

JU KENI LINDUR

Udhërrëfyes i lindjes dhe i kthimit në vendbanim



Përmbajtja

Shëndeti i foshnjës suaj

Në Maternitet	3
Në shtëpi	4

Me u kujdesur për foshnjën tuaj

Ritmi i jetës së të porsalindurit	7
Gjdhënia	8
Ushqimi me shishe	13
Si të shoqëroni zhvillimin e foshnjës suaj	14
Si duhet vepruar nëse ndjehemi e mbingarkuar?	16
Kujdesi i përditshëm	18
Gjumi	21
Parandalimi	23

Shëndeti juaj

Shëndeti juaj pas lindjes	25
---------------------------------	----

Emocionet tuaja

Konteksti emocional	29
Çifti bashkëshortor	31

Hapat tuaja

Hapat	33
Kthimi i në jetën e përditshme	35

Në Maternitet

Urime, ju keni lindur një foshnje! Ju hyni tani në një fazë të re të jetës suaj gjatë së cilës do të mësoheni që ta njihni veten.

Që nga lindja e saj dhe gjatë qëndrimit tuaj në Maternitet, foshnja juaj përfiton nga kontrolle të ndryshme dhe mbikqyrje mjekësore për t'u siguruar se ajo është në gjendje të mirë shëndetësore.

Pesha e saj

Foshnja e sapolindur mund të humbë deri në 10% nga pesha e saj e lindjes, gjë kjo që është normale. Në javët që vijojnë, ajo e merrë gradualisht peshën dhe vazhdon të trashet dhe të rritet. Ky evolucion kalon përmes një mbikqyrje të rregullt.

Kontrollet e para

Në ditët që vijojnë pas lindjes së bebes suaj, kryhen disa egzaminime të depistimit dhe një pediatër e shqyrton atë.

Test Ghuthri (çrregullimi metabolik)

Ky test i depistimit, i realizuar në ditën e 4-të të jetës, bënë të mundur zbulimin e disa sëmundjeve të rralla dhe të rënda, të cilat shpesh kanë origjinë gjenetike. Këto sëmundje nuk paraqesin domosdoshmërisht simptome në lindje, por mund të çojnë deri në dëmtime të rënda të organeve apo në vonesa zhvillimore. Megjithatë, përkujdesi mjekësor i këtyre sëmundjeve është relativisht i thjeshtë (mjekim ose regjim ushqimor).

Testi konsiston në marrjen e disa pikave të gjakut në thembrën e foshnjës suaj. Nëse rezultatet e analizave nuk janë në përputhje me normat, ju do të informoheni brenda 15 ditëve dhe do t'ju propozohet një marrje mbi sipër e specializuar. Nëse keni dalur nga Materniteti para ditës së 4-të, ky test bëhet në shtëpi nga mamia juaj.

Për më tepër informata: ➔ www.neoscreening.ch/en/

Testi i dëgjimit

Të dëgjuarit mirë është thelbësor për zhvillimin e fëmijës suaj. Ky test konsiston në futjen e një mikrofoni të vogël në veshin e tij, i cili lëshon një tingull. Jehona e këtij tingulli përcjellet në një kuti, e cila është në gjendje të vërtetojë se a e ka dëgjuar atë. Testi zgjat vetëm dhjetë minuta dhe nuk shkakton dhimbje. Konsiderohet se nuk ka anomalitë, në qoftë se të paktën një nga dy veshët ka reaguar në mënyrë korrekte.

Verdhëza e të porsalindurit

Shpeshherë, verdhëza shfaqet përmes një ngjyre të verdhë e cila paraqitet në ditët që vijojnë pas lindjes. Në shumicën e rasteve, ajo nuk ka nevojë për trajtim. Sidoqoftë, disa herë është e këshillueshme terapia e dritës (llamba e fototerapisë). Niveli i bilirubinës (disa pika të gjakut të marra nga thembra) vëzhgohet pastaj deri në normalizimin e përqindjes së gjakut.

Për një trajtim efikas, i cili mund të zgjasë disa ditë, duhet që foshnja juaj të qëndrojë sa më tepër në vende ku ka dritë. Ju mund të vazhdoni t'i jepni gji gjatë kësaj periudhe.

Në shtëpi

Pas kthimit tuaj në vendbanim, bëni një takim me pediatri që keni zgjedhur para lindjes, me qëllim që të siguronit vëzhgimin e shëndetit dhe zhvillimit të fëmijës suaj.

Kolorimetria e jashtëqitjeve

Ngjyra e jashtëqitjeve të të porsalindurit gjatë muajit të parë të jetës së tij mund të zbulojë disa sëmundje të mëlçisë. Për të lehtësuar depistimin e tyre, do t'ju jepet një karteletë kolorimetrike (matëse e ngjyrës) e cila ju sqarohet nga pediatri, në momentin e daljes nga Materniteti. Nëse jashtëqitja është pangjyrë, atëherë duhet shpejt të bëhet një bilancë. Kjo karteletë duhet t'i tregohet pediatri gjatë kontrollit të parë, pas një 1 muaj të jetës. Në rast të pyetjeve, mos hezitoni ta kontaktoni atë.

Për më tepër informata në: ➔ www.basca.ch



INFO

Termometri i veshit (në kanalën auditif) nuk këshillohet para moshës 2 vjeçare.

Ethet

Bëhet fjalë për ethe atëherë kur temperatura trupore është mbi 38 °C. Ky është një reagim që tregon se trupi po lufton kundër infeksioneve. Ata janë gjithashtu të shpeshta edhe kur është fjala për sëmundjet e zakonshme, siç janë ftohjet banale. Në shumicën e rasteve, ajo zhduket pa pasur nevojë për një trajtim.

Ekzistojnë disa metoda për të matur temperaturën: për shembull nën sqetull (axillary) ose në mënyrë rektale (anale), e cila është metoda më e besueshme deri në moshën 1 vjeçare. Termometrat frontale ose të përkohshme nuk janë aq precize.

Më tepër informata konsultoni:

Broshura «La santé de votre enfant» (Shëndeti i fëmijës suaj)

➔ www.hug.ch/enfants-ados/sante-votre-enfant

➔ www.monenfantestmalade.ch

Kur duhet me e konsultuar pediatrin tuaj?

Sa më shpejtë, nëse:

- ▶ bebja juaj (më pak se 3 muajshe) ka ethe, konsultohuni menjëherë me pediatrin, edhe atëherë nëse ajo nuk duket e sëmurë
- ▶ gjendja e fëmijës suaj ju shqetëson
- ▶ fëmija juaj ka ngjyrë të zbehtë dhe nuk reagon ndaj mjedisit që e rrethon
- ▶ kollitet shumë dhe frymëmarrja e tij është shumë e shpejtë
- ▶ në lëkurën e tij janë paraqitur pika të kuqe-vjollce të cilat përhapen shumë shpejtë
- ▶ gjendja e tij e vigjilencës është zvogëluar, ose duket shqetësuese. Ai ka vjellje dhe nuk hanë më.

Brenda ditës, nëse ethet:

- ▶ nëse ethet zgjasin më tepër se 3 ditë
- ▶ paraqiten disa ditë pas një të ftohuri apo pas fillimit të një të kollituri
- ▶ shoqërohen me dhimbje: fyt, vesh, bark apo gjatë urinimit
- ▶ nëse foshnja juaj qanë shumë dhe nëse ju e ndjeni vetën të nervozuar.

Urgjenca pediatrike: ☎ 022 372 45 55

Urgjenca vitale: ☎ 144

Vaksinimi

Plani zviceran i vaksinimit rekomandon vaksina nga më të ndryshmet gjatë fëmijërisë: difteria, tetanusi, kolla e mirë, poliomielititi, infeksionet invazive përmes Haemophilus influenzae të tipit b, por edhe fruthi, rubeola, shyta, hepatiti B, lia e dhëve. Në moshë adoleshence, kësaj duhet shtuar edhe vaksinën kundër papillomavirusit të njeriut (HPV).

Për më tepër informata vizitoni:

- www.infovac.ch
- www.bag.admin.ch
- www.hug.ch/enfants-ados/sante-ados/vaccination-hpv

Mjedisi që na rrethon i vaksinuar kundër kollës së mirë = foshnja e mbrojtur

Kolla e mirë është jashtëzakonisht e rrezikshme tek fëmijët nën moshën gjashtë mujore. Ajo shkakton kollitje të tilla që disa foshnje nuk arrijnë që të marrin gji apo frymë. Më tepër se gjysma e tyre duhet të shtrohen në spital për të shmangur komplikimet e rënda. Për të mbrojtur foshnjën tuaj, kontrolloni se a keni marrë ju vetë vaksinën kundër kësaj sëmundjeje dhe verifikoni se mjedisi që ju rrethon a është vaksinuar (prindërit, vëllezërit e motrat më të moshuara, gjyshërit, miqtë e afërt, babysitter-ët).

