

# A je shtatzënë? a prisni fëmijë? Shtatzënia, lindja dhe periudha pas lindjes në norvegji

Përgatitur nga mamia Synne Holan



# Parathënie

Gratë mbeten shtatzënë, lindin, ushqejnë me gji dhe kujdesen për fëmijët e tyre pothuajse në të njëjtën mënyrë në mbarë botën, por shoqëritë i organizojnë ndryshe programet e tyre të kujdesit shëndetësor për gratë shtatzëna. Kjo është arsyeja pse kemi përgatitur këtë broshurë informuese, për t'ju treguar si veprojmë ne në Norvegji.

Këtu do të gjeni informacion mbi:

- Vendet ku mund të merrni ndihmë nëse jeni shtatzënë dhe jeni gati për të lindur fëmijë
- Çfarë ndodh me trupin tuaj dhe me fëmijën tuaj gjatë shtatzënisë, lindjes dhe periudhës pas lindjes
- Të drejtat që keni kur jeni shtatzënë, kur lindni dhe gjatë periudhës pas lindjes
- Çfarë ndodh në kontrollet e shtatzënisë dhe në spital

Shtatzënia është emocionuese dhe sfiduese. Ndoshta do t'ju nevojitet më shumë informacion nga sa do të gjeni në këtë broshurë. Nëse keni pyetje, mund të pyesni mamitë, mjekët dhe personelin e klinikave të shëndetit publik. Duhet të pyesni edhe shoqet që kanë lindur në Norvegji Ekzistojnë shumë libra mbi shtatzëninë, lindjen dhe periudhën pas lindjes. Shumica e këtyre librave janë në norvegjisht ose anglisht dhe mund të gjenden nëpër librari ose biblioteka publike. Nëse përdorni internetin, do të gjeni uebsajte që ofrojnë informacion të dobishëm. Pyesni rrotull se si të gjeni uebsajte në gjuhën tuaj të preferuar.

## Fjalë dhe shprehje norvegjeze

Gjatë kohës që jeni shtatzënë, kur jeni në prag të lindjes dhe gjatë periudhës pas lindjes, ju do të dëgjoni fjalë që mund të mos i keni mësuar gjatë frekuentimit të kursit të gjuhës norvegjeze. Do të jetë më e lehtë për ju të kuptoni se çfarë po ndodh nëse njiheni me këto terma në norvegjisht. Për këtë arsye, kjo broshurë ofron tre lista fjalësh që mund t'ju hyjnë në punë.

# Pjesa 1

## Fjalori i shtatzënisë

Gravid	Shtatzënë
Graviditet/svangerskap	Shtatzëni
Svangerskapskontroll	Kontrolli i shtatzënisë
Ultralydundersøkelse	Ekzaminim me ultra-tinguj, ekografi
Genetisk veiledning	Këshillim gjenetik
Jordmor	Mami
Lege	Mjek
Gynekolog	Gjinekolog
Helsestasjon	Klinikë e shëndetit publik
Henvisning	Rekomandim
Termin	Data e parashikuar e lindjes
Foster	Fetus
Blodprøver	Kampione gjaku
Urinprøve	Mostra urine
Blodtrykk	Presioni i gjakut
Vekt	Pesha
Blodprosent/hemoglobin	Niveli i hemoglobinës ose përqindja e qelizave të kuqe të gjakut
Blodsukker	Sheqeri në gjak
Svangerskapsdiabetes	Diabet shtatzënie
Pre-eklampsi/ svangerskapsforgiftning	Pre-eklampsia
Bekken	Legeni
Vagina/skjede	Vaginë
Livmor/uterus	Mitër
Mormunn/cervix	Qafa e mitrës
Omskåret	Rrethprerje / Infibulacion
Abort	Abort / Dështim
Prematur fødsel	Lindje e parakohshme
Overtidig fødsel	Lindje e vonuar
Dødfødsel	Fëmijë i lindur para kohe

# Shtatzënia

## Shtatzënë?

Nëse nuk jeni e sigurt a jeni shtatzënë apo jo, mund të bëni një test që në norvegjisht quhet Gravi-test. Këtë test mund ta blini në një farmaci dhe ta bëni në shtëpi. Gjithashtu mund të takoheni me mjekun tuaj të përgjithshëm, ose me një mami për të kërkuar ndihmë për kryerjen e testit.

## Keni nevojë për përkthyes?

Ju keni të drejtën për përkthyes nëse nuk flisni norvegjisht, ose nëse jeni e pasigurt, nëse do të kuptoni çdo gjë që ju thuhet. Të gjithë përkthyesit kanë detyrimin e ruajtjes së sekretit. Kjo do të thotë se nuk mund t'i thonë askujt se çfarë është thënë kur kanë përkthyer për ju. Mund të kërkon gjithashtu edhe përkthim përmes telefonit. Nëse ju nevojitet një përkthyes, duhet të njoftoni mjekun ose maminë kohë përpara takimit. Mund të duhen disa ditë për të organizuar sjelljen e një përkthyesi. Përkthyesi është falas.

## Kontrolli i shtatzënisë

Kur jeni shtatzënë, si pjesë e kujdesit rutinë përpara lindjes në Norvegji, do t'ju jepen oraret e takimeve për kontrolle të rregullta shëndetësore për shtatzëninë, të quajtura "svangerskapskontroll". Ju vendosni nëse dëshironi të vizitoheni te një mami, mjek apo të shkoni në klinikën e shëndetit publik. Mjekët dhe mamitë janë të trajnuar të kryejnë këto kontrolle. Mund t'ju shoqërojë bashkëshorti juaj, partneri apo një person tjetër. Nëse lindin probleme gjatë shtatzënisë suaj, mjeku ose mamia do të organizojnë një takim me një specialist.

Vajtja për kontrolle të shtatzënisë ka shumë avantazhe. Kontrollohen shëndeti juaj dhe i fëmijës suaj, dhe ju merrni informacion të dobishëm dhe asistencë. Kontrollat e shtatzënisë janë falas.

## Ejani në kohë

Në Norvegji kontrollet e shtatzënisë janë të programuara, prandaj duhet të vini në kohë për takimin me mjekun ose maminë. Duhet të njoftoni menjëherë klinikën nëse nuk jeni në gjendje të vini ose keni një arsye shumë të fortë për të ardhur me vonesë. Nëse nuk njoftoni, takimi me mjekun ose maminë do të anulohet dhe do t'ju duhet të lini një takim tjetër.

## Testet dhe ekzaminimet

Në kontrollet e shtatzënisë merren zakonisht kampione gjaku dhe mostra urine. Këto teste japin informacion të rëndësishëm mbi shëndetin tuaj dhe ndonjëherë edhe mbi shëndetin e fëmijës suaj. Do t'ju ofrohet një ekografi rreth javës së 18 të shtatzënisë suaj. Të gjitha testet dhe ekzaminimet janë vullnetare. Ju keni të drejtën të refuzoni atë që propozon mjeku ose mamia, por nuk mund të kërkonit që të bëni ekzaminime të tjera ndryshe nga ato që janë pjesë e procedurave normale. Ofrohet edhe këshillimi gjenetik, si edhe ekzaminimet e hershme me ekografi për gratë e rrezikuara. Ju do të merrni më shumë informacion mbi ekzaminimet dhe testet nga mamia ose mjeku juaj gjatë kontrollit.

## A jeni rrethprerë?

Nëse jeni rrethprerë/infibuluar, duhet ta deklaroni këtë gjatë kontrollit të shtatzënisë. Rrethprerja mund të hapet në kohë të mjaftueshme përpara se të lindni. Këtë do ta bëjnë mjekë me përvojë në spital dhe do t'ju jepet anestezi për mpirje gjatë procedurës.

## Informacion i dobishëm

Broshura me titull "Er du gravid? Informasjon om svangerskapsomsorgen" (A je shtatzënë? Informacion mbi kontrollet e shtatzënisë) ju ofron më shumë informacion mbi atë që ndodh gjatë kontrolleve të shtatzënisë. Këtë broshurë në norvegjisht dhe anglisht mund ta gjeni nga mjeku ose mamia juaj.

## **Përfitimet e sigurimeve shoqërore**

Ju keni të drejtë të përfitoni leje lindjeje nëse keni punuar me pagesë në Norvegji jashtë shtëpisë për të paktën gjashtë muaj brenda dhjetë muajve përpara lindjes. Nëse sëmureni gjatë shtatzënisë, duhet të kontaktoni me një mjek. Nëse nuk jeni në gjendje të vazhdoni punën për shkak se mund t'ju dëmtojë juve ose fëmijën tuaj, keni të drejtën të merrni detyra të tjera në punë ose të merrni përfitime financiare për shtatzëni.

Nëse jeni studente ose nuk keni punuar jashtë shtëpisë, keni të drejtën të merrni përfitime financiare pas lindjes. Kjo shumë përshtatet çdo vit.

Nëse jeni azilkërkuese, keni të drejta të kufizuara në lidhje me sigurimet kombëtare. Ju nuk keni të drejtë të përfitoni leje lindjeje ose ndihmë financiare për fëmijët.

Nëse keni pyetje, flisni me maminë ose mjekun në lidhje me situatën tuaj, ose kontaktoni me NAV (agjencinë e sigurimeve shoqërore).

## **Kartela juaj personale e shtatzënisë**

Kartela juaj personale e shtatzënisë ("helsekortet") është një dokument ku mamia ose mjeku shkruan informacione mbi shëndetin tuaj. Ju duhet ta merrni gjithmonë me vete kartelën tuaj personale të shtatzënisë në një dosje plastike.

## **Lindja**

Mamia ose mjeku organizojnë lindjen tuaj në një spital ose në një sallë lindjeje. Nëse besoni se zgjedhja e tyre nuk ju përshtatet, keni të drejtën të zgjidhni një vend tjetër. Në Norvegji, nuk janë të shumta gratë që zgjedhin t'i lindin fëmijët në shtëpi, por kjo gjë është e mundur. Nëse dëshironi kështu, duhet ta organizoni këtë me një mami që asiston në lindjet në shtëpi.

