orë, edhe nëse nuk ndjeni nevojën. Shqetësimet me urinimin, qofshin këto vështirësitë në urinim ose rrjedhjet e pavetëdijshme të urinës, janë të shpeshta pas lindjes. Këto shqetësime janë kalimtare. Ndjeshmëria te nënvetja juaj shpesh ulet. Kjo mund të shkaktohet nga anestezia, edema, çarja ose epiziotomia.

Shmangni shtërzimet edhe kur duhet të dilni jashtë. Për të ndihmuar daljen jashtë, uluni në pozicionin e mëposhtëm:

1. Gjunjët duhet të jenë më lart se legeni. Këmbët pak të ngritura dhe të vendosura pak nga brenda, për të hapur nënveten nga pas.
2. Busti duhet të jetë pak i përkulur para.

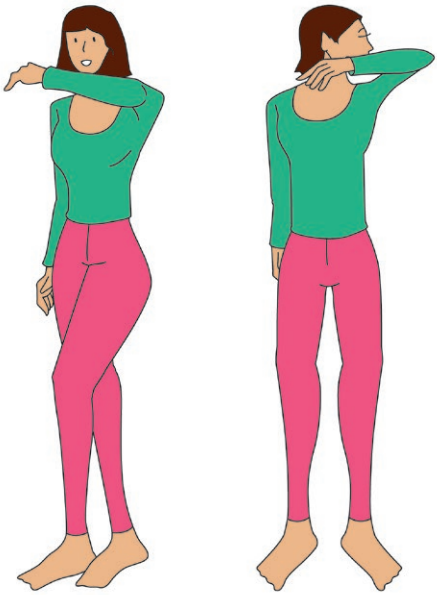
Ushqimet e pasura me fibra dhe pirja e mjaftueshme e ujit ndihmojnë në rinisjen normale të tranzitit të zorrëve.

Në rast se keni humbje urinare ose anale prej 30 ditësh pas lindjes, njoftoni maminë ose mjekun tuaj.

Mbyllja e nënvetes

Këto pozicione janë të efektshme për të mos lejuar daljet e pavetëdijshme të urinës. Përdorini kur teshtini ose kolliteni kur jeni në këmbë.

- Drejtohuni, futeni barkun brenda dhe kryqëzoni këmbët (pozicioni 1)
- Drejtohuni, ktheni kokën mënjanë (pozicioni 2).



Pozicioni 1 Pozicioni 2

Çfarë nuk duhet të bëjmë?

Gjatë kohës që jeni në spital, mos e përdorni dorezën mbi shtratin tuaj. Çdo tërheqje shkakton shtytje të jashtme në organet tuaja dhe hap muskujt e barkut.

Gjatë muajit të parë pas lindjes, mos mbani pesha më të mëdha se pesha e bebes tuaj.

Gjatë katër-gjashtë javëve gjatë të cilave keni rrjedhje gjaku, banjat në vaskë dhe noti janë të ndaluara në mënyrë që të shmanget çdo rrezik infektimi. Ndërkohë mund të laheni në dush.

Mos ushtroni ndërprerjen e vullnetshme të urinimit (urinimi me copa), që mendohet se forcon nënveten. Ky veprim çrregullon funksionimin e fshikëzës dhe mund të rritë rrezikun e infeksioneve urinare.

Riedukimi i nënvetes

Riedukimi i nënvetes praktikohet dy ose tre muaj pas lindjes te një mami ose fizioterapist i specializuar. Të riedukosh do të thotë të njohësh muskujt e kësaj zone dhe të mësosh si t'i tonifikosh:

- me ushtrime kontraktimi dhe çlirimi të vullnetshme;
- me "biofeedback": një teknikë që mundëson të shohim në ekran intensitetin dhe kohëzgjatjen e kontraktimit vullnetar dhe ndihmon në përforcimin e zonës së barkut dhe të asaj pelvike;
- me elektrosimulim, teknikë me të cilën simulohen muskujt e dyshemesë pelvike në mënyrë që ata të kontraktohen.

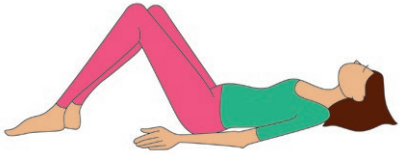
Janë të nevojshme rreth gjashtë deri nëntë seanca prej 30 minutash secila. Mund të lini takim me Unité de périnéologie (Njësia e perineologjisë) gjatë qëndrimit tuaj në maternitet ose më pas (lexoni informacionet praktike).

Si forcohen muskujt e nënvetes?