Broshura:

- www.hug.ch/enfants-ados/sites/enfants-ados/files/documents/coqueluche.pdf

Ritmi i jetës së porsalindurit

Me e ushqyer fëmijën tuaj, i përgjigjet një nevojë thelbësore. Në gji apo në shishe (bibëron), këto janë çdo herë çaste të bashkëndarjes. Personeli i Maternitetit ju ndihmon për zbulimin e sjelljeve dhe të ritmit të fëmijës. Mos hezitoni t'iu parashtoni pyetje.

Gjatë 24 orëve të para të jetës, si zakonisht, foshnjat flejnë shumë. Shfrytëzoni këto momente të gjumit për të pushuar ju.

Sipas ritmit të të porsalindurit

Që nga dita e dytë deri të tretë të jetës, shumica e foshnjave që ushqehen me gji zgjohen shpesh dhe dëshirojnë të thithin shpesh herë. Këto thithje të njëpasnjëshme e rehatojnë fëmijën tuaj dhe e favorizojnë prodhimin e qumështit. Kjo fazë mund të jetë e vështirë, por ajo është e përkohshme. Ndihma e bashkëshortit ose e ndonjë të afërmi është e mirëseardhur.

Mëpastaj, foshnjat zhvillojnë ritmin e tyre, me faza zgjimi dhe gjumësie të parregullta dhe shpesh të paparashikueshme. Thithjet janë disa herë më të shpeshta et nganjëherë më të rralla në kohë të caktuara të ditës.



Gjidhënia

Nëse nuk ka udhëzime të tjera nga mjeku, rekomandohet ushqimi me gji sipas nevojës së bebes. Ritmi dhe frekuenca e ushqimeve variojnë nga një foshnjë në tjetrën. Gjatë 4-5 muajve të parë, foshnja juaj dyfishon peshën e saj. Nëse bebja pi gji në mënyrë korrekte, prodhimi juaj i qumështit i përshtatet nevojave të saj.

Ditët e para

Gjatë ditëve të para, ne ju këshillojmë që të mbani fëmijën tuaj në dhomën tuaj, sepse periudhat e zgjimit janë të shkurtra dhe të rralla. Nëse ajo nuk përpigjet të thith, atëherë e vendosni në gjoksin tuaj. Era juaj do ta stimulojë atë. Ju mundeni gjithashtu të nxjerrni me dorë kolostrum nga gjiri juaj. Në maternitetet do të mësoni shenjat e zgjimit që tregojnë se bebja juaj është gati për t'u ushqyer me gji.

Foshnja ka nevojë të thithë shpesh, duke përfshirë edhe natën. Në këtë fazë, nuk ka nevojë që të respektoni njëfarë intervali fiks në mes ushqimeve. Një thithje mund të zgjasë në mes 10 dhe 45 minuta. Keni parasysh atë se kohëzgjatja dhe frekuenca e thithjes ndryshon nga foshnja në foshnjë dhe nga njëra nënë te tjera. Lëreni atë në gji për aq kohë sa ajo thith në mënyrë efikase. Do të mësoni t'i dalloni shenjat e një thithjeje efikase.



+ INFO

Këshilla për thithjet e natës :

- ▶ vendoseni shtratin e foshnjës në dhomën tuaj
- ▶ evitoni që ta ndizni dritën dhe ia ndërroni pelenat vetëm nëse e domosdoshme
- ▶ mundohuni ta mbani ritmin e foshnjës suaj duke pushuar gjatë ditës.

Nata

Ciklet e gjumit të i porsalinduri janë të paparashikueshme dhe marrin disa muaj për tu rregulluar. Përveç kësaj, stomaku i tij është i vogël, dhe qumështi i nënës është shumë i tretshëm.

Rekomandimet tona

Do të gjeni informacione për pozicionet më të rehatshme, për kohëzgjatjen e ushqyerjes me gji, për kriteret e thithjes më të efektshme, për shtrydhjen e qumështit me dorë ose edhe për masazhet e gjirit në faqen:

➔ www.hug.ch/obstetrique/allaitement-maternel

Konsulentët tanë të laktacioni janë në dispozicionin tuaj për me ju udhërrëfyer dhe me ju mbështetur.

Konsultime për ushqyerje me gji nëne caktohen me takim:

☎ 022 372 44 00 ose 079 553 23 69

Këshilla për me pasur sukses në gjidhënie

- ▶ Jepni gji sipas kërkesë e jo sipas një orari fiks.
- ▶ Mos e kufizoni as frekuencën e as kohëzgjatjen e thithjeve.
- ▶ Përcjellni shenjat e saja të zgjimit.
- ▶ Shmangni biberonin para fillimit të ushqyerjes me gji.
- ▶ Ushqeni vetëm me gji pa qumësht shtesë, nëse mjeku nuk ju ka udhëzuar ndryshe. Në disa raste është e mundur të shtrydhni gjirin për të nxjerrë qumësht dhe t'ia jepni bebes me shishe.
- ▶ Ndani përvojën tuaj me persona që kanë pasur një përvojë pozitive në gjidhënie.
- ▶ Afrohuni tek rrjetet mbështetëse të gjidhënies.
- ▶ Dëgjoni veten dhe besoni në vete.

Gjatë periudhave të caktuara, foshnja juaj thith më shpesh sesa zakonisht. Atëherë, gjithë tuaja natyrisht se prodhojnë më tepër qumësht për t'i plotësuar këto nevoja të mëdha.

Jashtëqitjet dhe qumështi i nënës

Pas muajit të parë, jashtëqitjet e foshnjave që marrin gji janë nganjëherë më të rralla sesa ato të foshnjave që ushqehen me shishe. Madje, ndodh edhe ajo që disa nuk kanë jashtëqitje brenda shumë ditësh. Ky është një fenomen normal. Kjo paraqitet për shkak të përbërjes së qumështit të nënës, të cilin foshnja mund ta absorbojë tërësisht. Nëse ajo thithë mirë, dhe nëse vazhdon të fitojë peshë, të ketë gazëra, të urinojë 5-6 herë në ditë dhe gjestet e saja janë të zakonshme, nuk ka nevojë që të shqetësoheni.

Kthimet mbrapa i ushqimit

Shumë foshnja e kthejnë prapë qumështin pas një ushqimi. Nxjerrjet prapa të ushqimeve mund të jenë të shpeshta, por ato janë shpeshherë të përkohshme dhe pa pasoja. Për t'i kufizuar to, mbajeni fëmijën tuaj disa minuta në pozitë vertikale pas ushqimit me gji. Nëse ai ka marrë pak peshë, ka më pak oreks, fle keq dhe zgjohet papritur duke qarë, konsultohuni me pediatrin.

Vështirësitë gjatë dhënies gji

Mund të shfaqen vështirësi në fillimin e ushqyerjes me gji – siç janë sensibiliteti i gjoksit, dhimbjet, çarjet, gurgullimi. Ekipi i mamive është në dispozicion për t'ju ndihmuar gjatë këtij procesi.

+ ZBULONI MË SHUMË

Broshura *Allaiter pour bien démarrer dans la vie* (Gjdhënia për me e filluar një jetë të mirë), ju dorëzohet gjatë të dalurit nga Materniteti.

Kush janë shenjat që na rehatojnë?

- ▶ Foshnja juaj zgjohet shpesh në mënyrë spontane dhe për të thithur.
- ▶ Gjatë muajit të parë të jetës, ajo thith në mënyrë efikase prej 8 deri 12 herë në ditë. Gëlltitjet e saja janë të shpeshta dhe të rregullta.
- ▶ Në fund të thithjes, ajo është e qetë dhe e relaksuar.
- ▶ Diku në ditën e 5-të të jetës, ajo ka së paku 3 jashtëqitje (të verdha dhe me kokrra) në ditë dhe urinon 5 deri 6 herë në ditë.
- ▶ Dalngadalë, ajo merrë peshë dhe brenda 10 deri 15 ditë e fiton sërish peshën e lindjes.

Në cilët shenja ju duhet të keni kujdesë?

- ▶ Thithjet janë të rralla (më pak se 5 deri 6 në ditë) në fillim të gjidhënies.
- ▶ Gëlltitjet janë të rralla.
- ▶ Foshnja juaj qanë pandalur.
- ▶ Jashtëqitjet rrallohen. Ajo urinon pak (më pak se 4 herë në ditë).
- ▶ Foshnja juaj nuk merrë peshë.
- ▶ Foshnja juaj fle gjatë tërë kohës.