## **Ekografia**

Të gjitha grave shtatzëna u ofrohet një ekzaminim me ekografi rreth javës së 18 të shtatzënisë. Ekzaminimi kryhet në spitalin ku do të shkoni të lindni fëmijën, ose pranë spitalit më të afërt.

## **Aborti**

Sipas ligjit norvegjez, të gjitha gratë kanë të drejtën të vendosin të abortojnë deri në javën e 12 të shtatzënisë. Kjo do të thotë se ju vendosni gjatë 12 javëve të para nëse dëshironi të vazhdoni shtatzëninë ose të abortoni. Për më shumë informacion mbi këtë procedurë dhe pasojat e saj mjekësore flisni me një mjek ose mami. Më shumë informacion mund të gjeni në broshurën me titull "Til deg som vurderer abort" (Për ty që po mendon të abortosh) të cilën mund ta gjeni te mjeku juaj ose në klinikën e lindjes.

Nëse dëshironi të abortoni pas javës së dymbëdhjetë të shtatzënisë, duhet patjetër të aplikoni për leje. Mamitë dhe mjekët janë të detyruar t'ju asistojnë me këtë aplikim. Një grup ekspertësh (bord) pranë spitalit më të afërt, vendos nëse mund të abortoni. Ju do të informoheni në lidhje me hollësitë se ç'do të thotë vërtet të abortosh.

## **Aborti spontan / Dështimi**

Rrjedhja e gjakut gjatë shtatzënisë mund të jetë shenjë se po ndodh një dështim. Nuk është e pazakontë që kjo të ndodhë gjatë dymbëdhjetë javëve të para, sidomos nëse është shtatzënia juaj e parë. Shtatzënia e radhës mund të jetë krejtësisht normale. Ju duhet të kontaktoni me mjekun, shërbimin mjekësor të urgjencës ose spitalin nëse mendoni se po dështoni.

# Çfarë ndodh kur mbeteni shtatzënë?

## Fekondimi

Nëse një vezë nga gruaja bashkohet me një qelizë sperme nga një burrë gjatë marrëdhënieve seksuale, themi se veza është fekunduar. Veza e fekunduar i ngjitet mitrës. Këtu ajo zhvillohet me shpejtësi në atë që quhet fetus, i cili është termi që përdoret për fëmijën brenda në mitër, përpara se të lindë. Fetusi qëndron brenda një qeseje amniotike brenda në mitër. Kordoni i kërthizës kalon nga kërthiza e fetusit deri në placentë. Placenta është e ngjitur me mitrën. Fetusi merr gjithçka që ka nevojë nëpërmjet oksigjenit dhe ushqimit përmes kordonit të kërthizës, dhe është i mbrojtur shumë mirë brenda mitrës.

## Zhvillimi i fetusit

Kur fetusit është 20 javësh ai peshon rreth 250 gram dhe është rreth 24 cm i gjatë. Gjatë kësaj periudhe do të ndieni fëmijën që lëviz brenda jush. Fëmija do të shqelmojë dhe do të lëvizë shumë herë çdo ditë. Pas 40 javësh, fëmija i palindur peshon rreth 3500 gram dhe është rreth 50 cm i gjatë. Mamia ose mjeku kontrollon rritjen e fetusit duke ju matur barkun me një metër shirit gjatë çdo kontrolli.

Zemra e fetusit rreth shumë më shpejt sesa se të rriturit: është normale të rrahë mes 110 dhe 160 rrahje në minutë. Mjeku ose mamia do të dëgjojnë me stetoskop barkun tuaj për të kontrolluar rrahjet e zemrës së fetusit.

Mamia ose mjeku do t'ju prekin barkun për të përcaktuar pozicionin e fetusit. Është e rëndësishme që të dihet pozicioni i fetusit përpara lindjes. Shumica e fëmijëve janë të pozicionuar me kokën të drejtuar nga legeni dhe kanali i lindjes. Disa (rreth 4%) janë me të ndenjurat ose këmbët poshtë. Ky quhet pozicioni podalik. Disa qëndrojnë anash në atë që quhet pozicion transversale. Nëse fëmija ndodhet në pozicion podalik, duhet të kryhet një radiografi e legenit tuaj. Mjeku do të shohë nëse ka hapësirë për një lindje normale. Nëse ka hapësirë të pamjaftueshme ose fëmija është në pozicion transversal, mjeku do të propozojë një lindje cezariene (me operacion) si lindjen më të sigurt për ju dhe fëmijën tuaj.

Fetusi zhvillohet, prandaj ai ndien, sheh dhe dëgjon gjatë kohës që ndodhet në bark. Ai pi dhe nxjerr ujë. Çdo ditë gjeni kohë të uleni, të vendosni duart në bark dhe të ndieni se si lëviz fëmija.

Duhet ta ndieni fetusin të lëvizë dhe të shqelmojë disa herë në ditë. Nëse ndieni se fëmija është bërë shumë i qetë dhe i urtë, duhet të kryeni një ekzaminim. Mund të thërrisni maminë, mjekun ose pavijonin e lindjes për të ekzaminuar fetusin nëse nuk lëviz për shumë orë.

Në bibliotekën tuaj publike lokale mund të gjeni libra me foto të zhvillimit të fetusit.

## Data e parashikuar e lindjes

Shtatzënia normalisht zgjat 283 ditë, ose 40 javë e 3 ditë, ose nëntë muaj. Data e parashikuar e lindjes është data kur fetusit është 40 javë dhe 3 ditë. Ekzaminimi me ekografi është mënyra më e saktë për të përcaktuar datën e parashikuar të lindjes. Lindjet normalisht ndodhin nga dy javë përpara deri në dy javë pas datës kur pritet lindja. Vetëm gjashtë në njëqind fëmijë lindin në datën e parashikuar të lindjes.

## Çfarë ndodh me trupin tuaj kur jeni shtatzënë?

Në trupin tuaj ndodhin shumë ndryshime gjatë periudhës së shtatzënisë. Përmasat e gjinjve do të rriten dhe mund të keni shumë dhimbje në to. Barku juaj rritet dhe ju në përgjithësi bëheni më e rrumbullakët. Është mirë që të shtoni peshë, 12 deri në 14 kilogramë është normale. Nëse keni qenë mbipeshë përpara shtatzënisë, duhet të kërkonit ndihmë për të ndryshuar dietën. Nuk është mirë që të shtoni shumë peshë. Edhe nëse jeni nën peshë, mund t'ju nevojitet që të ndryshoni dietën sepse do t'ju duhet shumë forcë për veten dhe për fëmijën gjatë kësaj periudhe.

## Ushqyerja

Nëse hani ushqime të shëndetshme, duhet të vazhdoni me dietën normale. Nuk është nevoja të hani për dy vetë ose të hani ushqime të veçanta. Ushqime të shëndetshme nënkupton një dietë të shumëllojshme me zarzavate dhe fruta. Që fëmija të rritet dhe të zhvillohet, ju nevojiten më shumë vitamina dhe minerale, por jo më shumë kalori. Ju nevojiten vetëm suplemente me acid folik dhe vitaminë D. Mamia ose mjeku do t'ju kontrollojnë nivelin e qelizave të kuqe të gjakut dhe do t'ju thonë nëse keni nevojë për suplemente të tjera me vitamina apo për tableta me hekur. Ushqime të ndryshme përmbajnë lëndë të ndryshme ushqyese, siç janë proteinat, karbohidratet, yndyrat, vitaminat dhe mineralet, prandaj duhet të hani një dietë të shumëllojshme, të shëndetshme me peshk, mish pa dhjamë, bukë me miell të pasitur dhe produkte drithërash, si dhe fruta e zarzavate. Gjëja më e mirë që mund të pini kur keni etje është uji, por sigurisht që në ditë mund të pini një ose dy gota qumësht me përmbajtje të ulët yndyre. Pijet e ëmbla të gazuara, nektari (lëng me sheqer të shtuar) dhe lëngjet, përmbajnë shumë energji. Nëse pini shumë të tilla, do të shtoni shumë peshë. Ushqimet që përmbajnë shumë sheqer ose yndyrë nuk janë të mira për ju. Ju lutemi shihni [www.matportalen.no](http://www.matportalen.no) (në anglisht ose norvegjisht) për informacion mbi të ushqyerit.

## Pirja e duhanit, alkooli dhe lëndët narkotike

Pirja e duhanit dëmton fetusin tuaj, sepse nikotina në gjakun e nënës kalon në fetus. Një shtatzëni pa duhan redukton rrezikun e dështimit, lindjes së parakohshme dhe komplikacione të tjera gjatë shtatzënisë. Bisedoni me maminë ose me mjekun tuaj për të marrë ndihmë për lënien e duhanit. Telefononi linjën e kontaktit për lënien e duhanit "Røyketelefonen" në numrin 800 400 85 ose vizitoni faqen [www.slutta.no](http://www.slutta.no).

Edhe alkooli kalon në fetus, prandaj nuk duhet të pini fare alkool. Çdo gjë që pi gruaja shtatzënë, ajo e ndan me fëmijën, përfshirë edhe alkoolin. Nëse nëna pi alkool, edhe fëmija ekspozohet ndaj tij dhe do të ketë të njëjtën sasi alkooli në trup si nëna. Truri i fëmijës është veçanërisht i brishtë, sepse vazhdon të zhvillohet gjatë shtatzënisë. Alkooli mund të çrregullojë këtë zhvillim dhe mund të bëjë që fëmija të ketë vështirësi në të mësuar ose në përqendrim, ose të lindë me defekte. Kjo mund të shmanget krejtësisht nëse nëna nuk pi fare alkool gjatë shtatzënisë.

Drogat e tilla si hashashi, khati dhe substanca të tjera narkotike të jashtëligjshme, nuk duhet të merren. Ato mund të çojnë në dështim ose komplikacione gjatë shtatzënisë, dhe mund të shkaktojnë probleme dhe defekte te fëmija (peshë të ulët, deformime, simptoma të mbylljes në vetvete, etj.).