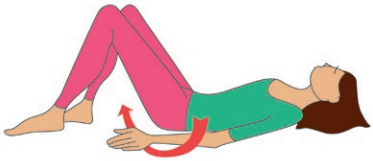
Ushtrimet e mëposhtme kanë për qëllim të forcojnë muskujt e nënvetes dhe t'ju mësojnë frymëmarrjen me bark. Mund t'i bëni në shtëpi, një muaj pas lindjes.

Forcimi i nënvetes

1. Shtrihuni në kurriz, me këmbë të palosura në gjerësinë e ijëve.
2. Merrni frymë me hundë duke fryrë pak barkun (pozicioni 1).
3. Kontraktoni nënveten dhe futni brenda fundin e barkut kur të nxirrni frymën duke lëkundur legenin mbrapa për të ngjeshur veshkat me tokën (pozicioni 2).
4. Çlirojeni duke nxjerrë frymën.
5. Përsëriteni pesë herë këtë ushtrim.

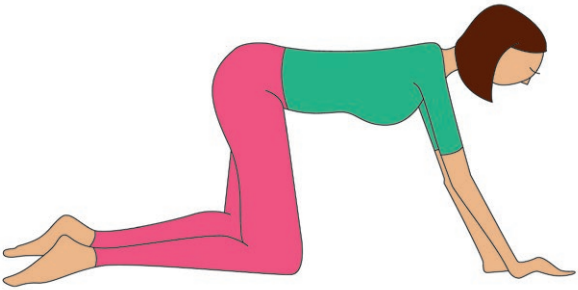


Pozicioni 1

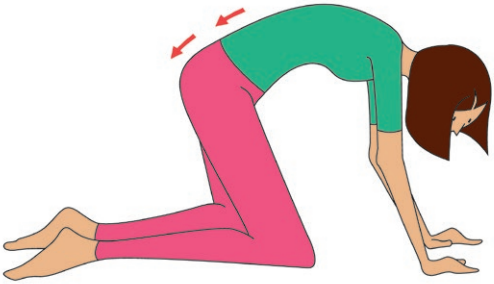


Pozicioni 2

Kurrizi i maces



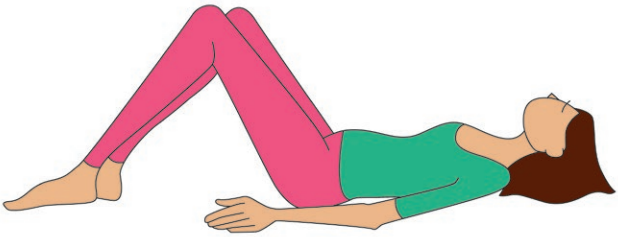
Pozicioni 1



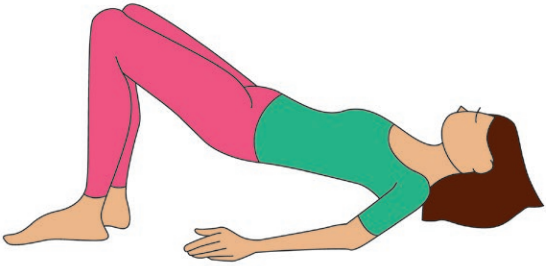
Pozicioni 2

1. Vendosuni këmbadoras (pozicioni 1).
2. Merrni frymë nga hunda duke fryrë pak barkun.
3. Nxirreni frymën duke rrumbullakosur kurrizin, si një mace, duke kontraktuar nënveten dhe futeni barkun brenda (pozicioni 2).
4. Qëndroni pesë sekonda në këtë pozicion.
5. Kthehuni në pozicionin fillestar (pozicioni 1).
6. Përsëriteni pesë herë këtë ushtrim.

Gjysmë-ura



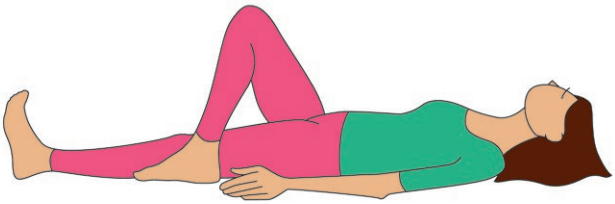
Pozicioni 1



Pozicioni 2

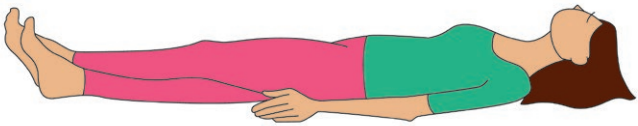
1. Shtrihuni në kurriz, me këmbë të mbledhura dhe të hapura në gjerësinë e ijëve (pozicioni 1).
2. Merrni frymë me hundë duke fryrë pak barkun.
3. Nxirreni frymën duke futur barkun brenda, duke ngritur legenin njëkohësisht (pozicioni 2).
4. Qëndroni në këtë pozicion për 5-10 sekonda duke vazhduar të nxirrni frymën.
5. Zbrisni poshtë duke shpështjellë shtyllën kurrizore nga lart poshtë, duke mbajtur gjithmonë barkun brenda.
6. Përsëriteni pesë herë këtë ushtrim.