Në rastet e tilla, konsultoheni me pediatri tuaj.

Ju jeni e sëmurë

Ju keni ethe, jeni e ftohur, me grip apo gastroenterit? Ju mund të vazhdoni të ushqeni me gji. Konsultohuni me mjekun tuaj dhe mos merrni medikamente pa këshilla të mjekut apo farmacistit. Sëmundjet e shpeshta, ndërhyrjet nuk duhet të shkaktojnë si pasojë ndërprerjen e gjidhënies. Çdo situatë duhet të vlerësohet me ndihmën e një profesionisti për gjidhënie (mamia, gjinekologu, pediatri ose konsulenti i laktacionit). Shumicën e kohës trajtimet mjekësore mund të përshtaten që të vazhdojë ushqyerja me gji.

Foshnja juaj është e sëmurë

Për shkak të pranisë së antitropave në qumështin e nënës, është tejet e këshillueshme që të ushqeni me gji foshnjën tuaj, edhe pse sidomos nëse ajo është e sëmurë. Nëse fëmija juaj është shtruar në spital, konsulentët e ushqyerjes me gji të Divizionit të Pediatriisë së Përgjithshme do t'ju japin të gjitha indikacionet e nevojshme për vazhdimësinë e gjidhënies.

Gjidhënia dhe puna

Pushimi juaj i lindjes ka përfunduar. Nëse dëshironi të vazhdoni ta ushqeni me gji foshnjën tuaj, atëherë tre javë para kthimit tuaj në punë, kontaktoni maminë tuaj ose këshilltarin për laktacion. Informohuni pranë punëdhënësit tuaj për masat e propozuara nga ndërmarrja juaj për favorizimin e ushqyerjes me gji. Duhet të keni në dijeni atë se një ligj federal i mbron gratë që i ushqejnë me gji fëmijët e tyre. Ju mundeni gjithashtu të vendosni që t'i jepni fund gjidhënies. Mamia juaj mund t'ju informojë për kalim në qumështin me formulë.

Më tepër informata:

Sekretariati Shtetëror i Ekonomisë SECO

➔ www.seco.admin.ch/seco/fr/home.html

Promovimi i ushqimit me gji nëne - Zvicër

➔ www.allaiter.ch

Si me e ruajtur qumështin e nënës në shtëpi?

➔ <http://hug.plus/conservation-lait>



ZBULONI MË SHUMË

Organizata botërore e shëndetësisë e rekomandon vetëm ushqimin me gji deri në gjashtë muaj. Më tutje, ai duhet të kompletohet me ushqim të llojllojshëm. Ndodhë që për arsye profesionale ose personale, ju i jepni fundë gjidhënies para 6 muajve. Rekomandohet një ndërprerje progresive për me i shmangur kështu dhimbjet në gji dhe që foshnja juaj të mësohet me shishe.

Ushqimi me shishe

Për arsye personale ose mjekësore, ju keni vendosur të mos ushqeni me gji ose të ndërpreni gjidhënien. Për arsye të mungesës së stimulimit, dalja e qumështit është më e zvogëluar. Megjithatë, nëse laktacioni nuk ndërpritet vetë, ose nëse gjinjtë tuaj kanë dhimbje, bisedoni me ekipin e Maternitetit ose me maminë tuaj. Keni në dijeni se ato ju shoqërojnë dhe janë në dispozicionin tuaj për çdo pyetje lidhur me të ushqyerit me shishe. Rekomandohet fuqimisht shkëputja e ushqyerjes me gji.

Zgjedhja e qumështit me formulë

Në treg, ju do të gjeni përgatitje të prodhimeve të ndryshme të qumështit me formulë. Ato janë të prodhuara nga qumështi i lopës dhe përshtaten sipas nevojave dhe moshës së fëmijës suaj. Nëse keni nevojë, kërkoni këshilla nga pediatri juaj. Qumështi formulë për bebet nuk rimbursohet nga sigurimet.

Ritmi i ushqimeve

Në përgjithësi, ritmi i një foshnje të ushqyer me shishe dallon nga ajo e një foshnjeje që ushqehet me gji. Mesatarisht, jepen 6 deri në 8 ushqime në 24 orë dhe në një interval prej të paktën 2 orë në mes të ushqimeve me shishe. Para daljes suaj nga Materniteti, ekipi i kujdesit të lindjes do t'ju informojë për sasinë e qumështit që duhet t'i jepni foshnjës suaj, për përgatitjen e shisheve të foshnjave, për mirëmbajtjen dhe sterilizimin e tyre.

Më tepër informata në:

Guide de préparation de biberons de lait en poudre

(Udhërrëfyes për përgatitjen e shishes me qumësht pluhur)

➔ www.hug.ch/enfants-ados/preparation-biberons-lait-en-poudre



Si të shoqëroni zhvillimin e foshnjës suaj

Në muajt e parë, jeta e foshnjës suaj përcjellet nga nevojat e saja fiziologjike, të cilat janë uria dhe gjumi. Shqisat e saja po zgjohen gradualisht dhe aftësitë e saja motorike, njohëse dhe shoqërore po vëhen në lëvizje. Sa më shumë muaj të kalojnë, aq më shumë ajo interesohet për sendet që e rrethojnë dhe kërkon që t'i eksplorojë (shfrytëzojë) ato.

Prekja

Prekja është njëra nga përvojat e para shqisore të të porsalindurit. Lëvizjet e përsëritura dhe delikate e ndihmojnë beben që të zbulojë trupin e saj, sendet që e rrethojnë dhe mjedisin në përgjithësi.

Era e trupit

Era është baza e ndërlidhjes në mes të nënës dhe fëmijës. Njohja e erës suaj e siguron atë. Merrni atë shpesh në krah për të përforcuar lidhjet. Mos nguroni ta vendosni në djepin e tij një pëlhurë të mbarsur. Kjo pikë referimi i nuhatjes do ta qetësoi atë gjatë mungesës suaj.

Shiqimi

Në fillim, foshnja juaj nuk i dallon ngjyrat. Ajo është në gjendje të shohë kthjellët rreth 20 cm, një distancë kjo e mjaftueshme për të njohur fytyrën tuaj. Stimulimi vizual është vendimtar gjatë muajve të parë: sendet me ngjyra dhe format e kontrastuara e stimulojnë retinën dhe i nxisin lidhjet neuronale.

Shija

Shumë herët, ajo e percepton acidin, ëmbëlsirën, sendin e kripur dhe të hidhur. Para fillimit me një ushqim solidë, foshnjat që ushqehen me gji adaptohen me shije të shumta përmes qumështit të gjirit të së ëmës.

+ INFO

Çdo fëmijë është unik. Përmes vëzhgimeve tuaja, ju do të mësoni ta njihni foshnjën tuaj dhe do t'i fitoni gradualisht shprehitë e mira për me u kujdesur për të në përditshmëri.

Interakcionet

Fëmija juaj kultivon interakcionet e tija me rrethin ku jeton. Kjo është e domosdoshme për zhvillimin e tij. Loja për të është një mënyrë për të eksperimentuar botën, ashtu siç janë muzika dhe librat. Një ambient i sigurt, i ngrohtë dhe stimulues nxit zhvillimin kognitiv dhe motorik. Ai është i inkurajuar nga shiqimi juaj i ngrohtë dhe entuziast.

Trupi

Në mënyrë që fëmija juaj të ndjejë trupin dhe ambientin e tij, ndryshoni pozicionet e tija gjatë ditës, duke e vendosur njëherë në shpinë e pastaj në stomak, për shembull gjatë ndërrimit të pelenave, pas larjes ose për një moment gjatë lozjeve. E vendosni me duartë përpara për ta mësuar me e ngritur kokën. I jepni kohë për t'u njohur me secilën prej këtyre pozicioneve dhe duhet të siguroheni që ai është gjithmonë nën mbikëqyrjen e një personi të rritur. E vendosni atë edhe në pozitë krahërore për të favorizuar kështu edhe zbulimin e anës së majtë dhe të djathtë.

Kërkoni shiqimin e tij përmes zërit tuaj, duarve tuaja apo një vegle, në mënyrë që ai të mësohet ta kthejë kokën nga të dy anët. Flisni me fëmijën tuaj dhe luani me të për t'i ndihmuar që ai t'i çmojë këto ndryshime të pozitës. E merrni shpesh në krahët tuaja në pozicionin dorsal (shtrirë) për të nxitur kontaktin dhe afërsinë.



