



Këshilla gjatë shtatzënisë së planifikuar...

të dhëna nga ekipi i mjekëve të klinikës së grave



Shtatzënia është një gjendje normale , e cila për një femër të shëndoshë nuk kërkon ndonjë përgatitje të veçantë. Një qëndrim pozitiv, një partneritet i lumtur dhe një jetë e shëndetshme janë parakushtet më të mira për një shtatzënie të mirë.

Megjithatë, disa parapregatitje janë ndihmesë për mbarëvajtje të shtatzënisë.

Në rast se ju vuani nga një sëmundje kronike , merrni rregullisht medikamente ose jeni të ngarkuar nga ndonjë sëmundje familjare, diskutoheni gjendjen tuaj me mjekun para se të vendosni për shtatzëni. Se shtatzënia ka filluar, vërehet vetëm pas tri ose katër javësh nga momenti i fillimit. Javët e para pas shtatzënisë janë të një rëndësie të veçantë për zhvillimin e fëmijës. Për këtë ne ju preferojmë që gjatë shtatzënisë së planifikuar të silleni sikur gjatë shtatzënisë faktike. Me këtë ju e arrini një situatë optimale për zhvillimin embrional të fëmijës.

Rekomandime-porosi të përgjithshme

1. Kalendar menstrual:

Shënoni rregullisht datën e menstruacioneve (gjakderdhjeve) tuaja. Mjeku ose mjekja e juaj me dëshirë ju jep juve një kalendar të tillë. Gjatë shtatzënisë së parë, ju do të pyeteni për ditën e fundit të menstruacioneve tuaja. Kjo e dhënë shërben për të caktuar terminin e lindjes së fëmijës.

2. Rubeola:

Një infektim i tillë në çerekun e parë të shtatzënisë mund ta dëmtojë të palindurin. Shumica e grave të reja janë të vaksinuara dhe me këtë të mbrojtura nga një infektim i tillë.

Vaksinimi duhet të jetë i regjistruar në kartelë vaksinimi. Në raste të paqarta një kontroll i gjakut jep përgjigje, nëse ekziston imunitet apo mbrojtje kundër Rubeolës.

3. Të ushqyerit:

Një ushqim i baraspeshuar, i pasur me vitamina, është në çdo moshë jetësore, posaçërisht gjatë shtatzënisë së planifikuar, i preferueshëm.

4. Kafeja:

Gjatë shtatzënisë, kafeina në pije në masë të madhe ka ndikim negativ. Për këtë mos pini më shumë se tri filxhana kafe gjatë ditës.

Gjithashtu të keni kujdes me pijetë tjera që përmbajnë kofeinë.

5. Nikotina:

Pirja e duhanit ndikon negativisht gjatë shtatzënisë.

Do të ishte ideale sikur para fillimit të shtatzënisë të ndërprenit pirjen e duhanit.

6. Alkooli:

Gjatë shtatzënisë alokooli duhet mudësisht të mos përdoret. Poashtu edhe gjatë shtatzënisë së planifikuar kërkohet të përmbaheni nga përdorimi i pijeve alkoolike.

7. Droga:

Çdo formë e drogës gjatë shtatzënisë së planifikuar, dhe gjatë shtatzënisë në tërësi është për t`iu shmangur. Kjo vlenë edhe për prodhimet bimore që përmbajnë drogë si dhe për të ashtuquajturën partydrogë.

8. Profilaksi i folsäures:

Studime të mëdha kanë treguar që përmes marrjes së vitaminave (folsäure) shumë të meta trupore mund të shmangen, si psh: "shpina e hapur". Folsäure më së shumti ofrohet në formë table-tash bashkë me vitamina të tjera.

Me marrjen e kësaj vitamine duhet filluar para fillimit të shtatzënisë për të arritur një mbrojtje maksimale. Vetëm të ushqyerit e shëndetshëm fakteqësisht nuk është i mjaftueshëm.
rung allein ist leider nicht ausreichend.

9. Medikamentet - Barnat:

Mundësisht shmangni të gjitha medikamentet-barnat. Nëse shpesh keni nevojë për barna kundër dhembjes pyeteni mjekun tuaj për një medikament që mund të përdoret gjatë shtatzënisë.

10. Toxoplasmose (sëmundje infektive):

Përafërsisht 70% e femrave të reja vuajnë nga kjo sëmundje infektuese, e cila në të shumtën e rasteve manifestohet heshturazi ose me simptome të lehta të gripit. Toxoplasmat mbarten përmes mishit të papjekur, perimet e papastruara, si dhe nga jashtëqitja e maces. Gjatë filleve të shtatzënisë duhet të mos mbani mace, të mos hani mish të pazier ose të papjekur mirë dhe perime të papastruara mirë.

11. Dentisti – mjeku i dhëmbëve:

Nëse ju më shumë se 1 vit nuk jeni kontrolluar nga mjeku i dhëmbëve, propozohet një këshillim dhe trajtim i nevojshëm para fillimit të shtatzënisë.

12. Sporti:

Aktivitetet sportive para dhe gjatë shtatzënisë janë të nevojshme dhe të dobishme.

Llojet ekstreme dhe të rrezikshme të sportit duhet t`iu shmangeni gjatë shtatzënisë.

Fakteqësitë sportive jo rrallë ju detyrojnë t`iu nënshtroheni operacioneve dhe kontrollimeve rentgenike.

13. Udhëtimet:

Gjatë shtatzënisë mos planifikoni udhëtime në regjione malarike. Fluturimet me aeroplan, deri në javën e 28- të të shtatzënisë janë të mundshme, me ç`rast, shtatzënat, duhet të kujdesen që të lëvizin mjaftë dhe të marrin lëngje të mjaftueshme. Në dy muajt e fundit para terminit të lindjes, kompanitë e fluturimeve, nuk e lejojnë fluturimin e shtatzënave, përpos në raste të jashtëzakonshme.