## Mjekimi

Nëse përdorni mjekim ose mendoni se keni nevojë për mjekim gjatë kohës që jeni shtatzënë, duhet të zbuloni nëse mjekimi që do të merrni mund të dëmtojë fëmijën. Pyesni maminë, mjekun ose një farmacist nëse mund të merrni mjekim gjatë shtatzënisë.

## Aktiviteti fizik

Nuk ka asnjë rrezik të jeni fizikisht aktive dhe të merrni pjesë në sporte gjatë kohës që jeni shtatzënë. Nëse jeni në formë të mirë, do të keni më shumë energji dhe fuqi. Shtatzënia, lindja dhe periudha pas lindjes e sforcojnë trupin, prandaj është ide e mirë që të jeni në formë fizike sa më të mirë që të jetë e mundur. Aktiviteti fizik nuk dëmton fetusin. Nëse keni qenë joaktive më parë, pak aktivitet do të jetë më mirë se asgjë. Filloni ngadalë dhe pak nga pak arrini në të paktën 30 minuta aktivitet çdo ditë. Ju mund t'i kryeni të 30 minutat e aktivitetit njëkohësisht, ose ta ndani për shembull në tre periudha me nga 10 minuta.

## Marrëdhëniet seksuale

Ju mund të vazhdoni të kryeni marrëdhënie seksuale siç keni bërë përpara se të mbeteshit shtatzënë. Disa gra dëshirojnë më shumë marrëdhënie seksuale, të tjerat më pak. Kjo aplikohet edhe për partnerin tuaj. Ju duhet të bisedoni së bashku për ndjenjat tuaja për këtë gjë, sepse kjo mund t'ju ndihmojë të vazhdoni marrëdhënien martesore në një mënyrë që do të jetë e kënaqshme për të dy.

# Disa probleme të zakonshme gjatë shtatzënisë

## Pështjellimet

Shumë gra vuajnë nga pështjellime në mëngjes gjatë javëve të para të shtatzënisë. Megjithëse e bezdisshme, kjo nuk është e rrezikshme. Pështjellimet normalisht kalojnë pas disa javësh. Për këtë, mund të ndihmojë ngrënia e ushqimeve të lehta dhe marrja lehtë e ditës në mëngjes. Nëse villni aq shumë sa nuk mund të hani për disa ditë, duhet të kontaktoni me mjekun ose maminë. Mund të ofrohet trajtim nëse pështjellimet dhe të vjellat janë problem serioz për ju.

## Dobësia

Është normale që të lodheni lehtë kur jeni shtatzënë. Kjo është diçka që ju dhe ata rreth jush duhet ta marrin në konsideratë. Ju nevojitet më shumë pushim dhe më shumë gjumë se zakonisht. Dobësia shpesh është më e rëndë në javët e para dhe të fundit të shtatzënisë.

## Rrjedhja e gjakut

Disa pika gjaku ose rrjedhje e lehtë gjaku në shtatzëninë e hershme dhe pas marrëdhënieve seksuale janë të zakonshme, por gjithmonë duhet t'i thoni mamisë ose mjekut nëse ju ndodh. Çdo rrjedhje gjaku duhet të ekzaminohet, edhe nëse në shumicën e rasteve nuk është problematike.

# Problemet mjekësore gjatë shtatzënisë

## Këtu do të përmendim vetëm dy nga çrregullimet më të zakonshme që mund të ndodhin

### Diabeti i shtatzënisë / Diabeti

Kontrollet e shtatzënisë testojnë nëse keni glukozë (sheqer) në urinën tuaj, dhe nëse po, sa glukozë keni në gjak. Nëse niveli i glukozës në gjak është tepër i lartë, keni diabet shtatzënie. Në shumë raste, kjo largohet pasi lind fëmija. Por, për disa gra sasia e madhe e glukozës në gjak do të thotë se ato kanë sëmundjen e diabetit. Kjo është sëmundje kronike. Një lloj diabeti (diabeti tip 2) është më i zakonshëm te gratë e reja nga vendet e Azisë dhe Afrikës së Veriut sesa te gratë etnike norvegjeze. Nëse keni diabet, duhet t'i nënshtroheni një ekzaminimi nga një specialist në mënyrë që të merrni trajtimin e duhur gjatë shtatzënisë dhe kur lindni, dhe të merrni ndjekjen e përshtatshme pas lindjes. Teste specifike janë zhvilluar për gratë që janë të rrezikuara nga diabeti i shtatzënisë.

### Presioni i lartë i gjakut dhe pre-eklampsia

Sa herë që takoheni me maminë ose mjekun, ato do t'ju kontrollojnë presionin e gjakut. Nëse është tepër i lartë, mjeku ose mamia do t'ju marrin kampione të urinës dhe gjakut për të kontrolluar nëse keni një sëmundje të rëndë të quajtur pre-eklampsia.

Kjo sëmundje ka shumë nivele. Në rastin më të keq mund të keni kriza dhe të humbni ndjenjat. Shkaku i kësaj sëmundjeje është i panjohur.



## Simptomat e pre-eklampsias

Nëse keni një nga këto simptoma, duhet të kontaktoni me mjekun ose pavijonin e lindjes pa vonesë:

- dhimbje të forta koke
- çrregullime me shikimin, siç është shikimi me dridhje
- dhimbje në pjesën e sipërme të barkut
- të vjella të forta
- ënjtje të papritur të fytyrës, duarve ose këmbëve

Një grua shtatzënë që ka pre-eklampsia duhet të vizitohet te një specialist për ekzaminim të mëtejshëm. Nëse keni pre-eklampsia, duhet të merrni leje për rast sëmundjeje. Ndonjëherë mund të jetë e nevojshme të shtroheni në spital.

## Çfarë të bëni nëse dyshoni se diçka nuk shkon mirë?

**Nëse ndiheni keq, ose besoni se ka diçka që nuk shkon me ju ose me fëmijën tuaj, duhet të telefononi mjekun ose maminë tuaj. Duhet të telefononi gjithashtu pavijonin e lindjes ose shërbimin mjekësor të urgjencës**

### Kurset e paralindjes

Shumica e grave shtatzëna në Norvegji frekuentojnë kurset e paralindjes, dhe po kështu veprojnë edhe shumica e baballarëve të ardhshëm. Pyesni nëse zhvillohen kurse në gjuhën tuaj. Kurset do të drejtohen nga mamitë ose një ekip i përbërë nga një mami, një fizioterapist, një infermiere dhe një mjek. Temat përfshijnë: Çfarë ndodh gjatë shtatzënisë? Si mund të jetë lindja dhe periudha pas lindjes? Çfarë e heq dhimbjen gjatë lindjes? Gjithashtu do të mësoni mbi ushqyerjen me gji të fëmijës. Disa kurse përfshijnë një vizitë në pavijonin e lindjes në mënyrë që të dini se çfarë të prisni kur vjen koha e lindjes.

Nuk është e detyrueshme që të frekuentoni kursin, por disa grave u pëlqen të marrin informacion dhe të diskutojnë çështje të ndryshme me maminë ose specialistë të tjerë. Disa kurse janë falas, por për shumicën duhet të paguani një tarifë të vogël.

### Emocionet

Gjatë shtatzënisë shumica e grave ndihen pozitive dhe të gëzuara, por gjithashtu mund të shqetësohen mbi lindjen. "A do t'ia dal dot? A do të mbijetoj unë me fëmijën?" Këto janë pyetje shumë të zakonshme. Megjithatë, kur afrohet koha për të lindur, do të jeni gati për të lindur. Mund të bëheni më e paduar. Shumë gra kanë mendime të tilla si: Le të lind tani! Jam e rënduar dhe e lodhur. Dua ta kem fëmijën në krahët e mi dhe jo brenda në bark!

Trupi përgatitet për punën e lodhshme të lindjes. Ki besim te trupi yt! Gratë në gjithë botën janë në gjendje të lindin. Edhe ti mund ta bësh këtë gjë. Lindjet ndodhin çdo ditë në të gjitha anët e botës dhe në çdo orë të ditës. Ki besim, do t'ia dalësh!

## Shqetësimet dhe ankthi i lindjes

Disa gra shqetësohen për lindjen. Ky lloj emocioni bëhet aq i fortë, sa zhduken të gjitha ndjenjat pozitive. Për fat të mirë, mund të merrni ndihmë nëse problemet tuaja bëhen të papërbalueshme. Shumica e pavijoneve të lindjes ofrojnë sesione terapie për gratë që kanë frikë nga lindja. Mund t'ju shoqërojë burri juaj ose mund të vini me një person tjetër që dëshironi të jetë i pranishëm. Mund të telefononi vetë, ose mund t'ia lini në dorë mami së ose mjekut tuaj të organizojë një takim për një sesion terapie. Do t'ju jepet ndihmë pavarësisht nga shkaku i shqetësimit. Së bashku me maminë dhe mjekun do të zbuloni se si lindja mund të jetë një përvojë e mirë për ju.