Si duhet vepruar nëse ndjehemi e mbingarkuar?

Foshnja juaj kërkon shumë vëmendje dhe kujdes. Ajo ka nevojë për ju, për të ngrënë, për mirëqenien e saj, për me u ndjejtë e mbrojtur dhe nën siguri. Në anën tuaj, ju mund të jeni ende e lodhur pas shtatëzënisë dhe lindjes suaj. Përveç kësaj, muajt e parë shpeshherë janë të vështira për shkak të netëve të shkurtëra nga zgjimet dhe të qarët. Të gjitha nënat përjetojnë momente të lodhjes së madhe dhe të dekurajimit.

Mos qëndroni vetë

Lindja e një fëmije është nganjëherë ende më shqetësuese, kur ajo ringjallë një të kaluar të dhimbshme ose përforcon vështirësitë aktuale. Mund të kalohet shpejtë edhe në neveritje, madje edhe në mënyrë të pavullnetshme.

Nëse ndjeheni një parehati ose mbingarkesë për arsye të situatës, mos qëndroni vetëm. Por mos harroni se: fëmija juaj ka nevoja thelbësore (dashuri, ushqim, kujdes të zakonshëm). Në të gjitha rrethanat, ai ka të drejtë të kërkojë dashamirësinë tuaj.

Qarjet

Qarjet janë një mjet shprehjeje dhe komunikimi për foshnjën. Është mënyra e saj për të tërhequr vëmendjen. Një foshnje e shëndoshë mund të qajë deri në 2-3 orë në ditë, shpesh në orët e vonëshme të pasditës ose në mbrëmje. Dalngadalë, ju mësoni të dalloni qarjet që shprehin urinë nga ato që tregojnë një siklet ose dhimbje.

Gjatë muajve të parë, një foshnje nuk bën trill (fantezia). Ndonjëherë, asgjë nuk e qetëson, por kjo nuk është shqetësuese. Ju mund ta vendosni atë në shpinë në shtrat, ta shtroni në një vend me pak dritë dhe të shkoni për ta parë atë çdo 10 deri në 15 minuta, deri sa ajo të qetësohet.

Përse foshnja juaj qanë?

- ▶ Ajo është e uritur.
- ▶ Ajo është e lodhur.
- ▶ Ajo ka nxehtësi ose të ftohtë.
- ▶ Ajo ndjehet keqë për shkak të pelenës së fëlliqur.
- ▶ Ajo është e shqetësuar nga zhurma dhe drita.
- ▶ Ajo është në pozitë të keqe ose jocomfore.
- ▶ Ajo ka nevojë që para se të fle të evakujë tepricën e tensionit të akumuluar gjatë ditës.
- ▶ Ajo ka nevojë të ndjehet nën siguri, të rehatohet, të jetë në kontakt me rrethin e saj.
- ▶ Ajo mund edhe të qajë pa ndonjë arsye.

Si me e qetësuar atë?

- ▶ Verifikoni se a është e uritur, a ka ftohtë, se pelena e saj a është e fëlliqur.
- ▶ E merrni në krahërorin tuaj për me e rehatuar, e tundni si në djepë dhe e shëtitni.
- ▶ I flisni qetë duke i kënduar me zë të ulët.
- ▶ I bëni një larje për me e çliruar.
- ▶ I bëni një masazh, veçanërisht në bark nëse ka gazëra.
- ▶ I'a jepni biberonin nëse e ka atë, pasi që thithja mund ta rehatojë.



KUJDES

Qarjet e foshnjës suaj ju duken të tepruara ose ato dallojnë nga qarjet e zakonshme? Atëherë, e dërgoni fëmijën tuaj te pediatri ose në spital.

Ju nuk i duroni më qarjet e fëmijës suaj?

- ▶ Mos e lëkundenit asnjëherë, pasi që lëvizja e vrrullshme e kokës së saj, nga para mbrapa, mund ta dëmtojë rëndë trurin e saj ose të shkaktojë edhe vdekjen.
- ▶ Mos bërtisni.
- ▶ E vendosni në mënyrë komfore në shtratin e saj, dhe largohuni nga dhoma. Kërkoni ndihmë tek një person i besueshëm (familje, fqinjë).

Mos e lëkundenit foshnjën tuaj!

Ndonjëherë, foshnja juaj qanë pa e ditur ju se përse. Ju i keni dhënë ushqim, i'a keni ndërruar pelenën, e keni përçafuar dhe mbështjellur, por asgjë nuk ndihmon. Duhet ta dini se disa foshnja qajnë shumë dhe rregullisht.

Edhe prindërit më të qetë mund t'i arrijnë kufijtë e tyre dhe të humbasin durimin. Kjo ndodh shpesh në një kontekst të lodhjes dhe të nervozizimit, kështu që zemërimi rritet dhe prindërit e lëkundin jo qëllimisht fëmijën e tyre për me u munduar me e qetësuar. Por kini kujdes, pasi që një gjest i tillë është i rrezikshëm. Si rezultat i lëkundjes, koka lëkundet gjithashtu dhe mund të shkaktojë lëndime të konsiderueshme të trurit apo edhe vdekje. Asnjëherë mos e lëkundni fëmijën tuaj, qoftë edhe për të lozur, mos e gjuani në ajër dhe mos bëni me të lojën e «aeroplanit», sepse rreziqet janë të njëjta.

Me u mbrojtur ju, është ta mbrosh atë

Fëmija juaj ndjen ankthin dhe nervozitetin tuaj, por edhe tensionin e ambientit. Në rast të lodhjes, keni refleksin e duhur: e shtrini foshnjën tuaj në mënyrë të sigurt në shpinë, në shtratin e saj dhe dilni nga dhoma disa minuta pas mbylljes së derës. Zgjidhja tjetër është që të kërkonin nga bashkëshorti juaj, që ai të marrë këtë përsipër. Në mungesë të tij, dhe nëse keni mundësi, ia besoni këtë ndonjë personi tjetër të besueshëm (familje, mik), kështu që ju të pushoni. Nëse situata përsëritet, s'ka nevojë të keni turp që të kërkonin ndihmë tek një profesionist.

Kujdesi i përditshëm

Higjiena dhe kujdesi janë të rëndësishme për shëndetin dhe komoditetin e fëmijës suaj. Lani duart mirë para dhe pas kujdesit dhe pasi t'ia ndërroni pelenat.

Fytyra dhe sytë

Lani fytyrën e tij me ujë dhe pa sapun. Për me e pastruar syrin, përdorni një copë pëlhere sterile dhe ujin fiziologjik. Filloni nga ana më e pastër. Ndërroni copën e pëlhurës çdo herë dhe për çdo sy. Në rast të një rrjedhje të madhe, tregojani fëmijën tuaj një mamie, infermierje ose pediatrit.

Veshët

Asnjëherë mos përdorni një shtupë-pambuku pasi që ajo paraqet rrezik për lëndime. Pastroni pjesën mbrapa veshit me fije të vogla pambuku. Thani mire veshët e tija pas larjes.

Hunda

Foshnja juaj merrë frymë sidomos përmes hundës, kujdeseni pra për pastërtinë e saj. Për ta pastruar atë, fusni ujë (serum) fiziologjik në secilën vrimë të hundës ose përdorni një pambuk të lagur. Përdorimi i një faculete për foshnje ose i një llambe për hundë nuk këshillohet për shkak se ato janë irrituese.

Vend-ulja

Gjatë ndërrimit të pelenave, me ujë ose një locion për pastrim pa sapun, i pastroni organet gjenitale, pjesët midis prapanicës dhe pjesët në mes të këmbëve. Duhet me i preferuar faculetat e thata sesa të lagëtat, sepse ata përmbajnë alkool dhe janë irrituese. Nganjëherë, është më efikase t'i lajshë me ujë të vakët pjesët që janë shumë të përlyera. Kujdeseni që ta thani mirë para se t'ia vëni pelenën.

- ▶ Te vajzat, lani zonën e vulvës nga lartë poshtë (nga pubisi deri në rektum) duke përdorur një fshise të pastër.
- ▶ Te djemtë, lani penisin pas mos e tërhequr, pasi që lafsha te foshnja është ende e ngjitur në gllënjë (brenda).

Çfarë mund të bëni ju nëse foshnja juaj e ka prapanicën e kuqe?

- ▶ Kontrolloni pampersat çdo orë dhe i ndërroni ato nësa janë të lagëta.
- ▶ Pastroni prapanicën me ujë të vakët, pa sapun.
- ▶ E leni që lëkura e foshnjës suaj të thahet në ajrë.
- ▶ Pasi që lëkura e foshnjës suaj është tharë, i vëni saj një shtresë të trashë të pomadës për plagë me përmbajtje zingu.



