



OSNOVNO ZDRAVSTVO GORENJSKE

Zdravstveni dom Jesenice
Cesta Maršata Tita 78
4270 Jesenice
Telefon: 04 5868 155
E-pošta: patronaza@zd-jesenice.si

PERIUDHA E NËNËS PAS LINDJES

(rekomandime dhe këshilla)



E dashur mami!

Gjatë shtatëzënësisë dhe lindjes së foshnjës tuaj të porsalindur, keni qenë të njohur me një informacion të pasur. Për t'ju ndihmuar të kaloni në mëmësi, ne ju kemi dhënë një përmbledhje të udhëzimeve, rekomandimeve dhe këshillave..

USHQIMI

Gjatë ushqyerjes me gji rritet nevoja për proteina, vitamina dhe minerale. Ushqimi i nënës infermierore duhet të jetë i shëndetshëm, i larmishëm dhe i balancuar, i ndarë në disa ushqime në ditë. Konsumoni shumë fruta dhe perime (të freskëta dhe të gatuar), thekon drithëra, drithëra të plota, qumësht dhe produkte të qumështit, mish të ligët, peshk deti, vajra vegjetale cilësore dhe vezë. Shmangni frutat e detit, ushqimet e papërpunuara me origjinë shtazore (biftek Tartar, peshk të tymosur), vezë (majonezë, tiramisu), pije me sheqer, ushqime shumë të yndyrshme, të ëmbla, shumë pikante dhe të kripura. Marrja e kafeinës duhet të jetë e moderuar. Nëna që ushqen gji duhet të pijë përafërsisht 2 litra lëng çdo ditë. Pijet më të përshtatshme janë uji, uji mineral jo i gazuar, çaji bimor pa sheqer.

Ushqimi i duhur dhe i shëndetshëm kontribuon ndjeshëm në shëndetin e nënës dhe foshnjës.

GJINJTË

Gjinjtë e shëndetshëm nuk kanë nevojë për kujdes të veçantë, ato lahen me ujë të ngrohtë dhe me sapun të butë.

Me përjashtim të tre herë gjoksi zakonisht është i vështirë në tension, puna është normale. Si duhet, ata nuk duan të gërhasin. Nënmat mund të mendojnë se gjinjtë shumë të vegjël nuk kanë qumësht të mjaftueshëm. Rregulla "ofertës në kërkesë" është e rëndësishme, që do të thotë se ka aq shumë qumësht sa i duhet një fëmije.

Gjinjtë të forta, dhe shumë të plota

Gjinjtë shumë të plotë janë të dhimbshëm, të ngrohtë dhe të tensionuar. Problemet mund të lehtësohen nga kompresat e ngrohta të gjirit 10 minuta para ushqyerjes me gji, me ushqyerjen më të shpeshtë dhe korrekte. Sidoqoftë, nëse tensioni nuk zvogëlohet dhe shfaqen ethe dhe ethe mbi 38 ° C, mund të ndodhë inflamacion infektiv i gjirit ose mastitit. Në raste të tilla, kërkohet vizitë te mjeku ose gjinekologu.

Ragades (thithka të plasaritura)

Në rastin e ragadave, nëna mbron më së miri thithkat me disa pika të qumështit të saj, të cilin më pas i thahet me ajër. Ne gjithashtu rekomandojmë përdorimin e vajit për kujdesin e gjirit (p.sh. lanolin - nuk ka nevojë të lani para ushqyerjes me gji), dhe ngjitja e duhur e foshnjës në gji.

DHIMBJE BARKU

Këto janë dhimbjet që vijnë nga tkurrja e mitrës dhe zakonisht zhduken brenda 3 javëve nga lindja. Këto spazma janë më të theksuara gjatë dhe pas ushqyerjes me gji dhe në nënat që kanë lindur shumëfish.

PASTRIMI PAS LINDJES (gjakëderdhje)

Pastrimi zgjat deri në gjashtë javë pas lindjes. Ndryshon gjatë kësaj periudhe: në fillim është e përgjakshme, pastaj kafe, e verdhë dhe më në fund e bardhë.

Në rast të gjakderdhjes së rëndë, të zgjatur, dhimbje të ulët të barkut, ethe dhe të dridhura, ose dukshëm pastrimi me erë të keqe, rekomandohet një vizitë e menjëhershme te gjinekologu.

SHKARKIMI DHE SEKRETIMI

Ditët e para, nënat janë të prirura për kapsllëk. Konsumoni shumë lëngje, shumë fruta të freskëta, prunes, fiq dhe perime. Pirja e Donat-it rekomandohet, por mbajeni pa flluska. Si mjet i fundit, rekomandohet gjithashtu një laksativ i butë.