## Dëshironi të keni dikë pranë gjatë lindjes?

Është ide e mirë të keni dikë afër gjatë lindjes. Ju vendosni se kush do të jetë i pranishëm. Në Norvegji është bërë e zakonshme që babai të jetë i pranishëm. Nëse nuk flisni norvegjisht, do të vepronit mirë nëse do të kishit pranë një të njohur që flet norvegjisht. Disa pavijone lindjeje lejojnë që t'ju shoqërojë më shumë se një person. Merrni kohën e duhur për të shqyrtuar se kë dëshironi të keni me vete. Qëllimi është që të ndiheni e sigurt me këdo që ju shoqëron gjatë lindjes. Këdo që merrni me vete gjatë lindjes, duhet të jetë në gjendje t'ju ndihmojë, ngushëllojë dhe inkurajojë

# Pjesa 2

## Fjalori i lindjes

Rier	Kontraktimet, dhimbjet e lindjes, shtërzimet
Rie-pause	Pauzë mes kontraktimeve
Fostervann	Lëng amniotik, ujërat
Vannavgang	Plasja e ujërave
Fosterstilling	Pozicioni i fetusit
Hodeleie	Pozicion me kokë poshtë, cefalik
Seteleie	Pozicion podalik
Tverrleie	Pozicion transversal
Vaginalundersøkelse	Ekzaminim vaginal
Klyster	Klizmë
Vannlating/urin	Ujë i hollë / urinë
Navlestreng	Kordoni i kërthizës
Fosterlyd	Zhurma e rrahjeve të zemrës së fetusit
CTG	CTG (kardiotokografi) monitorim elektronik i zemrës së fetusit
Fødestilling	Pozicion
Amming	Ushqyerje me gji

Råmelk	Kulloshtër, qumështi i parë
Smerte	Dhimbje
Vondt	Dhemb, lëndon
Smertelindring	Qetësues dhimbjesh
Bedøvelse	Anestezi
Epidural	Anestezi epidurale (në shtyllën kurrizore)
Induksjon/drypp	Induksion / pikim
Klippe	Epiziotomi
Sy	Qepje
Sting	Të qepurat
Keisersnitt/"Sectio"	Lindje cezariane
Anestesi	Anestezi

## Lindja

### Premature birth

Nëse keni kontraktime ose ju plasin ujërat përpara se të arrini 37 javë, quhet lindje e parakohshme. Kjo do të thotë se po lindni më herët sesa duhet. Në këtë rast duhet të lindni në një spital që ka një njësi për të sapolindurit. Fëmijët e lindur para kohe kanë nevojë për kujdes shëndetësor të veçantë gjatë periudhës së tyre të parë të jetës. Si juve ashtu edhe fëmijës suaj do t'ju duhet më shumë kohë dhe kujdes sesa nëse fëmija do të kishte lindur rreth datës së parashikuar të lindjes.

### Lindja e vonuar

Ju keni arritur datën e parashikuar të lindjes dhe asgjë nuk po ndodh. Ju bëheni e paduruar së bashku me të tjerët rreth jush. Mos u shqetësoni – është normale që të lindësh pak përpara ose pas datës së parashikuar të lindjes. Nëse nuk lindni brenda dy javëve pas datës së parashikuar të lindjes, themi se lindja është e vonuar. Studimet kanë treguar se shumë fëmijë marrin pak ushqim nga placenta nëse vonesa e lindjes është shumë e gjatë. Prandaj, pavijoni i lindjes do të fillojë lindjen përmes mjekimit. Kjo quhet nxitje e lindjes. Efekti i ilaçit është të fillojë dhimbjet e lindjes. Lindja më pas vazhdon normalisht.

### Ku duhet të lind?

Është gjë e sigurt të lindësh në Norvegji. Ju do të merrni ndihmën e duhur nga ekspertët. Të gjitha pavijonet e lindjes zotërojnë të gjitha pajisjet e nevojshme. Shumica e grave në Norvegji linden në spital. Nëse jetoni diku ku ka një sallë lindjeje, mund të lindni atje. Në një rast të tillë, ju duhet të jeni e shëndetshme dhe shtatzënia juaj duhet të ketë qenë normale. Nëse dëshironi të lindni në shtëpinë tuaj, duhet ta organizoni këtë me një mami që është e gatshme të asistojë lindjet në shtëpi. Lindja në spital ose në sallë lindjeje është falas.

### Kush do t'ju asistojë gjatë lindjes?

- Mamia ju pranon në vendin ku do të lindni dhe është përgjegjëse për të gjitha lindjet normale. Ajo është e mirë-trajnuar dhe e aftë t'ju ndihmojë gjatë lindjes dhe gjatë periudhës pas lindjes. Mamia është përgjegjëse për të kontrolluar që gjithçka vazhdon normalisht. Nëse ndodh diçka jonormale, mamia do të thërrasë një mjek.
- Mjekët në pavijonin e lindjes kanë trajnim të veçantë në obstetrikë dhe në lindjen e fëmijëve. Ata mbajnë përgjegjësi për ju nëse ndodhin probleme.
- Infermieret e fëmijëve në pavijonin e lindjes, pavijonet e paslindjes dhe njësitë për të sapolindurit, janë të trajnuara të ofrojnë ndihmë gjatë lindjes. Ato janë gjithashtu të kualifikuara për t'u kujdesur për fëmijët dhe për t'ju ndihmuar të ushqeni me gji fëmijën.

- Shpesh gjatë lindjes është një praktikant/e. Ai/ajo mund të jetë student/e që studion për t'u bërë infermier/e, mami ose mjek/e. Kur të hyni në pavijonin e lindjes do t'ju prezantojnë me praktikantin/en. Praktikantët kanë shumë kohë të lirë dhe shpesh janë në gjendje t'ju japin shumë ndihmë gjatë lindjes.

### **A ka vetëm gra në pavijonin e lindjes?**

Shumica e mamive dhe infermiereve të fëmijëve janë gra. Në Norvegji, mjekët janë si burra ashtu edhe gra. Prandaj, nuk mund të supozohet gjithmonë se do të ketë të pranishme vetëm gra.

## **Anatomia e lindjes**

### **Fillimi i lindjes**

“«Më në fund! Po fillon!” Mund të ndiheni e emocionuar, por ndoshta edhe pak e frikësuar.

Ndieni në kurriz dhimbje të ngjashme me menstruacionet. Nga vagina mund të dalë gjak dhe mukozë e përzier me gjak. Mund të ketë edhe sekrecione lëngjesh nga vagina. Po fillon lindja. Çfarë ndodh tani?

### **Kontraktimet**

Një lindje normalisht fillon me kontraktime. Këto janë shtrëngime të muskujve të mitrës. Ndieni se barku forcohet dhe bëhet i fortë. Shumë gra kanë dhimbje të kurrizit kur vijnë këto kontraktime. Ato zgjasin fillimisht nga 20 sekonda deri në një minutë. Ato duhet të vijnë rregullisht, ndoshta me një pauzë prej 10 minutash mes tyre. Me kalimin e kohës ato forcohen dhe zgjasin ndoshta një minutë. Pauzat bëhen më të shkurtra, ndoshta me dy minuta. Këto kontraktime hapin qafën e mitrës (cervikun) dhe ndihmojnë fetusin përmes kanalit të lindjes drejt dyshemesë së legenit.

### **Kur ju plasin ujërat**

Ndonjëherë lindja fillon kur membranat embrionale plasin, lëngu amniotik, uji që rrethon fetusin, rrjedh jashtë. Kur ndodh kjo, ne them se “kanë plasur ujërat”. Sasia e ujërave nuk është detyrimisht e madhe. Lëngu amniotik normalisht është pa ngjyrë, por mund të jetë edhe në ngjyrë të bardhë ose rozë. Nëse lëngu është i verdhë ose i gjelbër, duhet të shkoni në vendin ku do të lindni për një ekzaminim shtesë. Pasi të kenë plasur ujërat, fillojnë dhimbjet e lindjes. Kontraktimet ndonjëherë fillojnë shpejt, ndonjëherë mund të duhen disa ditë. Për disa gra, ujërat plasin pasi fillojnë kontraktimet.

### **Kur duhet të telefononi pavijonin e lindjes?**

- A. Kur besoni se jeni për të lindur dhe keni kontraktime të forta.
- B. Nëse keni rrjedhje gjaku
- C. Nëse keni dhimbje në bark që nuk janë kontraktime
- D. Nëse ju plasin ujërat (del jashtë lëngu amniotik)
- E. Nëse fëmija është tepër i qetë dhe nuk lëviz

Ju mund të telefononi dhe flisni me një mami në pavijonin e lindjes. Ajo do t'ju japë këshilla nëse keni dyshime për diçka.

### **Çfarë duhet të merrni me vete në pavijonin e lindjes?**

Kini parasysh të merrni me vete të gjitha dokumentet nga kontrollet gjatë shtatzënisë.

Pyesni maminë ose mjekun se çfarë do t'ju nevojitet në pavijonin e lindjes. Gratë në përgjithësi marrin me vete: artikuj higjienikë, peceta higjienike (lines), këpucë të lehta për ambiente të brendshme, pantallona të lirshme, bluza të lehta për të ushqyer me gji dhe një robdishan. Pyesni paraprakisht nëse fëmija juaj do të mundë të përdorë rroba nga pavijoni i lindjes.

## Çfarë ndodh kur mbërrini në pavijonin e lindjes?

Mamia do t'ju presë dhe do t'ju pyesë se si ndiheni. Ekzaminimet standarde që do të kryejë ajo do të jenë:

- Kontrolli i presionit të gjakut
- Marrja e një kampioni urine
- Dëgjimi i zembrës së fetusit
- Ndonjëherë, nëse është nevoja, do të kryhet një CTG, e cila është një makineri që monitoron zhurmën e rrahjeve të zembrës së fetusit dhe kontraktimet. Dy rripa vendosen në pjesën e jashtme të barkut tuaj dhe shifrat dhe grafikët nga monitorimi printohen në një shirit letre.
- Ekzaminimi i zonës pubike. Nëse keni kontraktime, mamia do të kontrollojë nëse qafa e mitrës është zgjeruar. Ajo do të veshë doreza kirurgjike dhe do t'ju ekzaminojë vaginën për të ndierë qafën e mitrës. Ajo do të masë hapjen e qafës së mitrës duke përdorur gishtat. Masa tregon se sa pranë lindjes jeni. Nëse hapja është tre centimetra dhe keni kontraktimet, ju jeni në fillim të lindjes. Kur hapja është 10 centimetra, është koha për të shtyrë dhe për të nxjerrë fëmijën jashtë.

Pas këtyre ekzaminimeve, ju do të diskutoni nëse duhet të qëndroni në pavijonin e lindjes ose mund të shkoni në shtëpi për të pritur.