ME E DITUR

Shenja të kuqe mund të shfaqen në prapanicë dhe të përhapen dalëngadalë nën pelena. Ata shkaktohen nga urina ose jashtëqitjet të cilat e iritojnë lëkurën. Këto shenja nuk janë brengosëse dhe zhduken shpejt.

Është me rëndësi

Konsultoni pediatri tuaj nëse:

- ▶ të skuqurit vazhdon edhe pse është bërë trajtimi i propozuar
- ▶ zhvillohen kore ose fluska
- ▶ të skuqurit përhapet edhe jashtë pjesës së pelenave.

Larja

Larja kontribuon në mirëqenien e fëmijës suaj dhe në mirëmbajtjen e higjienës së tij trupore. Është gjithashtu një moment relaksimi dhe shkëmbimi të privilegjuar, i lozjeve dhe i stimulimit të ndjenjave. Zgjidhni momentin e duhur: kur ai është i qetë dhe i hapur dhe kur ju keni kohë. Nuk është e nevojshme të lahet çdo ditë, çdo të dytën apo të tretën ditë është e mjaftueshme. Përdorimi i sapunit nuk është i këshillueshëm para 18 muajsh. Duhet me preferuar një locion pastrimi pa sapun ose parfum.

Kordoni i kërthizës

Pastroni kordonin e kërthizës (ombilikal) dy herë në ditë me copë pëlhure sterile ose me pambuk të lagur me dezinfektues, për ta mbajtur atë të pastër dhe të thatë. Ky veprim nuk shkakton dhimbje tek foshnja juaj. Mbani një distancë midis kordonit dhe pjesës së sipërme të pelenës për me e lehtësuar tharjen e tij. Si zakonisht, ai bie para 1 muaj të jetës. Nëse hetoni skuqje, ënjtje, lëngje ose erë të pazakontë, atëherë konsultoni pediatri tuaj.

Thonjtë

Nuk është e këshillueshme prerja e thonjve para 1 muaj të jetës. E pastaj, përdorni një palë thonjëza të adaptuara për fëmijën tuaj (me teh qarkor) dhe përfitoni nga një moment kur ai është i qetë.

+ INFO

Para se ta vëni në ujë foshnjën tuaj, verifikoni çdoherë, me ndihmën e një termometri ose të bërrylit, se a është temperatura e ujit diku 37°C. Mos e leni asnjëherë pa mbikqyrje.

Gjumi

Gjumi është thelbësor në jetën e një fëmije. Secili ka një ritëm dhe nevoja të tija. Është e rëndësishme t'i respektojmë këto për të nxitur kështu rritjen dhe zhvillimin e mirë.

Me i njohur nevojat e saja

Menjëherë pas lindjes, foshnja juaj nuk bën dallimin në mes të ditës dhe natës. Ajo fle sipas nevojave të saja dhe zgjohet kur është e uritur. Ajo i ndryshon periudhat e gjumit duke filluar nga dy deri në katër orë apo edhe më shumë dhe kalon përmes fazave të ndryshme (përgjumje, gjumë të qetë, shqetësim). Ndodh që foshnja juaj të bëjë ngërdheshje, të buzëqeshë ose të qajë gjatë gjumit, atëherë mos e zgjoni. Edhe nëse oraret e saja nuk korespondojnë me tuajat, është e këshillueshme që të përshtateni me to, së paku fillimisht. Dalngadalë, ajo fillon të bëjë dallimin mes ditës dhe natës. Ndhmoni atë duke praktikuar, pas katër muajsh, një ritual të gjumit. E mësoni që të flejë vetë për të lehtësuar kështu gjumin e saj në mungesën tuaj.

Nëse keni ndonjë pyetje apo probleme lidhur me gjumin, mos i jepni aspak medikamente, por bisedoni për këtë me pediatrin.



Nevojat për gjumë

Javën e parë: foshnja fle përafërsisht 20 orë prej 24 orëve.

Prej 0 deri 3 muaj: nga 6h deri 19h/në ditë

Prej 4 deri 5 muaj: nga 16h deri 17h/në ditë

Prej 6 deri 8 muaj: nga 15h deri 16h/në ditë

Prej 9 deri 12 muaj: nga 14h deri 15h/në ditë.

Keni parasysh atë se nevojat dhe ritmet mbeten një çështje individuale. Ka prej atyre që flejnë më shumë, e të tjerat më pak.

Të flesh me beben tënde

Të flesh me beben tënde është një praktikë e rrezikshme për shkak të rrezikut të lartë të vdekjes së papritur të foshnjës (shih në fq. 23). Kjo praktikë e vë foshnjën në nxehtësi të tepruar, në ajrin e nxjerrur nga prindërit e saj, në ngarkesë të tepruar të rrugëve të frymëmarrjes për shkak të një mbulese ose jorgani, dhe në rrezik të mbytjes nëse prindi i saj rrotullohet dhe ka një rënie nga shtrati. Kjo është arsyeja për të cilën Shoqata zvicerane pediatrike fton prindërit të heqin dorë nga kjo.

Krevati i bebes ngjitur me tuajin

Vendi më i sigurt i fjetjes për foshnjën është shtrati i saj, e aq sa është e mundshme të jetë i vendosur në dhomën tuaj të fjetjes gjatë muajve të parë. Shtretërit «cododo», të varur në shtratin prindëror, janë një alternativë e arsyeshme.

Parandalimi

Vdekja e papritshme e foshnjës

Vdekja papritmas e foshnjës është vdekja e ndodhur e papritur gjatë fjetjes, e një fëmije nën moshën një vjeçare. Deri në ditën e sotme, shkaqet nuk janë të njohura. Por këshillat si vijojnë reduktojnë ndjes-hëm rrezikun:

- ▶ Vendosni foshnjën të fle në shpinë, në shtratin e saj, në një thes gjumi, në një dyshek të fortë, pa mbulesë, pa jorgan dhe jastëk, por edhe pa pellush.
- ▶ Nëse shtrati ka një rreth, duhet të shikoni që ai të adaptohet me shtratin e foshnjës; ngjiteni shtratin në shufrat dhe e vendosni nën dyshek.
- ▶ Nëse është e mundshme, vendosni shtratin e saj në dhomën tuaj.
- ▶ Ajrosni dhomën e saj çdo ditë. Temperatura e dhomës duhet të jetë në mes të 18°C dhe 20°C.
- ▶ Në rast të nxehtësisë së lartë, mos e vishni shumë fëmijën tuaj.
- ▶ Qumështi i gjirit të nënës e zvogëlon rrezikun e vdekjes së papritshme të foshnjës.
- ▶ Evitoni tymin në ambientin jetësor të foshnjës.

Koka e sheshtë

Kafka e bebes është e butë dhe mund të rrafshohet nëse ajo vendoset shumë shpesh në shpinë. Plagiocefalia e pozicionimit ose «kokë e sheshtë» është një deformim jo estetik i kokës, por pa pasoja për zhvillimin e trurit.

Për ta shmangur këtë, kur foshnja juaj është e shtrirë, vendosni me kujdes pozicionin e kokës së saj, njëherë në të djathtë, pastaj në të majtë. Për shkak se muskujt e qafës janë të dobëta, ajo mundohet ta mbajë kokën në të njëjtën anë. Ndryshoni kohë pas kohe orientimin e shtratit të saj për me e shtyer kështu që të shikoi në anën tjetër. Kur ajo është e zgjuar, ndërronja pozitë: vendoseni në krahë ose në bark për periudha të shkurtra, por vetëm nën mbikëqyrje.

Për më tepër informata:

Broshura: *Prévenir la «tête plate» chez le nourrisson*
(Parandalimi i kokës së sheshtë tek foshnja)

➔ <http://hug.ch/obstetrique/tete-plate>

+ INFO

Për me e ruajtur kokën e fëmijës, mos e përdorni aq shumë krevatin portativ (ose «babyrelax»). Pas një udhëtimi me veturë, e nxjerrni nga ulsja e saj e veturës. Nuk duhet të qëndrojnë aty më tepër sesa dy orë në ditë. Për shëtitje, jepni përparësi përdorimit të karrocës për fëmijë, shallit dhe bartësit për foshnje. Në pozitë vertikale, ajo mëson dalngadalë me e mbajtur kokën e saj.