Këmba e kryqëzuar



1. Shtrihuni në kurriz.
2. Njëra këmbë paloset dhe kryqëzon këmbën tjetër të shtrirë.
3. Merrni frymë me hundë duke fryrë pak barkun.
4. Nxirreni frymën duke kontraktuar njëkohësisht nënveten.
5. Çlirojini muskujt.
6. Përsëriteni pesë herë këtë ushtrim.

Gërsheti



1. Shtrihuni në kurriz.
2. Këmbët janë të shtrira dhe kryqëzohen te kyçet e këmbës.
3. Merrni frymë me hundë duke fryrë pak barkun.
4. Nxirreni frymën duke kontraktuar njëkohësisht nënveten.
5. Çlirojini muskujt.
6. Përsëriteni pesë herë këtë ushtrim.

Gjimnastika
e barkut dhe e nënvetes

L'Unité de périnéologie (Njësia e perineologjisë) propozon një kurs gjimnastike për barkun dhe nënveten në mënyrë që të zotëroni dhe forconi më shumë nënveten tuaj në situata sforcimi si: të ngriturit në këmbë dhe të ulurit, të ecurit, ngritja e peshave ose edhe të teshtiturit ose të kolliturit.

Çdo seancë fillon me një nxemje dhe përbëhet nga këto ushtrime:

- njohja e nënvetes dhe e sfinkterëve
- përforcimi i dyshemesë pelvike dhe e zonës së barkut
- çlirim dhe tërheqje
- riedukim i sjelljes (ndryshim i zakoneve për të mbrojtur nënveten).

Seancat zhvillohen për tetë javë, çdo të martë në orën 14:30 deri në orën 16:00. Programi fillon dy muaj pas lindjes.

Për t'u regjistruar kontaktoni: Unité de périnéologie (Iexoni informacionet praktike)

Pagesa

Riedukimi i nënvetes rimbursohen nga përfitimet bazë të sigurimeve shëndetësore (LAMal), duke marrë zbritur primin e sigurimit dhe përqindjen e pjesëmarrjes (10 % të shpenzimeve). Kurset e gjimnastikës për barkun dhe nënveten paguhen nga ju.

Informacione praktike

Unité de périnéologie

Vizitat me takim:
Sekretaria
022 372 41 97
www.hug.ch/obstetrique

Oraret

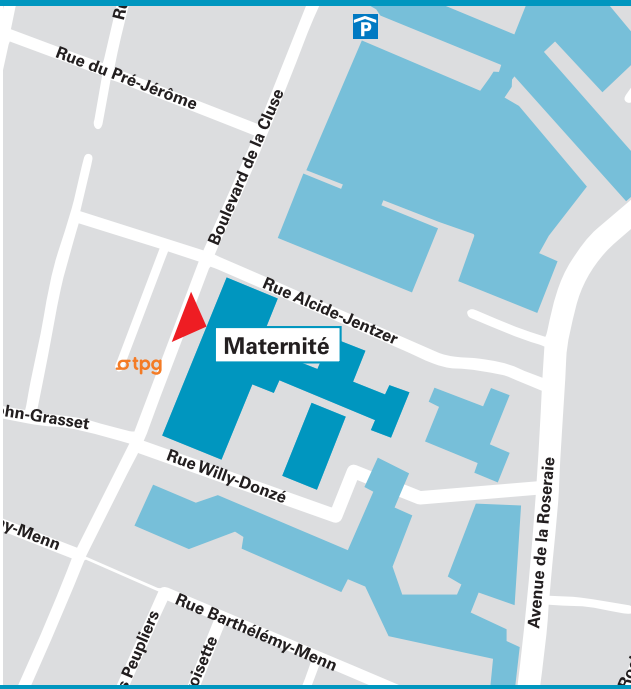
Nga ora 8:30 deri në 12:00 çdo ditë, me përjashtim të mërkurës

D-FEA • Prendre soin de votre périnée • Septembre 2019
Photo: © Julien Gregorio • Illustrations: Simon Tschopp

Departamenti për gruan, fëmijën dhe adoleshentët
Bd de la Cluse 30
1205 Genève

Si të shkoni
Tram 12, 18,
stacioni « Augustins »
Autobusi 35, stacioni
« Maternité-pédiatrie »
Léman Express, stacioni
« Genève-Champel »

Parkimi
H-Cluse dhe H-Lombard



Kjo broshurë, e testuar te pacientët, u realizua nga Njësia e perineologjisë në bashkëpunim me Grupin e informacionit për pacientët dhe të afërmit e tyre (GIPP) të HUG.