Mamia është përgjegjëse për ju që në momentin kur hyni në pavijonin e lindjes. Ajo në fillim nuk mund të qëndrojë me ju gjatë gjithë kohës, por ju mund ta thërrisni në çdo kohë. Kërkojini të vijë nëse jeni e shqetësuar, keni dhimbje apo keni nevojë për këshillë dhe asistencë. Gjatë fazës përfundimtare të lindjes, ajo do të jetë me ju gjatë gjithë kohës. Ajo shpesh shoqërohet nga një infermiere fëmijësh dhe ndonjëherë edhe nga një praktikant/e.

## Sa zgjat lindja?

Fatkeqësisht, nuk mund t'ju themi se sa do të zgjasë lindja. Çdo grua ka ritmin e saj të lindjes dhe koha e lindjes ndryshon. Nëse nuk është lindja e parë, lindjet e tjera normalisht kërkojnë më pak kohë se e para.

## Kontraktimet nuk janë të rrezikshme

Kini parasysh se kontraktimet janë puna e muskujve, punë e rëndë trupore. Muskujt e mitrës kontraktohen dhe lirohen, kontraktohen dhe lirohen, orë pas ore. Kjo punë shumë e rëndë është lodhëse dhe mund të kërkojë kohë të gjatë. Por, kini parasysh, kontraktimet nuk janë të dëmshme apo të rrezikshme.

## Emocionet e forta

Lindja është emocionuese, kërkuese dhe e lodhshme. Vihen në punë forca të mëdha dhe kjo zgjon ndjenja të forta. Do të qeshni e do të qani, do të mundoheni dhe do të qetësoheni. Mund të villni, ose mund të shkoni vazhdimisht në banjë. Shumë gra kanë frikë se mos humbin vetëkontrollin. Kur lindni duhet të ndiqni instinktet tuaja dhe nuk duhet të përpiqeni të qëndroni në kontroll. Ki besim te trupi yt.

## Pozicionet gjatë dhimbjeve të lindjes NË KËMBË, GJYSMË ULUR

E keni ju në dorë nëse dëshironi të qëndroni në këmbë, të uleni apo të shtrihen. Mamia shpesh mund t'ju japë këshilla të vlefshme se si mund t'i lehtësoni gjërat. Ndryshojeni shpesh pozicionin. Bëhuni aktive.

# Fazat e ndryshme të lindjes

**Faza fillestare është faza latente.** Gjatë kësaj faze jeni në shtëpi, jo në spital. Kjo fazë mund të zgjasë me orë ose ditë. Kontraktimet i keni të çrregullta, mes dy kontraktimeve mund të kalojnë rreth 15 deri 20 minuta. Mund të zhduken gjithashtu për disa orë. Kontraktimet nuk janë shumë të bezdisshme gjatë kësaj faze. Mund të dalë edhe gjak ose mukozë nga vagina. Qëndroni aktive, ecni rreth e rrotull. Flini dhe qetësohuni kur kontraktimet ndalojnë për një kohë të gjatë. Duhet të ndieni që fëmija lëviz. Hani dhe pini për të akumuluar energjitë.

**Faza e dytë është faza aktive.** Kontraktimet tani bëhen më të shpeshta, dhe është normalisht koha për të kontaktuar spitalin. Mes kontraktimeve mund të kalojnë dy deri në pesë minuta. Çdo kontraktim zgjat rreth një minutë. Qafa e mitrës zgjerohet. Fetusi lëviz edhe më poshtë në legen. Kjo është punë e rëndë fizike. Hani dhe pini pak. Kjo do t'ju japë fuqi dhe guxim gjatë kësaj faze. Bëhuni aktive, lëvizni rreth e rrotull në dhomë, ndryshojeni shpesh pozicionin. Kontraktimet mund të jenë më të dhimbshme kur jeni shtrirë.

**Faza e shtyrjes.** Do të ndieni që fëmija shtyn kundër qafës së mitrës dhe rektumit (daljes së pasme). Mamia ju ekzaminon dhe ju thotë kur çdo gjë është gati që fëmija të dalë. Tani mund të ndihmoni fëmijën duke shtyrë në mënyrë aktive gjatë kontraktimeve. Kjo fazë mund të zgjasë rreth një orë. Mamia ju ndihmon të gjeni pozicione të mira në mënyrë që të përdorni trupin tuaj sa më mirë. Duhet të shtyni butë për të shmangur lëndimet. Koka dhe shpatullat e fëmijës janë pjesa më e madhe dhe mund të kërkojnë kohën më të madhe. Pjesa tjetër e trupit del lehtësisht.

**Faza e tretë është faza kur del placenta.** Pasi lind fëmija, duhet të dalë placenta. Do të ndieni sërish kontraktime. Mitra kontraktohet për të nxjerrë jashtë placentën. Duket sikur është e madhe, por është e butë dhe dalja e saj është normalisht e lehtë.

## Fëmija ka lindur!

Fëmija qan për të hapur mushkëritë dhe fillon të marrë frymë vetë. Sapo fëmija të lindë, mamia do ta ekzaminojë për të kontrolluar që gjithçka është në rregull. Fëmijën më pas do ta vendosin në krahët tuaja. Është mirë që fëmija të jetë në kontakt të ngushtë me ju dhe të shtrihet pranë gjirit tënd pas lindjes. Fëmija ka kaluar një lindje të gjatë dhe ka nevojë për pushim dhe ngrohtësi. Tani mund të provoni të ushqeni me gjë fëmijën. Shumë fëmijë fillojnë të thithin gjirin menjëherë pas lindjes. Shikojeni fëmijën. Fëmija do t'ju ngulë sytë fort. Mamia dhe infermierja e fëmijëve do t'ju ndihmojnë në mënyrë që fëmija të jetë i ngrohtë dhe i sigurt, dhe të marrë frymë lirshëm.

## Orët e para pas lindjes

Ju dhe fëmija juaj do të qëndroni në pavijonin e lindjes për dy orët e para pas lindjes. Më pas do t'ju transferojnë në pavijonin e paslindjes. Mamia kujdeset për ju dhe fëmijën tuaj. Është normale të ketë pak rrjedhje gjaku nga vagina pas lindjes. Ju dhe fëmija juaj duhet të qëndroni ngrohtë dhe rehat. Është normale që të qëndroni zgjuar dhe gati megjithëse lindja ishte e lodhshme. Tani mund të pushoni dhe të njihni fëmijën tuaj. Do t'ju ofrohet diçka për të ngrënë dhe për të pirë dhe mund të bëni edhe një dush nëse dëshironi. Disa gra duan që t'u vijnë për vizitë familjarët.

# Çfarë mund të ndodhë gjatë lindjes

## Çarjet, epizotomia dhe qepjet

Kur del fëmija mund të ketë çarje të hapjes vaginale dhe brenda. Ndonjëherë mjeku ose mamia do të bëjnë një prerje kirurgjike në fund të vaginës që fëmija të dalë shpejt. Është e nevojshme që e çara të qepet, menjëherë pas lindjes. Do t'ju jepet anestezi. Mjekët dhe mamitë janë të kualifikuar për të qepur çarjet.

## Nëse jeni rrethprerë/infibuluar

Nëse jeni rrethprerë dhe nuk jeni hapur më parë, kjo kryhet gjatë lindjes përpara se fëmija të dalë. Autoritetet shëndetësore norvegjeze kanë përcaktuar rregullat se si duhet të bëhet kjo. Të gjitha mamitë dhe mjekët në pavijonet e lindjes në Norvegji i njohin këto rregulla. Do t'ju jepet anestezi. Në përputhje me legjislacionin norvegjez hapja nuk mund të qepet më pas për t'u bërë po aq e ngushtë. Mund të ndiheni në mënyrë të pazakontë pas lindjes. Mund të ndiheni e hapur dhe indet vaginale mund të jenë të lënduara. Është e rëndësishme higjiena e mirë, prandaj shpëlahuni mirë me ujë pa sapunë pasi të shkoni në tualet. Si të gjitha gratë e tjera, duhet të ushtroni muskujt rreth fundit të vaginës pas lindjes.

## Qetësuesit e dhimbjeve

Një lindje normale nuk është si të kryesh operacion. Mund të keni lindje më të lehtë nëse

- jeni aktive dhe lëvizni rrotull
- ju bëjnë masazhe
- bëni dush
- uleni në vaskë ose vaskë lindjeje të mbushur me ujë
- merrni ndihmë dhe mbështetje nga dikush tek i cili/cila keni besim

Kur relaksoheni dhimbjet e lindjes do të jenë më pak të dhimbshme. Mamia dhe të tjerët me ju do të jenë në gjendje t'ju ndihmojnë. Të gjitha gratë që lindin kanë nevojë për inkurajim dhe mbështetje.

# Qetësues të tjerë dhimbjesh

**Pilulat.** Zakonisht, pilulat që shiten në farmaci për qetësimin e dhimbjeve nuk kanë shumë efekt në dhimbjet e lindjes. Fëmija preket nga çdo ilaç që merrni, prandaj vetëm disa ilaçe janë të sigurta për t'u përdorur.

**Anestezia epidurale** qetëson me efikasitet dhimbjet e lindjes. Anestezia epidurale administrohet nga një anesteziist. Më pas do të jeni e ndërgjegjshme, por do të ndieni më pak ose aspak dhimbje gjatë kontraktimeve.

**Edhe akupunktura mund të qetësojë disi** dhimbjet e lindjes. Shumë mami janë të kualifikuara për të bërë akupunkturë.

## Forsepsi, thithja me vakuum

Mamia do të thërrasë një mjek nëse lindin probleme gjatë lindjes. Nëse fëmija duhet të dalë shpejt, ose nuk arrini të shtyni mjaftueshëm, mund t'ju ndihmojë mjeku. Mjeku do të përdorë instrumente siç janë forsepsit (pincat) ose thithjen me vakuum për të ndihmuar fëmijën të dalë. Kjo normalisht nuk ju lëndon juve ose fëmijën.