Siguria në veturë

Për sigurinë e fëmijës suaj në veturë, respektoni këto udhëzime:

- ▶ Foshnja juaj dhe ulsja e saj duhet të jenë gjithmonë të lidhura, edhe për një udhëtim shumë të shkurtër.
- ▶ Asnjëherë mos e mbani fëmijën tuaj në prehër. Nëse vetura është në lëvizje, mos e merrni asnjëherë në duartë tuaja për me i dhënë gji ose shishe.
- ▶ Pajisuni me një ulëse për vetura të përshtatur për moshën dhe peshën e saj.
- ▶ Ulsja duhet të montohet sipas indikacioneve të fabrikuesit dhe duhet të vendoset në një karrige prapa.
- ▶ Para çdo përdorimi, verifikoni se a është e fiksuar mirë.
- ▶ Keni kujdesë që mirë ta lidhni fëmijën tuaj: rripi nuk duhet të jetë i ngatërruar dhe ai duhet të shtrëngohet aq sa duhet, përndryshe nuk është efikasë.
- ▶ Mos e leni asnjëherë vetë në veturë.
- ▶ Mbrojeni nga dielli me një mbrojtës-dielli ose me një peshkir të varur në derë të veturës.
- ▶ Pastroni vendin prapa me qëllim që të shmangni përplasjen e sendeve në rast të frenimit të papritur ose aksidentit.
- ▶ Gjatë një udhëtimi të largët, bëni një pauzë çdo dy orë dhe përfitoni që të nxjerrni për një çast fëmijën tuaj nga ulsja e tij.
- ▶ Shmangni mbulimin e karrocës me napë për të lejuar ajrosjen e mirë rreth fëmijës.

+ ME E DITUR

Për të mësuar më shumë për parandalimin e aksidenteve (në shtëpi ose në makinë) konsultoni faqet e mëposhtme:

➤ www.bpa.ch

➤ www.tcs.ch

➤ www.pipades.ch

Shëndeti juaj

pas lindjes

Orët e para

Pas lindjes suaj, ju qëndroni për rreth dy orë në dhomën e lindjeve për një mbikëqyrje të afërt. Mamia i kryen kontrollet e nevojshme për t'u siguruar se mitra është kontraktuar ashtu siç duhet dhe për të parandaluar ca rreziqe siç është hemoragjia. Në rast të një shqyerje në perineum ose në episiotomy, qepja bëhet menjëherë pas lindjes.

Gjatë kësaj periudhe, fëmija juaj qëndron me ju për me i dhënë gji dhe për kujdesin e parë. Ju dërgoheni pastaj me fëmijën tuaj në dhomën tuaj të pas lindjes.

Kohëzgjatja e qëndrimit

Qëndrimi zgjat dy ditë në rast lindjeje natyrale dhe tre deri në katër ditë në rast lindjeje me ndërhyrje kirurgjikale. Kjo varet nga gjendja juaj shëndetësore dhe ajo e fëmijës suaj. Pas një lindje pa komplikime, një kthim i hershëm në shtëpi brenda 48 orëve është i mundur.

Në rastin e një lindjeje ambulatorie, pa komplikime, mund të ktheheni në shtëpi disa orë pas lindjes së foshnjës suaj, me ndihmën dhe mbështetjen në shtëpi nga ana e një mamie të pavarur.

Periudha pas lindjes

Pas lindjes, mitra juaj kontraktohet për t'u zbratur dhe për t'u kthyer gradualisht në madhësinë e saj fillestare. Këto kontraktime, të cilat mund të kenë dhimbje, veçanërisht gjatë të ushqyerit me gji, zhduken në parim vetëm pas disa ditësh.

Gjakderdhjet, të quajtura nganjëherë «lochia» (shkarkimet nga mitra pas lindjes), paraqiten pas çdo lindje. Dy-tre ditët e para, ato janë më të shpeshta dhe të kuqe, ndonjëherë edhe me mpiksje. Pastaj zvogëlohen dhe bëhen rozë, e më në fund kafe. Ata mund të zgjasin deri në tre javë. Gjatë kësaj periudhe, mos përdorni vata por pecetë higjienike për të shmangur rrezikun e infeksionit dhe duhet preferuar larjen me dushë sesa në banjo.

Dhimbjet

Gjatë lindjes vaginale, të gjitha strukturat - duke përfshirë edhe coccyx - janë të hapura, si pasojë kjo e kalimit të foshnjës suaj. Kjo nuk është me pasojë. Por mund të shfaqen dhimbjet, nganjëherë edhe të vazhdueshme. Mund të jetë e nevojshme të përshtatni uljet tuaja ose të kryeni seanca fizioterapie të këshilluara nga mjeku juaj.

Medikamentet antalgjike (paracetamol ose anti-inflamatore), që janë në përputhje me ushqyerjen me gji, mund të përmirësojnë komfortin tuaj.

Pas një çarje të perineumit ose espisiotomisë

Gjatë ditëve të para pas lindjes, në rast të çarjes së perineumit ose episiotomisë, ju mund të ndjeni parehati ose dhimbje (për shembull, gjatë urinimit ose uljes). Tregoni atëherë mami për këtë.

Përkujdesjet lokale siç janë larjet ulur me kamomilë apo një përshtatje e uljes (p.sh. shtrirë me ndihmën e një jastëku ose të një jastëku për ushqyerjen me gji) janë të dobishme. Medikamentet antalgjike në përputhje me ushqyerjen me gji mund të këshillohen për t'ju qetësuar.

Fijet e qepjes do të zhduken me kalimin e kohës dhe, në parim, nuk duhet që ato të hiqen më vonë. Gjatë kontrollit pas lindjes, gjinekologu ose mamia e vëzhgojnë shërimin e mirë të plagëve.

Poqese me kthimin tuaj në vendbanim, ju i keni simptomat vijuese:

- ▶ dhimbje të mëdha në bark
- ▶ ethe
- ▶ humbje e papritur e gjakut dhe/ose abnormalisht e tepruar
- ▶ paraqitje të mpiksjes së gjakut.

Konsultoni gjinekologun ose maminë tuaj.

+ INFO

Para se të merrni medikamente, kërkoni këshilla nga mamia juaj, mjeku dhe/ose farmacisti juaj për me e ditur se a janë ato në përputhje me gjdhënien.

Pas një lindje me prerje cezariane

Ju keni pasur lindje me prerje cezariane. Pas intervenimit cezarian, ju dërgoheni pastaj përkohësisht në një sallë për mbikqyrje të afërt. Fëmija juaj do t'ju shoqërojë për me i dhënë gji dhe për me qenë pranë jush (përveç nëse gjendja e tij shëndetësore kërkon një vëzhgim të veçantë në neonatologji). Nëse kontrollat janë normale, disa orë më vonë, ju do të transferoheni së bashku me foshnjën në dhomën tuaj të pas lindjes.

Ju mund të hani dhe pini në orët si vijojnë pas intervenimit cezarian dhe mund të çoheni. Infermierja ose mamia ju shoqëron kur ngriheni për herë të parë.

Procesi i shërimit të plagëve bëhet shpejt në ditët që vijojnë. Vara (plaga) verifikohet rregullisht nga mamia dhe penat tërhiqen pas 5-7 ditësh. Medikamentet antalgjike do t'ju udhëzohen kundër dhimbjeve.

Kur të ktheheni në shtëpi, filloni sërish aktivitetet e përditshme me ritmin tuaj, por duhet me shmangur bartjen e peshave të rënda. Ushtrimet që e prekin muskulaturën e barkut janë të pakëshillueshme brenda 1 muaj.

Nëse plaga juaj është e ënjtur, e skuqur, me një nxehtësi të pazakonshme ose me rrjedhje, kontaktoni sa më shpejt mjekun tuaj.

Tranziti

Ri-fillimi i një tranziti normal mund të zgjasë disa ditë. Pas një lindje vaginale, disa gra kanë frikë të shtërzojnë dhe e mbajnë nevojën e tyre. Për këtë arsye mund të shfaqet edhe kapsllëku.

Sidoqoftë, kujdeseni që të keni një dietë të ekuilibruar dhe të pasur me fibra. Nëse është e nevojshme, mund të udhëzohet sirup (shurup) prej fiqi ose një trajtim laksativ.

+ INFO

Një kontrollë gjinekologjik rekomandohet 4 deri 6 javë pas lindjes: merrni takim me gjinekologun ose maminë tuaj që e ka vëzhguar shtatzëninë tuaj.

Kthimi i rregullave

Rishfaqja e rregullave ose «kthimi i menstruacioneve pas lindjes» ndodh zakonisht pas gjashtë deri në tetë javë, ose edhe më vonë në rastet e gjidhënies. Këto menstruacione të «para» janë shpesh më të bollshme dhe më të gjata sesa zakonisht. Ciklet rregullohen mëpastaj. Fertiliteti paraqitet sërish para kthimit të menstruacioneve. Nëse ju nuk dëshironi me pasur menjëherë një shtatzëni të re, mund të propozohet kontrceptimi. Bisedoni me gjinekologun ose maminë para se të largoheni nga materniteti.