Për të kontrolluar sekretimin e urinës, ne rekomandojmë kryerjen e ushtrimeve për të forcuar muskujt e legenit.

HIGJIENA PERSONALE PAS LINDJES

Për 6 javët e para, larja në vaskë ose në pishinë nuk rekomandohet për shkak të rrezikut të inflamacionit. Rekomandohet të bëni dush dhe të përdorni sapunë të butë që nuk kanë erë të fortë.

SEKSUALITETI DHE KONTRACEPSIONI

Partnerët me seksualitet mund të fillojnë kur nëna ndihet e qetë fizikisht dhe emocionale. Ushqyerja me gji nuk është një metodë efektive për të parandaluar shtatzëninë. Nëna duhet të konsultohet me një gjinekolog të zgjedhur në lidhje me metodën e kontracepsionit.

EMOCIONET

Lodhja pas lindjes është e zakonshme tek nënat dhe shfaqet për shkak të pagjumësisë dhe kujdesit për të porsalindurin. Nëna ka nevojë për pushim të mjaftueshëm dhe gjumë; le ta ndjekë ritmin e të porsalindurit. Nëna duhet të lirohet nga kujdesi për të porsalindurit dhe nga detyrat e tjera.

Melankolija pas lindjes

Nënat ndiejnë frikë, ankth dhe qarje, pasi fëmija të lindë. Këto ndjenja mund të vazhdojnë për disa ditë. Nëna duhet të pranojë ndihmën e ofruar dhe të marrë kohë për veten e saj.

Depresioni pas lindjes

Paraqitet midis javëve 4 dhe 6 pas lindjes së fëmijës dhe manifestohet si nervozizëm, zemërim, mpirje, pashpresë, faj. Në këtë rast, nëna duhet të vizitojë një mjek personal ose një gjinekolog të zgjedhur për të diskutuar dhe vendosur për trajtimin e mëtejshëm së bashku.

Në raste urgjente, nëna mund të kërkojë ndihmë në:

- **UKC, Ginekološka klinika Ljubljana**
- **ZD Jesenice, Center za krepitev zdravja, psihologinja Irena Muhr Lampič**
Irena.muhr-lampic@zd-jesenice.si

Zdravstveni dom Jesenice
PATRONAŽNA SLUŽBA

Për shkak të punës në terren, ne jemi në dispozicion me telefon gjatë javës:

04/5868-155 mes orës 7.00 dhe 8.00

051/338-307 mes orës 7.00 dhe 14.00

051/338-306 mes orës 13.00 dhe 20.00
dhe të shtunën mes orës 7.00 in 12.00

Burimi i informacioneve:

- Zdravstvena oskrba novorojenčka na domu: zbornik prispevkov, (urednici Petja Fister, Darja Paro Panjan), Univerzitetni klinični center, Pediatrična klinika, Klinični oddelek za neonatologijo, 2018
- Nacionalni inštitut za javno zdravje, <http://www.nijz.si/sl/vzgoja-za-zdravje-za-bodocestarse>, (dostop januar 2019)
- <https://www.fotosearch.es/CSP109/k26321025/> (slika)

1. Kartela shëndetsore e femijës

Ju do të merrni certifikatën e lindjes së fëmijës tuaj me postë. Përdorni këtë dokument për të aplikuar për kartelë të sigurimit shëndetësor.

2. Ekzaminimi i parë i foshnjës

Në moshën një muaj, fëmija juaj do të kryejë kontrollin e tij të parë në Dispensarin e fëmijëve në Qendrën shëndetësore Jesenice. Data dhe ora e ekzaminimit, si dhe pediatri i caktuar, do t'ju komunikohet nga një infermiere që viziton juve brenda muajit të parë. Për çdo fëmijë pasues caktohet i njëjti pediatër si i parëlinduri.

3. Ekzaminimi i parë i nënës

Gjashtë javë pas lindjes së fëmijëve, nëna ka një ekzaminim me një gjinekolog të zgjedhur. Nëse keni lindur në Spitalin e përgjithshëm Jesenice dhe keni gjinekologun në të njëjtin institucion, data e ekzaminimit shënohet në letrën tuaj të shkarkimit. Përndryshe, në shikim paraqiteni vetë.

4. Ekzaminimi me ultratinguj i kukave

Foshnja juaj do të bëjë një ekzaminim me ultratinguj në moshën tre muaj në Spitalin e përgjithshëm Jesenice. Referimi për ekzaminim shkruhet nga një pediatër në dhomën e këshillimit. Regjistrohu vetë rreth një muaj para shqyrtimit.