## Lindja cezariane

Lindja cezariane kryhet vetëm kur është e nevojshme për ju ose shëndetin e fëmijës suaj. Mjeku përcakton nëse kërkohet lindje cezariane, qoftë përpara se të ketë filluar lindja, ose pasi ajo të ketë filluar. Lindja cezariane është një procedurë kirurgjikale që duhet të kryhet në një sallë operacioni, dhe jo në një pavijon lindjeje. Ju do të qëndroni për disa orë në një pavijon të veçantë përpara se të shkoni në pavijonin e paslindjes. Nëse është planifikuar lindje cezariane gjatë shtatzënisë, mund të merrni anestezi epidurale. Më pas do të jeni zgjuar, por nuk do të ndieni dhimbje. Nëse vendoset për lindje cezariane pasi ka nisur lindja, zakonisht do t'ju jepet anestezi epidurale ose në shtyllën kurrizore. Nëse është vërtet e ngutshme që të dalë fëmija, mund të nevojitet anestezia e përgjithshme. Më pas do të jeni e pavetëdijshme gjatë procedurës.

Gjatë dy ose tre ditëve pas lindjes cezariane do të keni nevojë për qetësues për dhimbjet. Është e rëndësishme që të vazhdoni të lëvizni dhe të ecni rrotull për të penguar trombozën. Ju mund ta ushqeni me gji fëmijën normalisht. Mund të qëndroni në pavijonin e lindjeve për katër deri në pesë ditë pas lindjes cezariane

## Çfarë ndodh nëse fetus i vdes përpara lindjes?

Në Norvegji është e rrallë që një fetus të vdesë gjatë periudhës së vonë të shtatzënisë. Nëse ka diçka që nuk shkon, mund të vini re se fëmija është shumë i qetë ose nuk lëviz fare. Telefononi mjekun, maminë ose pavijonin e lindjes nëse mendoni se ka diçka që nuk shkon. Mos prisni më shumë se 24 orë. Mjeku ose mamia më pas do t'ju ekzaminon duke përdorur ekografinë dhe teknika të tjera për të përcaktuar nëse fëmija është gjallë. Nuk dihen gjithmonë shkaqet pse vdes një fëmijë. Lindja duhet gjithsesi të jetë nëpërmjet daljes vaginale. Shumë gra e kanë shumë të vështirë të lindin në një situatë të tillë, dhe dëshirojnë që fëmija të dalë me lindje cezariane. Lindja cezariane është më e rrezikshme për ju për shkak se është procedurë kirurgjikale. Një lindje normale është gjëja më e mirë dhe më e sigurt për trupin tuaj. Do t'ju jepet mjekim kundër dhimbjeve. Pas lindjes mund t'ju duhet të qëndroni në pavijonin e lindjes dhe të merrni asistencë për nevojat tuaja.

Nëse fëmija ekzaminohet pas lindjes, ndonjëherë është e mundur të përcaktohet arsyeja e vdekjes. Shtatzënia dhe lindja tjetër mund të jetë krejtësisht normale për ju dhe fëmijën tuaj. Në këtë rast, do t'ju ofrohen kontrole shtesë shtatzënie



## Pjesa 3

### Fjalori për periudhën e paslindjes

Barsel	Periudha e paslindjes
Barselbesøk	Vizita pas lindjes
Hjemmebesøk	Vizita në shtëpi
Brystmelk	Qumësht gjiri
Amming	Ushqyerje me gji
Råmelk	Kullosh tër, qumështi i parë
Brystknopper	Thithat
Selvregulering	Vetë-rregullim
Barnelegevisitt	Vizitë nga mjeku pediatër
Gulsott	Hepatiti
Bleie	Bebelina, pelena
Bind	Peceta higjienike, lines
Blødninger	Rrjedhje gjaku
Renselse	Pastrim
Sårbarhet	Brishtësi
Postnatal depresjon / fødselsdepresjon	Depresioni pas lindjes
Sting	Qepjet
Etterkontroll	Kontrolli pas lindjes
Samleie	Marrëdhënie seksuale
Prevensjon	Kontraceptivë

### Periudha e paslindjes

Disa orë pas lindjes ju dhe fëmija juaj do të transferoheni në pavijonin e paslindjes. Këtu mund të qëndroni disa ditë nëse dëshironi që të filloni ushqyerjen me gji dhe të pushoni pas lindjes.

Shumica e pavijoneve të lindjes dhe të paslindjes në Norvegji janë "spitale të favorshme nënë-fëmijë". Kjo do të thotë se ju dhe fëmija juaj jeni në të njëjtën dhomë së bashku gjithë kohën gjatë lindjes. Në këtë mënyrë ju mund të njiheni me fëmijën tuaj. Personeli do t'ju ndihmojë me të ushqyerit me gji. Ata do t'ju tregojnë gjithashtu se si të ndërroni pelenat dhe të lani e të kujdeseni për fëmijën tuaj. Gjithashtu mund të kujdesen për fëmijën tuaj për disa orë kur kjo është e nevojshme për ju.

#### Dhoma familjare

Në disa spitale me ju dhe fëmijën pas lindjes mund të qëndrojnë babai i fëmijës ose një person tjetër. Ky mund të jetë në një hotel të paslindjes ose në një dhomë familjare në pavijonin e paslindjes. Personi që ju shoqëron normalisht duhet të paguajë për qëndrimin dhe ushqimin.

## Aftësitë dhe nevojat e fëmijës

Fëmija tashmë ka zhvilluar shumë shqisa dhe është një qenie e vogël e ndjeshme. Fëmija e porsalindur është paksa miop. Ai mëson të njohë fytyrën e nënës pas pak ditësh. Fëmijët gjithashtu njohin zërat që dëgjojnë shpesh. Atyre u pëlqen të shtrihen pranë nënës ose babait të tyre. Bebet janë krejtësisht të varura nga ne të rriturit për të marrë ushqim dhe përkujdesje. Janë krejtësisht të paaftë. Mund të mos kuptojmë gjithmonë se çfarë do fëmija, por kur qan duhet ta marrim në krahë për ta qetësuar. Bebet nuk duhet të trajtohen ashpër, për shembull duke i tundur, pasi kjo mund të shkaktojë dëmtime në tru.

Fëmijën mund ta lani çdo ditë ose më rrallë. Disa fëmijë prodhojnë jashtëqitje çdo ditë, disa të tjerë pak herë në javë. Të gjitha bebet urinojnë shumë herë çdo ditë. Kjo është shenjë se fëmija pi qumësht mjaftueshëm.

## Flisni për lindjen

Lindja është një ngjarje e madhe në jetën tuaj dhe në jetën e të gjitha grave. Mund të jetë mirë për ju që të flisni me dikë mbi atë që ka ndodhur. Nëse gjërat gjatë lindjes nuk shkuan ashtu siç e kishit planifikuar ose imagjinuar ju, do të jetë mirë që t'ju thonë pse ndodhi ashtu. Ndërkohë që jeni në pavijonin e paslindjes mund të kërkonti të flisni me maminë ose mjekun që asistoi në lindje. Nëse kishit një eksperiencë të papëlqyeshme, mund të kërkonti të lini një takim për një kontroll në spital disa javë pas lindjes për të shqyrtuar atë që ndodhi pasi të ketë kaluar ca kohë.

## Rregullat në pavijonin e lindjes dhe të paslindjes

Të gjithë që janë të punësuar në spital e kanë për detyrë t'ju ndihmojnë juve dhe fëmijën tuaj. Pavijoni i paslindjes ka rregulla se çfarë mund të bëhet ose nuk mund të bëhet atje. Nëse jeni e pasigurt, pyesni personelin. Duke qenë se të gjithë jemi të ndryshëm, mund të mos jetë e mundur të plotësohen të gjitha dëshirat tuaja. Nëse jeni në një dhomë me gra të tjera, duhet të respektoni njëra-tjetrën.

## Vizitat në pavijon

Gratë kanë dëshira dhe nevoja të ndryshme për vizitat. Shumë njerëzve u pëlqen vërtet të vijnë për të vizituar një nënë që sapo ka lindur. Disa nëna nuk dëshirojnë të kenë vizita nga miqtë dhe të afërmit derisa të shkojnë në shtëpi. Për të tjera është e rëndësishme që t'u vijnë për vizitë gjatë ditëve të para pas lindjes. Kini parasysh se duhet të respektoni gratë që janë në të njëjtën dhomë me ju. Nëse dëshironi që të vijnë t'ju vizitojnë shumë njerëz, është mirë nëse për këtë shkoni në dhomën e vizitorëve ose në një dhomë tjetër të përbashkët për të siguruar që shoqet e dhomës të pushojnë të qeta. Nëse e keni të vështirë kur gruas në krevatin ngjitur i vijnë për vizitë, duhet të kërkonti ndihmë nga personeli.

## Ushqimet

Shumica e pavijoneve të lindjes janë të kualifikuara të përgatisin ushqime që janë të përshtatshme për ju, nëse i njoftoni për atë që keni nevojë. Ndoshta mund të kërkonti ushqim pa produkte derri ose lloje të tjera ushqimi. Nëse dëshironi të hani ushqime që ju sjellin nga shtëpia, mund të kërkonti që të përdorni kuzhinën ose t'i kërkonti personelit që ta rregullojë këtë gjë për ju.

Ndjekja e traditave gjatë periudhës së paslindjes mund të jenë një gjë e mirë. Në shumicën e kulturave ekzistojnë tradita në lidhje me nënën dhe fëmijën gjatë kësaj periudhe kur ato janë kaq të brishta. Njoftoni personelin e pavijonit të lindjes se cilat tradita janë të rëndësishme për ju dhe familjen tuaj.

## Zakonet e vjetra dhe të reja për kujdesin e fëmijës

Shumë gjyshe çuditen nga mungesa e rregullave dhe preokupimeve ditët e sotme kur vjen fjala te kujdesi për fëmijën. Një nga pikat ka të bëjë me kujdesin për kërthizën: në kohët e vjetra, shumë grave u mësonin se kërthiza e fëmijës duhej të pastrohej dhe të lahej në një mënyrë të veçantë. Kërthiza duhej

të pudroset ose të mbulohej me krem dhe të fashohej disa herë në ditë. Tani nuk bëhet asnjë nga këto. Kërthiza duhet të mbahet e thatë, por fëmijën mund ta lani si të dëshironi. Vetëm sigurohuni që fëmijës t'i thani mirë lëkurën më pas. Kordoni i kërthizës thahet dhe kërthiza shërohet brenda një jave. Edhe shumë gjëra të tjera janë bërë më të thjeshta. Ne mund ta kuptojmë më mirë zhvillimin natyror të bebeve. Prandaj, zakonet e vjetra mund të mos jenë gjithmonë më të mirat.