Perineumi

Gjatë shtatzënisë dhe lindjes (përmes rrugës vaginale dhe me prerje cezariane), perineumi juaj është shumë aktiv. Në afat të shkurtër, mund të përjetoni humbje të paqëllimshme të urinës, të daljes jashtë ose të gazit, atëherë kur ju teshtitni, kolliteni ose jepni një mundë. Nëse problemi vazhdon përtej gjashtë javëve pas lindjes, bisedoni me gjinekologun ose maminë tuaj. Ekzistojnë konsultime të specializuara për perineum, siç janë ato të Materniteti. Një reedukimi perineal mund t'ju propozohet te një mami ose te një fizioterapeut të specializuar.

Broshurat (të disponueshme vetëm në frëngjisht):

«Me u përkujdesur për perineumin e vet»

«Inkontinenca (mosmbajtja) urinare femërore»

«Kurs të gjimnastikës abdominalo-pelvike»

Internet:

➔ www.hug.ch/perinee-0

+ INFO

Për me i kufizuar shqetësimet që lidhen me shtatzëninë dhe lindjen (humbja e urinës, e gazit, e daljes jashtë, etj.), mamitë ju këshillojnë seanca informative gjatë qëndrimit tuaj në Maternitet. ☎ 022 372 41 97

Konteksti emocional

Një jetë e re

Shtatzënia dhe lindja janë periudha të ndryshimeve dhe të ekuilibrit, si në nivel fizik dhe psikologjik ashtu edhe në ate emocional. Ashtu si shumë nëna të reja, edhe ju mund të ndjeheni e lodhur, e stresuar ose në depresion (lexoni mëposhtë).

Qëndroni e kënaqur me veten tuaj dhe jepni vetes kohë për t'u përshtatur në këtë jetë të re. Foshnja juaj është përparësia juaj, por mos e harroni veten. Akordoni vetes pushim, edhe foshnja do të përfitojë nga kjo. Mos hezitoni të kërkoni ndihmë tek rrethi juaj, për me bërë Pazar, për gatim, pastrim, lavanderi (larje teshash), etj.

Takim i përkushtuar përjetimit të lindjes

Disa herë, gjithçka nuk ndodh ashtu siç e kishim imagjinuar. Për t'u përgjigjur kërkesës së grave dhe çifteve të cilët kohëve të fundit kanë përjetuar një lindje të vështirë në nivelin fizik, psikologjik ose emocional, atyre iu propozohet një takim individual. Ai bëhet me një mami të profesionalizuar për këtë problematik ose me një kuadër mjekësor obstetër. Takimi është gjithashtu i mundur gjatë një shtatzënie të re, e cila pason një lindje të vështirë.

Kjo hapësirë ndëgjimi (takimi) ju mundëson që t'i shprehni ndjenjat tuaja dhe t'i shtroni të gjitha pyetjet rreth kujdesit obstetrik. Qëllimi nuk është të anashkalohej emocionet apo frika për të ardhmen.

Një takim mund të bëhet në çdo kohë, menjëherë pas lindjes apo më vonë.

Kontakti për një takim:

☎ 079 553 23 02 ou 022 372 41 48

vecuaccouchement@hug.ch

«Baby-blues»

Në mes të ditës së 2-të dhe të 5-të pas lindjes, është e mundshme që të ndjeni një emocion të fuqishëm dhe që disponimi juaj të pësoi ndryshime. Gati se 70% e grave përjetojnë një «baby-blues» (melankoli të pas lindjes). Ky fenomen, i lidhur me lodhjen, emocionet, ndryshimet hormonale, jetën e re prindërore, është afatshkurtë (zgjatë më së shumti disa ditë). Pushimi dhe mbështetja dashamirëse nga ata që na rrethojnë dhe/ose kujdestarët mjekësorë ndihmojnë për tejkalimin e vështirësive.

Depresioni i pas lindjes

Gjatë shtatëzënisë ose brenda vitit që vijonë pas lindjes së fëmijës, 1 nga 8 gra është e prekur nga depresioni. Nëse paraqitet ndonjëra prej shenjave të mëposhtme, bisedoni me bashkëshortin tuaj, me një të afërm, maminë tuaj ose mjekun tuaj:

- ▶ ju ndjeni një ankth të rëndësishëm
- ▶ e kaluara juaj ju obsedon
- ▶ ju e keni vështirë ta ndjeni veten nënë ose e keni përtshypjen se jeni një «nënë e keqe»
- ▶ ju shqetësoheni vazhdimisht dhe pa arsye objektive, për fëmijën tuaj ose për veten tuaj
- ▶ ju ndjeheni rregullisht e dekurajuar dhe e pashpresë.

Mos qëndroni vetëm. Përkundrazi, kërkoni ndihmë para se t'ju kaploi depresioni dhe evitoni kështu pasojat e tija. Keni parasysh atë se depresioni i pas lindjes trajtohet jashtëzakonisht mirë, dhe nganjëherë edhe pa ndihmën e barnave, falë terapive të shkurtra psikologjike.

Për më tepër informata:

☎ 022 372 41 48

➔ www.hug.ch/en/mental-health-during-perinatal-period

Bashkëshorti

Edhe për bashkëshortin tuaj, shtatzënia dhe lindja kanë qenë periudha intensive. Fëmija ka lindur dhe gjërat tani janë më konkrete. Roli dhe përgjegjësitë e babait kërkojnë nga ai një adaptim. Në përgjithësi, sot nga etërit kërkohet shumë më tepër sesa në të kaluarën. Gjithkushi duhet ta gjejë vendin dhe stilin e tij: duke u kujdesur për foshnjën, duke ju mbështetur, duke u informuar rreth edukimit dhe kujdesit ... Presioni mund të jetë i fuqishëm dhe ai nuk duhet të ngurrojë të flasë për këtë me një profesionist.

Depresioni i etërve

Edhe pse kjo dihet më pak, por depresioni i etërve (perinatal) e prek 1 nga 10 baballarë. Rreziku është ende më i lartë kur nëna vuan gjithashtu nga depresioni. Ankthi, ndjenjat e presionit, vështirësia me u ndejtë baba, plogështia, janë disa nga simptomat. Depresioni i etërve mund të shprehet edhe përmes një mungese të madhe të pranisë së tij, problemeve fizike (somatizimi) ose përmes konsumimit të tepërt të alkoolit.

Në rast shqetësimi, afrohuni bashkëshortit tuaj dhe e inkurajoni atë që të ketë besim tek ju apo tek një i afërt, mjeku i familjes ose psikoterapisti.

Çifti bashkëshortor

Me u bërë prindë, me mbetur një çift

Ardhja në jetë e një bebeje shkakton shumë ndryshime në jetën e përditshme. Ajo përfshin çrregullime, si emocionale dhe relacionale, ashtu dhe intime. Një kohë adaptimi është e domosdoshme për të gjetur një ekuilibër dhe për me i përputhur rolin e prindërit dhe bashkëshortësinë.

+ INFO

Në rast të marrëdhënieve seksuale të pambrojtura apo me mbrojtje të pamjaftueshme, përdorni sa më shpejt kontracepsionin urgjent.

➤ www.hug.ch/gynecologie/contraception-urgence

Jeta intime

Lodhja që lidhet me shtatzëninë dhe lindjen, netët me ndërprerje, vëmendja ndaj foshnjës, marrin nganjëherë pak kohë për rikthimin e dëshirës seksuale. Dialogu, vëmendja ndaj njëri-tjetrit dhe mbështetja e ndërsjellë do të kontribuojnë në krijimin e një klime të përshtatshme për intimitet. Në raste të vështirësive, profesionistët mund t'ju ndihmojnë.

Kujdeseni për komunikimin

Përgjegjësia për fëmijën tuaj gjindet tani në duart tuaja. Kjo mund t'ju frikësoi dhe të nxjerrë në sheshë ca pyetje për menaxhimin e përditshmërisë suaj ku përfshihen kujdesi ndaj foshnjës, karriera profesionale, koha për veten dhe ndarja e punëve shtëpiake. Çifti juaj duhet të përshtatet për të toleruar momentet e tensionit dhe konfliktet gjatë muajve që vijojnë pas lindjes. Prandaj, është e rëndësishme që të kultivoni një komunikim efikas në mes jush, të jeni të interesuar për njëri-tjetrin, të jeni në gjendje t'i ndëgjoni nevojat tuaja të ndër-sjella, duke i shprehur edhe kufinj të tuaj dhe, fundja, duke e ndihmuar njëri-tjetrin. Por, poqese ju e ndjeni nevojën për t'ju ndihmuar në këto kohëra vështirësie, kontaktoni një profesionist.