### **Ekzaminimet dhe kampionet e fëmijës**

Në ditën e parë ose të dytë pas lindjes do të vijë një mjek peditër për të kryer një kontroll të plotë të fëmijës suaj. Mjeku do t'ju shpjegojë gjithçka. Nëse mjeku ka nevojë të marrë kampione shtesë ose ekzaminime shtesë për fëmijën tuaj, do t'ju njoftohet edhe pse. Bebet që kanë nevojë do të vaksinohen kundër hepatitit B ose tuberkulozit.

Të gjithë fëmijëve të lindur në Norvegji (dhe në shumë vende të tjera) u ofrohet marrja e një kampioni gjaku për analiza pas lindjes. Kjo bëhet falas dhe është vullnetare. Nëse nuk dëshironi që të merret një kampion gjaku, duhet t'i thoni mamisë. Planifikohet që nga vjeshta e vitit 2011 i njëjti kampion gjaku mund të analizohet për 23 sëmundje të ndryshme. Vetëm pak fëmijë lindin në vit me këto sëmundje dhe mund të kurohen përmes mjekimit dhe një diete të veçantë.

### **Kthimi në shtëpi**

Kur të bëheni gati për të dalë nga pavijoni i paslindjes, mamia do t'ju japë këshilla të nevojshme si të veproni në shtëpi. Pyesni për gjithçka që dëshironi të dini. Nga spitali do t'ju japin disa dokumente. Mbajini ato në një vend të sigurt. Spitali njofton gjendjen civile se ju keni lindur një fëmijë. Do t'ju dërgohet një formular në të cilin do të vendosni emrin e fëmijës dhe do të aplikoni për ndihmë financiare për fëmijën.

### **Rrethprerja e djemve**

Në Norvegji lejohet rrethprerja e djemve. Pyesni në pavijonin e maternitetit për të mësuar se ku mund të kryhet kjo procedurë, por kini parasysh se spitalet publike nuk kryejnë rrethprerjen e djemve pas lindjes.

Në Norvegji dhe vende të tjera skandinave ka pasur raste kur persona të pakualifikuar kanë kryer rrethprerje të cilat kanë çuar në komplikime serioze. Rrethprerja e djemve nuk konsiderohet e nevojshme nga ana mjekësore në Norvegji, por lejohet rrethprerja për arsye kulturore. Sugjerojmë që të lini një person të kualifikuar për të kryer rrethprerjen.

### **Rrethprerja e vajzave**

Rrethprerja (infibulacioni) e vajzave është e ndaluar nga ligji norvegjez, siç është edhe në shumicën e vendeve në botë. Nëse jetoni në Norvegji, nuk lejohet të dërgoni vajzat jashtë vendit për t'u rrethprerë. Nëse rrethprerja është bërë traditë në familjen tuaj, mund të duket e çuditshme dhe e vështirë që kjo gjë nuk lejohet këtu. Bisedoni me personelin në klinikën e shëndetit publik. Ata mund t'ju japin informacione mbi ligjin norvegjez në lidhje me këtë. Ata mund t'ju vendosin në kontakt me familjet e tjera ku kjo gjë është diskutuar.

# Ushqyerja me gji

Trupi juaj prodhon ushqimin më të mirë për fëmijën, qumështin e nënës. Ai përmban të gjitha lëndët ushqyese të rëndësishme. Ai ka gjithmonë përzierjen e saktë, ka temperaturën e duhur dhe është absolutisht i pastër.

Gjëja më e rëndësishme që mund të bëni për t'i dhënë fëmijës suaj një fillim të mirë në jetë, është ta ushqeni me gji. Jo të gjithë fëmijët e kanë të lehtë të thithin gjirin. Jo të gjitha gratë e kanë të lehtë të vendosin fëmijën e tyre në gji. Kërkoni për ndihmë me këtë gjë. Mami dhe infermieret e fëmijëve janë përgjegjëse për t'ju ndihmuar. Përpara se të shkoni në shtëpi nga pavijoni i maternitetit, duhet ta keni të lehtë t'i jepni fëmijës gji. Mund të keni etje gjatë kohës që ushqeni me gji. Mbani pranë një kanë me ujë. Do t'ju nevojiten 2-3 litra ujë çdo ditë.

## Kulloshtra

Kulloshtra është qumështi i parë që del. Kulloshtra është e verdhë dhe e trashë dhe nuk duket si qumësht i zakonshëm. Ky është ushqim i mrekullueshëm për fëmijën e porsalindur. Nëse fëmija thith gjirin në ditën e parë të jetës, ai i merr këto pika ushqyese. Ky qumësht mbulon të gjitha nevojat për ushqim gjatë ditëve të para të jetës së fëmijës. Në disa kultura është besuar se kulloshtra nuk është e mirë për fëmijën. Qumështi shtrydhej me dorë dhe hidhej. Kjo gjë ishte e gabuar. Kulloshtra e verdhë është e prodhuar posaçërisht për fëmijët e porsalindur.

## Fillimi i ushqyerjes me gji

Nevojat e fëmijëve për t'u ushqyer plotësohen me qumështin që ka nëna në gji. Mos u shqetësoni nëse gjinjtë ju duken bosh gjatë ditëve të para. Nëse shtypni vetëm pak thithat, do të shihni që do të dalin disa pika. Kaq mjafton. Qumështi do të dalë në sasi më të mëdha pas dy, tre ose katër ditësh, dhe kjo do të vazhdojë derisa fëmija të ndalojë thithjen e gjirit.

Fëmija duhet të lejohet të pijë aq shpesh sa dëshiron. Kërkoni ndihmë për të përcaktuar nëse fëmija e thith saktë thithën. Mund të ndieni dhimbje në fillim, por nuk duhet të ketë dhimbje. Dita e dytë pas lindjes është shpesh dita e madhe e thithjes së gjirit. Tani fëmija dëshiron të thithë shumë shpesh. Kjo stimulon gjinjtë të prodhojnë qumësht dhe është e rëndësishme që ju të prodhoni qumësht të mjaftueshëm. Kjo do t'ju lërë pak kohë për tjetër gjë veç ushqyerjes me gji, ngrënies dhe pirjes. Për fat të mirë, kjo gjë bëhet më e lehtë me kalimin e kohës.

Ditën e tretë pas lindjes gjinjtë do të jenë shpesh të ënjtur dhe do të dhembin, dhe mund të keni një temperaturë të lehtë. Kjo ndodh sepse gjëndrat e qumështit punojnë shumë për të prodhuar qumësht. Lëreni fëmijën të thithë shpesh. Pas ditës së tretë fëmija do të marrë më shumë qumësht pas çdo vakti. Kjo ju jep më shumë kohë për të pushuar pas çdo here që ushqeni me gji. Është gjë e mirë të merrni inkurajime dhe asistencë nga gra të tjera që kanë përvojë në ushqyerje me gji.

## Ushqimet suplementare për bebet e porsalindura?

Fëmija nuk ka nevojë për asgjë tjetër përveç qumështit të nënës gjatë gjashtë muajve të parë të jetës dhe nuk ka nevojë për ujë, ujë me sheqer apo qumësht tjetër përveç qumështit të nënës. Në shumë kultura është e zakonshme që fëmijëve t'u jepen ushqime suplementare. Mos veproni kështu! Nuk është e shëndetshme për fëmijën tuaj të marrë ujë me sheqer ose mjaltë, apo çaj bimor. Shëndeti i fëmijës suaj do të jetë më i plotë nëse merr vetëm qumështin e nënës. Pas gjashtë muajsh fëmijës mund t'i jepni ushqime të tjera së bashku me qumështin e nënës. Është mirë që fëmija juaj të vazhdojë të pijë gji për sa më shumë kohë që të jetë e mundur.

## **“Ammehjelpen” (Ndhurma gjatë ushqyerjes me gji)**

Shumë kanë nevojë për ndihmë gjatë dhënies së gjirit. Thojini personelit që ju duket e vështirë. Nëse e keni të pamundur që të ushqeni me gji, do t'ju jepin këshilla për ushqime të tjera për fëmijën. Pavijoni i lindjes dhe klinika e lindjes do t'ju ndihmojnë. “Ammehjelpen” është një organizatë ku gra me përvojë ofrojnë asistencë dhe këshillim. Ka edhe libra, filma dhe informacione të tjera mbi ushqyerjen me gji. Ndoshta dikush mund t'ju ndihmojë me përkthimin nga gjuha norvegjeze dhe t'ju shpjegojë.

## **Ndalimi i ushqyerjes me gji**

Kur mendoni se ka ardhur koha të ndaloni ushqyerjen me gji, duhet në fillim të kërkoni këshillim nga klinika e lindjes.

## **Ndryshime të tjera në trupin tuaj**

Trupi juaj ndryshon shumë gjatë shtatzënisë. Pas lindjes, ka ndryshime të reja dhe hormone të reja në trupin tuaj. Gjinitë bëhen shumë më të mëdhenj kur fillojnë të prodhojnë qumësht. Barku, sigurisht, zvogëlohet pasi lindni. Por ai nuk bëhet i fortë dhe i sheshtë menjëherë. Lëkura dhe muskujt janë tendosur gjatë këtyre 40 javëve të shtatzënisë. Tani trupi juaj ka nevojë për kohë që të marrë veten sërish.