Kontracepsioni

Kthimi i fertilitetit është vështirë i parashikueshëm, sepse mund të ndodh një ovulacion para kthimit të rregullave, edhe ate katër javë pas lindjes. Kini kujdes, ushqyerja me gji nuk ju mbron nga shtatzënia. Nëse nuk dëshironi një shtatzëni të re, përdorni kontracepsionin sapo të keni marrëdhëniet e para seksuale.

Metoda të ndryshme janë në dispozicion varësisht nga situata juaj, preferencat tuaja, mënyra e të ushqyerit të foshnjës suaj dhe kundërrindikacioni eventual mjekësor. Gjinekologu, mamia dhe këshilltarët e shëndetit seksual iu përgjigjen pyetjeve tuaja dhe ju ndihmojnë për zgjidhjen tuaj, e cila mund të ridiskutohet në çdo kohë.

Kontakti me mamën tuaj

Gjatë shtatzënisë tuaj, ju e keni zgjedhur mamën që t'ju përcjellë pas daljes suaj nga Materniteti. Pas lindjes, kontakti me të për ta njoftuar lidhur me lindjen e fëmijës suaj dhe për me e parashikuar vizitën e sajë të parë.

Caktimi me pediatrin

Gjatë shtatzënisë suaj, ju keni pasur një kontakt të parë me pediatrin. Pas lindjes së fëmijës suaj, thirrni atë që ta caktoni konsultimin e parë.

Informoni punëdhënësin për lindjen

E lajmëroni për lindjen punëdhënësin tuaj. Pushimi juaj i lindjes fillon që nga dita e lindjes së fëmijës suaj. Ai zgjat 98 ditë (14 javë) duke filluar nga dita e akordimit të tij. Nëse ktheheni në punë më shpejt, kjo e drejtë shuhet.

Ju do të merrni 80% të rrogës tuaj në formën e të ardhurave të maternitetit (leja e lindjes), por jo më shumë se 196 franga në ditë. Dispozitat kantonale, rregulloret e personelit dhe marrëveshjet kolektive të punës mund të parashikojnë rregulla më të favorshme për këto të ardhura.

Lajmëroni sigurimin shëndetësor për lindjen

Që nga lindja, foshnja juaj duhet të sigurohet kundër sëmundjes, por ju keni një afat prej tre muajsh për të lidhur një kontratë me sigurimin shëndetësor. Fëmija juaj sigurohet në mënyrë retroaktive, që nga dita e lindjes. Ju ndoshta i keni bërë formalitetet gjatë shtatzënisë suaj. Nëse nuk keni vepruar kështu, shërbimi kompetent komunal ose kantonal do t'ju kontaktojë për t'ju rikujtuar se duhet të siguronit fëmijën tuaj.

Shoqërimi në vendbanim

Kur ktheheni në shtëpi, ju do të përfitonit nga vizitat dhe përkrahja e një mamie. Dhjetë vizita paguhen pa udhëzim mjekësor, madje në disa raste edhe gjashtëmbëdhjetë deri në 56-të ditë.

+ INFO

Për me i'u përballuar vështirësive financiare pas lindjes së fëmijës suaj, ju mund t'i kontaktoni shërbimet sociale të lagjes suaj ose imad:

➔ www.imad-ge.ch/contact

Përtej kësaj, mund të bëhen vizita shtesë sipas një udhëzimi. Nëse ushqeni me gji, sigurimi shëndetësor bazë nuk mbulon më shumë se tre konsultime (pa franshizë dhe pjesëmarrje në pagesë).

Kontaktoni një mami të pavarur:

➔ www.hebammensuche.ch

Arkada e mamive

Një permanencë (këshillimore) pranimi është e hapur prej të hënës deri të shtunën. Permanenca telefonike sigurohet nga një mami në

📞 022 329 05 55.

➔ www.arcade-sages-femmes.ch

Kërkoni realizimin e të drejtës suaj në shtesa familjare

Shtesat për familje paguhen sipas kërkesës. Nëse jeni roqëtare, dërgoni kërkesën te punëdhënësi juaj: ai duhet t'j paguajë shtesat mujore, po në të njëjtën kohë me pagën tuaj. Nëse jeni e pavarur, bëni një kërkesë në fondin e kompensimit për shtesat familjare. Nëse nuk ushtroni aktivitet profesional, atëherë e dërgoni kërkesën tuaj në Fondin e kompensimit të Gjenevës (e cila udhëhiqet nga Zyra kantonale e sigurimeve shoqërore).

Juve ju takon gjithashtu një shtesë familjare për lindje, me kusht nëse ju keni pasur qëndrim të rregulluar në Zvicër brenda gjithë kohës së shtatzënisë.

Informacione plotësuese mund të merren pranë Fondit të kompensimit të Gjenevës.

Ruajtja e fëmijës suaj

Merrni kontakt me organin përkatës gjatë shtatzënisë suaj (komuna e vendbanimit, BIPE, kujdesi familjar ditor) për të ditur se a është rezervuar një vend pranimi për fëmijën tuaj

Planifikoni kontrollin paslindor

Kontaktoni gjinekologun tuaj për të caktuar kontrollin paslindor (post-partum), edhe ate 4-6 javë pas lindjes.

Kthimi i në jetën e përditshme

Kthimi në jetën e përditshme, me një apo me shumë fëmijë, kërkon njëfarë organizimi. Sipas mundësive, mblidhni mbështetje nga familja dhe miqtë e afërt dhe kërkonin ndihmën e tyre.

Bebja juaj është e sëmure

Nëse bebjë juaj është e sëmure dhe ju duhet të punoni ose nëse ju jeni e sëmure apo e mbingarkuar, mund t'i drejtoheni shërbimit të kujdesit të Kryqit të Kuq për fëmijët e sëmure ose i Imadi-t (Institucioni i Gjenevës për kujdes në shtëpi) për ndihmë të përkohshme.

➔ www.croixrougegenevoise.ch

➔ www.imad-ge.ch

Brenga në punë

Ligje të ndryshme i mbrojnë gratë, posaçërisht kundër largimeve nga puna.

Më tepër informata në faqet internet të Sekretariat Shtetëror të Ekonomisë (SECO):

➔ www.seco.admin.ch/seco/fr/home/Arbeit/Arbeitsbedingungen/Arbeitnehmerschutz/Schwangere-und-Stillende.html

Broshura: «Maternité-Protection des travailleuses» (Materniteti–mbrojtja e punëtoreve) (SECO)



INFO

Ndihma në shtëpi është e disponueshme në disa situata. Informohuni pranë Institucionit për mbështetje në shtëpi (imad) ➔ www.imad-ge.ch

Referenca të dobishme

Fëmija

«Guide (très) pratique de la sage-maman», tome 1 et 2
(Udhërrëfyesi (shumë) praktik i nënës së urtë, vëllimi 1 dhe 2)
Christine Cottier-Angeli, Magali Debost, Philippe Grandsenne

«Allô docteur mon enfant est malade»

(Alo doktor, fëmija imë është i sëmurë)

➤ www.monenfantestmalade.ch

Mamitë

Federata zvicerane e mamive

➤ www.sage-femme.ch

Federata zvicerane e mamive sekcioni i Gjenevës

➤ www.hebammensuche.ch

Arkada e mamive

Një permanencë pranimi është e hapur nga e hëna deri të shtunën.

Një permanencë telefonike sigurohet nga një mami:

☎ 022 329 05 55

➤ www.arcade-sages-femmes.ch

E drejta e punës

Sindikata ndërprofesionale e punëtorëve dhe punëtorëve

➤ www.sit-syndicat.ch

Autoritetet zvicerane on line

➤ www.ch.ch

Gjdhënia

Konsultime rreth laktacionit Konsultime rreth laktacionit IBCLC Gjenevë

ditë të javës, nga 8h deri 18h

☎ 022 752 30 09

➤ www.stillen.ch

Konsultime të specializuara rreth gjdhënies në Maternitetin e HUG

Një herë në javë, përmes caktimit të një takimi

☎ 022 372 44 00

Fondacioni Zviceran promovimi i gjdhënies

➤ www.allaiter.ch

Shoqata zvicerane për konsultime në gjdhënie

➤ www.allaitement.ch

Shoqata Informim për gjdhënie «Information pour l'Allaitement» (IPA)

➤ www.info-allaitement.org