## **Rrjedhja e gjakut**

Gjatë ditëve të para do të keni rrjedhje gjaku si gjatë menstruacioneve, dhe më pas rrjedhja do të pakësohet gradualisht. Pas një jave do të ketë pak gjak. Pas 14 ditësh të shumica e grave do të ndalojë rrjedhja e gjakut. Do të ketë edhe shkarkime mukoze dhe gjaku nga vagina. Ky shkarkim do të vazhdojë për disa javë derisa të ketë ndaluar rrjedhja e gjakut. Këto shkarkime mbajnë erë gjaku, prandaj duhet të laheni dhe të shpëlaheni sa herë që shkoni në tualet. Nëse era është shumë e fortë, kjo mund të jetë shenjë infeksioni. Më pas duhet të kontrolloni nëse keni temperaturë dhe të kontaktoni me pavijonin e lindjes.

## **Reagimet emocionale**

Gjatë ditëve të para pas lindjes ju do të vini re që lotët bëhen më të shpeshtë se më parë. Shumë gra mund ta kenë vënë re këtë që gjatë shtatzënisë. Një minutë mund të jeni e lumtur dhe e kënaqur, minutën tjetër mund të jeni e shqetësuar dhe duke qarë. Kjo është normale. Pothuajse të gjitha gratë ndihen kështu. Këtë gjendje do ta kaloni më mirë kur merrni përkujdesje dhe dashuri, ndihmë dhe ngushëllim, gjumë dhe qetësi. Por të gjitha nënat mendojnë mbi përgjegjësitë e tyre për fëmijën e porsalindur. Me kalimin e kohës ju do të mësoheni me faktin që jeni nënë.

## **Problemet mendore gjatë periudhës së paslindjes**

Nëse nuk ndiheni e lumtur por e shqetësuar dhe qani shumë çdo ditë, keni nevojë për ndihmë. Ndoshta nuk jeni në gjendje të hani ose nuk arrini dot të hani. Mund të ndiheni sikur nuk jeni në gjendje të kujdeseni për fëmijën tuaj ose mund të ndiheni krejtësisht e lodhur. Nëse ndodhni në një situatë të tillë, keni nevojë për ndihmë sa më shpejt të jetë e mundur. Tregojini familjes në lidhje me atë që ndieni. Ata duhet t'ju ndihmojnë ju dhe fëmijën. Ju, ose dikush tjetër në familjen tuaj, duhet të kontaktojë me personelin në pavijonin e lindjes ose në klinikën e lindjes dhe të shpjegojë situatën. Ju do të merrni ndihmë nga ekspertë. Ju do të shëroheni më shpejt nëse merrni shpejt ndihmë.

# Në shtëpi pas lindjes

## Leja e lindjes për burrat

Burrat që sapo janë bërë baballarë, kanë të drejtë të marrin leje nga puna për 14 ditë. Disa paguhen gjatë kësaj lejeje, por fatkeqësisht jo të gjithë.

## Infermierja e komunitetit

Infermierja e komunitetit (një infermiere e regjistruar) nga klinika juaj e shëndetit publik, do të vijë në shtëpinë tuaj gjatë javëve të para. Gjithashtu mund të kontaktoni me klinikën nëse ju nevojitet ndihmë ose nëse infermierja e komunitetit nuk vjen t'ju shohë. Fëmija duhet të peshohet brenda 7 deri 10 ditësh. Kjo mund të bëhet në klinikën e shëndetit publik, ose infermierja e komunitetit mund të sjellë peshoren. Fëmija duhet të bëjë kontrollin e parë shëndetësor te një mjek kur është gjashtë javësh. Në klinikën e shëndetit publik do të takoni edhe gra të tjera që kanë lindur fëmijë së fundmi.

## Gjumi dhe pushimi

Pasi lindni, keni nevojë për pushim dhe gjumë. Edhe fëmija i porsalindur do të ketë nevojë për të pirë qumësht në mes të natës. Do të pushoni dhe do të flini më mirë nëse ndiqni ritmin e gjumit të fëmijës gjatë javëve të para. Kjo do të thotë që duhet t'ju lejohet të flini në çdo orë të ditës. Është gjithashtu e rëndësishme që të vazhdoni të jeni në lëvizje. Trupi juaj ka nevojë për aktivitet që të kthehet siç ishte përpara se të mbeteshit shtatzënë. Nuk ju bën mirë për shëndetin të qëndroni në shtrat gjithë kohës.

## Ku duhet të flejë fëmija?

Fëmijët duhet të flenë gjithmonë me kurriz, dhe mund të flenë në krevatin e tyre. Mund ta merrni fëmijën në krevatin tuaj, por për këtë janë të nevojshme një sërë gjërash. Fëmija nuk duhet të shtrihet shumë pranë jush. Asnjëherë nuk duhet të flini me fëmijën në krevat nëse keni pirë alkool ose keni marrë ilaçe që reduktojnë gatishmërinë tuaj. Fëmija nuk duhet të flejë kurrë në një krevat me një person që pi duhan. Rekomandohet që fëmija të ketë batanijen ose kuvertën e vet.

## Veshjet dhe sendet e fëmijës

Fëmija nuk ka nevojë për shumë gjëra gjatë javëve të para. Fillimisht ju nevojiten bebelina, bluza dhe pantallona, një batanije e ngrohtë, një kuvertë dhe një krevat. Jashtë, fëmijës i nevojitet një kapele, për ta mbajtur ngrohtë gjatë dimrit dhe për ta mbrojtur nga dielli gjatë verës.

Visheni fëmijën sipas temperaturës në dhomë ose jashtë. Nuk ju nevojitet të mbani veçanërisht të lartë temperaturën e ambientit; një temperaturë normale ambienti është 21 deri 23 gradë. Dhomën e gjumit mund ta lini paksa më të freskët. Shumë fëmijë vishen shumë trashë. Kontrolloni qafën e fëmijës, jo duart ose këmbët, të cilat janë pak të ftohta te fëmijët e porsalindur. Fëmija duhet ta ketë qafën të ngrohtë, por nuk duhet të jetë me djersë. Fëmijët që kanë vapë acarohen, nuk janë të qetë dhe qajnë.

Nëse e merrni fëmijën në makinë, duhet të sigurohet siç duhet. Ju mund të merrni me qira ose të blini ndenjësën e nevojshme për fëmijë.

## Xhelozia e vëllezërve ose motrave

Nëse fëmija ka vëllezër ose motra më të mëdhenj, është mirë që t'u kushtoni vëmendje të veçantë pas lindjes. Nuk është e lehtë për një fëmijë të vogël që ka dashuri të mjaftueshme për të gjithë. Edhe fëmijët më të rritur mund ta kenë të paqartë këtë gjë. Jepuni më shumë dashuri dhe kushtojuni më shumë vëmendje fëmijëve më të mëdhenj gjatë ditëve të para kur ktheheni në shtëpi. Lini dikë tjetër që t'i ndërrojë pelenat fëmijës së porsalindur ndërkohë që u kushtoni vëmendje fëmijëve të tjerë. Shpesh mjaftojnë pak ditë me më shumë dashuri dhe vëmendje që t'u kthehet ndjenja e sigurisë.

## **Këshilla të mira**

Të gjitha gratë që kanë lindur duhet të vishen ngrohtë gjatë periudhës së parë pas lindjes. Kjo ju mbron nga infeksionet. Gjinjtë duhet të jenë të mbrojtur dhe të mbahen ngrohtë. Norvegjia është vend i ftohtë, prandaj duhet të vishni çorape të ngrohta, geta, pantallona dhe xhaketa, nëse nuk keni lindur gjatë periudhës së ngrohtë të verës. Gjithashtu duhet të përdorni këpucë të mira për ecje kur nxirrni fëmijën me karrocë.

## **Temperatura**

Disa gra kanë paksa temperaturë ditën kur gjinjtë fillojnë prodhimin e qumështit. Kjo kalon pas një dite dhe nuk është e rrezikshme. Nëse në përgjithësi nuk ndiheni mirë, duhet të kontrolloni temperaturën. Nëse keni temperaturë, duhet të kontaktoni me pavijonin e lindjes dhe të kërkoni ndihmë.

## **Rrjedhja e gjakut**

Nuk është normale që të keni rrjedhje të madhe gjaku pasi të ktheheni në shtëpi. Nëse ndodh kështu, duhet të kontaktoni me shërbimin mjekësor të urgjencës ose të ktheheni në spital.

## **Menstruacionet**

Menstruacionet e para pas lindjes vijnë ndryshe te gratë. Shumë prej tyre nuk u kthehen menstruacionet deri sa u shteron qumështi. Kini parasysh se ovulimi fillon përpara menstruacioneve. Prandaj, mund të mbeteni shtatzënë nëse keni marrëdhënie seksuale.

## **Jeta martesore, planifikimi familjar dhe kontraktivët**

Ju mund të keni marrëdhënie seksuale kur ta ndieni veten të gatshme për këtë gjë. Shumë libra thonë se duhet të prisni gjashtë javë. Për këtë nuk ka arsye mjekësore, por ky mund të shërbejë si rregull i mirë. Shumë gra janë në ankth për marrëdhënien e parë seksuale pas lindjes së fëmijës. Vagina mund të jetë paksa e pezmatuar dhe e tharë për shkak të ndryshimeve hormonale. Ndoshta mund ta zgjasni më gjatë kohën përpara penetrimit dhe mund të përdorni lubrifikant. Nëse dëshironi të shmangni shtatzëninë, ju dhe partneri juaj duhet të përdorni kontraktivë. Prezervativët janë më të thjeshtit për t'u përdorur fillimisht. Ju mund të vendosni spirale pas 10-12 javëve. Pyesni mjekun ose maminë për më shumë mbi planifikimin familjar / kontraktivët.

## **Kontroli pas 2-3 muajve**

Mund të kërkoni një kontroll ("etterkontroll") nga doktori ose mamia dy ose tre muaj pasi keni lindur. Do t'ju ekzaminonjë zonën pubike dhe të legenit, dhe vaginën dhe do t'ju ofrohet planifikim familjar ose kontraktivë. Gjithashtu mund të kryeni analiza për të parë numrin e qelizave të kuqe të gjakut.

